



### “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>	IIIº medio A-B “Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo”.	Fecha máxima de envío	17/Agosto																
<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>Primeramente, los saludo y espero se encuentren bien con sus familias. Les solicito puedan leer detenidamente todas las instrucciones de la presente guía de trabajo para entenderla y llevar a cabo las actividades planificadas.</p> <p>Durante el mes de Agosto y los siguientes meses, se trabajará en base a un PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA el cual será diseñado considerando los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de Hábitos de Vida Saludables y la Práctica de Actividad Física regular y sistemática.</li><li>- Prevenir afecciones de Salud por medio de la práctica regular de Actividad Física.</li><li>- Valorar los beneficios y efectos positivos de su práctica.</li></ul> <p>Además, de acuerdo a otros objetivos personales de cada estudiante se confecciona dicho Plan de Entrenamiento desarrollando cualidades y habilidades para la vida.</p> <p>Para desarrollar el presente Plan de Entrenamiento se deben considerar varias Etapas y Principios, las cuales iremos superándolas en conjunto. Sin embargo, se hace necesario analizar el contexto en el cual nos encontramos y adaptarnos a los cambios que se han ido dando.</p> <p>Para la Semana 1 y 2 (03 al 16 de Agosto) se desarrollarán 2 sesiones de entrenamiento por semana y se trabajará en base a una Planilla de Registro de Sesión de Entrenamiento (Anexo 1) las cuales deben leer y comprender para luego desarrollar las actividades propuestas. <b>A continuación, se explica en detalle dicha Planilla de Registro.</b></p> <table border="1" data-bbox="440 1684 1469 2145"><tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b></td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: center;">SESIÓN N° ____</td></tr><tr><td>Nombre:</td><td>Fecha: 04 de Agosto</td></tr><tr><td>Curso:</td><td>Semana:</td></tr><tr><td>Acompañantes:</td><td>Duración total de la sesión:</td></tr><tr><td>Objetivos de Entrenamiento: OE1, OE2, OE3</td><td>Frecuencia Cardíaca en Reposo:</td></tr><tr><td colspan="2">Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):</td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div></td></tr></table> <p>La primera parte del Registro de tu sesión, está enfocada a datos personales y la parte inicial de tu entrenamiento: El Calentamiento; Nombre, curso, acompañantes (integrantes de tu familia que entrenaron contigo en dicha sesión), objetivos de entrenamiento (no debes completar nada debido a que vienen determinados, ver anexo 3), fecha (indicada en la planilla de registro), Semana (registrar si es la 1 u otra de acuerdo a los trabajos realizados y enviados previamente), duración total de la sesión (registrar la duración total de tu sesión</p>			<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>		SESIÓN N° ____		Nombre:	Fecha: 04 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):		<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	
<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>																			
SESIÓN N° ____																			
Nombre:	Fecha: 04 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):																			
<div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>																			



de entrenamiento desde el calentamiento, pasando por la parte principal y, luego la parte final), Frecuencia cardíaca en reposo (registrar tus pulsaciones en un minuto). En el caso del Calentamiento debe registrar lo que realice en cada sesión y esto será elaborado por cada estudiante considerando ejercicios enfocados a movilidad articular y activación muscular general (duración aproximada de 10 a 15 minutos).

Parte Principal:			
Circuito 1			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos	
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1: _____			
Circuito 2			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2: _____			
Circuito 3			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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: _____			

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.

1 CICLO= 1 EJERCICIO DESARROLLADO MÁS DESCANSO

En el caso de la Parte Principal de la Sesión 1 los circuitos deberán realizarlos de acuerdo a lo especificado en la Planilla de Registro, es decir, **en el Circuito 1** desarrolla los 4 ejercicios con su ejecución y tiempo de descanso y luego se repite la secuencia para cumplir con los 4 minutos (8 ciclos). Se adjunta vídeo TABATA con los 8 ciclos.

**En el Circuito 2**, hay 8 ejercicios los cuales debes realizar de acuerdo a lo solicitado en la Planilla.

**En el Circuito 3**, hay 6 ejercicios los que deberán repetir hasta cumplir con los 15 minutos de trabajo (23 ciclos). Se adjunta vídeo INTERVAL TIMER con los 23 ciclos.

Los ejercicios físicos y su ejecución los puedes visualizar en mi Instagram (@prof.carlos\_leon) o en la página del colegio (sitio.ccechillan.cl).

Al término de cada circuito, debes registrar tu **Frecuencia Cardíaca** (pulsaciones por minuto) en la Planilla de Registro.

