



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”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl (envío de trabajos)		
Instagram:	@prof.carlos_leon (para consultas)		
Curso	Iº medio A-B	Fecha máxima de envío	Viernes 27 de Noviembre
Objetivo de aprendizaje:	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).		

Instrucciones:

La Actividad Física presenta innumerables beneficios para nuestra vida y salud en particular, por lo mismo, se hace necesario su **práctica regular y sistemática**.

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:

- En todas las sesiones, deberán medir y registrar la Frecuencia Cardíaca en reposo (antes de cada sesión).
- Tomar y Registrar Frecuencia Cardíaca inmediatamente después de la última serie de la parte principal.
- Tomar y Registrar Frecuencia cardíaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).
- Elaboración del Calentamiento por parte de cada estudiante.
- Elaboración de Vuelta a la calma por parte de cada estudiante.
- Elaboración de Series en algunas sesiones, por parte de los estudiantes. En ellas, puedes elaborarlas en base a repeticiones o tiempo (en segundos).

Además, como trabajo complementario deberán realizar la siguiente actividad...

Informe escrito en hoja de oficio (a mano) en relación al tema “**Cualidades físicas básicas**”, el cual debe contemplar:

Portada (insignia institucional, nombre, curso, fecha, asignatura e ilustraciones o dibujos relacionados con el tema principal).

Desarrollo:

1. ¿Qué son las cualidades o capacidades físicas básicas?
2. ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? (son 4) Define cada una de ellas.
3. Mencione 3 ejemplos de ejercicios físicos para desarrollar cada cualidad física básica.
4. ¿Qué es la coordinación motriz? Y ¿Para qué nos sirve?
5. Mencione 3 ejemplos de actividades que impliquen una buena coordinación.
6. Mencione qué **cualidad física básica** es la predominante en las siguientes disciplinas y/o deportes.

- Gimnasia Rítmica _____
- Halterofilia _____
- 100 metros planos _____
- Maratón _____
- Gimnasia Artística _____
- Lanzamiento de la Bala _____
- Yoga _____
- 80 mts. Patín carrera _____
- 1500 mts. Natación _____
- Fútbol _____

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.

Les pido que **envíen sus trabajos completos (4 Planillas de Registro)** más el **Informe escrito** 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: 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): <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 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; height: 80px; width: 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: 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: