

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 1 de 6

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: Julián Osorio Torres</b>  <b>Cristian Felipe Mejía Ballesteros.</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo</b>	
<b>CLEI: IV</b>	<b>GRUPOS: 401, 402, 403,404,405,406 y 407</b>	<b>PERIODO: dos</b>	<b>CLASES: SEMANA 18</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b> <b>Junio 20</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> <b>Junio 26</b>	

### OBJETIVOS

- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Controlar la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Relacionar los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.
- Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.
- Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

**LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:**

#### **FITNESS**

Bajo la acepción fitness se esconden dos definiciones muy vinculadas. En primer lugar, entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una **dieta saludable**. En segundo lugar, también se define como fitness al **conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física**. Normalmente estos ejercicios se realizan en espacios deportivos específicos, como los gimnasios.

Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 6</b>

Durante años el fitness ha estado en auge en Estados Unidos, pero su trascendencia ya se ha extendido a Europa y algunos países de América del Sur, como Colombia.

Los deportistas que acuden a esta disciplina deportiva suelen realizar series de carreras, sentadillas, flexiones y saltos combinados con ejercicios de disciplinas como el breakdance.

### **Beneficios**

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son:

- **Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- **Fortalece la condición física**, tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.
- **Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como tener el **colesterol alto**, **hipertensión**, etc.
- **Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión**.



### **¿Cómo distingo si una actividad es considerada fitness?**

Para que una actividad entre dentro de la categoría fitness tiene que realizarse de forma regular y estar plenamente ligado a una buena alimentación y a unos hábitos de vida saludables. Además, debe cumplir una serie de criterios:

- Algunos de los objetivos de este tipo de **entrenamiento** es **mejorar la resistencia y la fuerza del individuo**. Para conseguirlo es indispensable que **la rutina deportiva se realice como mínimo dos o tres veces a la semana**.
- Es imprescindible que la persona que realice fitness tenga una **buena condición física y presente resistencia muscular localizada**. Durante el tiempo que se practica la actividad el deportista tendrá que

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 6</b>

disponer de la resistencia necesaria para mantener un músculo en tensión durante un periodo de tiempo prolongado o repetir varias veces la misma serie de movimientos.

- **Tener flexibilidad.** Estos ejercicios requieren que se realice mucho **calentamiento** por lo que el deportista deberá tener flexibilidad en todo el cuerpo.
- El fitness necesita que el deportista tenga una forma física armoniosa y mantenga unos niveles de grasa normal. En hombres entre el 18 y el 20 por ciento y en mujeres entre el 22 y el 24 por ciento.

Para conseguir una buena forma física el fitness se apoya en el uso de algunas máquinas. Las más usadas son la elíptica, bicicleta estática, los remos, el simulador de escaleras y las cintas de correr. Además, también suelen utilizar aparatos de musculación con el objetivo de reforzar el entrenamiento muscular y aumentar la fuerza para realizar las series de ejercicios.

### **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Cada vez está más en boca de la gente “el entrenamiento funcional “. Hasta ahora en los gimnasios no era el tipo de rutina que predominaba, pero poco a poco esta forma de entrenamiento está consiguiendo más seguidores. Gran parte del éxito se debe a los buenos resultados que se obtienen con el entrenamiento funcional.

Por definición “el entrenamiento funcional” significa **entrenar con un propósito**, un entrenamiento para que sirva. Es una metodología de entrenamiento se basa en **realizar ejercicios y movimientos** que nos ayuden a **desempeñar tareas funcionales**.

El objetivo final es mejorar nuestra capacidad para movernos, no sólo dentro del gimnasio si no también fuera, en nuestro día a día.

Las **máquinas del gimnasio** sirven para **trabajar de forma aislada un grupo muscular**, pero entrenando de forma funcional **se trabaja todo el cuerpo** involucrando activamente varios grupos musculares en la misma sesión con movimientos muy completos y variados.

