



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”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Carlos León Gutiérrez</b>		
<b>Correo:</b>	<a href="mailto:cleon@ccechillan.cl">cleon@ccechillan.cl</a> (envío de trabajos)		
<b>Instagram:</b>	<a href="https://www.instagram.com/prof.carlos_leon">@prof.carlos_leon</a> (para consultas)		
<b>Curso</b>	IIº medio A-B	<b>Fecha máxima de envío</b>	Viernes 27 de Noviembre
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad (OA 3).		
<b>Instrucciones:</b>			
<p>La Actividad Física presenta innumerables beneficios para nuestra vida y salud en particular, por lo mismo, se hace necesario su <b>práctica regular y sistemática</b>.</p> <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 <b>Planilla de Registro</b>. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En todas las sesiones, deberán medir y registrar la Frecuencia Cardíaca en reposo (antes de cada sesión).</li><li>- Tomar y Registrar Frecuencia Cardíaca inmediatamente después de la última serie de la parte principal.</li><li>- Tomar y Registrar Frecuencia cardíaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).</li><li>- Elaboración del Calentamiento por parte de cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Vuelta a la calma por parte de cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Series en algunas sesiones, por parte de los estudiantes. En ellas, puedes elaborarlas en base a repeticiones o tiempo (en segundos).</li></ul> <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 “<b>Cualidades físicas básicas</b>”, el cual debe contemplar:</p> <p><b>Portada</b> (insignia institucional, nombre, curso, fecha, asignatura e ilustraciones o dibujos relacionados con el tema principal).</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué son las cualidades o capacidades físicas básicas?</li><li>2. ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? (son 4) Define cada una de ellas.</li><li>3. Mencione 3 ejemplos de ejercicios físicos para desarrollar cada cualidad física básica.</li><li>4. ¿Qué es la coordinación motriz? Y ¿Para qué nos sirve?</li><li>5. Mencione 3 ejemplos de actividades que impliquen una buena coordinación.</li><li>6. Mencione qué <b>cualidad física básica</b> es la predominante en las siguientes disciplinas y/o deportes.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gimnasia Rítmica _____</li><li>- Halterofilia _____</li><li>- 100 metros planos _____</li><li>- Maratón _____</li><li>- Gimnasia Artística _____</li><li>- Lanzamiento de la Bala _____</li><li>- Yoga _____</li><li>- 80 mts. Patín carrera _____</li><li>- 1500 mts. Natación _____</li><li>- Fútbol _____</li></ul> <p><b>Conclusiones:</b> Mencionar en una plana la síntesis final de tu informe, señalando lo más destacado y relevante según tu parecer.</p> <p>Cuando finalice su trabajo, debe fotografiar cada plana de manera vertical procurando que se vea claramente su contenido.</p> <p>Les pido que <b>envíen sus trabajos completos (4 Planillas de Registro)</b> más el <b>Informe escrito</b> al mail <a href="mailto:cleon@ccechillan.cl">cleon@ccechillan.cl</a></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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>		
SESIÓN N° _____		
Nombre:	Fecha: 17 de Noviembre	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardiaca en reposo:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante)		
Relajación Respiración consciente Elongación muscular	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	
Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa:		



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: 19 de Noviembre	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardiaca en reposo:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante)		
Relajación Respiración consciente Elongación muscular		
Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa:		



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: 24 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Descanso entre Series: 2 minutos

Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Descanso entre Series: 2 minutos

Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:

*Vuelta a la calma* (Elaboración de cada estudiante)

Relajación

Respiración consciente

Elongación muscular

--

Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa:



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: 26 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Descanso entre Series: 2 minutos

Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Descanso entre Series: 2 minutos

Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:

*Vuelta a la calma* (Elaboración de cada estudiante)

Relajación	
Respiración consciente	
Elongación muscular	

Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa: