



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	16/Octubre
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 varias semanas desarrollando el actual Plan de Entrenamiento, existen mejoras significativas en nuestro organismo. Es por ello, que continuaremos fortaleciendo el sistema cardiorrespiratorio y desarrollo de la fuerza muscular, y al mismo tiempo, 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:</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).- Frecuencia cardiaca en reposo en todas las sesiones.- Calentamiento lo elabora cada estudiante.- Vuelta a la calma lo elabora cada estudiante.- Elaboración de Circuitos por parte de cada estudiante, en algunas sesiones. <p>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.</p> <p>Además, como trabajo complementario deberán realizar la siguiente actividad:</p> <p>Informe escrito en hoja de oficio (a mano) en relación al Tema “Los Principales Grupos Musculares”, el cual debe llevar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Portada (insignia institucional, nombre, curso, asignatura, fecha e ilustraciones o dibujos relacionados con el tema principal).- Desarrollo: <p>1. Elegir y Definir 6 músculos del Tren Inferior.</p> <p>Cada músculo lo debe dibujar o anexar en una imagen.</p> <p>Descripción de la ubicación anatómica del músculo.</p> <p>Descripción de la acción que realiza cada músculo.</p> <p>Mencionar y fotografiar 2 ejemplos de ejercicios físicos para fortalecer cada músculo elegido.</p> <p>2. Elegir y Definir 8 músculos del Tren Superior.</p> <p>Cada músculo lo debe dibujar o anexar en una imagen.</p> <p>Descripción de la ubicación anatómica del músculo.</p> <p>Descripción de la acción que realiza cada músculo.</p> <p>Mencionar y fotografiar 2 ejemplos de ejercicios físicos para fortalecer cada músculo elegido.</p> <ul style="list-style-type: none">- Conclusiones: Mencionar en una plana la síntesis final de tu informe, señalando lo más destacado y relevante según tu parecer. <p>Cuando finalice su trabajo, debe fotografiar cada plana de manera vertical procurando que se vea claramente su contenido.</p> <p>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: 06 de Octubre	
Curso:		Semana:	
Acompañantes:		Duración total de la sesión:	
Frecuencia Cardíaca en Reposo:			
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):			
<i>Parte Principal:</i>			
Circuito 1 (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	
Circuito 2			
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	
Circuito 3 (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			
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: 08 de Octubre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia Cardíaca en Reposo:	

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

Circuito 1

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	

Circuito 2 (Elaboración de cada estudiante):

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

Circuito 3 (Elaboración de cada estudiante):

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

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: 13 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.	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 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	

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.



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: 15 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 (Elaboración de cada estudiante):

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

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.