



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 8° AÑO BÁSICO SEMANA 29 - 30

Nombre:	
Curso:	Fecha: del 13 al 23 de octubre
<p>OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma Permanente, entre otras.</p>	
<p>CONTENIDO: core modalidad de entrenamiento, el calentamiento.</p>	

INSTRUCCIÓN: Lee atentamente el siguiente texto para su mejor comprensión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía.



En la guía anterior aprendimos el concepto de resistencia muscular e identificamos los músculos que conforman la zona abdominal, además reconocimos su función principal y la importancia de ejercitarlos regularmente. Estos músculos conforman parte del **CORE, Modalidad de entrenamiento, El calentamiento.**

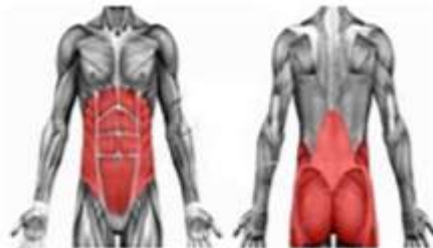
¿QUE SIGNIFICA CORE?

Los **músculos abdominales se encuentran dentro del CORE**, pero si queremos entender lo que significa realmente este término. Lo primero que hay que entender es el significado de la palabra. Como bien apuntaba el "sabio" del gimnasio, **CORE es una palabra de origen inglesa que significa núcleo**. Esta traducción nos da una pista muy importante de dónde se va a ubicar **nuestro CORE**, esto es, en el "núcleo" o región central del cuerpo



- Cintura Abdominal
- Cintura pélvica
- Cintura escapular
- ¿Criterios?
 - Estético
 - Funcional
 - Preventivo

CORE → De su definición en ingles: **el núcleo**



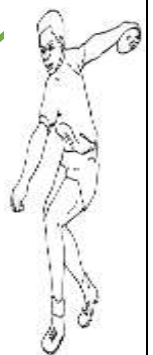
Se conoce al CORE como una **unidad funcional** ubicada en la región abdominal

¿PARA QUÉ ENTRENAR EL CORE ? (I)

MUNDOENFORMA_ EJEMPLOS DEBILIDAD

 MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	 MÁS FUERZA EN LOS BÁSICOS	 PREVENCIÓN DE LESIONES
 RESPIRACIÓN MÁS EFICIENTE	 MEJORA DE LA POSTURA	 MEJORA DE LA ESTABILIDAD

El CORE cumplirá una **importante función** de transmisión de fuerzas entre unas y otras. **IMAGINEMOS** un lanzador de disco, si este tuviese un CORE débil no podría aprovechar de forma adecuada las fuerzas generadas por sus piernas durante los giros, pues este, en el momento del lanzamiento, cedería.



MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO

“FUNCIONAL AFAP y AMRAP”.

AFAP consiste en realizar una rutina de ejercicios establecida contra el tiempo. es decir los ejercicios AFAP consisten en hacer flexiones, burpees, abdominales, repeticiones con peso, sentadillas o circuitos en general



El crossfit, uno de los deportes que aplica el entrenamiento funcional AFAP y AMRAP



AMRAP consiste en realizar el máximo de rondas de ejercicios en un tiempo fijo establecido previamente.

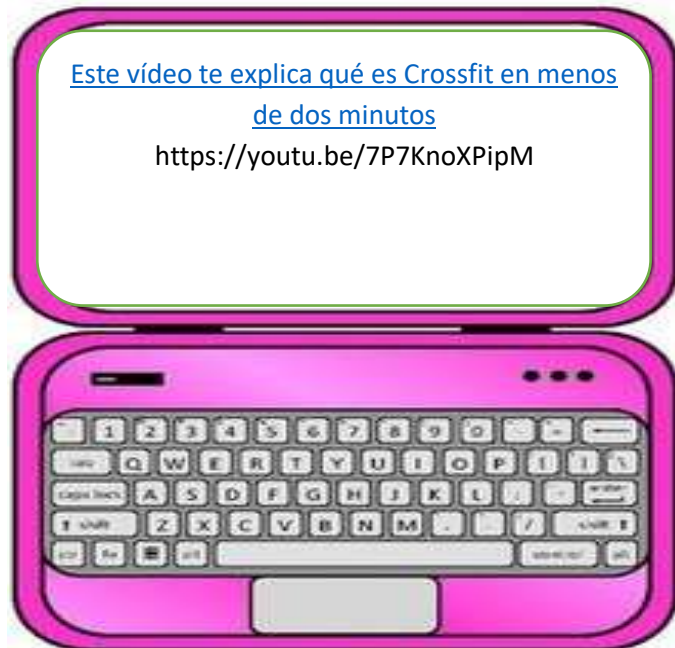


¿ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

El entrenamiento funcional lo podemos entender como aquella actividad física que **puede ser practicada por cualquier persona** que quiera desarrollar su **masa muscular**, estar en forma, sentirte bien, divertirte, estar muy saludable y perder peso. y por sobre todo efectivas **para preparar a los músculos** para actividades del día a día. lo que busca es conseguir una rutina de ejercicios que sea útil a cualquier persona, sea deportista o no.

[Este vídeo te explica qué es Crossfit en menos de dos minutos](https://youtu.be/7P7KnoXPipM)

<https://youtu.be/7P7KnoXPipM>



BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, AFAP y AMRAP”.

<p>FORTALECE LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES, SOBRE TODO “EL CORE”</p>	<p>ACTIVIDAD AMENA Y FÁCIL ADHERENCIA AL PROGRAMA</p>	<p>MEJORA LA PROPIOCEPCIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN</p>
<p>PATRONES DE MOVIMIENTOS AJUSTADOS A LA VIDA DIARIA</p>	<p>MEJORA EL RANGO DE MOVILIDAD ARTICULAR</p>	<p>SE ADAPTA A CUALQUIER EDAD Y NIVEL</p>
<p>ALIVIA EL ESTRÉS</p>	<p>QUEMA CALORÍAS</p>	<p>TRABAJA LA FUERZA-RESISTENCIA</p>
<p>SALUD CARDIOVASCULAR</p>	<p>HERRAMIENTA DE REHABILITACIÓN</p>	

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

¿Qué diferencias hay en los entrenamientos FUNCIONAL AFAP y AMRAP”?

¿Cuáles son los beneficios de los entrenamientos?

¿Por qué es importante conocerlos?



EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de ejercicios que se realiza previamente a toda actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerlos para un máximo rendimiento.

El calentamiento eleva la temperatura muscular y corporal, facilitando la actividad enzimática, lo cual a su vez acrecienta el metabolismo de los músculos estriados. Promueve también el aumento en la cantidad de sangre y de O₂ que llega hasta estos músculos.

TIPOS DE CALENTAMIENTO

General: aquel calentamiento orientado y válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas.

Específico: dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares.

Fases del Calentamiento:

- 1) **Movilidad Articular**
- 2) **Movimientos variados y desplazamientos, trotes, etc.**
- 3) **Elongaciones**

CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Un organismo en reposo se encuentra en niveles mínimos de funcionamiento, si le exigimos en ese momento niveles máximos de respuesta, nos encontraremos que con frecuencia se producen desgarros en músculos, tendones o ligamentos antagonistas, ya que no responden a la tracción violenta que les impone los músculos agonistas que se contraen (dificultan el movimiento y la coordinación).

