

	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: 6
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:		FECHA DE FINALIZACIÓN:
1	01 de Marzo		06 de Marzo
TEMAS: Entrenamiento funcional, desde el peso corporal como es la zona Core o zona cero			

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)

El **entrenamiento de peso corporal**, también conocido como **bodyweight**, es un tipo de entrenamiento en el que se usa únicamente el propio peso corporal. En los últimos años, este tipo de entrenamiento ha ganado mucha popularidad gracias al boom del entrenamiento funcional, ya que es un **componente imprescindible de todo concepto de entrenamiento funcional que se precie**.

¡El *core*! La palabra clave de los entrenadores de *fitness* y el gran enigma de aquellos que pisan el gimnasio por primera vez. Aunque, lo cierto, es que el término crea confusión incluso entre los más avezados de la clase, confundándose con la *six-pack* o abdominales. Hoy destripamos este concepto adoptado del inglés (significa núcleo), considerado por los

	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	

expertos la parte más importante del cuerpo a la hora de realizar cualquier deporte.

Y, si no es el abdomen, ¿qué es?

El **core** o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo más importante de todos: el músculo transverso abdominal.

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Con respecto a la práctica de ejercicio físico, trabajar el core se hace fundamental por varios motivos:

Es el centro de gravedad del cuerpo, hace de enlace entre el tren inferior y el tren superior y, por tanto, resulta clave para desarrollar el equilibrio, la estabilidad y la coordinación. “Por ejemplo, para realizar el *chut* en fútbol es tan importante tener bien trabajados los músculos del tronco como el principal (los cuádriceps) o el antagonista, que en este caso sería el *core* junto con los isquiotibiales. Otro caso: en un remate de cabeza con salto, no solo los músculos de las piernas y el cuello serían agonistas; también el *core* acometería la función principal. Todo esto sería trasladado a cualquier tipo de deporte o actividad física”, nos comenta un experto en *coaching* deportivo.

Mejora la respiración porque, cuando ejercitamos este gran complejo lumbopélvico-cadera, conseguimos expulsar todo el aire de nuestros pulmones, evitando que quede en ellos aire pobre y dejando espacio para mayor cantidad de aire limpio.

Reduce el riesgo de lesiones y equilibra tu postura. Como decíamos es el centro de gravedad donde se inician todos nuestros movimientos. Un core estable nos permite mantener las posturas, disminuyendo el riesgo de lesiones al proporcionar mayor fuerza a nuestras extremidades.

Quema la grasa de la zona media sin tener que recurrir a los clásicos abdominales de gimnasio, con variaciones donde los estabilizadores de la columna trabajan de forma más

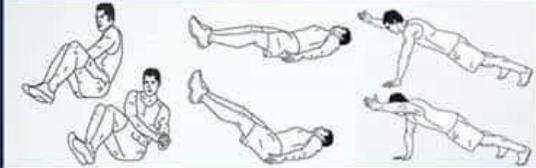
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 3 de 4

intensa. Podemos utilizar accesorios deportivos como el *fitball*, el *bosu* (que, precisamente, trabaja la estabilidad) y también algunas posturas de Yoga y Pilates pueden ayudarte. De hecho, existe una rama del Pilates llamada Core Pilates específica para ello.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

#ABDOMEN





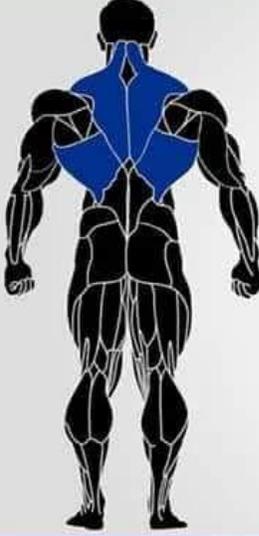
1. Giro ruso
2. Levantamiento de piernas
3. Plancha (con una mano arriba)

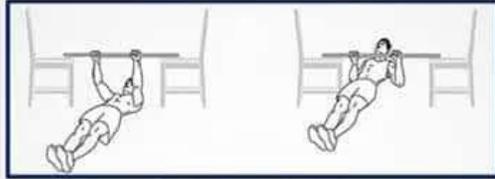


4. Toque de tobillos
5. Sentado en V
6. Cien's

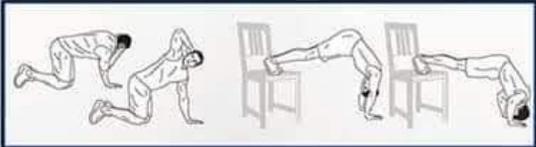


#ESPALDA





1. Dominadas horizontales



2. Robaciones de espalda
2. Press de silla



	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	

1. ¿Qué es la Zona Core?
 2. ¿Cuál es la zona de la espala y que músculos implica?
 3. ¿Qué músculos crees que se trabajan en las imágenes y beneficios de este?
 4. ¿Por qué es beneficioso trabajar con tu mismo cuerpo desde la zona Core?
 5. Dibuja una de las imágenes que se presentan desde la técnica del cubismo y explica su importancia.
-
- 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.hola.com/belleza/20141023110495/que-es-el-core-y-como-fortalecerlo/>
- Imágenes 360 deportivas