



Deporte



XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

Ministerio del Deporte
Dirección de Fomento y Desarrollo
Programa Nacional de Capacitación



Deporte



AMRAP

30 AIR SQUAT (SINCRO)

20 BOX JUMP/STEP UP (ALTERNO)

10 PUSH UP/PLANCHA

AMRAP

10 CUERDA

10 SWINGS

AMRAP

TOGETHER STRONG. AMRAP 6

10 BACK SQUAT(ALTERNO)

10 DEADLIFT TOGETHER

10 THRUSTER 25LBS (ALTERNO)

10 LUNGES (SINCRO)

10 WALL BALLS(ALTERNO)

10 BURPEES TO PLATE (SINCRO)

10 V-UP (SINCRO)

ÍNDICE

3 A.F en Colombia

4 Oferta institucional.
HEVS

5 Principios y
componentes de la
carga.

6 Snacks de ejercicio.

7 Musculo y salud

8 Entrenamiento
funcional

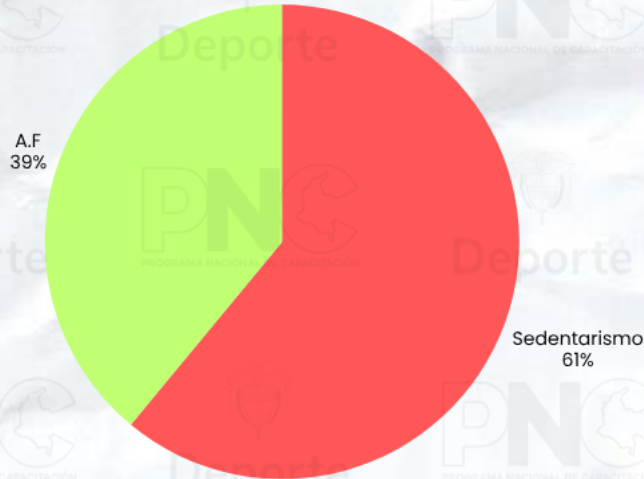
9 Calistenia

1
0 Desarrollo en
territorio

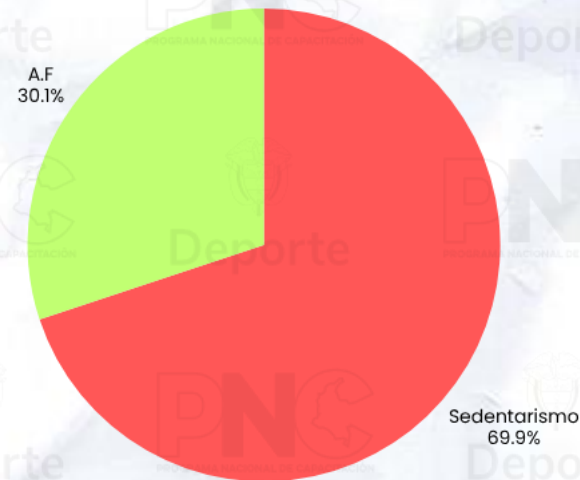
A.F EN EL PAÍS

Tiempo frente a pantallas-excesivo tiempo frente a pantallas

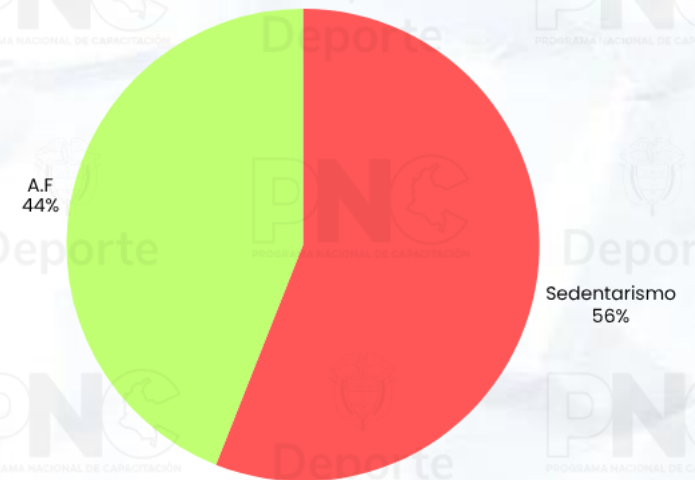
Niños



Adolescentes



Adultos



Fuente: ENSIN 2015

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE A.F Y HÁBITOS SEDENTARIOS



Fuente: OMS

GIT ACTIVIDAD FÍSICA

Fomentar la practica regular de actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios. Mejorando la calidad de vida y el bienestar de los Colombianos



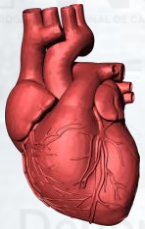
- ✓ Tendencias del fitness a nivel mundial
- ✓ Guiar la toma de decisiones estratégicas
- ✓ Promover la innovación basada en evidencia
- ✓ Entrenamiento funcional y calistenia como metodologías centradas en el bienestar



Entrenamiento funcional

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Reglas básicas que guían la planificación, estructura y finalidad en deportes, ejercicio y programas de actividad física.



UNIDAD FUNCIONAL

Interconexión entre sistemas.

- RESTRICCIONES MOVILIDAD
- MOVIMIENTOS GLOBALES



ESPECIFICIDAD

Sesiones en función de lo que se busca.

- MOVIMIENTOS CONGRUENTES SEGÚN OBJETIVO



SOBRECARGA PROGRESIVA

Ajuste de carga en función de población, materiales disponibles.

- Peso
- Reps/series
- Descanso
- Frecuencia
- Angulo de ejecución

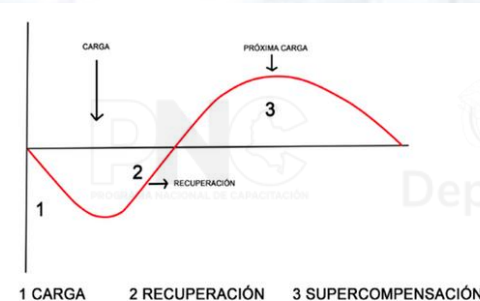
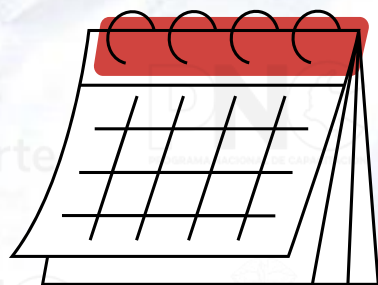


VARIABILIDAD

Uso variado de materiales disponibles. Diversificación para evitar aburrimiento y estancamiento.

