

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

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
DOCENTE: Cristian Mejía, Juan Carlos Márquez, Miguel Monsalve.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO-RECREATIVO	
CLEI: V	GRUPOS: CLEI V	PERIODO: 1	SEMANA: 10
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:
1		30 de marzo	5 de abril

## 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 braquial** (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) 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**.

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

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 **fuentes 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.

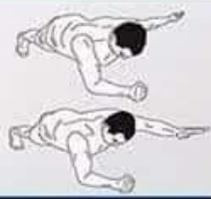
### ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

## #TRICEPS

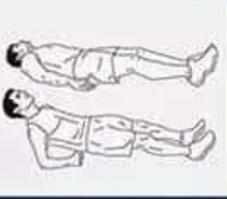




1. Toque de orejas



2. Sarguellas



3. Levantamiento de codos



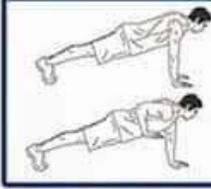
3. Planchas Arriba-frente



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

## #BICEPS

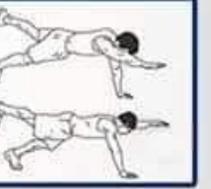




1. Lagartijas  
Renegado



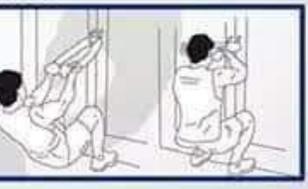
2. Golpe  
-cross



3. Lagartijas  
Brazo/pierna



4. Press  
Silla-Bicep



5. Bicep-toalla



## #PECHO





1. Lagartijas  
(Plano Cerrado)



2. Lagartijas  
(Plano Abierto)



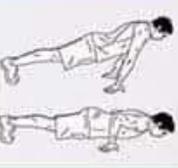
3. Lagartijas  
Diamante



4. Spiderman



5. Cruzados



6. Lagartijas  
(Agarre inverso)



1. ¿Qué es la cadena cinética superior?
2. ¿Cuál son las zonas que se deben trabajar con mayor frecuencia y por qué?

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

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.

#### FUENTE

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