



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

“ENTRENAMIENTO EN CASA CON LA FAMILIA”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	Iº medio A-B	Fecha máxima de envío	20/Julio
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad (OA 3).		
Instrucciones:	<p>Actividad: Entrenamiento en casa con la familia.</p> <p><i>Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento en casa, considerando sus gustos e intereses en diferentes actividades y disciplinas.</i></p> <p>Luego de ocho semanas de ejercicio físico regular, podemos ver avances en lo que respecta a la cualidad física de Resistencia; nuestros cuerpos cada vez se adaptan mejor al Ejercicio Físico y notamos que nuestras sesiones de entrenamiento se pueden tolerar de mejor manera y, al mismo tiempo, vamos exigiendo nuestro cuerpo a otros límites que antes no podíamos alcanzar.</p> <p>Estamos en una fase donde continuamos trabajando y fortaleciendo el hábito de realizar Ejercicio físico de manera consciente y, además, entendiendo todos los Beneficios que la Actividad Física produce en nuestro Organismo y Salud, entre muchos otros.</p> <p>Continuamos con dicho plan de entrenamiento en casa, en el cual existirán algunas variaciones y recomendaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">- Para la semana 9 y 10 (06 al 19 de Julio) vamos a mantener las 3 sesiones de entrenamiento a la semana.- En relación a la cantidad de ejercicios, cada serie contempla un mínimo de 8 ejercicios físicos, cambiando parte o el total de los ejercicios de las sesiones anteriores.- Los ejercicios deben enfocarse en diferentes grupos musculares y distintas zonas; tren inferior, tren superior y zona media. Para ello, se anexa (Anexo 1) una tabla con diferentes ejercicios físicos que pueden utilizar para la elaboración de las próximas sesiones de entrenamiento.- Deberán realizar entre 10-20 repeticiones por ejercicio o		

todo lo relacionado con la rutina de ejercicios. El cuaderno será una **bitácora de trabajo** y una evidencia de lo que hagan en casa.

- Deben enviar los avances de la semana 9 y 10, registrado en la bitácora. Para dicho registro, se anexa (Anexo 2) estructura de cada sesión de entrenamiento considerando los requisitos del Plan de Entrenamiento.
- Además, para la semana 9 y 10 se solicita enviar un nuevo **vídeo resumen** el cual debe contemplar:
 - Grabación de cada ejercicio físico que elegiste (3 o 4 repeticiones por ejercicio), y editarlo en un solo video para luego, enviarlo por correo electrónico a cleon@ccechillan.cl.
 - Considerando lo anterior, el vídeo debería durar alrededor de 2-4 minutos dependiendo de la cantidad de ejercicios que elijas y realices en tu rutina de entrenamiento.
- Si existe algún inconveniente para la grabación del vídeo, puedes enviar un Registro Fotográfico de cada ejercicio físico que elegiste. Es decir, una foto con la posición inicial del ejercicio y otra foto con la posición intermedia . Por ejemplo:

Sentadilla o Squat



Para presentar dicho registro fotográfico, debe realizarlo del mismo modo que se describe en el ejemplo anterior; Anotar el nombre del Ejercicio y luego; foto 1 (posición inicial del ejercicio) y foto 2 (posición intermedia del ejercicio).

- Los registros solicitados (vídeo/Foto) tienen por objetivo analizar el trabajo que están realizando en casa para corregir los ejercicios físicos (en caso de ser necesario), evitando futuras dolencias o lesiones y para obtener un mejor rendimiento en tus entrenamientos. Además, será un registro para evaluar el proceso de cada estudiante.
- No olvide realizar un **buen calentamiento** enfocado a las zonas que trabajará y que contemple activación muscular y



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

Anexo 1: Sugerencias de Ejercicios Físicos para la Elaboración del Plan de Entrenamiento.

Ejercicios Físicos para Elaborar Plan de Entrenamiento			
1.	Elevaciones de Piernas	22.	Plancha Mano-Ante Brazo
2.	Giro ruso	23.	Plancha Spiderman
3.	Abdominales con piernas en 90º	24.	Plancha con toque de rodillas
4.	Abdominales Tijera	25.	Abdominales V-Ups
5.	Escalada	26.	Abdominales Crunch
6.	Plancha Isométrica	27.	Dead bug
7.	Flexiones de brazo o Push up	28.	Abdominales Mariposa
8.	Curl de Bíceps	29.	Jumping jacks
9.	Floor Press	30.	Medio Burpee
10.	Press militar	31.	Sentadillas con salto
11.	Remo a dos manos	32.	Sentadilla lateral
12.	Dippings en silla	33.	Saltos en cuerda
13.	Sentadilla o Squat	34.	Skipping
14.	Estocadas	35.	Sentadilla Isométrica
15.	Elevaciones de talones	36.	Patada de glúteo
16.	Sentadilla Búlgara	37.	Extensiones de Tríceps
17.	Step up sobre piso	38.	Aperturas con mancuernas
18.	Sentadilla sumo con peso	39.	Pullover en suelo
19.	Plancha lateral isométrica	40.	Encogimiento de hombros
20.	Plancha, junta y separa piernas	41.	Swing ruso
21.	Plancha con toque de hombros	42.	T Push up



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

Anexo 2: Registro de Sesión de Entrenamiento.

SESIÓN N° ____		
Nombre:	Fecha:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales Tijera	10 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	10 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	10 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		