- FUERZA-CARDIO
- PATRONES DE MOVIMIENTO

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO



RECUPERACIÓN

Respetar periodos de descanso intra-inter sesión.

- Tiempos de descanso entre series.
- Distribución de regiones trabajadas

CONTINUIDAD

Adaptaciones positivas a través de la práctica sistemática

- Trabajo equilibrado de capacidades durante la semana

SUPERCOMPENSACIÓN

Mejora tras el estímulo de la sesión

- Manejo adecuado de cargas y descanso

INDIVIDUALIDAD

Adaptar cargas, volúmenes según contexto

- Edad
- Nivel de condición física
- Patologías
- Objetivos

COMPONENTES DE LA CARGA

1

VOLUMEN

Reps-series-
kilómetros

2

INTENSIDAD

%fc-%RM-RPE

3

FRECUENCIA.

Días en la semana

4

DENSIDAD

Tiempo de
actividad dividido
en tiempo de
pausa

5

DURACIÓN

Afecta tipo de
adaptación
(resistencia,
fuerza, potencia)

Permite
estructurar,
dosificar y
controlar el
estímulo

SNACK EXERCISE

EJERCICIOS CORTOS A LO LARGO DEL DÍA

Antes de decir “no tengo tiempo”, prueba esto:



Squats durante
1 min cada hora



Caminata al hablar
por teléfono



Bailar cuando suena
tu canción favorita



Mini rutina con
tu silla de trabajo



Perseguir y jugar
con los perrhijos



Subir y bajar
escaleras

BENEFICIOS



Mejora tu salud



Aumentas tu
condición física



Disminuye estrés



Te ves
y sientes mejor

*Complementa con alimentación saludable

Health-Fitness

Romper comportamientos sedentarios en el día

Aplicable en cualquier entorno sin material

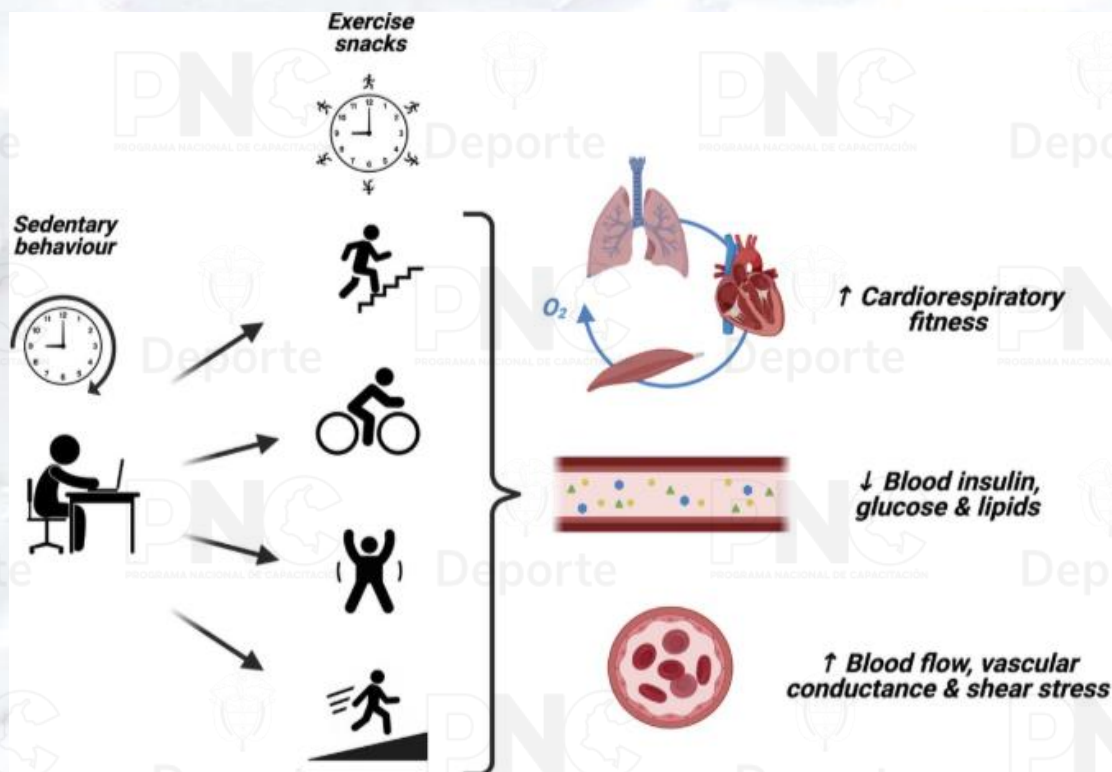
Diversidad de movimientos. Fuerza-Cardio-Movilidad

Oportunidad de difusión a través de Fuertemente Activos.



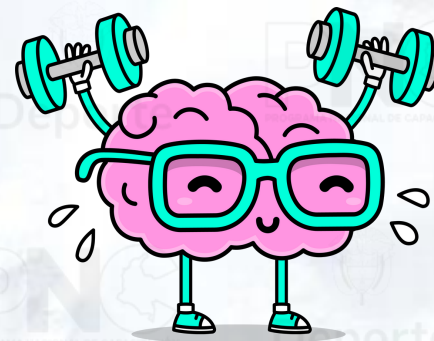
Deporte

Islam, Hashim1; Gibala, Martin J.2; Little, Jonathan P.1. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. Exercise and Sport Sciences Reviews 50(1):p 31-37, January 2022. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000275



3 MIN.

AMRAP 3'



10 SQUAT JUMP

10 INCH WORMS/CAMINATA GUSANO

10 JUMPING JACKS

10 PUSH UPS

Nota. Adaptado de Fisiología del ejercicio 4ta edición. (p. 223), por J.L Chicharro, 2023, Medica panamericana.

