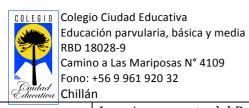


"PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA"

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez				
Correo:	cleon@ccechillan.cl				
Instagram:	@prof.carlos_leon				
Curso	IVº medio A-B	Fecha máxima de envío	17/Agosto		
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento considerando sus características personales y	-			
Instrucciones:	Primeramente, los saludo y espero se encuentren bien con sus familias. I solicito puedan leer detenidamente todas las instrucciones de la presente guía trabajo para entenderla y llevar a cabo las actividades planificadas.				
	Durante el mes de Agosto y los siguientes mo DE ENTRENAMIENTO EN CASA el cual será d objetivos:				
	- Contribuir a una formación psicomotriz ade Hábitos de Vida Saludables y la Práctica de Ao	-	-		
	- Prevenir afecciones de Salud por medio de la práctica regular de Actividad Física.				
	- Valorar los beneficios y efectos positivos de su práctica.				
	Además, de acuerdo a otros objetivos personales de cada estudiante se confecciona dicho Plan de Entrenamiento desarrollando cualidades y habilidades para la vida.				
	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.				
	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. A continuación, se explica en detalle dicha Planilla de Registro.				
	PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020				
	SESIÓN Nº _				
	Nombre: Curso:	Fecha: 04 de Agosto Semana:			
	Acompañantes:	Duración total de la			
	Objetivos de Entrenamiento: OE1, 0E2, 0E3 Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):	Frecuencia Cardíaca	en Reposo:		



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 de entrenamiento desde el calentamiento, pasando por la parte principal y, luego la parte final), Frecuencia cardiaca 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				Г	
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo	1	
1. SKIPPING	20 segundos	10 segundos	,	1	
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos	10 segundos			
3. CANGREJOS	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS		
4. JUMPING JACK	20 segundos	10 segundos	(8 CICLOS)		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circ	uito 1:			1	
Circuito 2				1	
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo		
1. ABDOMINAL CRUNCH	20 segundos	10 segundos		1	
2. SENTADILLAS	20 segundos	10 segundos			
3. PUSH UP (Flexoextensión brazos)	20 segundos	10 segundos	1		
4. PLANCHA ISOMÉTRICA 20 segundos		10 segundos	4 MINUTOS		
5. ESTOCADAS	20 segundos	10 segundos			
6. DIPPINGS	20 segundos	10 segundos	(8 CICLOS)		
7. ELEVACIONES DE PIERNAS	20 segundos	10 segundos	1		
8. SENTADILLA LATERAL	20 segundos	10 segundos	1		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:					
Circuito 3				1	
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo	1	
1. EL ESQUIADOR	30 segundos	10 segundos		1	
2. ESCALADA	30 segundos	10 segundos	15		
3. TIJERAS (piernas adelante-atrás)	30 segundos	10 segundos	MINUTOS		
4. JUMPING JACK	30 segundos	10 segundos	MINUIUS		
5. MULTISALTOS EN CUERDA	30 segundos	10 segundos	(23 CICLOS)		
6. SKIPPING 30 segundos 10 segundos					
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3:					

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



Colegio Ciudad Educativa Educación parvularia, básica y media RBD 18028-9

Camino a Las Mariposas N° 4109

Fono: +56 9 961 920 32

Chillán

con tu Sesión de Entrenamiento.

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

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 extiendo brazos. 3 veces 10 segundos.





Para más opciones de ejercicios ver anexo 4.

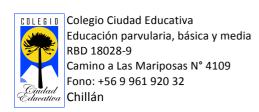
Considere a lo menos 8 ejercicios y un tiempo mínimo de 5 a 10 minutos para el desarrollo de la "Vuelta a la calma".

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

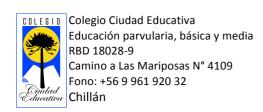
Para la Sesión de Entrenamiento del 06, 11 y 13 de Agosto, cada estudiante debe elaborar (además del calentamiento y vuelta a la calma) el Circuito 2, el cual debe desarrollar y completar considerando otros ejercicios físicos enfocados a diferentes zonas del cuerpo. Si quieres más opciones de ejercicios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

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



Nombre:	PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020						
Curso: Acompañantes: Objetivos de Entrenamiento: OE1, OE2, OE3 Frecuencia Cardíaca en Reposo: Calentamiento (Elaboración de cada estudiante): Parte Principal:	SESIÓN Nº						
Curso: Semana: Duración total de la sesión:	Nombre: Fecha: 04 de Agosto						
Objetivos de Entrenamiento: OE1, 0E2, 0E3 Calentamiento (Elaboración de cada estudiante): Parte Principal:	Curso:						
Parte Principal:	Acompañantes:						
Parte Principal:	Objetivos de Entrenamiento: OE1, O	E2, 0E3					
Circuito 1 Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo	Calentamiento (Elaboración de cada	estudiante):					
Circuito 1 Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo							
Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo 1. SKIPPING 20 segundos 10 segundos 2. PLANCHA DINÁMICA 20 segundos 10 segundos 3. CANGREJOS 20 segundos 10 segundos 4. JUMPING JACK 20 segundos 10 segundos 6. Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo 1. ABDOMINAL CRUNCH 20 segundos 10 segundos 2. PLANCHA ISOMÉTRICA 20 segundos 10 segundos 3. PUSH UP (Flexoextensión brazos) 20 segundos 10 segundos 4. MINUTOS 5. ESTOCADAS 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 7. ELEVACIONES DE PIERNAS 20 segundos 10 segundos 8. SENTADILLA LATERAL 20 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 1. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 7. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 1. SKIPPING 30 segundos 10 segundos 5. KIPPING 30 segundos 10 segundos 6. SKIPPING 30 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 7. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 7. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 7. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 7. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 8. SKIPPING 10 segundos 10 segundos 10 segundos 9. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 9. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 9. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundo	Parte Principal:						
1. SKIPPING 20 segundos 10 segundos 2. PLANCHA DINÁMICA 20 segundos 10 segundos 3. CANGREJOS 20 segundos 10 segundos 4 MINUTOS 68 CICLOS 7 Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1:	Circuito 1						
1. SKIPPING	Ejercicios físicos	Tiempo de Eje	cución	Descanso	Tiempo		
2. PLANCHA DINÁMICA 2. 0 segundos 3. CANGREJOS 4. JUMPING JACK 2. 0 segundos 1. 0 segundos 4. MINUTOS 4. JUMPING JACK 2. 0 segundos 1. 0 segundos 4. MINUTOS 6. 8 CICLOS) Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1: Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución 1. ABDOMINAL CRUNCH 2. 0 segundos 2. SENTADILLAS 2. 0 segundos 3. PUSH UP (Flexoextensión brazos) 2. 0 segundos 3. PUSH UP (Flexoextensión brazos) 2. 0 segundos 4. MINUTOS 6. DIPPINGS 2. 0 segundos 5. ESTOCADAS 2. 0 segundos 6. DIPPINGS 2. 0 segundos 7. ELEVACIONES DE PIERNAS 2. 0 segundos 6. DIPPINGS 7. ELEVACIONES DE PIERNAS 7. EL	<u> </u>				- F		
3. CANGREJOS 20 segundos 10 segundos (8 CICLOS) Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1:							
4. JUMPING JACK Precuencia Cardíaca al finalizar Circuito 1:					4 MINUTOS		
Circuito 2 Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo	•			•	(8 CICLOS)		
Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo 1. ABDOMINAL CRUNCH 20 segundos 10 segundos 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 7. ELEVACIONES DE PIERNAS 20 segundos 10 segundos 8. SENTADILLA LATERAL 20 segundos 10 segundos 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 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 7. ELE SQUIADOR 30 segundos 10 segundos 8. EJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 9. EJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 10 segundos 9. EJUMPING JACK 30 segundos 10 segundos 9. MULTISALTOS EN CUERDA 30 segundos 10 segundos 9. SKIPPING 30 segundos 10 segun				10 begandes	(o didbos)		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		uito 11				ros	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		m: 1 n: :/		D	TD:	NU	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:	·		cucion		Hempo	MII	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		3 3			2-3		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		·				ITOS: 2	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		-		•			
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		·				CUI	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:						J.K.	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:		·				E (
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 2:						ITF	
Ejercicios físicos Tiempo de Ejecución Descanso Tiempo 1. EL ESQUIADOR 30 segundos 10 segundos 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:				To segundos		E	
1. EL ESQUIADOR 2. ESCALADA 30 segundos 10 segundos 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 4. JUMPING JACK 30 segundos 5. MULTISALTOS EN CUERDA 30 segundos 6. SKIPPING 30 segundos 70 segundos 71 segundos 72 CICLOS 73 CICLOS 74 CICLOS 75 CICLOS 76 CICLOS 76 CICLOS 77 CICLOS 78 CICLOS 78 CICLOS 79 CICLOS 70 CICLOS 71		uito 2:				NSO	
1. EL ESQUIADOR 2. ESCALADA 30 segundos 10 segundos 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 4. JUMPING JACK 30 segundos 5. MULTISALTOS EN CUERDA 30 segundos 6. SKIPPING 30 segundos 70 segundos 71 segundos 72 CICLOS 73 CICLOS 74 CICLOS 75 CICLOS 76 CICLOS 76 CICLOS 77 CICLOS 78 CICLOS 78 CICLOS 79 CICLOS 70 CICLOS 71		I	.,		l m.	CA]	
2. ESCALADA 30 segundos 10 segundos 3. TIJERAS (piernas adelante-atrás) 30 segundos 4. JUMPING JACK 30 segundos 5. MULTISALTOS EN CUERDA 30 segundos 6. SKIPPING 30 segundos 10 segundos 1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	- 1	cución		Tiempo	DES	
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	-	_					
3. TIJERAS (piernas adelante-atràs) 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					15		
4. JUMPING JACK 5. MULTISALTOS EN CUERDA 6. SKIPPING 7. Segundos 6. SKIPPING 7. Segundos 8. SKIPPING 9. Segundos 10 segundos							
6. SKIPPING 30 segundos Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante): Relajación Respiración consciente Elongación muscular							
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante): Relajación Respiración consciente Elongación muscular					(23 CICLOS)		
Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante): Relajación Respiración consciente Elongación muscular				10 segundos			
Relajación Respiración consciente Elongación muscular							
Respiración consciente Elongación muscular	Vuelta a la calma (Elaboración de ca	da estudiante):					
Elongación muscular	Relajación						
	Respiración consciente						
Frequencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento:	Elongación muscular						
	Frequencia Cardíaca al finalizar tu So	esión de Entrena	miento				



PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020 SESIÓN Nº						
NI l		JESION IV	Г1	06 1- 1		
Nombre: Curso:			Fecha: 06 de Agosto Semana:			
Acompañantes:						
Objetivos de Entrenamiento	v. 0F1_0I		Duración total de la sesión: 2, 0E3 Frecuencia Cardíaca en Reposo:			
Calentamiento (Elaboración			Frecue	ilcia Garuiaca e	п керозо.	
		,				
Parte Principal:						
Circuito 1						
Ejercicios físicos		Tiempo de Ejec	ución	Descanso	Tiempo	
1. SKIPPING		20 segundos		10 segundos		
2. PLANCHA DINÁMICA		20 segundos		10 segundos	4 1411111111111111111111111111111111111	
3. CANGREJOS		20 segundos		10 segundos	4 MINUTOS	
4. JUMPING JACK		20 segundos		10 segundos	(8 CICLOS)	S.
Circuito 2 (Elaboración de	cada estu	idiante):				JTC
Ejercicios físicos		Tiempo de Ejecución		Descanso	Tiempo	ANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS
1.						-3]
2.						5: 2
3.						109
4.					4 MINUTOS	JU.
5.					(8 CICLOS)	IR
6.					(O CICLOS)	EC
7.						TR
8.						EN
Circuito 3					T	180
Ejercicios físicos		Tiempo de Ejec	ución	Descanso	Tiempo	CAN
1. EL ESQUIADOR		30 segundos		10 segundos		DESC.
2. ESCALADA		30 segundos		10 segundos	15	
3. TIJERAS (piernas adelante-	-atrás)	30 segundos		10 segundos	MINUTOS	
4. JUMPING JACK		30 segundos		10 segundos		
5. MULTISALTOS EN CUERI)A	30 segundos		10 segundos	(23 CICLOS)	
6. SKIPPING		30 segundos		10 segundos		
Frecuencia Cardíaca al final						
Vuelta a la calma (Elaboraci	ión de ca	da estudiante):				
Relajación						
Respiración consciente						
Elongación muscular						



PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020					
	SESIÓN Nº				
Nombre:		Fecha: 11 de Agosto			
Curso:		Seman	a:		
Acompañantes:		Duración total de la sesión:			
Objetivos de Entrenamiento: OE1, 0		Frecue	ncia Cardíaca e	n Reposo:	
Calentamiento (Elaboración de cada	estudiante):				
Parte Principal:					
Circuito 1					
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecu	ıción	Descanso	Tiempo	
1. SKIPPING	20 segundos		10 segundos		
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos		10 segundos	4.343333550	
3. CANGREJOS	20 segundos		10 segundos	4 MINUTOS	
4. JUMPING JACK	20 segundos		10 segundos	(8 CICLOS)	S.
Circuito 2 (Elaboración de cada est	udiante):)TC
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución		Descanso	Tiempo	ANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS
1.					3 N
2.					: 2-
3.					30,
4.				8 MINUTOS	III
5.				(1 (CICI OC)	RC
6.				(16 CICLOS)	C
7.					I.R.
8.					EN
Circuito 3					SO
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecı	ıción	Descanso	Tiempo	AN
1. EL ESQUIADOR	30 segundos		10 segundos		DESC,
2. ESCALADA	30 segundos		10 segundos	15	D
3. TIJERAS (piernas adelante-atrás)	30 segundos		10 segundos	15 MINUTOS	
4. JUMPING JACK	30 segundos		10 segundos	MINUTOS	
5. MULTISALTOS EN CUERDA	30 segundos		10 segundos	(23 CICLOS)	
6. SKIPPING	30 segundos		10 segundos		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circ	uito 3:				
Vuelta a la calma (Elaboración de ca	nda estudiante):				
Relajación					
Respiración consciente					
Elongación muscular					



PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020					
	SESIÓN Nº				
Nombre:		Fecha: 13 de Agosto			
Curso:	1	Seman	a:		
Acompañantes:		Duración total de la sesión:			
Objetivos de Entrenamiento: OE1, 0		Frecue	ncia Cardíaca e	n Reposo:	
Calentamiento (Elaboración de cada	estudiante):				
Parte Principal:					
Circuito 1					
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecu	ıción	Descanso	Tiempo	
1. SKIPPING	20 segundos		10 segundos		
2. PLANCHA DINÁMICA	20 segundos		10 segundos	4.1411111111111111111111111111111111111	
3. CANGREJOS	20 segundos		10 segundos	4 MINUTOS	
4. JUMPING JACK	20 segundos		10 segundos	(8 CICLOS)	S.
Circuito 2 (Elaboración de cada est	udiante):)TC
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución		Descanso	Tiempo	ANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS
1.					3 N
2.					: 2-
3.					30,
4.				8 MINUTOS	III
5.				(1 ((1(1 () ()	RC
6.				(16 CICLOS)	C
7.					I.R.
8.					EN
Circuito 3					SO
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecu	ıción	Descanso	Tiempo	AN
1. EL ESQUIADOR	30 segundos		10 segundos		DESC
2. ESCALADA	30 segundos		10 segundos	15	D
3. TIJERAS (piernas adelante-atrás)	30 segundos		10 segundos	15	
4. JUMPING JACK	30 segundos		10 segundos	MINUTOS	
5. MULTISALTOS EN CUERDA	30 segundos		10 segundos	(23 CICLOS)	
6. SKIPPING	30 segundos		10 segundos		
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circ	cuito 3:				
Vuelta a la calma (Elaboración de ca	ada estudiante):				
Relajación					
Respiración consciente					
Elongación muscular					



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

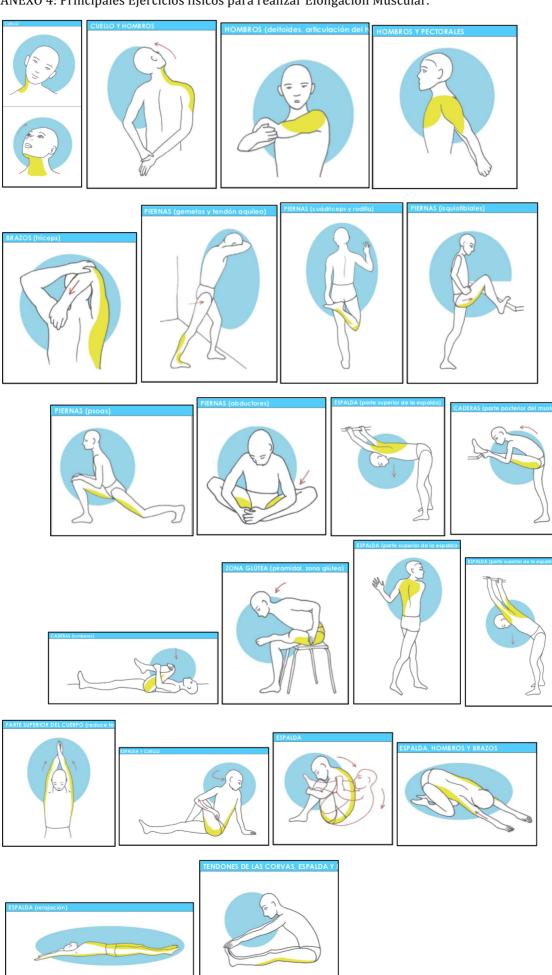
	Ejercicios Físicos para Elaborar Plan de Entrenamiento						
1.	Elevaciones de Piernas	22	Plancha Mano-Antebrazo				
2.	Giro ruso	23.	Plancha Spiderman				
3.	Abdominales con piernas en 90º	24.	Plancha con toque de rodillas				
4.	Abdominales Tijera	25.	Abdominales V-Ups				
5.	Escalada	26.	Abdominales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





COLEGIO Colegio Ciudad Educativa Educación parvularia, básica y media RBD 18028-9

Camino a Las Mariposas N° 4109

Fono: +56 9 961 920 32

d va Chillán

ANEXO 5: Descripción gráfica de Ejercicios físicos a desarrollar

SKIPPING

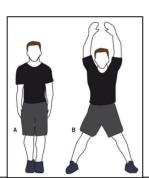


TIJERAS





JUMPING JACK



PLANCHA DINÁMICA

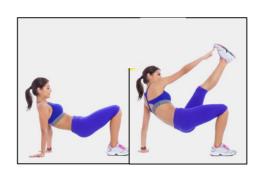


EL ESQUIADOR





CANGREJOS



ESCALADA



MULTISALTOS (con o sin cuerda)





ABDOMINAL CRUNCH



SENTADILLA LATERAL

