

| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno | | Versión 01 | Página 1 de 4 |

| IDENTIFICACIÓN | | | |
|---|--|---|------------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTE: Yesica Saavedra Serna, Cristian Mejía, Mauricio Guirales Moreno, Juan Carlos Márquez. | | NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO- RECREATIVO | |
| CLEI: V | GRUPOS: 501-502-503-504-505-506- 507-508 | PERIODO: 1 | SEMANA: 10 |
| NÚMERO DE SESIONES: | FECHA DE INICIO: | | FECHA DE FINALIZACIÓN: |
| 1 | 05 de Abril | | 10 de Abril |
| TEMAS: Entrenamiento funcional, desde el peso corporal como es la Cadena cinética superior | | | |

PROPÓSITO

Establecer conocimientos corporales que permitan la exploración del entrenamiento funcional desde elementos motrices, a través del propio cuerpo desde los hábitos de vida saludable.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

¿Qué es el tren superior o cadena cinética superior?

Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo **pectorales, brazos, hombros y abdominales**.

Algunos de los principales músculos del tren superior son el **trapecio** y el **romboides** (que dan movilidad a los hombros y ayudan a mover la cabeza), el **deltoides** (que nos permite realizar cualquier movimiento que requiera elevar los brazos), el **tríceps branquial** (extensor del brazo necesario para realizar cualquier tracción), el **supinador largo** (actúa flexionando el codo y es capaz también de pronación y supinación, dependiendo de su posición en el antebrazo), **esternocleidomastoideo** (músculo del cuello destinado a poner en movimiento y/o a fijar la cabeza), **pectoral mayor y serrato mayor** (muy relacionados con la respiración)

| | | | |
|--|--|----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno | | Versión 01 | Página 2 de 4 |

o el **recto mayor del abdomen** (con acción flexora y rotadora del tronco, este músculo también interviene en la respiración).

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

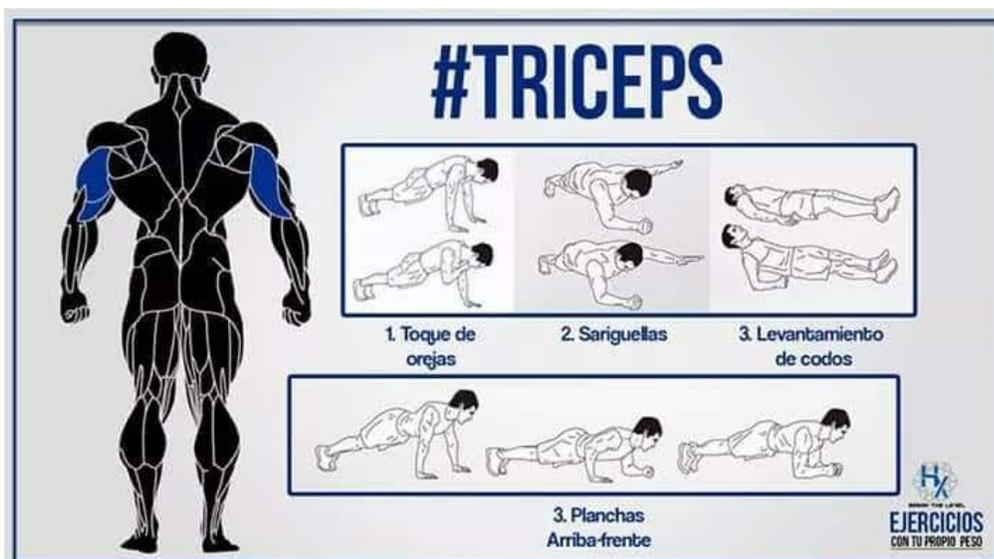
Gracias al deporte, mejoramos nuestro tono muscular (realizar de forma regular y sistemática ejercicios adaptados mejora el equilibrio y la coordinación, y mantiene los músculos fuertes) **y fortalecemos nuestros sistemas inmunológico y circulatorio.**

Además, **el ejercicio previene enfermedades y complicaciones asociadas a la falta de movilidad, y favorece la seguridad y la flexibilidad.**