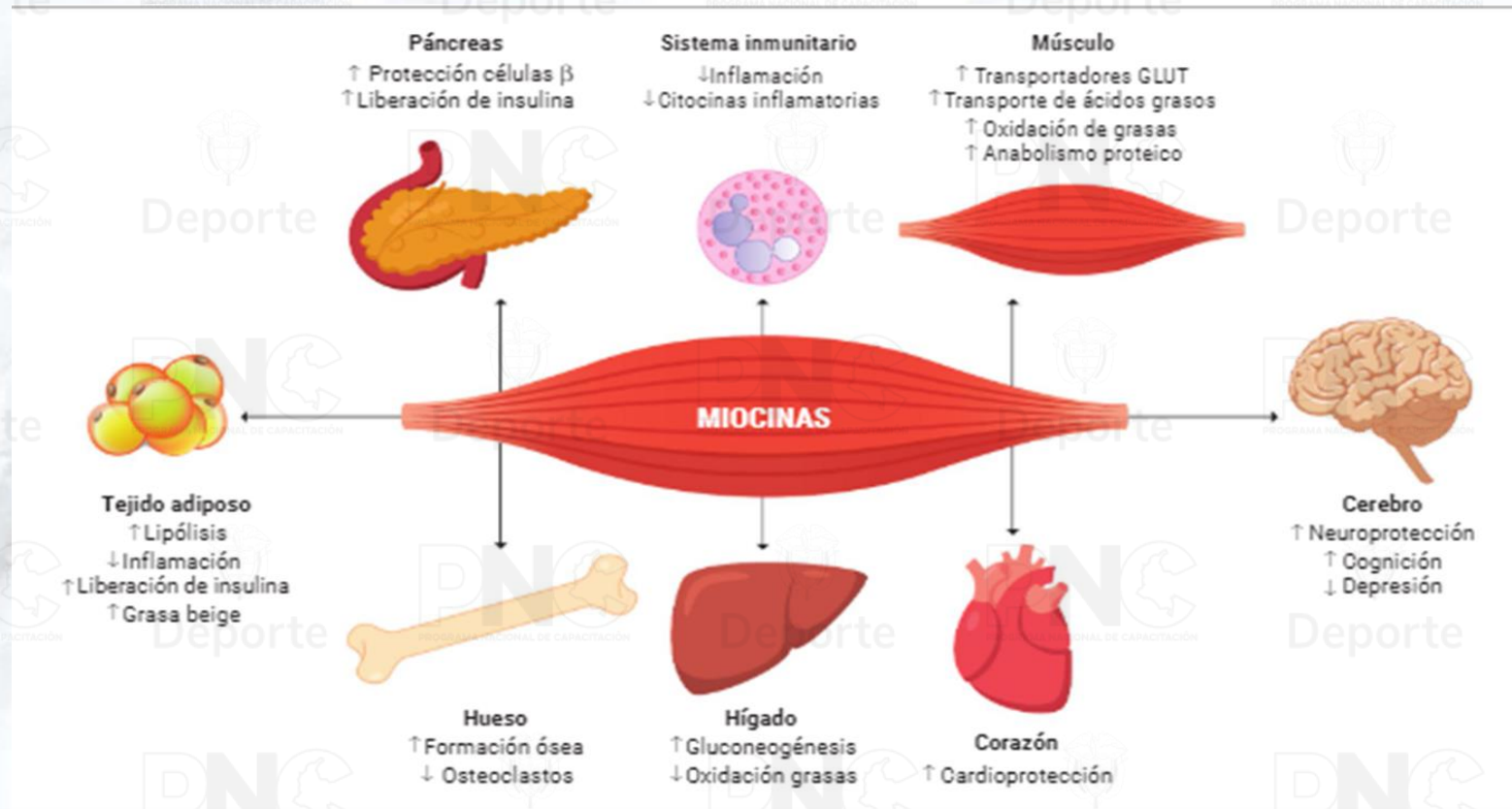


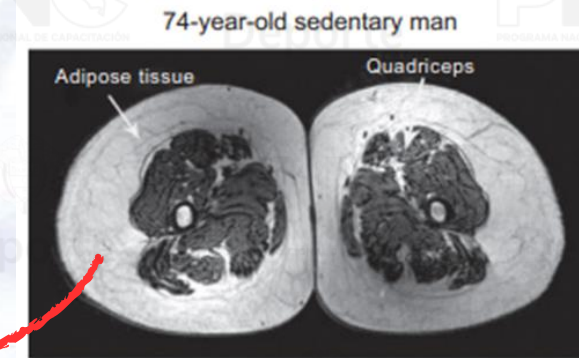
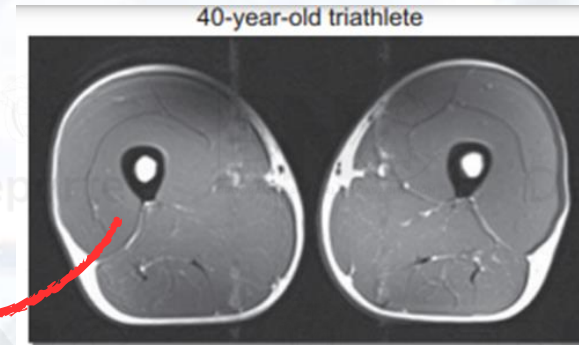
FIGURA 11-7. Existe una amplia evidencia del efecto químico que tiene el músculo esquelético en el mismo y en otros órganos; las respuestas descritas contribuyen a mejorar la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades.



Músculo

Tejido graso

Hueso



•Nota. Adaptado de *Chronic Exercise Preserves Lean Muscle Mass in Masters Athletes*. (p. 174), por Andrew P. Wroblewski, cols 2011, *Clinical features*.

FUERTEMENTE **ACTIVOS**



Promover la actividad física regular mediante diversas formas de movimiento, integrando fuerza, resistencia, potencia, equilibrio y autocargas a través de las nuevas tendencias como el **Entrenamiento Funcional y la Calistenia.**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



**Nacimiento para diferenciar la
popularidad del culturismo. s. XIX-XX**

**Movimientos intencionados mas allá
de la estética.**

**Orígenes militares, antigua medicina y
fisioterapia.**

**Movimientos de fácil transferencia a
tareas específicas. Deporte-Vida diaria.**



Capacidad
aeróbica funcional
Bruce, 1894

Orientado en tareas
específicas
Wright, 2022

Rendimiento
funcional
Rice, 2008

Definiciones

Actividades
fácilmente
transferibles
*Weinberg y Gould,
2015*

Ejercicios
multiplanares
y multi articulares
Beckam, Harper, 2010

CONSENSO SOBRE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

JOURNAL OF SPORTS SCIENCES
<https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2477393>

