

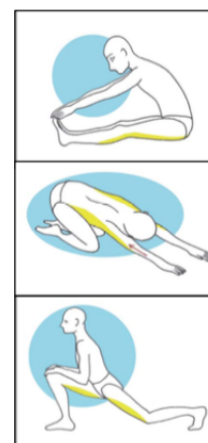


Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA”

CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------|-------------------|
| Profesor(a): | Carlos León Gutiérrez | | |
| Correo: | cleon@ccechillan.cl | | |
| Instagram: | @prof.carlos_leon | | |
| Curso | IIIº medio A-B | Fecha máxima de envío | Viernes 28/Agosto |
| 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>Luego de dos semanas en las que han desarrollado su Plan de Entrenamiento en casa, continuaremos con la adaptación a dicho Plan y seguimos con la misma modalidad e iremos variando en algunos aspectos de nuestras sesiones.</p> <p>El Objetivo para las siguientes sesiones de entrenamiento es continuar fortaleciendo el sistema cardiorespiratorio y desarrollo de la fuerza muscular, para ello deberán realizar 2 sesiones de entrenamiento cada semana con algunas variaciones que estarán descritas en cada Planilla de Registro. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">- Frecuencia cardiaca inmediatamente después del último circuito de la parte principal.- Frecuencia cardiaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).- Calentamiento lo elabora cada estudiante.- Vuelta a la calma lo elabora cada estudiante.- Elaboración de Circuitos en algunas sesiones. <p>Para el envío de su trabajo, deben completar cada Planilla de Registro con todo lo solicitado.</p> <p>Y además, deberán enviarme un archivo (power point o word) con tres fotografías de cada estudiante de diferentes ejercicios desarrollados en la parte final de tus sesiones de entrenamiento, es decir, en la vuelta a la calma. Pueden tener como referencia los ejercicios del Anexo 4 adjuntados en la Guía de Trabajo anterior.</p> <p>3 Fotografías -----> 1 archivo Ejemplo:</p> <p>Ejercicios de estiramiento muscular.</p> <p>Posiciones enfocados a distintas zonas del cuerpo.</p> <p>Pueden ser Posiciones de Meditación o yoga.</p> <p>Fotografías de cuerpo completo.</p> <p>Mencionar qué grupos musculares principales se activan con cada ejercicio (glúteos, pectorales, cuádriceps, entre otros.)</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ejercicio 1: isquiotibiales, gastrocnemios.- Ejercicio 2: dorsal ancho, pectorales.- Ejercicio 3: aductores, cuádriceps. <p>Les solicito enviar sus trabajos al mail cleon@ccechillan.cl</p> <p>Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo o instagram</p> | | |





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 2020

SESIÓN N° _____

| | |
|---------------|------------------------------|
| Nombre: | Fecha: 18 de Agosto |
| Curso: | Semana: |
| Acompañantes: | Duración total de la sesión: |

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

Parte Principal:

Circuito 1

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| 1. ABDOMINAL CRUNCH | 20 segundos | 10 segundos | 4 MINUTOS (8 CICLOS) |
| 2. SENTADILLAS | 20 segundos | 10 segundos | |
| 3. PUSH UP (Flexoextensión brazos) | 20 segundos | 10 segundos | |
| 4. PLANCHA ISOMÉTRICA | 20 segundos | 10 segundos | |
| 5. ESTOCADAS | 20 segundos | 10 segundos | |
| 6. DIPPINGS | 20 segundos | 10 segundos | |
| 7. ELEVACIONES DE PIERNAS | 20 segundos | 10 segundos | |
| 8. SENTADILLA LATERAL | 20 segundos | 10 segundos | |

Circuito 2

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|-------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 1. EL ESQUIADOR | 30 segundos | 10 segundos | 20 MINUTOS (30 CICLOS) |
| 2. ESCALADA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) | 30 segundos | 10 segundos | |
| 4. CANGREJOS | 30 segundos | 10 segundos | |
| 5. MULTISALTOS EN CUERDA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 6. SKIPPING | 30 segundos | 10 segundos | |
| 7. PLANCHA DINÁMICA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 8. JUMPING JACK | 30 segundos | 10 segundos | |

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.

Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2: _____

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación

Respiración consciente

Elongación muscular

Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____



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 2020

SESIÓN N° _____

| | |
|---------------|------------------------------|
| Nombre: | Fecha: 20 de Agosto |
| Curso: | Semana: |
| Acompañantes: | Duración total de la sesión: |

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

Parte Principal:

| Circuito 1 | | | |
|--|-------------|-------------|---------------------------|
| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
| 1. Curl de Bíceps | 30 segundos | 20 segundos | 4 MINUTOS (8 CICLOS) |
| 2. Floor Press | 30 segundos | 20 segundos | |
| 3. Remo a dos manos | 30 segundos | 20 segundos | |
| 4. Press militar | 30 segundos | 20 segundos | |
| Circuito 2 | | | |
| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
| 1. EL ESQUIADOR | 30 segundos | 10 segundos | 20 MINUTOS (30 CICLOS) |
| 2. ESCALADA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) | 30 segundos | 10 segundos | |
| 4. CANGREJOS | 30 segundos | 10 segundos | |
| 5. MULTISALTOS EN CUERDA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 6. SKIPPING | 30 segundos | 10 segundos | |
| 7. PLANCHA DINÁMICA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 8. JUMPING JACK | 30 segundos | 10 segundos | |
| Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2: _____ | | | |

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

| | |
|------------------------|--|
| Relajación | |
| Respiración consciente | |
| Elongación muscular | |

Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____



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 2020

SESIÓN N° _____

| | |
|---------------|------------------------------|
| Nombre: | Fecha: 25 de Agosto |
| Curso: | Semana: |
| Acompañantes: | Duración total de la sesión: |

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

| |
|--|
| |
|--|

Parte Principal:

Circuito 1 (Elaboración de cada estudiante):

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|--------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| 1. | 20 segundos | 10 segundos | 4 MINUTOS (8 CICLOS) |
| 2. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 3. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 4. | 20 segundos | 10 segundos | |

Circuito 2 (Elaboración de cada estudiante):

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|--------------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 1. | 20 segundos | 10 segundos | 8 MINUTOS (16 CICLOS) |
| 2. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 3. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 4. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 5. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 6. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 7. | 20 segundos | 10 segundos | |
| 8. | 20 segundos | 10 segundos | |

Circuito 3

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|-------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 1. EL ESQUIADOR | 30 segundos | 10 segundos | 15 MINUTOS (23 CICLOS) |
| 2. ESCALADA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) | 30 segundos | 10 segundos | |
| 4. JUMPING JACK | 30 segundos | 10 segundos | |
| 5. MULTISALTOS EN CUERDA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 6. SKIPPING | 30 segundos | 10 segundos | |

Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: _____

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación

Respiración consciente

Elongación muscular

| |
|--|
| |
|--|

Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.



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 2020

SESIÓN N° _____

| | |
|---|--------------------------------|
| Nombre: | Fecha: 27 de Agosto |
| Curso: | Semana: |
| Acompañantes: | Duración total de la sesión: |
| Objetivos de Entrenamiento: OE1, OE2, OE3 | Frecuencia Cardíaca en Reposo: |

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

| |
|--|
| |
|--|

Parte Principal:

Circuito 1 (Elaboración de cada estudiante):

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|--------------------|-----------|----------|--------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |

Circuito 2 (Elaboración de cada estudiante):

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|--------------------|-----------|----------|--------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |

Circuito 3

| Ejercicios físicos | Tiempo de | Descanso | Tiempo total |
|-------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 1. EL ESQUIADOR | 30 segundos | 10 segundos | 15 MINUTOS (23 CICLOS) |
| 2. ESCALADA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) | 30 segundos | 10 segundos | |
| 4. JUMPING JACK | 30 segundos | 10 segundos | |
| 5. MULTISALTOS EN CUERDA | 30 segundos | 10 segundos | |
| 6. SKIPPING | 30 segundos | 10 segundos | |

Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: _____

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación

Respiración consciente

Elongación muscular

| |
|--|
| |
|--|

Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.