



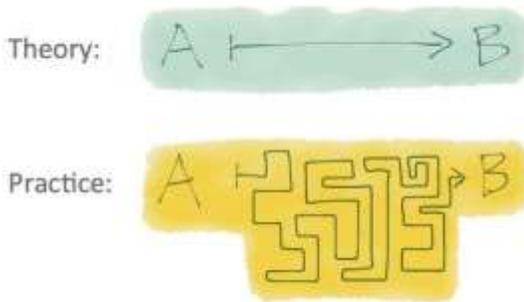
Nombre completo del estudiante		Grupo	8°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Es más fuerte la práctica que la teoría?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
ejercicios multifuncionales anaeróbicos (sin aparatos)	22 DE OCTUBRE	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas

<https://chiefmartec.com/2013/02/moving-a-blog-is-quintessential-marketing-technologist-work/>



según la imagen; crees que la actividad física se puede comparar con un laberinto desde el calentamiento hasta la ejecución de la intensidad de los ejercicios los : explica :

1. por que debemos empezar de lo más fácil a lo más complejo en los ejercicios
2. se puede empezar de lo complejo a lo fácil en los ejercicios (explica porque y da tu respuesta)

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Qué es el entrenamiento funcional

Cuando utilizamos el término “funcional” para referirnos a algo el primer significado que se nos viene a la cabeza es que hablamos de algo práctico, útil y adecuado a unos fines o funciones determinadas.

Aplicando esta definición al concepto de entrenamiento funcional tenemos un tipo de entrenamiento en el que los ejercicios que lo conforman están destinados a una función determinada.

Es importante remarcar que un entrenamiento funcional debe ser personalizado para cada deportista, siendo la tarea del entrenador la de crear un circuito de ejercicios que cubra las necesidades y objetivos de su cliente, así como sus características concretas, pero que también tenga en cuenta factores como el historial de lesiones de la persona.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y LA MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Dicho esto, podemos dar una definición más exacta del entrenamiento funcional:

Se trata de un conjunto de una metodología que incluye ejercicios y movimientos que ayudan al deportista a llevar a cabo tareas funcionales, de forma que el entrenamiento resulte útil a la hora de trabajar y preparar a los músculos para actividades del día a día, mejorando el rendimiento deportivo y reduciendo riesgo de lesiones.

Respecto a las **dominadas australianas**, las hay de muchos tipos y se utilizan para tonificar y para mejorar la capacidad cardiovascular, así que también son ejercicios perfectos para un entrenamiento funcional.

Zancadas

Otro ejercicio destinado a trabajar el tren inferior en el que entran en juego piernas (muslos y cuádriceps) y glúteos. Si la zancada es amplia se trabajan los isquiotibiales.

Peso muerto

Puede realizarse de muchas formas, pero la más conocida es la que se realiza levantando una barra con pesos en ambos lados desde el suelo hasta arriba y se vuelve a bajar.

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. realizar abdominales con objetos (balón, palo de escoba etc.) 4 series de 4 minutos y la repites 2 veces
2. salto del payaso (abrir al saltar y al bajar cerrar las piernas) hacerlo rápido 4 series de 3 minutos repetir 2 veces
3. saltar y agacharse 30 saltos . (saltar y agacharse es un solo salto) repetir 2 veces

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
edmodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

3 videos de 2 minutos cada uno
fotos taller

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA
SECUNDARIA Y LA MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1