



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	13/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 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. Nos queda una semana para finalizar dicho Plan de Entrenamiento, sin embargo, los invito a continuar activando nuestro cuerpo y seguir entrenando en distintas disciplinas deportivas o actividad física en general. Siempre recuerden los múltiples Beneficios que nos entrega el ejercicio físico a nuestras vidas, eviten el sedentarismo y motívense con la práctica regular y sistemática de Actividad Física.</p> <p>Llegamos a la semana 11 de entrenamiento, y 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 todas las sesiones de entrenamiento como corresponde, deben completar cada Planilla de Registro con todo lo solicitado.</p> <p>Además, como trabajo complementario y para quienes deben guías de trabajo, deberán realizar la siguiente actividad:</p> <p>Informe escrito en hoja de oficio o similar (a mano) en relación al Tema “Movimientos Articulares”, 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).- Índice (enumerar las páginas de su informe)- Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué son las articulaciones?2. Mencione las articulaciones que existen en nuestro cuerpo (dibujo o fotografía)3. Defina los siguientes movimientos articulares:<ul style="list-style-type: none">- Flexión- Extensión- Abducción- Aducción- Pronación- Supinación- Inversión- Eversión4. 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">- En cada fotografía, deben describir el movimiento que desarrolla.- Las 8 fotos en total, deberán adjuntarlas en un solo archivo (word, ppt, pdf, entre otros).			



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

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020			
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>			
Circuito 1 (Enfocado a Tren superior)			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 2 (Enfocado a Tren Inferior)			
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
Circuito 3 (Enfocado a 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: 12 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia Cardíaca en Reposo:	

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

Circuito 1 (Enfocado a Tren superior)

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

Circuito 2 (Enfocado a Tren inferior)

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

Circuito 3 (Enfocado a cuerpo completo)

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.