



Guía de trabajo N°7 III° Medio (Semana del 11 al 15 de mayo)

Nombre:

Curso:

Objetivo: Conocer acerca del entrenamiento llamado GAP (glúteos, abdominales y piernas), además, de interiorizarse en la musculatura correspondiente.

Instrucciones: Leer la información presentada en esta guía y responder las siguientes preguntas y actividades en donde podrás aplicar los conocimientos adquiridos acerca de grupos musculares y entrenamiento. En caso de no poder imprimir la guía, puedes desarrollarla en algún cuaderno o en hojas sueltas que puedas guardar. **No es estrictamente necesario que la imprimas.** Una vez realizada esta guía la enviarás desarrollada a mi correo: argen.montecinos.csj@gmail.com a más tardar el **martes 19 de mayo.**

Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívate!!

Entrenamiento GAP (Glúteos, abdominales y piernas)

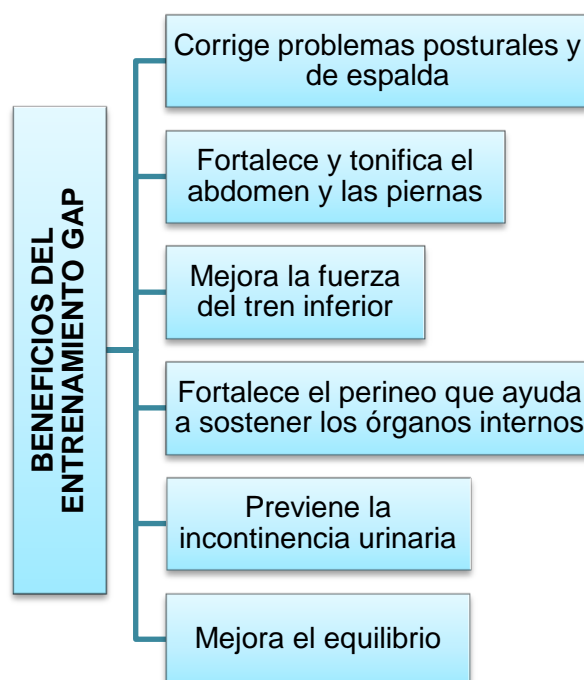
GAP son las iniciales de “glúteos, abdomen y piernas”. Se trata de una rutina de tonificación en la que se trabajan estas áreas en las que están implicados algunos de los músculos más grandes del cuerpo y aquellos que sostienen la espalda y la postura.

Normalmente se realiza en clases grupales, pero también puede practicarse individualmente. Se trata de una fórmula deportiva que puede adaptarse a todos los niveles. De hecho comienza con el peso del propio cuerpo y se incrementa la intensidad utilizando barras de peso, mancuernas o bandas elásticas y aumentando el número de repeticiones. El peso y la intensidad marcarán el nivel de la sesión.

Los principales ejercicios son las sentadillas y las zancadas, en los que se implican directamente los glúteos y todos los músculos implicados en la flexión y extensión de las piernas, entre los que se encuentran los cuádriceps y femorales. Grandes grupos musculares que además de definir y fortalecer las piernas, favorecen la estabilización de la cadera.

Unos abdominales fuertes ayudan a mantener una buena postura, mejoran los dolores de espalda y crea una faja de sujeción abdominal que protege a los órganos internos.