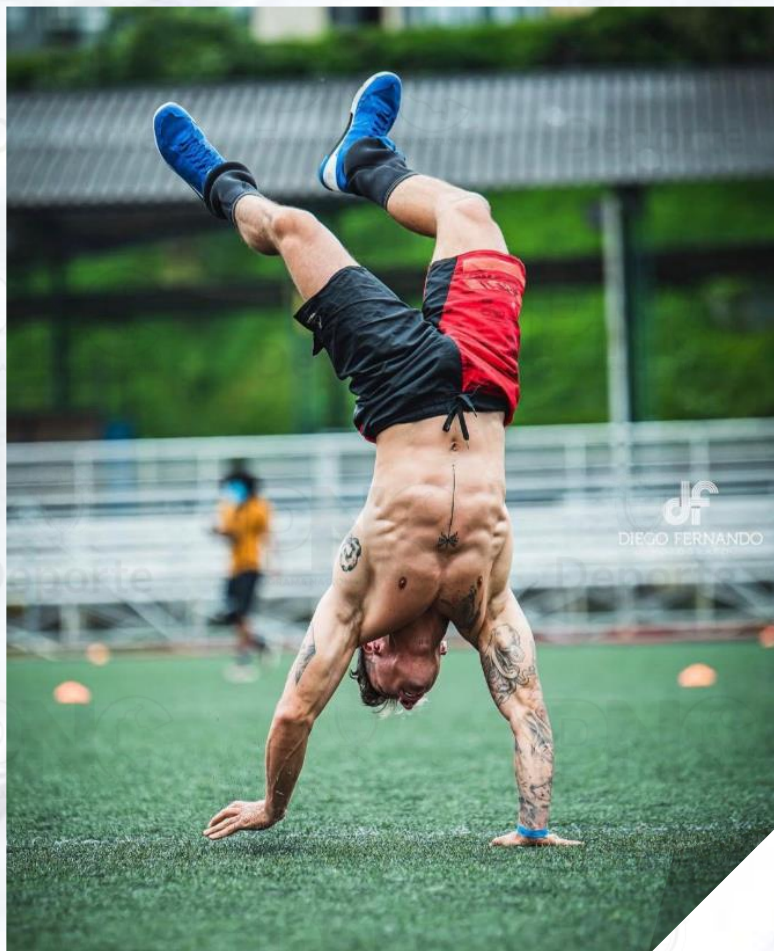
 Routledge
Taylor & Francis Group

PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND EXERCISE

International consensus on the definition of functional training: Modified e-Delphi method

Hugo V. Pereira^{a,b*}, Diogo S. Teixeira^{a,b*}, James Fisher^c, Steven J. Fleck^d, Eric Helms^{e,f}, Bernardo N. Ide^g, Mikel Izquierdo^h, Anders Nedergaardⁱ, Stuart Philips^j, Ronei S. Pinto^k, Daniel L. Plotkin^l, Anthony N. Turner^m and Brad J. Schoenfeldⁿ

Proceso orientado a mejorar el rendimiento humano según los objetivos individuales, ya sea en el deporte, la vida cotidiana, la rehabilitación o la aptitud física. Considera las tareas específicas de cada persona e incorpora ejercicios multiarticulares y multiplanares que desafían el equilibrio estático y dinámico, así como la coordinación.



Las 10 habilidades físicas E.F



Resistencia cardiovascular



Resistencia muscular



Fuerza



Flexibilidad



Potencia



Velocidad



Coordinación



Agilidad



Equilibrio

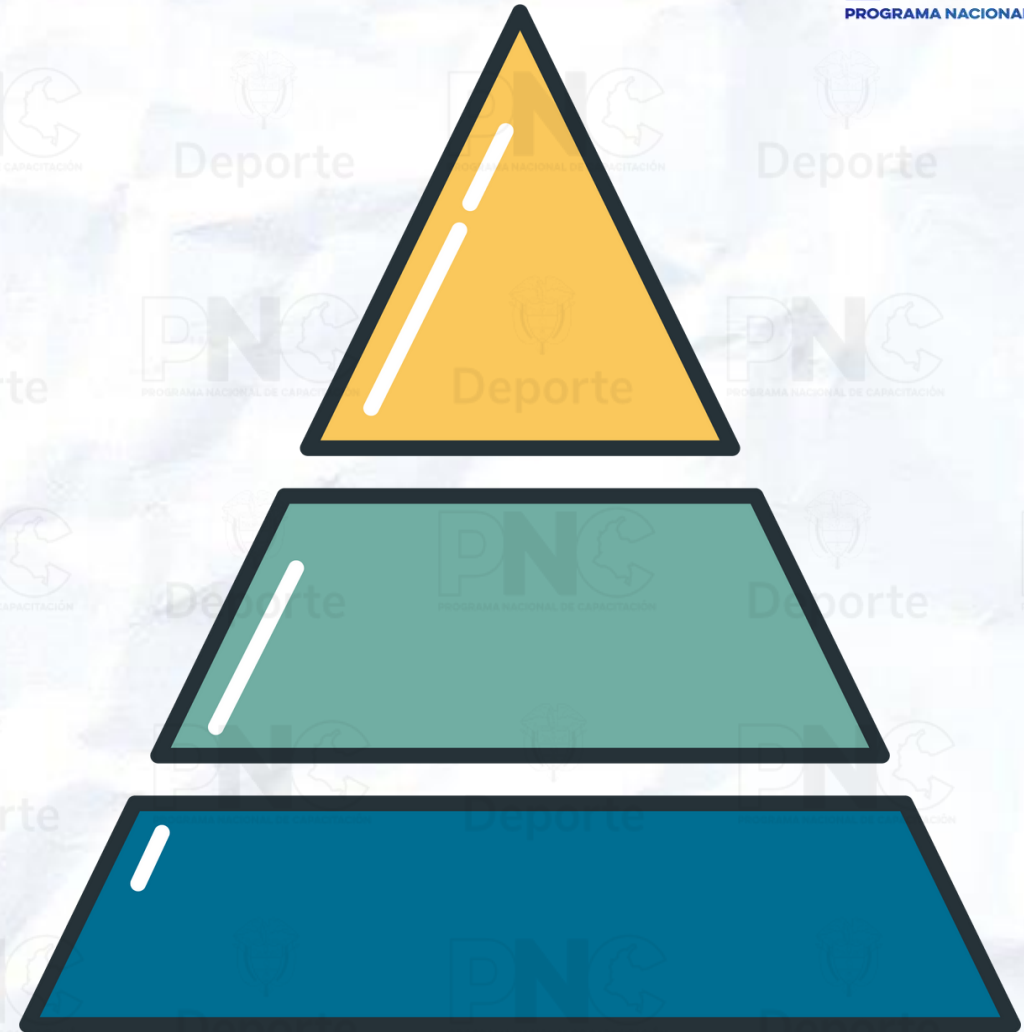


Precisión.

Intensidad

Consistencia

Mecánica



Glassman, 2021.



ESCALA DE BORG ESFUERZO PERCIBIDO

0	MUY MUY SUAVE - REPOSO TOTAL
1	MUY SUAVE
2	
3	SUAVE
4	MODERADO
5	ALGO DURO
6	DURO
7	MUY DURO
8	
9	MUY, MUY DURO
10	

Recuperado: [Cómo controlar el esfuerzo percibido en el entrenamiento](#)

MOVIMIENTOS TRANSFERIBLES

Movimientos multiarticulares con una alta transferencia a la vida diaria.

Thruster

Clean and jerk

Push press

Sentadilla

Peso muerto

Farmer carry

Push sled

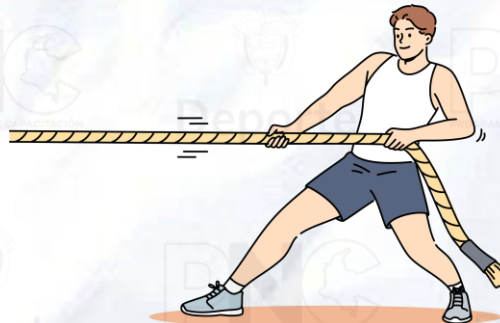
**Acciones
locomotoras.**

ADAPTABILIDAD: REGRESIONES- PROGRESIONES

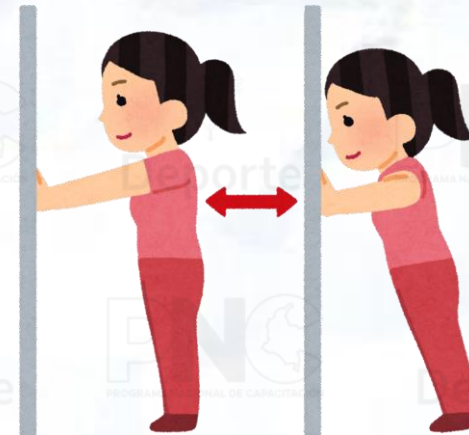
Escalamiento



Variación



Intensidad



ESCALABILIDAD

ENTRENAMIENTO 1

CINDY	VERSIÓN A ESCALADA	VERSIÓN B ESCALADA	VERSIÓN C ESCALADA
Tantas rondas como sea posible (AMRAP) en 20 minutos de:	10 minutos de AMRAP de: 5 ring rows (supinos en anillas) 10 push-ups desde las rodillas 15 air squats hacia un objetivo	10 minutos de AMRAP de: 5 pull-ups de salto 10 push-ups contra una pared 15 air squats	10 rondas por tiempo de: 3 pull-ups con bandas 6 push-ups desde los pies 9 air squats

CHELSEA

ORIGINAL	ESCALADO
5 pull-ups	5 ring rows (supinos en anillas)
10 push-ups	10 push-ups desde las rodillas
15 sentadillas	15 sentadillas
<i>Al minuto por cada minuto durante 30 minutos</i>	<i>Al minuto por cada minuto durante 20 minutos</i>

Glassman, 2021.



FASES DE LA SESIÓN

INICIAL

*Preparación de espacio y materiales.
Movilidad articular, incremento de fc y fv.
Coherencia con EDD propuesto*

SKILL

*Explicación técnica de un movimiento
gimnástico, de levantamiento o
fortalecimiento. Calidad sobre intensidad.*

EDD

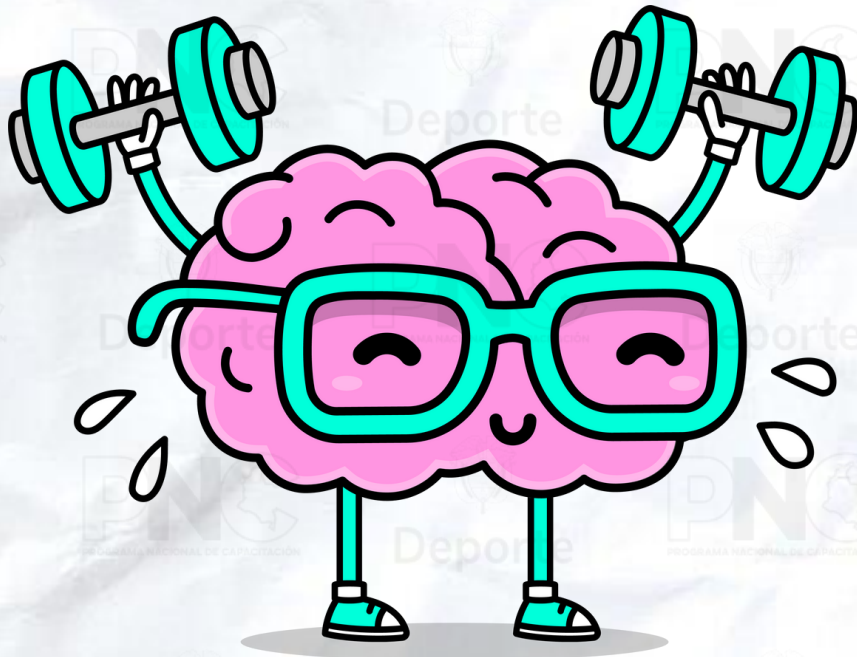
*Aplicación de métodos de entrenamiento.
Intensidad de moderada a vigorosa -
BORG. Acompañamiento-coaching*

FINAL

*Disminución de fc y fv. Estiramientos
coherentes con regiones trabajadas.
Retroalimentación de lo trabajado y el
porque de su desarrollo.*

SNACK DE MOVIMIENTO.

 **5 MIN.**



**SNATCH
STICK**

SNATCH BALON

**SNATCH
KETTLEBELL**

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MAS USADOS

FORTIME

Tarea específica por tiempo

EMOM

*Cada minuto dentro del minuto.
Contemplando tiempo de
recuperación. 30-15seg entre
ejercicios*

AMRAP

Tantas rondas como sea posible



CHIPPER

*Tarea que se realiza 1 sola vez.
Alto volumen*

TABATA

*Intervalos de trabajo.
20"ON/10"OFF*

BANCO DE MOVIMIENTOS



ACTIVIDAD POR GRUPOS

Desarrollo de un método de entrenamiento con los siguientes ejercicios.

- Lunges-Mountain climbers
 - Push ups
 - V ups
 - Squat
 - Inch worms
- Plank shoulder tap
- Burpees-Broad jump

TABATA

FORTIME

EMOM

AMRAP

CHIPPER



[Home](#) > [NeuroMolecular Medicine](#) > [Article](#)

High-Intensity Functional Training: Molecular Mechanisms and Benefits

Nano-reviews | Published: 01 January 2021

Volume 23, pages 335–338, (2021) [Cite this article](#)

[Home](#) > [European Review of Aging and Physical Activity](#) > [Article](#)

Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults

Academic Literature Review | [Open access](#) | Published: 30 August 2014

Volume 11, pages 95–106, (2014) [Cite this article](#)

Study protocol | [Open access](#) | Published: 01 March 2022

The effects of high-intensity functional training on cardiometabolic risk factors and exercise enjoyment in men and women with metabolic syndrome: study protocol for a randomized, 12-week, dose-response trial

[L. E. Smith](#) , [G. P. Van Guilder](#), [J. C. Dalleck](#) & [N. K. Harris](#)

[Trials](#) 23, Article number: 182 (2022) | [Cite this article](#)

3401 Accesses | 3 Citations | 1 Altmetric | [Metrics](#)

- Mejora a nivel cardiovascular, muscular y metabólico.
- Presenta beneficios moleculares que impactan de manera positiva la salud mental.
- Contribuye al correcto funcionamiento cerebral gracias a la liberación de neurotransmisores y acción de mioquinas.
- Mejora de la autonomía en personas mayores al trabajar patrones básicos de movimiento.
- Entrenamiento concurrente “Híbrido” con mejoras musculares y cardio pulmonares.
 - Buena estrategia para tratar y prevenir enfermedades asociadas al síndrome metabólico.

ENTRENAMIENTO DEL DÍA

FASE INICIAL

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Actividades lúdicas que permitan activar y fortalecer habilidades sociales.
- ✓ Incluir movimientos de segmentos que se trabajaran durante el EDD

SKILL

- ✓ Enseñanza de un patrón de movimiento con o sin elemento.
- ✓ Enfatizar en la corrección y enseñanza de las fases del movimiento.
- ✓ Incluir movimientos de fortalecimiento.

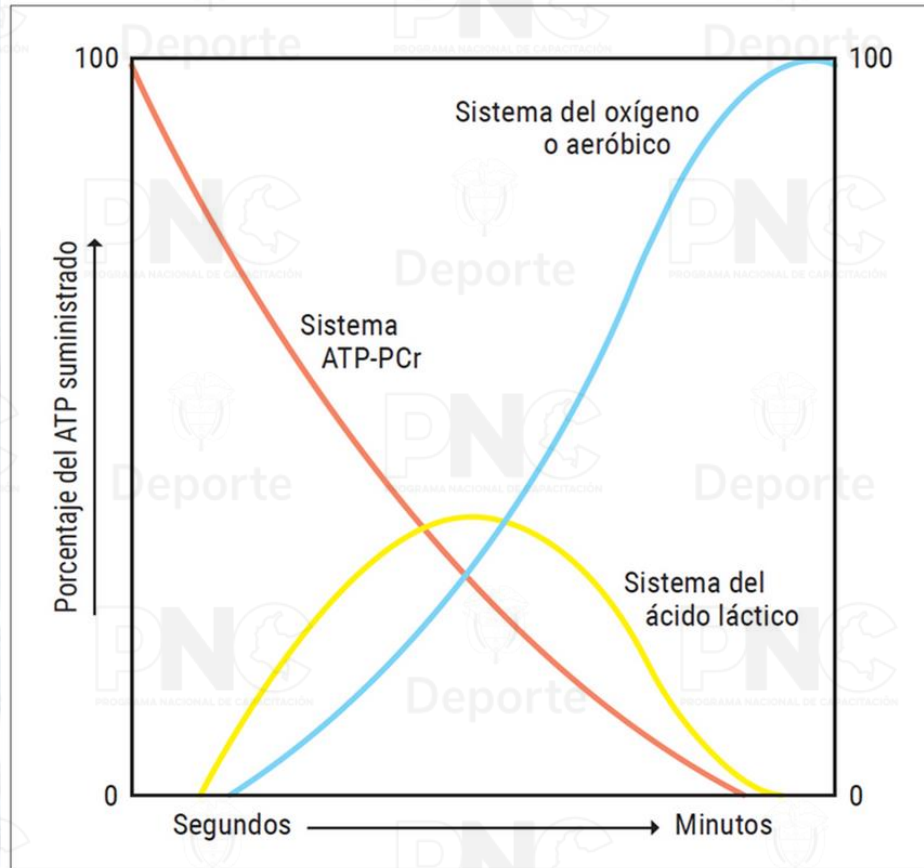
EDD

- ✓ Aplicación de patrones de movimientos variados.
- ✓ Diversidad de rutas metabólicas
- ✓ Aplicación de métodos de entrenamiento.
- ✓ Escalar los movimientos en función de la población, experiencia, restricciones de movilidad y/o patologías.

FASE FINAL

- ✓ Vuelta a la calma de manera progresiva
- ✓ Posible inclusión de ejercicios de movilidad
- ✓ Estiramiento de regiones solicitadas durante el EDD

Rutas Metabólicas



FOSFAGENOS

10 SEGUNDOS



100MTS planos-1 Rep Max
Deadlift

GLUCOLITICO

120 SEGUNDOS



Ejercicios de levantamiento-
desarrollo de la fuerza.
Squat/Clean/Push press/pullups

OXIDATIVO

>120 SEGUNDOS



Carrera continua-remo-salto de
lazo-Bicicleta-Nadar

SSC 6

PULL UP HOLD (SINCRO)

EMOM 6

10 DIPS CAJON (ALTERNO)

10 ESCALADORES (ALTERNO)

10 PLANCHA SUPINA

50 JUMPING JACKS

FOR TIME 6X2

10 CURL NORDICO

10 PUSH UPS

10 PISTOL SQUAT

AMRAP 6

10 SENTADILLA BANDA (SINCRO)

10 REMO BANDA (SINCRO)

CALISTENIA



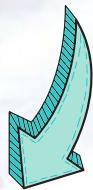
Movimientos que se desarrollan con el peso corporal que buscan la mejora de distintas capacidades físicas. Sus características principales son la belleza de sus movimientos al incluir un amplio rango articular, la alineación corporal y la participación de ejercicios multiarticulares.

