



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	06/Noviembre
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. Al elaborar cada circuito, debe elegir los ejercicios de acuerdo a lo que se solicita (tren superior, tren inferior, zona media o cuerpo completo). <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>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: 27 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: Ejercicios físicos de Tren superior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 2: Ejercicios físicos de Tren inferior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 3: Ejercicios físicos cuerpo completo			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
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: 29 de Noviembre		
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: Ejercicios físicos de Tren superior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 2: Ejercicios físicos de Tren inferior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 3: Ejercicios físicos de Zona Media			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
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: 03 de Noviembre		
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: Ejercicios físicos de Tren inferior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 2: Ejercicios físicos de Tren superior			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 3: Ejercicios físicos de cuerpo completo			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
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: 05 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia Cardíaca en Reposo:	

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

Circuito 1: Ejercicios físicos de cuerpo completo

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

Circuito 2: Ejercicios físicos de cuerpo completo

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

Circuito 3: Ejercicios físicos de zona media

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.