

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Entrenamiento Funcional

? ¿Qué es el entrenamiento funcional?

“Es aquel que persigue aumentar las posibilidades de actuación de la persona en el medio físico y social que la rodea” (Diéguez, 2007, p.36).

🏋️ Beneficios del Entrenamiento Funcional:

Este tipo de entrenamiento ofrece movimientos con un fin “funcional” como dice su nombre, por ende aporta al desarrollo de tareas diarias y así también, constituye una fuente complementaria para el ámbito deportivo, dado que posee movimientos complejos en base a la cadena de movimiento.

Para quemar grasa corporal

Para mejorar la postura y la estabilidad

Para evitar lesiones

Como complemento deportivo

Para el fortalecimiento de grupos musculares



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

Te proponemos a continuación tres videos los cuales se presentan de una intensidad progresiva, desde el menos intenso hasta el más vigoroso.

Es importante tener en consideración que el ejercicio no debe provocar dolor, por lo tanto, si sientes alguna incomodidad, debes detener el entrenamiento.

Algunas consideraciones antes de iniciar:

1. Selecciona un espacio de tu hogar donde puedas realizar estos ejercicios.
2. La postura es esencial para evitar lesiones en el entrenamiento funcional. Es por eso que si estás agotado debes descansar, antes de generar “malas” ejecuciones.
3. Selecciona aquel nivel con el que te sientas más cómodo y preparado para realizar.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Entrenamiento Funcional

Intensidad	Video
Nivel 1	https://www.youtube.com/watch?v=uqYea5eGhho
Nivel 2	https://www.youtube.com/watch?v=Z_H77oqVAxY
Nivel 3	https://www.youtube.com/watch?v=vHYcq5xBwXE

Luego de haber realizado el entrenamiento, te pedimos que contestes las siguientes preguntas:

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Cuáles son los beneficios para la vida cotidiana que entrega éste tipo de entrenamiento?

? ¿Con cuál de los niveles presentados te sentiste más cómodo al ejecutarlo? ¿Por qué?

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

- **Referencias:**

Diéguez, J. (2007). Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I. Inde.

