



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°12 TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° MEDIO

#### **Objetivo:**

- Describir y reconocer los conceptos asociados al ejercicio y actividad física, incluyendo definiciones de tren superior, inferior y zona media relacionadas al acondicionamiento físico.

#### **INSTRUCCIONES:**

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **11 de septiembre hasta las 16 hrs.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo** en caso de que **imprima la guía**, también me puede mandar respondido **este mismo archivo** si es que la responde desde el **computador**.

#### **1. DEFINICIÓN:**

##### **a. Calentamiento:**

---

---

---

##### **b. Capacidades físicas:**

---

---

---

##### **c. Tren superior:**

---

---

---

##### **d. Tren inferior:**

---

---

---



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.

**e. Zona media o trabajo de core:**

---

---

---

2. Según la definición de actividad física y ejercicios física: Escriba 3 ejemplos para dichos conceptos.

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO

3. Según lo que usted ya comprende sobre actividad física y ejercicio físico: escriba porqué se diferencian estos dos conceptos.

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO