



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	02/Octubre
<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)		

#### Instrucciones:

Luego del receso de Fiestas Patrias, retomamos nuestra sesiones de entrenamiento considerando los Objetivos planteados en un comienzo.

Uno de los Objetivos para las siguientes sesiones de entrenamiento es continuar fortaleciendo el sistema cardiorespiratorio y desarrollo de la fuerza muscular, para ello continuamos realizando 2 sesiones de entrenamiento cada semana con algunas variaciones que estarán descritas en cada **Planilla de Registro**. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:

- Frecuencia cardiaca inmediatamente después del último circuito de la parte principal.
- Frecuencia cardiaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).
- Frecuencia cardiaca en reposo en sesiones 22/09 y 01/10
- Calentamiento lo elabora cada estudiante.
- Vuelta a la calma lo elabora cada estudiante.
- Elaboración de Circuitos por parte de cada estudiante, en algunas sesiones.

Para el envío de su trabajo, además de desarrollar cada sesión de entrenamiento como corresponde, deben completar cada **Planilla de Registro** con todo lo solicitado.

Además de la Planilla de Registro, deberán enviarme un **archivo (power point, word, pdf u otro)** con registro fotográfico de **3 ejercicios físicos** por parte de cada estudiante de diferentes ejercicios desarrollados en la parte principal de tus sesiones de entrenamiento, es decir, en alguno de los circuitos.

En cada uno de los 3 ejercicios, deberán fotografiar la posición inicial e intermedia como se describe en el ejemplo de más abajo.

También deben mencionar qué grupos musculares principales se activan con cada ejercicio (glúteos, pectorales, cuádriceps, entre otros.)

**3 Ejercicios físicos -----> 6 Fotografías -----> 1 archivo**

*Ejemplo:*

Ejercicio 1: Sentadilla o Squat.

Desarrolla principalmente Músculos Cuádriceps y Glúteos.



Les pido enviar las Fotografías de cuerpo completo.

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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>			
SESIÓN N° _____			
Nombre:	Fecha: 22 de Septiembre		
Curso:	Semana:		
Acompañantes:	Duración total de la sesión:		
Frecuencia Cardíaca en Reposo:			
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):			
<i>Parte Principal:</i>			
<b>Circuito 1</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1. ABDOMINAL CRUNCH	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. PLANCHA ISOMÉTRICA	20 segundos	10 segundos	
3. ELEVACIONES DE PIERNAS	20 segundos	10 segundos	
4. ESCALADA	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 2</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1. ELEVACIONES DE TALONES	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. SENTADILLAS	20 segundos	10 segundos	
3. ESTOCADAS	20 segundos	10 segundos	
4. SENTADILLA LATERAL	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 3</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1. EL ESQUIADOR	30 segundos	10 segundos	15 MINUTOS (23 CICLOS)
2. MULTISALTOS EN CUERDA	30 segundos	10 segundos	
3. TIJERAS (piernas adelante-atrás)	30 segundos	10 segundos	
4. SKIPPING	30 segundos	10 segundos	
5. PLANCHA DINÁMICA	30 segundos	10 segundos	
6. JUMPING JACK	30 segundos	10 segundos	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: _____			
<i>Vuelta a la calma</i> (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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>			
SESIÓN N° _____			
Nombre:		Fecha: 24 de Septiembre	
Curso:		Semana:	
Acompañantes:		Duración total de la sesión:	
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante): <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>			
<i>Parte Principal:</i>			
<b>Circuito 1</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1. CURL DE BÍCEPS	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. FLOOR PRESS	20 segundos	10 segundos	
3. REMO A DOS MANOS	20 segundos	10 segundos	
4. PRESS MILITAR	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 2</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1. GIRO RUSO	20 segundos	10 segundos	4 MINUTOS (8 CICLOS)
2. ABDOMINALES TIJERA	20 segundos	10 segundos	
3. PLANCHA ISOMÉTRICA	20 segundos	10 segundos	
4. ABD. CON PIERNAS EN 90°	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 3</b> (Elaboración de cada estudiante):			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	30 segundos	10 segundos	15 MINUTOS (23 CICLOS)
2.	30 segundos	10 segundos	
3.	30 segundos	10 segundos	
4.	30 segundos	10 segundos	
5.	30 segundos	10 segundos	
6.	30 segundos	10 segundos	
Frecuencia Cardíaca al finalizar Circuito 3: _____			
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):			
Relajación			
Respiración consciente			
Elongación muscular			
<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>			
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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>			
SESIÓN N° _____			
Nombre:	Fecha: 29 de Septiembre		
Curso:	Semana:		
Acompañantes:	Duración total de la sesión:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):			
<i>Parte Principal:</i>			
<b>Circuito 1</b> (Elaboración de cada estudiante):			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	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	
<b>Circuito 2</b> (Elaboración de cada estudiante):			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	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	
<b>Circuito 3</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	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: _____			
<i>Vuelta a la calma</i> (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: 01 de Octubre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia Cardíaca en Reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

**Circuito 1** (Elaboración de cada estudiante):

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			

**Circuito 2** (Elaboración de cada estudiante):

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

**Circuito 3**

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	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.