



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUIA 6

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIMEROS MEDIOS

RUTINA DE EJERCICIOS PARA QUE PUEDES REALIZAR EN CASA TIPO FUNCIONAL

Objetivo del aprendizaje: Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

Entrenamiento funcional y sus beneficios

El entrenamiento funcional te servirá para incrementar tu fuerza real y resistencia cardiovascular, gozar de un mayor equilibrio y estabilidad, mejoras la postura del cuerpo, quemas grasas y además conseguir un cuerpo más fuerte y estético.

La importancia del Entrenamiento físico y sus beneficios de una rutina completa.

El entrenamiento físico equilibra cinco elementos de la buena salud. Tu rutina debe incluir ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza, ejercicios básicos, entrenamiento de equilibrio, y flexibilidad

IMPORTANTE: El entrenamiento funcional y La actividad aeróbica, también conocida como actividad cardiovascular o de resistencia, aceleran y profundizan la respiración, lo que maximiza la cantidad de oxígeno en la sangre. El corazón late más rápido; esto aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y de vuelta a los pulmones.

Cuanto mejor sea tu condición aeróbica, con más eficiencia tu corazón, tus pulmones y tus vasos sanguíneos transportarán oxígeno por todo tu cuerpo, y más fácil será realizar tareas físicas de rutina y enfrentarse día a día a nuevos desafíos

❖ **Día 1**

Actividad 1: Completa tus datos frecuencia cardiaca y formula de karvonen (intensidad 60% y 70%)

Frecuencia basal	
Frecuencia en reposo	
Frecuencia post. Ejercicio	
Frecuencia máxima 220- Edad=	
Frecuencia reserva Frec. Máxima - Reposo	
Frecuencia objetivo 60% Frec. Reserva x 60% + reposo	
Frecuencia objetivo 70% Frec. Reserva x 70% + reposo	
1 min. Post, trabajo	
3 min. Post. Trabajo	
5 min. Post. trabajo	

Actividad 2: Entrenamiento funcional en casa, tiempo de duración 30 segundos de ejecución por 10 segundos de descanso 1 serie.

- **Estación n°1:** Burpees

- **Estación N°2=** Abdominales

- **Estación N°3=** Salto Largo tipo Rana

- **Estación N°4=** Flexiones de brazo

- **Estación N°5=** Estocada -con o sin salto

- **Estación N°6=** Plancha Apertura

- **Estación N°7=** Jumping Jack

❖ **Día 2**

Actividad 1: Completa tus datos frecuencia cardiaca y formula de karvonen (intensidad 70% y 80%)

Frecuencia basal	
Frecuencia en reposo	
Frecuencia post. Ejercicio	
Frecuencia máxima 220- Edad=	
Frecuencia reserva Frec. Máxima - Reposo	
Frecuencia objetivo 70% Frec. Reserva x 70% + reposo	
Frecuencia objetivo 80% Frec. Reserva x 80% + reposo	
1 min. Post, trabajo	
3 min. Post. Trabajo	
5 min. Post. Trabajo	

Actividad 2: Entrenamiento funcional en casa, tiempo de duración 30 segundos de ejecución por 10 segundos de descanso 2 series.

- **Estación n°1:** Burpees
- **Estación N°2=** Abdominales
- **Estación N°3=** Salto Largo tipo Rana
- **Estación N°4=** Flexiones de brazo
- **Estación N°5=** Estocada -con o sin salto
- **Estación N°6=** Plancha apertura
- **Estación N°7=** Jumping Jack

¿ DETENERSE ?
NUNCA
¿ AVANZAR ?
SIEMPRE
¿ RENDIRSE ?
JAMÁS



gananci.com



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUIA 7

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIMEROS MEDIOS

RUTINA PARA ACTIVAR EL CUERPO POR MEDIO DE UN ENTRENAMIENTO O CIRCUITO FUNCIONAL APLICANDO LA FRECUENCIA CARDIACA Y FORMULA DE KARVONEN

Objetivo del aprendizaje: OA3 Diseñar, evaluar 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.

OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

Objetivo del entrenamiento Funcional: El entrenamiento funcional va ganando cada vez más adeptos en los gimnasios y en los hogares. Se trata de una forma de actividad física que, basándose en ejercicios cortos y de gran intensidad, permite generar un alto gasto calórico en poco tiempo. Contribuye a mejorar la flexibilidad, movilidad y equilibrio del cuerpo; a la vez que se queman grasas y se desarrolla masa muscular.

¿Cualquiera puede realizar este tipo de entrenamiento o está orientado para personas con cierto grado de entrenamiento?

Es una actividad que puede realizar toda la población porque se puede armar un programa a medida, organizando ejercicios que van de lo más fácil a lo más difícil.

¿En qué difieren el entrenamiento funcional de las clásicas clases aeróbicas?

Este tipo de entrenamiento te permite convertir las clases tradicionales en sesiones cortas, dinámicas, efectivas y entretenidas. Cualquier persona puede entrenar funcionalmente de acuerdo con sus necesidades y objetivos. De lo que se trata es de poder utilizar los movimientos de la vida diaria adaptados a un programa planificado de entrenamiento.

Los cinco principales beneficios:

- 1 - Mejora la movilidad general, tanto articular como muscular.**

- 2 - Al entrenar movimientos, tiene un mayor gasto calórico, lo que favorece a la disminución de grasa.**

- 3 - Trabaja músculos secundarios y adyacentes que trae como beneficio las mejoras de las habilidades motrices: agilidad, coordinación y equilibrio.**

- 4 - Al utilizar ejercicios de rotación en la zona media, brinda mejor postura corporal.**

- 5- Es divertido, porque utiliza distintos materiales y movimientos que colaboran al entrenamiento lúdico y se puede realizar en grupo favoreciendo así la integración entre los participantes.**

Entrenamiento Funcional para activar el cuerpo completo

Actividad 1: Aplicar el siguiente entrenamiento que tiene como finalidad activar el cuerpo tanto como el tren superior y tren inferior alternadamente, éste entrenamiento rápido consiste en 5 ejercicios básicos donde ejecutarás por 10 segundo el trabajo y con una pausa de 45 segundo para luego pasar a la siguiente estación, cuando hayas terminado una serie debes continuar con la segunda serie y así sucesivamente.

Entrenamiento rápido para activar el cuerpo:

Estos son los 5 ejercicios para ejecutar

Estación 1

Flexo-extensión de brazos (flexiones de brazos)

Estación 2

Bicicleta en posición decúbito dorsal en el suelo

Estación 3

El alpinista

Estación 4

Burpees con piernas abiertas

Estación 5

Estocadas con saltos

-Tiempo de ejecución 10 seg, pausa de 45 seg. y 4 series que realizar.

Actividad 2: En ésta actividad aplicarás la fórmula de Karvonen de la misma manera que las aplicaste en el entrenamiento anterior (tabata)

Formula de KARVONEN

1._

- Frecuencia máxima:
 $220 - \text{edad} = \text{Frec. Max.}$

$$220 - ? =$$

- Frecuencia en reserva:
 $\text{Frec Max} - \text{Frec. De reposo} =$

- Frecuencia objetivo (60% y 70%):
 $\text{Frec. Reserva.} * \text{intensidad (\%)} + \text{frec. Reposo} =$

$$? * 60\% - 70\% + ? =$$

$$? * 0,6 - 0,7 + ? = ?$$

el resultado de su frecuencia objetivo. = ?

Actividad 2: En ésta actividad aplicarás la fórmula de Karvonen de la misma manera que las aplicaste en el entrenamiento anterior (tabata)

Formula de KARVONEN

1._

- Frecuencia máxima:

$$220 - \text{edad} = \text{Frec. Max.}$$

$$220 - ? =$$

Frecuencia

- Frecuencia objetivo (60% y 70%):

$$\text{Frec. Reserva.} * \text{intensidad (\%)} + \text{frec. Reposo} =$$

$$? * 60\% - 70\% + ? =$$

$$? * 0,6 - 0,7 + ? = ?$$