



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

| | | | |
|--|---|-----------------------|------------|
| Profesor(a): | Carlos León Gutiérrez | | |
| Correo: | cleon@ccechillan.cl | | |
| Instagram: | @prof.carlos_leon | | |
| Curso | IVº 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, 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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

| 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.