

Curso: 1° Medio A - B

Asignatura: Educación Física y Salud

Clase: 9 – 11 II Semestre

Instructivo:

- **LEE MUY BIEN LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR**
- **REvisa LA RUBRICA, PUBLICADA EN CLASSROOM, CON LOS CRITERIOS A EVALUAR**
- **GRABATE ALGUNOS DIAS REALIZANDO LA RUTINA ENVIADA EN EL LINK, LO PUEDES HACER CON TU CELULAR, CAMARA O PC, UTILIZANDO APLICACIONES GRATUITAS PARA LUEGO EDITAR.**
- **Aplicaciones gratuitas:**
ANDROID; Viva Video, Tik Tok, KineMaster, Power Director, In Shot, etc.
IOS (IPHONE); In Shot, kine Master, Splice, etc.
- **Enviar un video con los ejercicios realizados**
- **Duración del video 1 minuto con 30 seg. mínimo y 2 min. máximo**
- **Debes explicar los ejercicios o si prefieres poner música de fondo (ambas alternativas son correctas)**
- **DEBES GRABARTE DE CUERPO COMPLETO PARA PODER OBSERVAR LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS**
- **Realizar la rutina de ejercicios, tres veces por semana, comenzando la semana del 12/10**
- **Debes alternar los días de la rutina con días de descanso; Ejemplo: lunes, miércoles y viernes realizar la rutina, martes, jueves y sábado descanso**
Es muy importante que sigas los ejercicios en el siguiente orden para evitar lesiones:
CALENTAMIENTO; ENTRENAMIENTO FUNCIONAL; FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN
- **ENVIAR VIDEO EDITADO Y TERMINADO AL NUEVO CLASSROOM CÓDIGO: **suqyc2f****
- **LA PLATAFORMA CLASSROOM NO PERMITE VER A OTROS ESTUDIANTES LOS VIDEOS, POR LO TANTO, SOLO SERÁN VISTOS POR EL PROFESOR DE EDUCACION FÍSICA**

Contenido: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Fecha de entrega: 29 de octubre

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El Entrenamiento Funcional (Funcional Training) es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.

La diferencia fundamental entre un entrenamiento funcional y un entrenamiento convencional es que el primero no está orientado a la competición de ningún tipo sino que está fundamentalmente destinado a mejorar la salud y el bienestar general. Los entrenamientos clásicos solían centrarse en ejercicios aeróbicos generalizados sin tener en cuenta las necesidades concretas de las personas que los realizaban. De este modo, además de mejorar capacidades físicas como la fuerza, la velocidad o la resistencia, con el entrenamiento funcional también se trabajan otras capacidades importantes para nuestro día a día como la agilidad, la movilidad, la estabilidad, la coordinación o el equilibrio, corrigiendo también nuestra postura corporal.

Lo bueno de este tipo de ejercicios es que no se realizan con máquinas complejas, sino que se pueden hacer con materiales mucho más sencillos

Realiza los ejercicios que se observan en el link tres veces por semana, desde el 12/10 al 25/10. Grábate con tu celular, cámara o dispositivo que prefieras, entre 10 a 15 segundos cada día, preocupándote de no grabar los mismos ejercicios. Al término de la tercera semana une cada video y envía la grabación finalizada al classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=NQrDJVS9IEk>

Entrenamiento Funcional nivel 2 duración aproximada 24 minutos

***SI NO PUEDES SEGUIR EL RITMO PUEDES DISMINUIR DURACIÓN E INTENSIDAD DEL TRABAJO
FUNCIONAL, REALIZANDO PEQUEÑAS PAUSAS ENTRE LOS EJERCICIOS**