#### ***El entrenamiento funcional te ayudará a desempeñar tareas cotidianas con mayor facilidad***

El objetivo de este tipo de entrenamiento de fitness suele ser principalmente la **mejora estética**: conseguir un cuerpo más musculado. Pero difícilmente se puede transferir por ejemplo la fuerza de un curl de bíceps a un movimiento que hagas en la vida real.

En cambio, en el entrenamiento funcional, los individuos ven cómo cambia su apariencia, pero lo más importante es que ven **cuánto mejora la calidad de su movimiento**. Que tengan más fuerza para mover las cadenas musculares, no músculos de manera aislada; mejor rango de movimiento para agacharse, mejor capacidad cardiovascular para subir escaleras... Es por eso que el entrenamiento funcional aporta calidad de vida a quienes lo ponen en práctica.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 6</b>

## 1. Ventajas del entrenamiento funcional

Una de las ventajas que puedes destacar es el ahorro de tiempo. En una rutina completa de gimnasio puedes estar 1.5 horas entre máquinas de fitness y máquinas de cardio. Ya que no se trabaja de manera simultánea, la media de tiempo que se pasa en la sala de fitness supera la hora.

En cambio, cuando trabajas con **circuitos el trabajo es mucho más concentrado y se suele finalizar en menos de hora.**

### Beneficios del entrenamiento funcional

Algunas de las ventajas de entrenar con este sistema.

- Ayuda a ser un **atleta cada vez más completo en todos los aspectos** por el hecho de entrenar áreas muy dispares: ejercicios con el propio peso corporal, ejercicios con peso básicos como sentadillas y pesos muertos... Es por eso que atletas de otras disciplinas como fútbol, corredores, nadadores, ciclistas... añaden este tipo de entrenamiento a sus programaciones para mejorar en sus deportes específicamente.
- Para el resto de la población que no se dedica a la vida deportiva, consiguen **fuerza real**. Hay una transferencia real de la fuerza que se gana con este tipo de ejercicios a nuestra actividad del día a día.
- No sólo se entrenan la fuerza, si no que mejora del **fondo cardiovascular, la coordinación, la flexibilidad...**
- A su vez, previene lesiones porque ayuda mejorar patrones de movimiento mejorando la fuerza y la estabilidad.
- La **evolución es muy rápida** en muy poco tiempo. Sobre todo, si a la vez se mejoran los hábitos de alimentación y se recupera la comida real. Y esto se traduce a una mejora de la composición corporal (grasa/músculo) con lo que mejora la estética.

Es una forma de **entrenamiento muy recomendable** para todos, puesto que independientemente de nuestra preparación física previa, nos ayudará a mejorar poco a poco. Todo tipo de perfiles pueden entrenar de manera funcional con la guía que necesitan para adaptar los ejercicios a sus limitaciones.

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Observa atentamente los siguientes videos llamados: **1. ¿QUÉ ES EL FITNESS? CONCEPTOS Y DEFINICIÓN, 2. EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ¿QUÉS ES? ¿POR QUÉ ENTRENAR ASÍ?** Teniendo en cuenta lo leído anteriormente y lo trabajado en clase de educación física en el primer periodo. Toma atenta nota, ya que esto te servirá en el taller final correspondiente a la **actividad # 4**

