

	<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 3

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Paola Mejía, Jorge Patiño		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO-RECREATIVO	
<b>CLEI:</b> V	<b>GRUPOS:</b> CLEI V	<b>PERIODO:</b> 1	<b>SEMANA:</b> 8
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>	
1	15 de marzo	21 de marzo	

### 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**.

A diferencia del entrenamiento de fuerza tradicional, no es necesario utilizar ningún tipo de aparato como las pesas, las mancuernas, los kettlebells y compañía, ya que los diversos tipos de ejercicios que lo componen se basan en el uso de **tu peso corporal** como **resistencia** y de la fuerza de gravedad como elemento **contra el que uno debe esforzarse**.

### ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

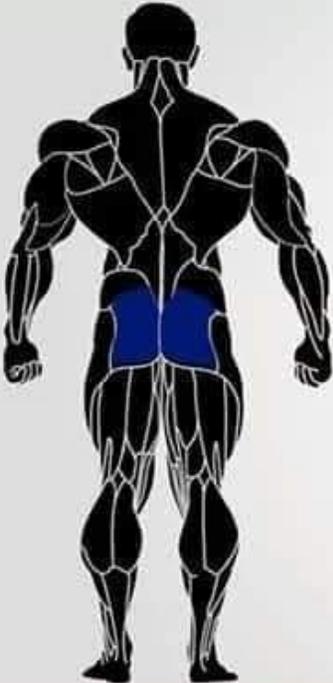
¿A qué se debe esto? Si entrenas únicamente **con pesas**, estarás sometiendo a tus músculos a un esfuerzo unilateral. El músculo puede plegarse (fase de carga) y alargarse después (fase de descarga). **Desde el punto de vista de la coordinación, este ejercicio**

	<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 3	

no supone mucho esfuerzo y sirve, en el peor de los casos, únicamente para desarrollar la fuerza.

Con el **entrenamiento de peso corporal** estarás por el contrario usando tus músculos de una manera **mucho más compleja** dependiendo de los movimientos, lo que provoca que la masa muscular se vea estimulada de forma plurilateral. Cuanto más entrenes y más variados sean los ejercicios que hagas, mejor se adaptará tu cuerpo.

### ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)



## #GLUTEOS



1. Escaladora



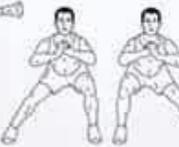
2. Sentadillas



3. Desplantes



4. Patada lateral



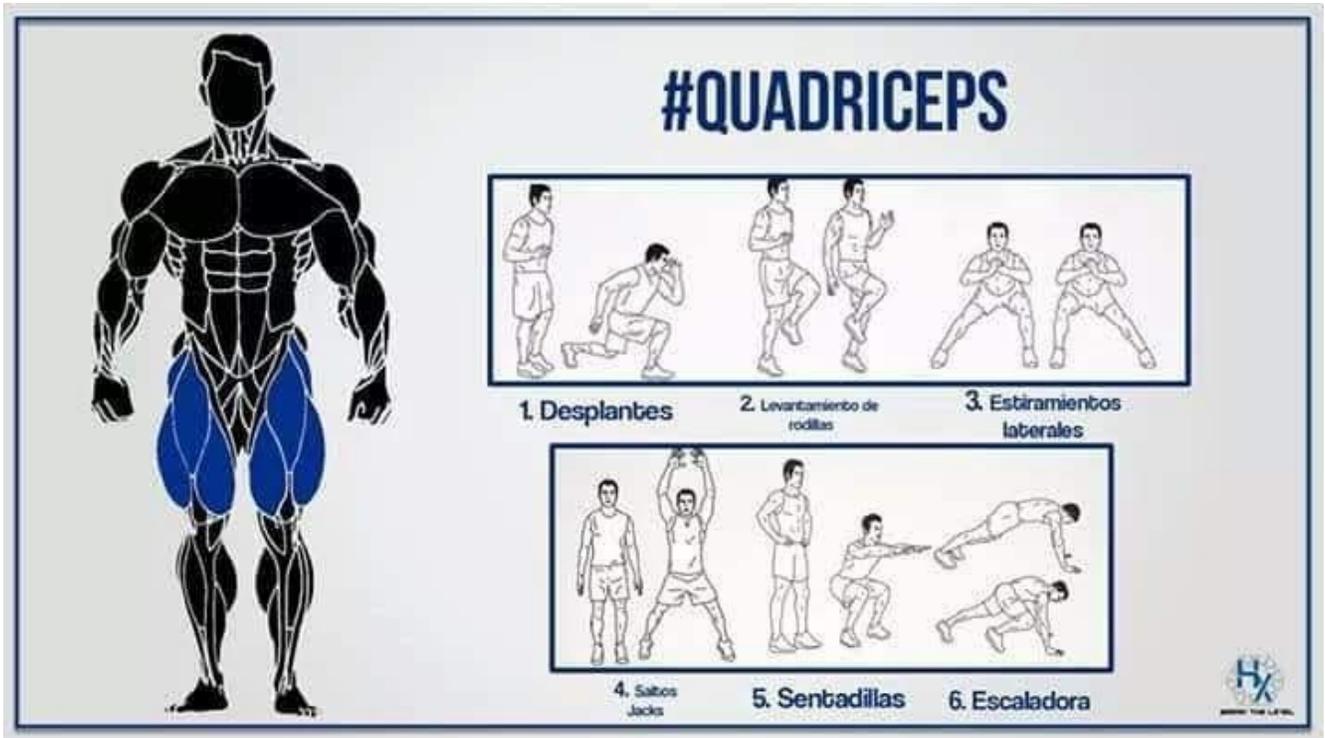
4. Desplante lateral



4. Silla invisible



	<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 3	



1. ¿Qué es la cadena cinética inferior?
2. ¿Qué músculos crees que se trabajan en las imágenes y beneficios de este?
3. ¿Por qué es beneficioso trabajar con tu mismo cuerpo?
4. Dibuja una de las imágenes que se presentan desde la técnica del puntillismo y explica su importancia.

#### FUENTE

- <https://www.foodspring.es/magazine/entrenamiento-de-peso-corporal-entrenando-y-cuando-quieras>
- Imágenes 360 deportivas