



Guía N° 18 de Educación física

Séptimo año básico III unidad

OA: 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
- Se autoevalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo.

¿Qué es el core?

La palabra 'Core' viene del inglés y significa 'núcleo' en español. El *core* es el núcleo, la zona central de nuestro cuerpo e incluye todos los músculos de la zona media, lo que es la zona abdominal y zona baja de la espalda.

La principal función del 'core' es la de **ESTABILIZAR la región lumbo-pelvica** que es clave en el cuerpo humano, ya que es el punto de estabilización corporal para cualquier tipo de movimiento, es la zona que da control corporal, postural y equilibrio en cualquier tipo de tarea.

Funciones del 'CORE'

- ✚ Correcta **estabilización del cuerpo**: las extremidades pueden realizar cualquier movimiento en base a esta musculatura, formando cadenas musculares transmisoras de fuerzas entre piernas y brazos.
- ✚ Aumenta la **eficiencia del movimiento** y su fluidez.
- ✚ Mejora el **equilibrio** y la **coordinación**.
- ✚ Mejora la **propiocepción**.
- ✚ Mayor **firmeza postural** y su control.
- ✚ **Aumento de la fuerza y la flexibilidad** a través del complejo lumbo-pélvico-cadera (sacro-ilíaco).
- ✚ Nos ayuda a **tener conectada toda la musculatura del tronco y tren inferior** (caderas, glúteos y piernas).



✚ Evitar lesiones y dolores de espalda.

Cómo entrenar 'EL CORE'

En todo **entrenamiento del CORE** debe prevalecer la función estabilizadora de la columna vertebral a la función motora, que hace de freno y no de acelerador del movimiento y la selección de ejercicios deben de estar basados en 3 fundamentos, ejercicios de:

- ✚ **Anti extensión:** Los ejercicios principales que trabajan esta función del CORE son la plancha frontal (*front plank*) y los ejercicios de CORE con rueda abdominal (*abs Wheel rollout*). En torno a estos dos ejercicios se plantearán diversas variantes atendiendo al grado de dificultad, añadiendo si es necesario elementos externos como el *bosu*, *trx*.



- ✚ **Anti flexión lateral:** El ejercicio básico de esta función es la plancha lateral. Al igual que en el anterior, se puede modificar la dificultad añadiendo elementos externos.



- ✚ **Anti rotación:** Para esta función, serán muy útiles los ejercicios con p Polea o trabajo con bandas elásticas. Con ello, trabajaremos el factor estabilizador del CORE en rotaciones del tronco, de forma controlada, activando de forma activa la musculatura.



Los músculos del core pueden dividirse en tres grupos:

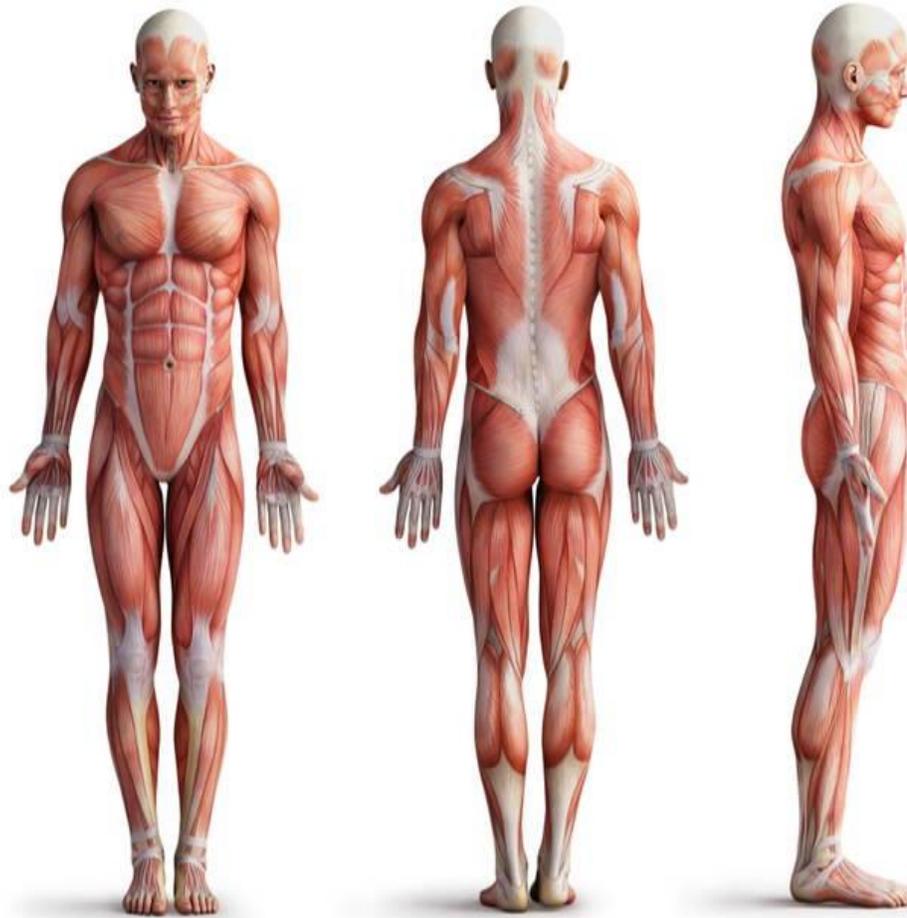
- ✚ Los **abdominales**, que ayudan a la respiración, protegen los órganos internos y dan apoyo postural



- Los músculos de la **cadera**, que sirven para mantenerla estable y permitir que desempeñe adecuadamente sus movimientos básicos
- Los músculos de la **espalda baja**, que ayudan a mantener una postura adecuada

Actividad

1.- Después de leer atentamente la introducción de la guía deberás observar los dibujos que a continuación se muestran y deberás ubicar cuáles son las zonas musculares que componen el “CORE”.



2.- Completa las siguientes oraciones.



a).- Uno de los músculos que pertenecen al CORE y que se ubican por la parte frontal del cuerpo humano es el _____ .

b).- Una de las funciones del CORE es _____ .

c).- El ejercicio básico de esta función es la plancha lateral. Se puede modificar la dificultad añadiendo elementos externos. Esta definición corresponde a: _____
_____ .

d).- CORE en inglés significa _____ .

e).- Trabajar el CORE aumenta la _____ y su fluidez.

f).- El CORE mejora la _____ .

Autoevaluación :

1.- Aprendí qué es el CORE.

.....

2.- Soy capaz de hacer una definición de lo que es CORE (realiza definición según tus palabras)

.....

3.- Soy capaz de nombrar al menos tres músculos que conforman el core:

a).-

b).-

c).-

4.- ¿qué aprendi desarrollando esta guía ?

.....
.....
.....