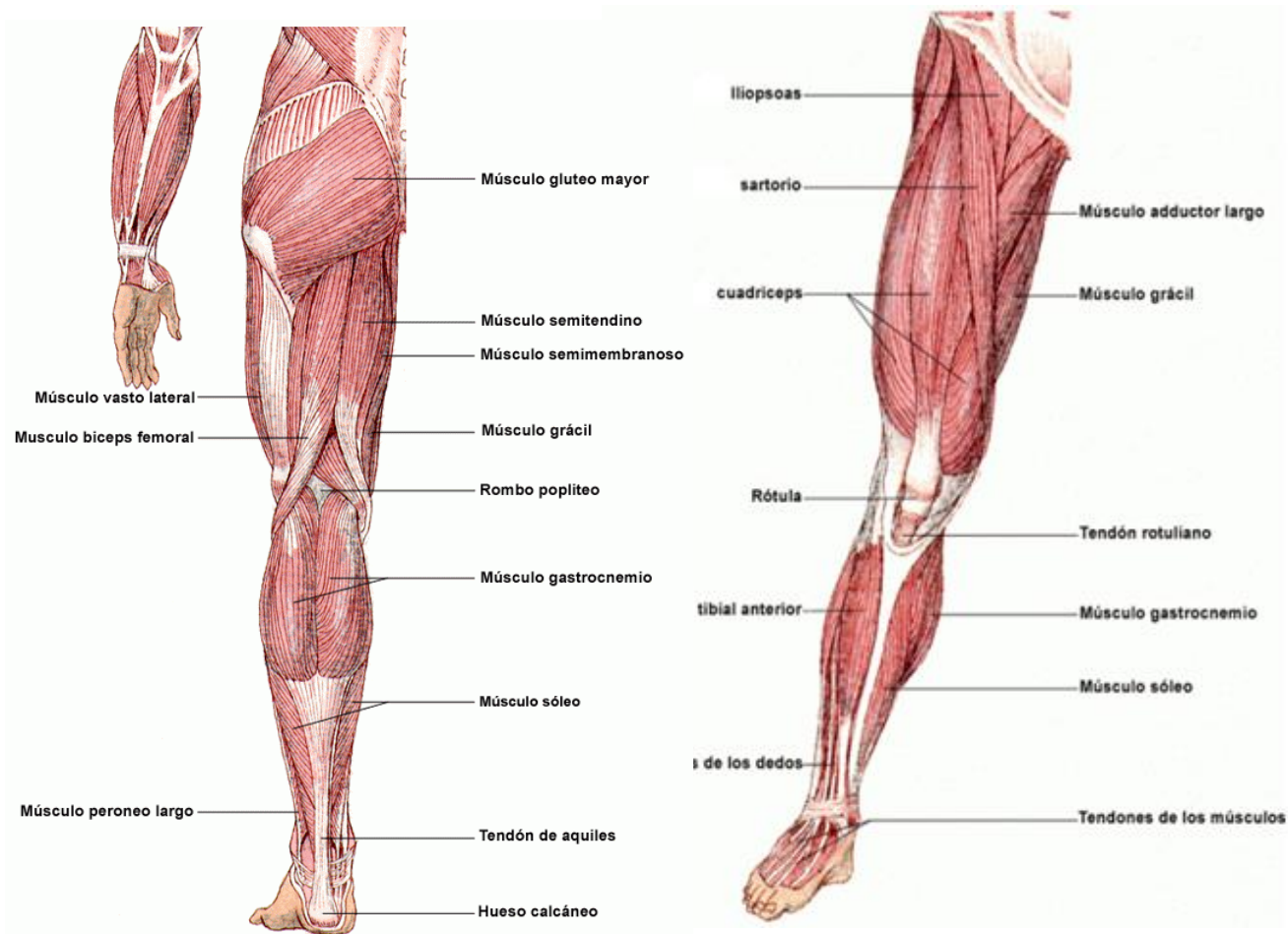
Además es una excelente elección para las personas que no tienen mucho tiempo ya que las sesiones pueden oscilar entre los 30 y los 45 minutos incluyendo diez minutos de calentamiento y unos cinco de estiramientos con 20 o 25 minutos de ejercicios específicos de glúteos, abdominales y piernas.



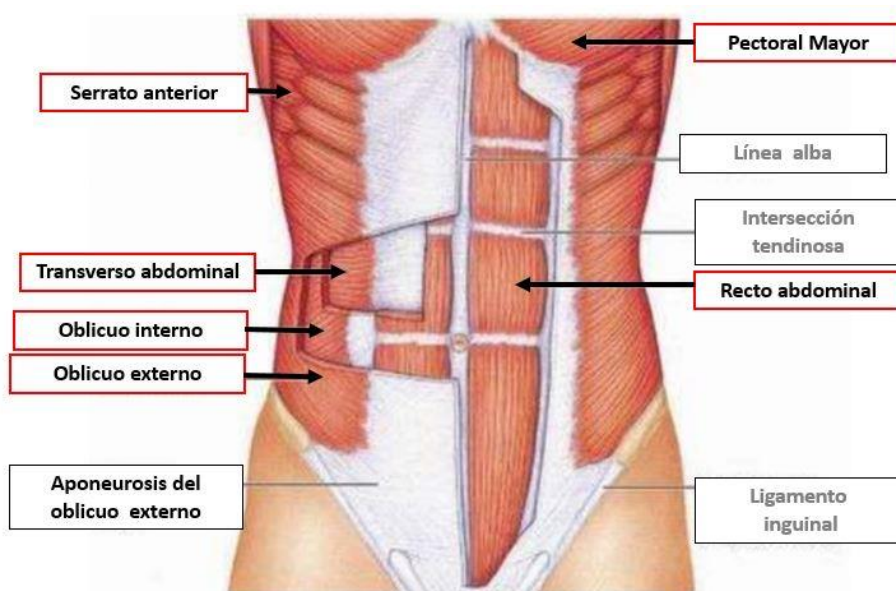
Grupos musculares

En cada movimiento corporal existen músculos que actuarán contrayéndose, mientras que otros, que realizan el movimiento contrario, se relajarán. Los músculos que realizan la contracción muscular se denominan **agonistas**, mientras que los músculos que se relajan, permitiendo el movimiento son los **antagonistas**.

