

## Actividad de Evaluación: Creando una rutina de entrenamiento funcional

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes creen y organicen una rutina de entrenamiento funcional, a partir de sus propias investigaciones.

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
<p><b>OA 1</b> Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escogen y analizan el sistema de entrenamiento adecuado, de acuerdo con sus objetivos personales y deportivos.</li> <li>- Utilizan un sistema de entrenamiento para mejorar su condición física y salud, mediante la planificación de una sesión de entrenamiento acorde al deporte u objetivo personal a lograr</li> </ul>
<p><b>OA 5</b> Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizan distintos tipos de entrenamiento, diferenciando las características de cada uno y qué aspectos de la condición física mejoran.</li> </ul>

### DURACIÓN

12 horas

### DESARROLLO

En grupos de cuatro a cinco integrantes, crean una rutina de entrenamiento funcional. Todos los grupos tienen que presentar la sesión frente a sus compañeros y debe tener un objetivo principal. Para esto, averiguan en qué consiste este tipo de entrenamiento y cómo se ejecuta, revisando bibliografía relevante; tienen que conseguir los materiales necesarios y el espacio para realizarlo.

Cabe recordar lo siguiente:

Todas las variables, como cantidad de circuitos, estaciones y repeticiones, así como los ejercicios y la intensidad de la carga, dependerán de las posibilidades y la aptitud física individual del alumno.

El entrenamiento funcional combina la búsqueda de adaptaciones estructurales y adaptaciones neuromusculares.

Se sugiere incorporar materiales distintos en sus rutinas, como TRX, bosu, fitball, bandas elásticas, entre otros.

Conocer distintos sistemas de entrenamiento es relevante para la salud humana, debido a que hacer ejercicio físico mejora componentes de salud y favorece el bienestar humano. Cualquier persona puede realizar un entrenamiento funcional, con una anamnesis general y una correcta prescripción, pues

incluye ejercicios que pueden favorecer las actividades de la vida diaria, mejorar la musculatura que se trabaja constantemente en estas actividades y generar ganancia de masa muscular; es la alternativa idónea para prevenir lesiones y retrasar la disminución de la fuerza muscular en jóvenes y adultos.

Entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito, buscando obtener un efecto positivo en la aptitud física (relacionada con la salud o con el rendimiento) o en el deporte que se practica. Este trabajo busca un acercamiento integrado multidimensional que mejora la fuerza, la resistencia y el acondicionamiento total del cuerpo.

Incluye una amplia variedad de ejercicios lúdicos, terapéuticos y desafiantes que se ocupan de trabajar aspectos como el fortalecimiento del centro (*core*), la coordinación y la propiocepción. Su principal característica es que organiza los ejercicios en lo que sus creadores llaman “los cuatro pilares del entrenamiento funcional”, más conocidos en el mundo del deporte y la educación física como los patrones motores básicos: 1. Estar de pie y la locomoción; 2. Cambio del nivel del centro de gravedad del cuerpo; 3. Empujar y traccionar, y 4. Rotación.

En este entrenamiento destaca el trabajo de estabilización activa que realizan los músculos circundantes de la zona inestable; se trata de un grupo conocido como región lumbo-abdominal (también llamada *core*), constituida por 29 pares de músculos estabilizadores de la columna vertebral y la pelvis durante los movimientos funcionales. Su contracción produce fuerzas mediante la fascia toraco-lumbar y causa presión intra-abdominal, mecanismos que estabilizan la columna lumbar; es una acción anticipatoria antes de cualquier movimiento de las extremidades.

Pinzón, I.D. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente, *Rev. Fac. Cienc. Salud UDES*. 2015; 2(1): 47-55. <https://www.curriculumnacional.cl/link/http://dx.doi.org/10.20320/rfcsudes.v2i1.247>

### Criterios de evaluación

Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Cumple a cabalidad con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a su curso.	Cumple con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad; no obstante, se los puede potenciar.	Cumple parcialmente los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a sus compañeros.	No cumple con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a sus pares.

Nº	Indicadores	4	3	2	1
1	Forman grupos de trabajo libremente de acuerdo con sus intereses.				
2	Selecciona métodos de entrenamiento de acuerdo a los objetivos planteados.				
3	Trabajan en grupos organizados en el desarrollo de este trabajo y recopilan la información necesaria para crear la rutina.				

4	Planifican y organizan las tareas que deben cumplir para llevar a cabo esta actividad de entrenamiento funcional.				
5	Demuestran dominio sobre el entrenamiento funcional, conocen los principios, beneficios, intensidades y ejercicios que ejecutarán.				
6	Realizan la rutina frente a sus compañeros y todo el curso la ejecuta y la corrige.				
7	Demuestran organización al ejecutar la rutina con los materiales, tiempos y espacio adecuados.				
8	Entregan conclusiones positivas con respecto a este tipo de entrenamiento y su correcta prescripción en la vida diaria.				

### Orientaciones para el docente

Coménteles que es muy importante realizar un óptimo trabajo en equipo para crear su rutina de entrenamiento funcional, por lo que deben dividirse las tareas, generar conexiones entre compañeros y buscar información que les dé un sustento teórico a su rutina. Mencióneles que el entrenamiento funcional tiene distintas características y que hay distintos sistemas de entrenamiento, como trabajar cadenas cinemáticas o musculares, trabajar el control medular del movimiento (propiocepción) y la estabilización del centro (*core*).

Resalte la importancia de trabajar en equipo para alcanzar los grandes objetivos planteados. Es fundamental identificar las fortalezas y debilidades de los jóvenes, para que cada cual desempeñe un rol acorde a sus conocimientos y se sienta hábil al organizar la sesión de un entrenamiento funcional.

A partir de los indicadores de evaluación, retroaliméntelos constantemente sobre los aspectos más importantes del entrenamiento funcional. Cerciórese de que todos hayan averiguado de qué se trata para poder crear una sesión propia y luego exponerla frente a sus compañeros. Indíqueles cuál es la diferencia con otros tipos de entrenamiento parecidos.

### Recursos web

López-Pastor, V. M. "Nuevas Perspectivas sobre evaluación en Educación Física. Consultores Alto Rendimiento SL". *Revista de educación física* 29.3 (2013).

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://g-se.com/nuevas-perspectivas-sobre-evaluacion-en-educacion-fisica--1639-sa-m57cfb2723cf44>