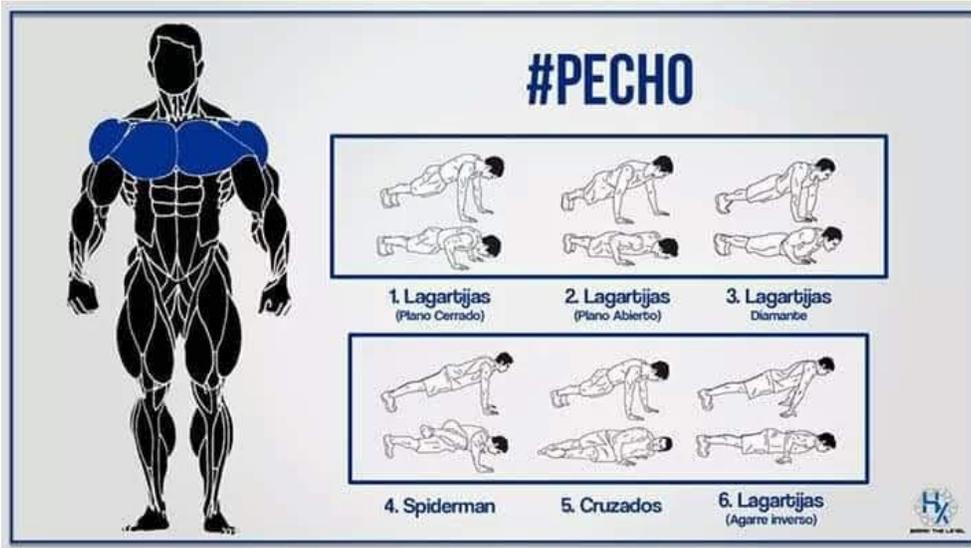
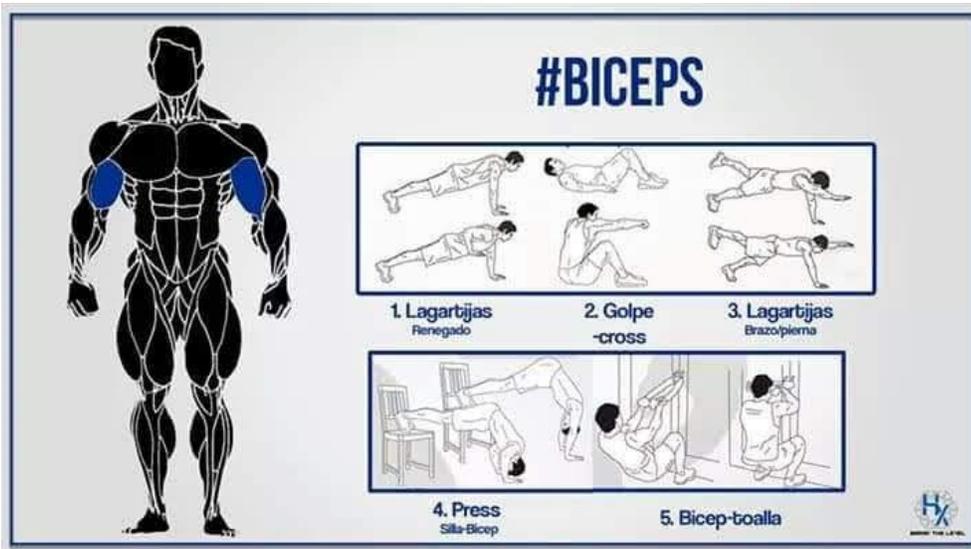
Realizar ejercicios adaptados y mantener una rutina deportiva también puede ser una **fuerza de inspiración y superación personal.** Para las personas, establecer retos con compañeros de entrenamiento es una motivación que fortalece su sentimiento de utilidad y que supone un reconocimiento a sus capacidades.

También es una forma de conocer más su cuerpo y sus límites, algo fundamental a la hora de alcanzar objetivos personales.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)



| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno | | Versión 01 | Página 3 de 4 |



1. ¿Qué es la cadena cinética superior?
2. ¿Cuál son las zonas que se deben trabajar con mayor frecuencia y por qué?
3. ¿Qué músculos crees que se trabajan en las imágenes y beneficios de este?
4. ¿Por qué es beneficioso trabajar con una buena planificación de entrenamiento?
5. Dibuja 3 de las imágenes que se presentan desde la técnica claro-oscuro y explica su importancia.

| | | | |
|--|--|-------------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno | Versión 01 | Página 4 de 4 | |

- yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co (jornada nocturna – Clei 501 y 502)
- mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 503 y 504)
- cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 505, 506 y 507)
- Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 508)

FUENTE

- <https://www.sunrisemedical.es/blog/5-ejercicios-para-trabajar-tu-tren-superior>
- Imágenes 360 deportivas