➤ Glúteos y piernas:

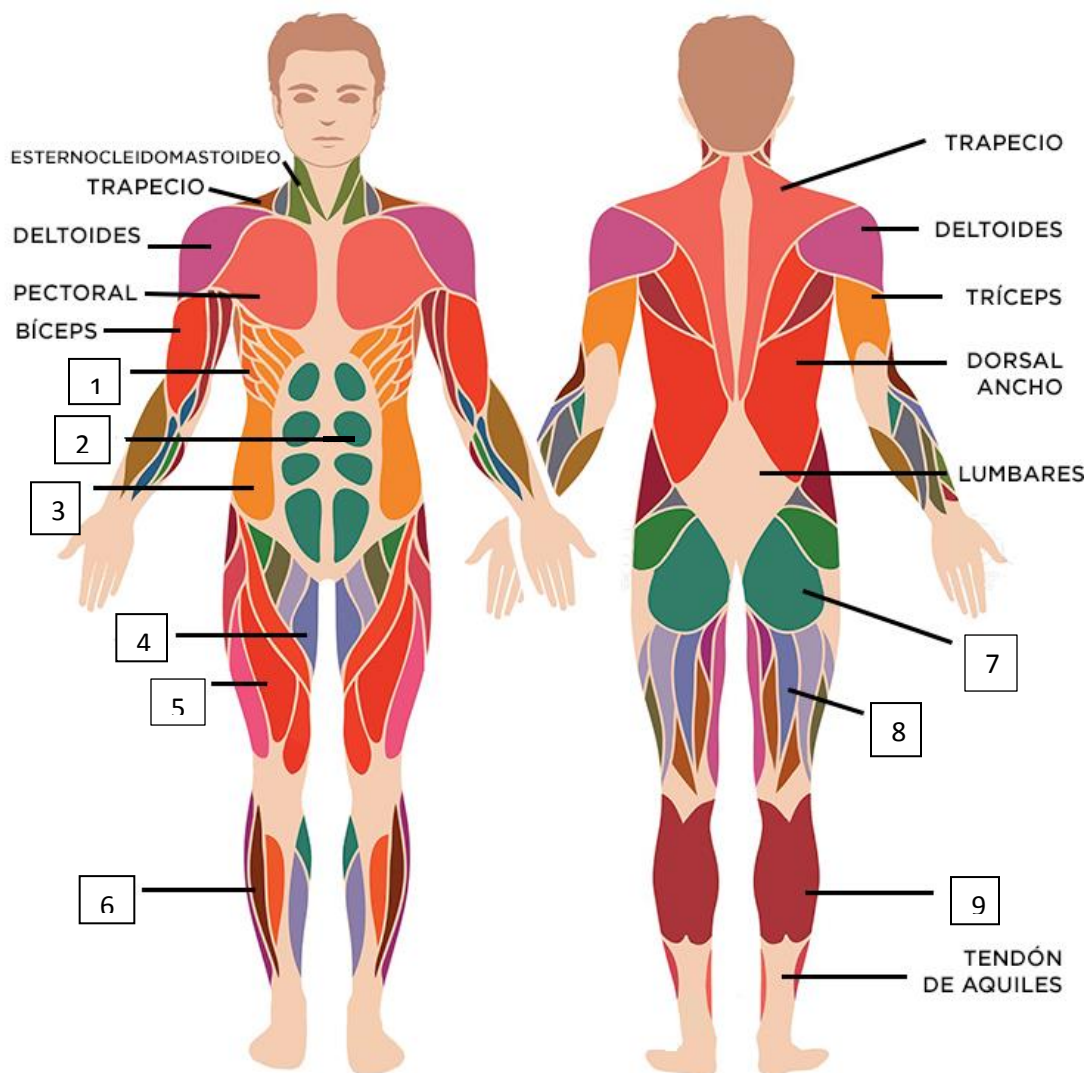


➤ Abdomen:



Responde:

- 1.- ¿En qué consiste el entrenamiento GAP?
- 2.- ¿Cuáles son los principales ejercicios en los que se enfoca el entrenamiento GAP?
- 3.- ¿Cuál es la importancia de tener unos músculos abdominales fuertes?
- 4.- Menciona 3 beneficios de la práctica del entrenamiento Gap
- 5.- ¿Qué es un músculo agonista y un músculo antagonista?
- 6.- Completa el cuadro con los nombres de los músculos correspondientes:



NÚMERO	NOMBRE DEL MÚSCULO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo:
argen.montecinos.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
@educacionfisica_csj

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar una clase entrenamiento GAP.

Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de estiramientos, para que realices una vez finalizado el entrenamiento. MOTÍVATE!!!

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link.

Cuídate mucho!!!

1.- <https://www.youtube.com/watch?v=tDVD4ITFUho>

2.- https://www.instagram.com/p/B_83JKkl_aRNLeXGAaAGO6U7oPzsm74FwBtnjo0/

