



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”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	13/Julio
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. (OA 3)		
Instrucciones:	<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 ocho 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">- Para la semana 9 y 10 (29 de Junio al 12 de Julio) deberán mantener la duración por cada sesión en 40 minutos (como mínimo) y mantienen los 3 días (a lo menos) a la semana.- 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.- Deberán escoger diferentes ejercicios físicos para las zonas del cuerpo que se detallan a continuación:<ul style="list-style-type: none">- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Tren superior.- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Zona media y Core.- 3 Ejercicios (como mínimo) enfocados a Tren inferior.- Les recuerdo, que cada ejercicio lo realizan con un mínimo de 3 series con cierta cantidad de repeticiones (10 a 20 repeticiones) o en base al tiempo (30 a 60 segundos por ejercicio). Además, deben considerar los tiempos de descanso entre ejercicios (10 a 20 segundos), y descanso		



entre series (1 a 2 minutos).

- El vídeo que deben presentar corresponde a un resumen de los ejercicios físicos realizados en su rutina en casa con una duración de aproximadamente 3 minutos. Para la semana 9 y 10, 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).
- En esta ocasión, si por algún motivo no pueden hacer un video resumen... tienen la opción de enviar un **registro fotográfico** con cada ejercicio físico que realicen dentro de su rutina de entrenamiento; se consideran **dos fotos por ejercicio**, la 1ª con la posición inicial y la 2ª con la postura intermedia de cada ejercicio.
- 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 o registro fotográfico (foto de avances semana 9 y 10).
- 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.
- Les solicito enviar sus trabajos al mail cleon@ccechillan.cl
- Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000