Luego de terminar cada circuito debes descansar 2 a 3 minutos, y luego continuar con tu Sesión de Entrenamiento.



<b>Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):</b>	
Relajación	
Respiración consciente	
Elongación muscular	
<b>Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____</b>	

En la Parte Final, correspondiente a la Vuelta a la calma deben registrar los ejercicios que desarrollen en la Sesión de Entrenamiento. Dentro de esta parte, deben incorporar ejercicios de elongación muscular manteniendo dichos ejercicios 10-20 segundos u 8-10 ciclos de respiración (inspiración más espiración). Por ejemplo:

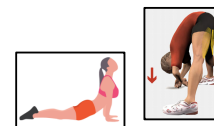
- De pie, piernas separadas con manos hacia delante 2 veces 10 segundos.

- En posición decúbito abdominal, apoyo mis manos bajo los hombros y extendiendo brazos. 3 veces 10 segundos.

Para más opciones de ejercicios ver anexo 4.

Considere a lo menos 8 ejercicios y un tiempo mínimo de 5 a 10 minutos para el desarrollo de la "Vuelta a la calma".

Luego de terminar la Sesión de Entrenamiento completa, debes medir tu pulso y registrar tu Frecuencia Cardíaca en la Planilla.



Para la Sesión de Entrenamiento del 06, 11 y 13 de Agosto, cada estudiante debe elaborar (además del calentamiento y vuelta a la calma) el Circuito 2, el cual debe desarrollar y completar considerando otros ejercicios físicos enfocados a diferentes zonas del cuerpo. Si quieres más opciones de ejercicios físicos, ver anexo 2. Para la semana 2, además existirá un aumento en el tiempo referente al Circuito 2.

Les solicito enviar sus trabajos al mail [cleon@ccechillan.cl](mailto:cleon@ccechillan.cl)

Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo o instagram



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: 04 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

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos	
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	

Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1: \_\_\_\_\_

### Circuito 2

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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	

Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2: \_\_\_\_\_

### Circuito 3

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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: 06 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

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos	
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	

*Circuito 2* (Elaboración de cada estudiante):

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1.			4 MINUTOS (8 CICLOS)
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

### Circuito 3

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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

--

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: 11 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

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos	
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	

*Circuito 2* (Elaboración de cada estudiante):

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1.			8 MINUTOS (16 CICLOS)
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

### Circuito 3

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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

--

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: 13 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

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos	
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	

*Circuito 2* (Elaboración de cada estudiante):

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
1.			8 MINUTOS (16 CICLOS)
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

### Circuito 3

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo
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

