



Guía de Trabajo nº17

Contenido: Método de entrenamiento “Crossfit Kids”

NOMBRE: _____ FECHA: _____ CURSO: 7º básico

OBJETIVOS:

01.- Identificar y describir el método de entrenamiento del Crossfit adaptado a los niños, reconociendo sus características principales.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás un texto relacionado al método de entrenamiento Crossfit, del cual deberás comprender y responder las preguntas correspondientes.

Crossfit: Una forma distinta de entrenar

El Crossfit es un método de entrenamiento que utiliza movimientos de diferentes disciplinas, tales como la halterofilia, la gimnasia, atletismo. Consiste en llevar a cabo un programa de ejercicios en un tiempo determinado y con un número definido de veces. Es considerado un método de entrenamiento de alta intensidad, por lo que lleva a que cada persona sea capaz de dar el máximo esfuerzo en cada sesión. El Crossfit al utilizar una gran variedad de ejercicios físicos de tipo funcionales, ayuda a desarrollar la totalidad de nuestras capacidades físicas (fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad y flexibilidad) y gran parte de las habilidades motrices, considerándose un método bastante completo desde ese punto de vista. Se suele creer que este método solo es enfocado para jóvenes y adultos, pero existe adaptaciones para poder realizar con los niños de edades menores, el cual se denomina **Crossfit Kids**

Crossfit Kids

Crossfit Kids es un programa de entrenamiento para niñas(os) de 6 a 12 años que está destinado a ser divertido e interactivo. No es solo una versión adaptada del Crossfit de adultos, sino que es un verdadero programa creado para los más pequeños, donde pueden desarrollar todas sus habilidades físicas. Al trabajar la base, la preparación física mejora el resultado de todas las disciplinas deportivas. Cada sesión de entrenamiento tiene una duración de 60 minutos, incluye una parte de calentamiento, una de entrenamiento-juegos y una fase final de vuelta a la calma.

Dentro del Crossfit las sesiones de ejercicios o entrenamientos tienen una denominación particular llamada **WOD** (workout of the day) la cual hacen referencia al entrenamiento del día.

Beneficios

Alguno de los beneficios que otorga la práctica del Crossfit Kids es mantener saludable nuestro cuerpo y su funcionamiento. Además ayuda a desarrollar valores como el respeto por sí mismo y por los demás, la confianza a medida que va superando sus propios límites y la disciplina mediante el seguimiento de normas establecidas dentro del grupo.



Preguntas

1. De acuerdo a lo leído anteriormente, ¿Qué es el Crossfit?, ¿Y que quiere decir **WOD**?

2. Y en relación al Crossfit ¿Que diferencia podemos observar con el Crossfit Kids?

3. ¿Qué capacidades físicas ayuda a desarrollar el Crossfit? De las capacidades físicas mencionadas, defina una.

4. Dentro de los beneficios podemos distinguir ciertos valores que ayuda a desarrollar el Crossfit. Menciónelos y descríbalos.

Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal:
proefi.gonzalo@gmail.com.

Gonzalo Correa S.
Prof. De Educación Física.