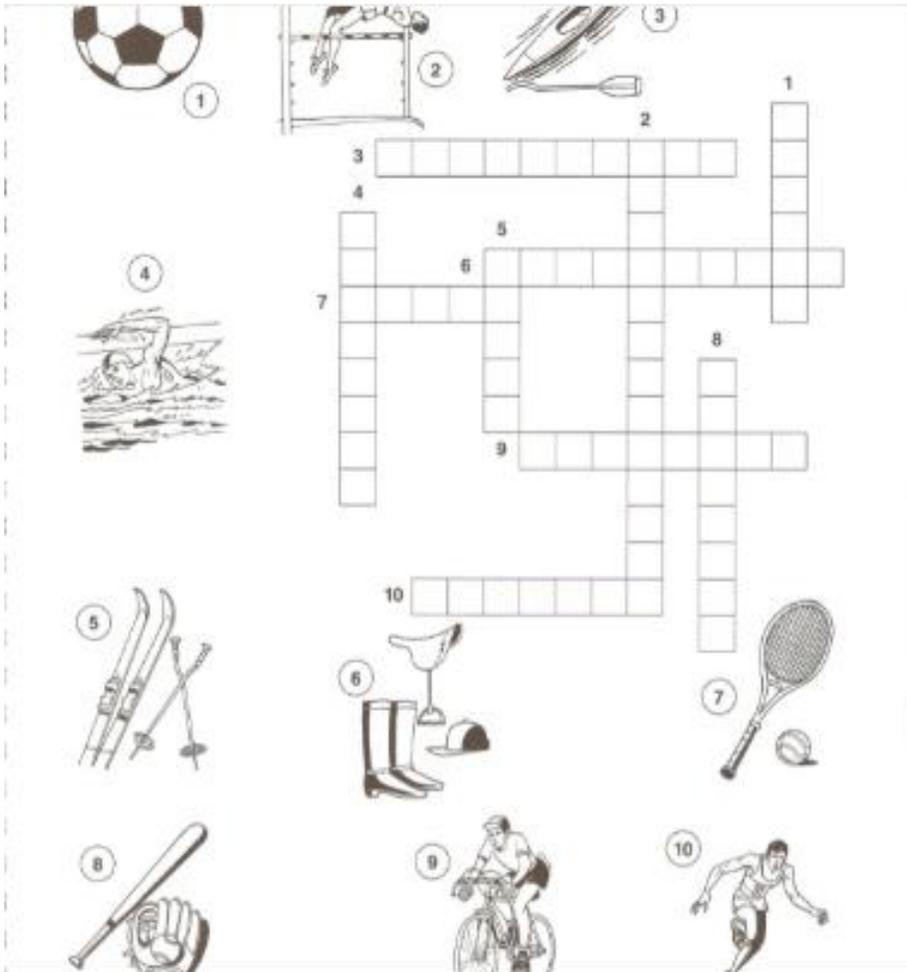
1. <https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2l6tfSo>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 6

2. <https://www.youtube.com/watch?v=n6-UGb8wfd4>

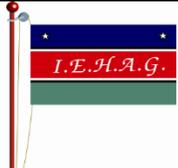
### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

REALIZA EL CRUCIGRAMA DE FORMA VIRTUAL O REPLICALO DE FORMA DIBUJADA Y ESCRITA



#### TALLER EVALUATIVO PARA GRADO CLEI IV

**PARA TENER EN CUENTA:** Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo [cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co) para estudiantes de la nocturna y al [correo.julianosorio@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:correo.julianosorio@iehectorabadgomez.edu.co) para estudiantes del sabatino, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 6</b>

Teniendo en cuenta los diferentes temas vistos y las actividades realizadas durante el primer periodo escolar, deberás preparar el taller con las lecturas que se proponen y los videos como insumo de tu trabajo. No puede ser “copie y pegue” son tus palabras, tus ideas. Demuestra que tienes conocimiento.

De acuerdo a lo visto sobre Fitness y Entrenamiento Funcional, responda cada pregunta.

- 1) ¿Qué es Fitness? (1 párrafo)
- 2) ¿Qué es el entrenamiento funcional? (1 párrafo)
- 3) ¿Crea un entrenamiento de acuerdo al deporte de tu interés, tomando 2 fotos de algunos de los ejercicios que propones y explicando claramente cada uno?
- 4) Muestra los resultados de la **actividad # 3** (crucigrama)

### **FUENTES DE CONSULTA**

- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2I6tfSo>
- <https://anabelavila.com/entrenamiento-funcional/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=n6-UGb8wfD4>
- <https://www.slideshare.net/mulchen73/crucigramas-47645453>