



Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: [Nicoefi.profe@gmail.com](mailto:Nicoefi.profe@gmail.com)

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

### GUÍA N°14 TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1°MEDIO

**Objetivo:**

- **Desarrollar e identificar ejercicios asociados a rutinas de acondicionamiento físico.**

**INSTRUCCIONES:**

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **09 de octubre hasta las 16 hrs.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo o por WhatsApp con la apoderada encargada y/o profesora jefa.**
  
- Según lo que usted ya conoce sobre la definición de calentamiento: escriba 3 ejemplos de ejercicios que se pueden utilizar.  
  
1.-  
2.-  
3.-
  
- Escriba un objetivo el cual a usted le gustaría enfocar su entrenamiento, por ejemplo:  
“Ejecutar rutina de entrenamiento enfocada al trabajo de zona media”

Objetivo:

---

---



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: [Nicoefi.profe@gmail.com](mailto:Nicoefi.profe@gmail.com)

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

- Escriba 4 ejercicios enfocados al objetivo propuesto por usted:

1.-

2.-

3.-

4.-

- Describa ejercicios de flexibilidad que realizaría para finalizar su rutina de entrenamiento:

---

---

---

---

---

---

---

---