

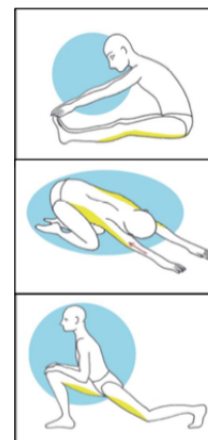


Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA”

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

<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	28/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>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 <b>Planilla de Registro</b>. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frecuencia cardiaca inmediatamente después del último circuito de la parte principal.</li><li>- Frecuencia cardiaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).</li><li>- Calentamiento lo elabora cada estudiante.</li><li>- Vuelta a la calma lo elabora cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Circuitos en algunas sesiones.</li></ul> <p>Para el envío de su trabajo, deben completar cada <b>Planilla de Registro</b> con todo lo solicitado.</p> <p>Y además, deberán enviarme un <b>archivo (power point o word)</b> con <b>tres fotografías</b> de cada estudiante de diferentes ejercicios desarrollados en la parte final de tus sesiones de entrenamiento, es decir, en la <b>vuelta a la calma</b>. Pueden tener como referencia los ejercicios del Anexo 4 adjuntados en la Guía de Trabajo anterior.</p> <p>3 Fotografías -----&gt; 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"><li>- Ejercicio 1: isquiotibiales, gastrocnemios.</li><li>- Ejercicio 2: dorsal ancho, pectorales.</li><li>- Ejercicio 3: aductores, cuádriceps.</li></ul> <p>Les solicito enviar sus trabajos al mail <a href="mailto:cleon@ccechillan.cl">cleon@ccechillan.cl</a></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	

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: 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.