--

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

## ANEXO 2: Sugerencias de Ejercicios Físicos para la Elaboración del Plan de Entrenamiento.

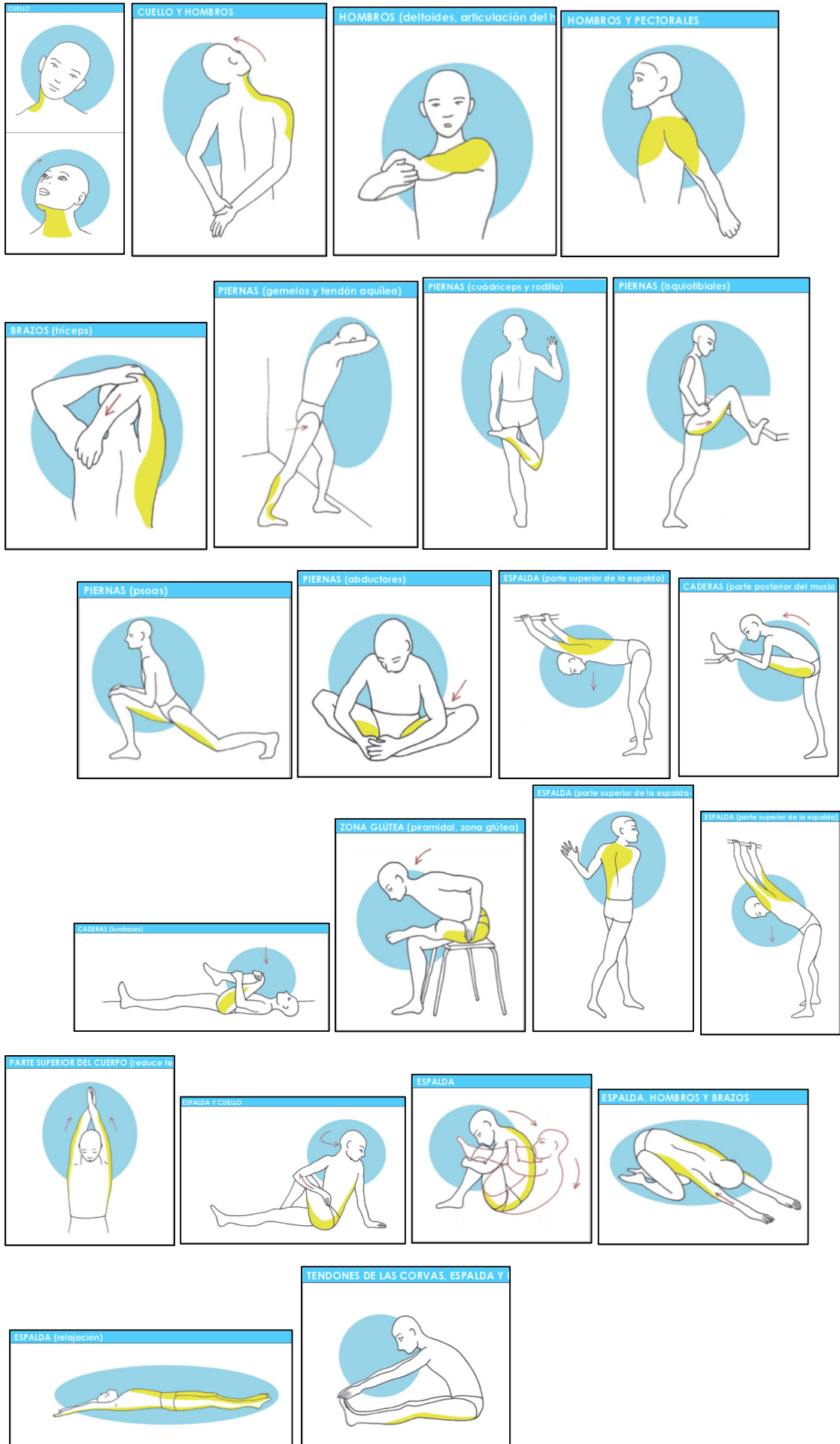
<b>Ejercicios Físicos para Elaborar Plan de Entrenamiento</b>			
1.	Elevaciones de Piernas	22	Plancha Mano-Antebrazo
2.	Giro ruso	23.	Plancha Spiderman
3.	Abdominales con piernas en 90º	24.	Plancha con toque de rodillas
4.	Abdominales Tijera	25.	Abdominales V-Ups
5.	Escalada	26.	Abdominales Crunch
6.	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

## ANEXO 3: Objetivos de Entrenamiento


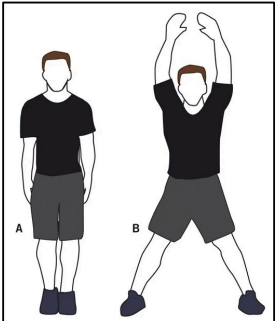
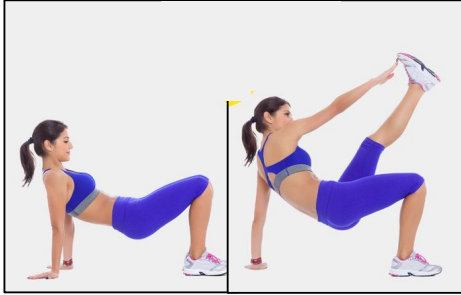



1. Desarrollar actividad física para mantenerme Saludable.
2. Mejorar la cualidad física de Fuerza y Resistencia muscular
3. Mejorar la Resistencia cardiovascular.
4. Mejorar la cualidad física de Flexibilidad.
5. Mejorar la cualidad fundamental de Coordinación.
6. Mejorar las cualidades de Velocidad y Agilidad.
7. Otro (especificar): \_\_\_\_\_



**ANEXO 4: Principales Ejercicios físicos para realizar Elongación Muscular.**



**ANEXO 5: Descripción gráfica de Ejercicios físicos a desarrollar**

<p><b>SKIPPING</b></p> 	<p><b>TIJERAS</b></p> 
<p><b>JUMPING JACK</b></p> 	<p><b>PLANCHA DINÁMICA</b></p> 
<p><b>EL ESQUIADOR</b></p> 	<p><b>CANGREJOS</b></p> 
<p><b>ESCALADA</b></p> 	<p><b>MULTISALTOS (con o sin cuerda)</b></p> 
<p><b>ABDOMINAL CRUNCH</b></p> 	<p><b>SENTADILLA LATERAL</b></p> 