(WSWCF, 2007; ALONSO & CATALÁN, 2020)

Kallos=belleza



CALI - STENIA



Sthenos=fuerza

EMPUJE



TRACCIÓN



ISOMETRIA



FASES DE LA SESIÓN

INICIAL

*Preparación de espacio y materiales.
Movilidad articular, incremento de fc y fv.
Coherencia con EDD propuesto*

SKILL

*Explicación técnica de un movimiento
gimnástico, de levantamiento o fortalecimiento.
Calidad sobre intensidad.*

EDD

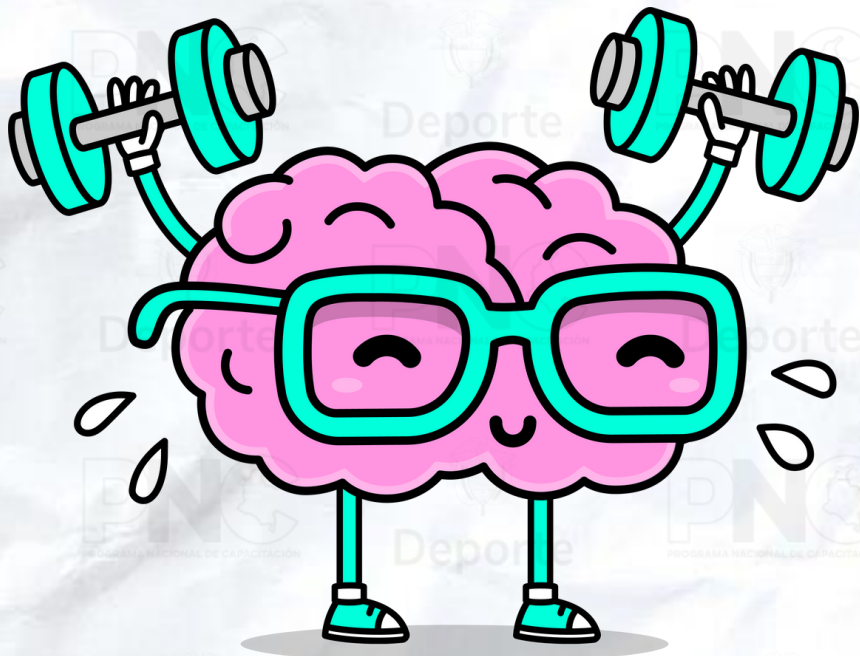
*Aplicación de métodos de entrenamiento.
Intensidad de moderada a vigorosa - BORG.
Acompañamiento-coaching*

FINAL

*Disminución de fc y fv. Estiramientos
coherentes con regiones trabajadas.
Retroalimentación de lo trabajado y el porque
de su desarrollo.*

SNACK DE MOVIMIENTO.

 **5 MIN.**



**PUSH UPS
ESCAPULARES**

PISTOL SQUAT

**HINDU
PUSH UPS**

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MAS USADOS

SERIES Y REPETICIONES

Trabajo clásico para ganancia de fuerza

PIRAMIDAL

Incremento-Descenso de repeticiones.

Alto volumen

STATIC STEADY CICLES

Ciclos de 10" X 6 series en isometría

METABOLICOS

Amrap-fortime-chipper-tabata...



Modalidades de la Calistenia.

1

Street Workout/Freestyle



*Combina elementos estáticos, dinámicos
Mezcla trabajos isométricos, y acrobacias.
Evaluado en competiciones nacionales e
internacionales.*

Recuperada <https://bodyweightsports.eu/freestyle-calisthenics-exercises/>



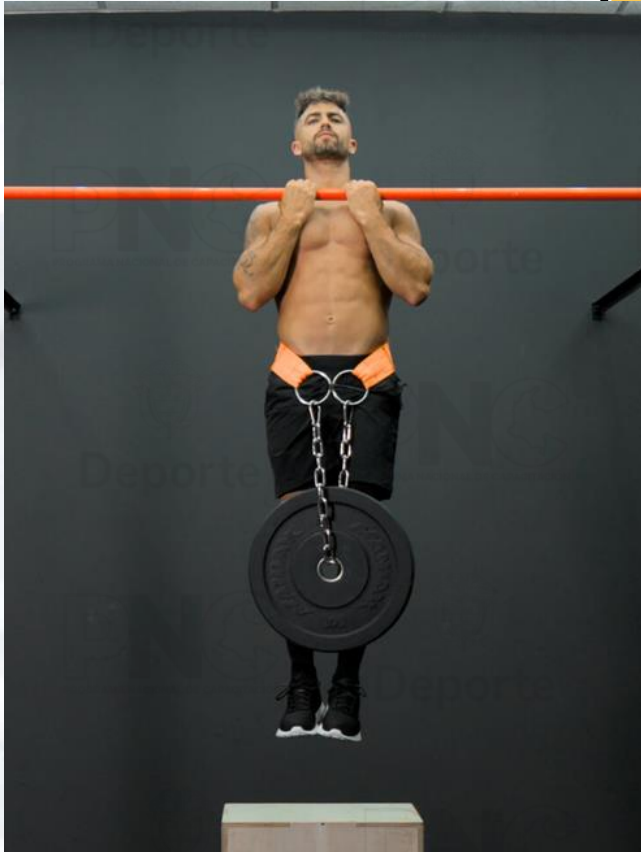
Estática-power style



*Control neuromuscular y estabilidad.
Front lever, back lever, planche, L-sit
Mantener posiciones por algunos
segundos
Alta carga tejido conectivo*

Recuperada <https://calistenia.org/front-lever/>

3



Weighted Calisthenics (Calistenia lastrada)

*Desarrollo de fuerza máxima e hipertrofia.
Uso de movimientos básicos. Dominadas,
flexiones, fondos
Adición de peso con chalecos, cinturones y
discos.*

Recuperada
https://calsteniapp.com/es/exercises/dominadas_supinas_lastradas_con_agarre_cerrado/EX624

4



Workout Style

*Fusión de fuerza al ritmo de la música.
Creación de rutinas creativas y rítmicas.
Baja popularidad.*

- <https://www.instagram.com/p/CfqA0tlAcm1/>
- <https://www.instagram.com/p/Chy9dG1Oz16/>

5

Calistenia básica-funcional



Enfoque en la calidad y acondicionamiento general.

