



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

<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>	IIIº medio A-B	Fecha máxima de envío	20/Noviembre
<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)		
<b>Instrucciones:</b>			
<p>Luego de 10 semanas desarrollando el actual Plan de Entrenamiento, deberían existir mejoras significativas en nuestro organismo; logrando una mejor resistencia cardiorespiratoria y entregando funcionalidad a nuestros músculos, huesos y articulaciones. Continuamos realizando nuestro Plan de Entrenamiento dos sesiones por semana y al completar su Planilla considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frecuencia cardiaca inmediatamente después del último circuito de la parte principal.</li><li>- Frecuencia cardiaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).</li><li>- Frecuencia cardiaca en reposo en todas las sesiones.</li><li>- Calentamiento lo elabora cada estudiante.</li><li>- Vuelta a la calma lo elabora cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Circuitos por parte de cada estudiante, en algunas sesiones.</li></ul> <p>Para el envío de su trabajo, además de desarrollar cada sesión de entrenamiento como corresponde, deben completar cada <b>Planilla de Registro</b> con todo lo solicitado.</p> <p>Además, como trabajo complementario deberán realizar la siguiente actividad:</p> <p><b>Informe escrito</b> en hoja de oficio (a mano) en relación al Tema “Movimientos Articulares”, el cual debe llevar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Portada</b> (insignia institucional, nombre, curso, fecha e ilustraciones o dibujos relacionados con el tema principal).</li><li>- <b>Índice</b> (enumerar las páginas de su informe)</li><li>- <b>Desarrollo:</b></li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué son las articulaciones?</li><li>2. Mencione las articulaciones que existen en nuestro cuerpo (dibujo o fotografía)</li><li>3. Defina los siguientes movimientos articulares:<ul style="list-style-type: none"><li>- Flexión</li><li>- Extensión</li><li>- Abducción</li><li>- Aducción</li><li>- Pronación</li><li>- Supinación</li><li>- Inversión</li><li>- Eversión</li></ul></li><li>4. Realizar un registro fotográfico de 1 ejemplo de cada movimiento (flexión, extensión, abducción, aducción, pronación, supinación, inversión y eversión).<ul style="list-style-type: none"><li>- En cada fotografía, deben describir el movimiento que desarrolla.</li><li>- Las 8 fotos en total, deberán adjuntarlas en un solo archivo (word, ppt, pdf, entre otros).</li></ul></li></ol>			



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

5. Mencione qué articulaciones influyen en el movimiento, en los siguientes ejercicios físicos:

Ej.: Sentadillas: articulación de tobillos, de rodilla, de cadera.

a. Push up (flexiones de brazo): \_\_\_\_\_

b. Jumping jack: \_\_\_\_\_

c. Curl de Bíceps: \_\_\_\_\_

d. Estocadas (zancadas): \_\_\_\_\_

e. Multisaltos en cuerda: \_\_\_\_\_

f. Elevaciones de piernas: \_\_\_\_\_

- **Conclusiones:** Mencionar en una plana la síntesis final de tu informe, señalando lo más destacado y relevante según tu parecer.

Cuando finalice su trabajo, debe fotografiar cada plana de manera vertical procurando que se vea claramente su contenido.

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: 10 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>			
<b>Circuito 1 (Ejercicios enfocados a Tren Inferior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>4 MINUTOS</b> (8 CICLOS)
2.	20 segundos	10 segundos	
3.	20 segundos	10 segundos	
4.	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 2 (Ejercicios enfocados a Tren Superior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>4 MINUTOS</b> (8 CICLOS)
2.	20 segundos	10 segundos	
3.	20 segundos	10 segundos	
4.	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 3 (Ejercicios enfocados a cuerpo completo)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	30 segundos	10 segundos	<b>15 MINUTOS</b> (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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>			
SESIÓN N° _____			
Nombre:		Fecha: 12 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>			
<b>Circuito 1 (Ejercicios enfocados a Tren Inferior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>4 MINUTOS</b> (8 CICLOS)
2.	20 segundos	10 segundos	
3.	20 segundos	10 segundos	
4.	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 2 (Ejercicios enfocados a Tren Superior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>4 MINUTOS</b> (8 CICLOS)
2.	20 segundos	10 segundos	
3.	20 segundos	10 segundos	
4.	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 3 (Ejercicios enfocados a cuerpo completo)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	30 segundos	10 segundos	<b>15 MINUTOS</b> (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):			
<i>Relajación</i>			
<i>Respiración consciente</i>			
<i>Elongación muscular</i>			
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: 17 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>			
<b>Circuito 1 (Ejercicios enfocados a Tren Inferior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>4 MINUTOS</b> (8 CICLOS)
2.	20 segundos	10 segundos	
3.	20 segundos	10 segundos	
4.	20 segundos	10 segundos	
<b>Circuito 2 (Ejercicios enfocados a Tren Superior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.	20 segundos	10 segundos	<b>8 MINUTOS</b> (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	<b>15 MINUTOS</b> (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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>			
SESIÓN N° _____			
Nombre:		Fecha: 19 de Noviembre	
Curso:		Semana:	
Acompañantes:		Duración total de la sesión:	
Frecuencia Cardíaca en Reposo:			
<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 (Ejercicios enfocados a Tren Inferior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
<b>Circuito 2 (Ejercicios enfocados a Tren Superior)</b>			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
<b>Circuito 3 (Ejercicios enfocados a cuerpo completo)</b>			
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	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>		
Respiración consciente			
Elongación muscular			
Frecuencia Cardíaca al finalizar tu Sesión de Entrenamiento: _____			

DESCANSO ENTRE CIRCUITOS: 2-3 MINUTOS.