



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

### “Plan de Entrenamiento en casa”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Carlos León Gutiérrez</b>		
<b>Correo:</b>	<b>cleon@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>@prof.carlos_leon</b>		
<b>Curso</b>	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	29/Junio
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. (OA 3)		
<b>Instrucciones:</b>	<p>Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas.</p> <p>Luego de transcurridas seis semanas en las que deberían haber realizado cada plan de entrenamiento personal en casa en base a sus elecciones de ejercicios y actividades a realizar en cada sesión. Continuamos con dicho plan de entrenamiento en casa, en el cual existirán algunas variaciones, recomendaciones y exigencias.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Durante la semana 5 y 6 (01 al 14 de Junio), deberían haber realizado <b>3 sesiones</b> (como mínimo) a la semana y con una duración de <b>40 minutos</b> como mínimo por sesión. Para la <b>semana 7 y 8</b> (15 al 28 de Junio) deberán mantener la duración por cada sesión en <b>40 minutos</b> (como mínimo) y mantienen los <b>3 días</b> (a lo menos) <b>a la semana</b>.</li><li>- Si han realizado ejercicios físicos localizados por medio de una rutina de entrenamiento, recuerden ir variando su rutina con diferentes ejercicios físicos que sean de su gusto y que puedan realizar de manera óptima.</li><li>- Deberán escoger diferentes ejercicios físicos para las zonas del cuerpo que se detallan a continuación:<ul style="list-style-type: none"><li>- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a <b>Tren superior</b></li><li>- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a <b>Zona media y Core</b>.</li><li>- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a <b>Tren inferior</b>.</li></ul></li><li>- El vídeo que deben presentar corresponde a un resumen de los ejercicios físicos realizados en su rutina en casa con</li></ul>		



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

una duración de aproximadamente 3 minutos. Para la semana 7 y 8, se solicita un nuevo **vídeo resumen** de lo que realizará en sus rutinas de entrenamiento.

- El **vídeo resumen** se debe editar y contempla lo siguiente:
  - Parte del Calentamiento (con la opción de vídeo acelerado).
  - Ejercicios físicos realizados en su rutina de entrenamiento (registro de 3 o 4 repeticiones en velocidad normal del vídeo).
  - Estiramiento muscular (fotos dentro del vídeo o vídeo acelerado con parte de los estiramientos).
- Les recuerdo ir registrando cada sesión de entrenamiento en su **cuaderno o bitácora** considerando la fecha y detallando lo que realiza en cada rutina. Deben enviar cada avance junto con el vídeo resumen.
- No olvide realizar un **buen calentamiento** enfocado a las zonas que trabajará y que contemple activación muscular y movilidad articular.
- Y, luego de la parte principal de entrenamiento, realizar **estiramiento muscular** de las zonas que trabajó durante su sesión.
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000