Ejercicios básicos como dominadas, flexiones, fondos, abdominales, sentadillas.

Fácilmente adaptable a todos los niveles.

Es la base para las demás modalidades. ,

Ergonomics and Exercise Science 25 (2017) 215–222
DOI 10.3233/JES-170001
IOS Press

215

The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition

E. Thomas^{a,*}, A. Bianco^a, E.P. Mancuso^a, A. Patti^a, G. Tabacchi^a, A. Paoli^b, G. Messina^{a,c} and A. Palma^a

^aSport and Exercise Sciences Research Unit, University of Palermo, Palermo, Italy

^bDepartment of Biomedical Sciences, University of Padova, Padova, Italy

^cPostura Lab Research Institute, Palermo, Italy

JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 2016
<http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1223331>

 Routledge
Taylor & Francis Group

Effect of breaking up sedentary time with callisthenics on endothelial function

Sophie E. Carter^{a,b} and Valerie F. Gladwell^a

^aCentre for Sports and Exercise Science, School of Biological Sciences, University of Essex, Colchester, UK; ^bResearch Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK

Hollingsworth et al. BMC Public Health (2020) 20:1242
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09355-4>

BMC Public Health

STUDY PROTOCOL

Open Access

Protocol for Minute Calisthenics: a randomized controlled study of a daily, habit-based, bodyweight resistance training program

Joshua C. Hollingsworth^{1,*}, Kaelin C. Young¹, Siraj F. Abdullah¹, Danielle D. Wadsworth², Ahmad Abukhader¹, Bari Eifenbein³ and Zachary Holley¹

- Presión arterial, perfil lipídico, composición corporal, espesor muscular y adherencia se impactaron de manera positiva.
- Mejora considerable en la función endotelial y cardiovascular general al incluir ejercicios de calistenia en tan solo 2 minutos/día.
- Mejora en la composición corporal. Reducción del tejido graso y aumento de la masa muscular.
- Aumento de fuerza de empuje y de tirón en un 25% vs entrenamiento convencional.

ENTRENAMIENTO DEL DÍA

FASE INICIAL

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Actividades lúdicas que permitan activar y fortalecer habilidades sociales.
- ✓ Incluir movimientos de segmentos que se trabajaran durante el EDD

SKILL

- ✓ Enseñanza de un patrón de movimiento con o sin elemento.
- ✓ Enfatizar en la corrección y enseñanza de las fases del movimiento.

EDD

- ✓ Desarrollo de movimientos de tracción, empuje o isometria.
- ✓ Preponderancia al trabajo de la fuerza y control corporal
- ✓ Aplicación de métodos de entrenamiento propios de la calistenia.
- ✓ Escalar los movimientos en función de la población, experiencia, restricciones de movilidad y/o patologías.

FASE FINAL

- ✓ Vuelta a la calma de manera progresiva
- ✓ Posible inclusión de ejercicios de movilidad
- ✓ Estiramiento de regiones solicitadas durante el EDD

SIMILITUDES CALISTENIA- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

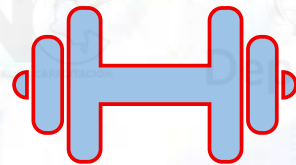
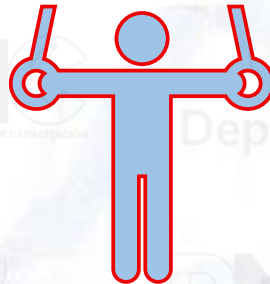
- ☐ Práctica de actividad física inclusiva y fácilmente adaptable a cualquier nivel y población.
- ☐ Uso del peso corporal en múltiples ejercicios.
- ☐ Combinación de patrones de movimientos.
- ☐ Inclusión de ejercicios multi articulares.



DIFERENCIAS CALISTENIA- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CALISTENIA

- ❑ Mejora de la fuerza y control corporal
- ❑ Desarrollo con escaso material. Uso de parques tipo jaulas-paralelas-anillas.
- ❑ Métodos de entrenamiento enfocados en la ganancia de la fuerza.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- ❑ Búsqueda de la eficiencia y trabajo de mayores capacidades físicas. Mas aeróbico.
- ❑ Desarrollo con escaso material. Implementos (balones, barras, dumbbells).
- ❑ Métodos de entrenamiento enfocados en la resistencia, resistencia a la fuerza.
- ❑ Trabajo con intensidades de moderadas a vigorosas.

CLAVES EN LA PROGRAMACIÓN-PLANEACIÓN

Regresiones-
progresiones

Coherencia de EDD

Variar estímulos

Contemplar materiales
y espacio

Manejo RPE-BORG

Sesión no musicalizada



**Jornadas de
sensibilización-snacks de
movimiento**

Difusión

**ACCIONES PARA PROMOVER
FUERTEMENTE ACTIVOS.**

**Creación de grupos
comunitarios.**

Contenedores



CONTENEDORES FUERTEMENTE ACTIVOS.



ARMENIA

VALLEDUPAR

SOACHA

PASTO

FESTIVALES FUERTEMENTE ACTIVOS.



REFERENCIAS.

- [Documentos y lineamientos actividad física - Ministerio del Deporte](#)
- [ACSM Fitness Trends](#)
- Islam, Hashim1; Gibala, Martin J.2; Little, Jonathan P.1. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. Exercise and Sport Sciences Reviews 50(1):p 31-37, January 2022. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000275
- Thompson, Walter R. Ph.D., FACSM. WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2018: The CREP Edition. ACSM's Health & Fitness Journal 21(6):p 10-19, November/December 2017. | DOI: 10.1249/FIT.0000000000000341
- Glassman: Guía de entrenamiento Crossfit nivel 1. 2021
- Chicharro, Fisiología del ejercicio. Medica Panamericana. 2022



Deporte

