



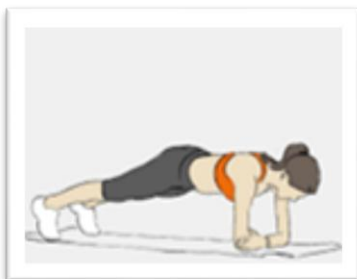
**GUÍA N°4**  
**PLANCHAS ABDOMINALES Y SU APORTE EN LA SALUD**

<b>Nombre estudiante:</b>	<b>Curso: 1° Medio</b>	<b>Fecha semana: 11 al 15 de Mayo</b>
<b>O.A.3:</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: > Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). > Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. > Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. > Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. > Ingesta y gasto calórico.	<b>O.C:</b> Identificar y comprender la importancia de las planchas abdominales y los beneficios que el entrenamiento de estos ejercicios contribuyen a nuestra salud.	
<b>Instrucciones generales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Las/los estudiantes deben leer comprensivamente el texto y responder las preguntas de la guía</li><li>Tener un cuaderno exclusivo para Educación Física, portafolio, o pendrive para que registren y respondan las preguntas de las guías. Dichas respuestas serán revisadas y evaluadas como nota de proceso al regresar a clases. No deben ser enviadas.</li><li>Si puedes, realiza la actividad práctica señalada en la guía</li><li>La retroalimentación será enviada el día viernes de 8 de Mayo.</li><li>Horario de atención los días Lunes de 10:00 a 13:00 hrs y Jueves de 15:00 a 18:00 hrs.</li><li>Enviar consultas al correo: <a href="mailto:felipe.cassanova@liceooscarcastro.cl">felipe.cassanova@liceooscarcastro.cl</a></li></ul>		

**PLANCHAS ABDOMINALES Y SU APORTE EN LA SALUD**

La plancha abdominal es un ejercicio isométrico del tronco, que consiste en mantener el cuerpo suspendido en una posición difícil por un período de tiempo prolongado, con una función muy importante que es el fortalecimiento de los músculos del tronco, hombros, brazos, espalda y abdomen, pero además a los músculos de la cadera y las piernas

**11 Beneficios al realizar la plancha abdominal**



1. Fortalecerás el Abdomen
2. Mejorarás la Postura
3. Generarás más Fuerza
4. Aumentarás tu flexibilidad
5. Ganarás resistencia
6. Regularás tu Equilibrio
7. Eliminarás dolores en la espalda
8. Reducirás tu cansancio
9. Tonificarás tu cuerpo
10. Quemarás grasa de todo tu cuerpo
11. Tendrás más Vitalidad




**Lo que tienes que tener presente al realizar una plancha abdominal es:**

- a) Realizar series cortas e intensivas (son más efectivas)
- b) Aumentar la dificultad de los ejercicios en forma progresiva

c) Cambiar la posición de la plancha de un ejercicio a otro y después volver a repetirlo (trabajo muscular más variado)

d) Respirar correctamente durante el ejercicio, evitar la apnea.

**EXISTEN 3 TIPOS PLANCHAS ABDOMINALES (SEGÚN LA POSICIÓN DEL CUERPO):**

NOMBRE	TECNICA CORRECTA
<b>DORSAL</b> (mirando el techo boca arriba)	
<b>FRONTAL</b> (mirando el suelo boca abajo)	
<b>LATERAL</b> (de lado)	

**Las Planchas abdominales** se recomiendan practicarlas por ser ejercicios que contribuyen principalmente a la salud, ya que, estos sirven para estabilizar al cuerpo, proteger la columna evitando que se lesione, es importante entrenarlos para que realicen esa función. Al ejecutar la plancha el trabajo muscular es mucho más completo debido a que involucran una mayor cantidad de músculos que usualmente utilizamos en nuestra vida diaria. (Por Ej: al movernos, saltar, correr, lanzar, etc.).

La plancha al ser un ejercicio isométrico donde no solo trabaja el abdomen, sino que implica a la espalda brazos, glúteos y pierna, proporciona estabilidad y equilibrio a nuestro cuerpo, disminuyendo el riesgo de lesiones. Son muy recomendables para personas con dolencia en la espalda y para personas sedentarias.



**Los Sip up** es el clásico ejercicio abdominal de estar sentado, con las piernas flexionadas y elevando el tronco. A diferencia de las planchas abdominales, este ejercicio trabaja de manera aislada los músculos abdominales.

y al **ejecutarlos incorrectamente** podría resultar perjudicial para la salud. Como recomendación te sugerimos incluir las planchas abdominales en tus rutinas de entrenamiento ya que estas son muy sencillas de realizar y además comprenden un trabajo muscular global, más completo y seguro.



### **Ejercicio**

- 1. De acuerdo a lo leído en el documento, ¿cuál es la importancia de trabajar las Planchas Abdominales en nuestro cuerpo?**
- 2. ¿Qué debo tener presente al momento de ejecutar un ejercicio de plancha?**
- 3. En el documento se señalan 11 beneficios que aportan las planchas abdominales. Investiga y explica por qué estos ejercicios:**
  - 1. Mejorarán la Postura**
  - 2. Reducen tu cansancio**
  - 3. Eliminan dolores en la espalda**
- 4. INVESTIGA** Cuáles son los errores mas comunes que se suelen realizar al ejecutar los 3 tipos de plancha presentados en el documento (FRONTAL, DORSAL, y LATERAL):

### **DESARROLLO**

### **Sugerencia de ejercicios para trabajar en casa**

Las planchas Abdominales son muy recomendables para trabajar los músculos del cuerpo, por lo cual te invito a realizar la siguiente rutina.

- 1.** Para la plancha frontal, comienza por acostarte boca abajo con los brazos extendidos hacia tus piernas.
- 2.** Enseguida dobla tus antebrazos hacia tu cabeza, cierra tus manos y flexiona tus pies de manera tal que te prepares para elevarte y tener tus puntos de apoyo en tus puños, tus antebrazos y los dedos pulgares de tus pies.
- 3.** Una vez que estés preparado, separa tu torso y tus piernas del piso.
- 4.** Procura que tu cuerpo se mantenga en línea recta desde tu cabeza hasta tus talones. Hunde tu ombligo hacia tu espalda para asegurarte de que tus músculos centrales trabajen (y no únicamente los músculos abdominales externos). Igualmente, cuida de no dejar caer la cadera o los glúteos. Si mantener esta posición te es muy difícil, puedes bajar las rodillas y apoyarte en ellas. Quédate firme. Al principio puedes intentar conservar la plancha en dos o tres intervalos de entre 15 a 35 segundos, separados con 10 segundos de descanso entre cada uno. Hazla a tu ritmo y toma nota de cuánto puedes aguantar. Poco a poco incrementa la duración, hasta que puedas sostenerte por 1 minuto.



***El trabajo tesonero todo lo vence***