



Prof. Nicole Farías
Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com
Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

GUÍA N°15 TALLER DE ACOND. FÍSICO

Nombre:

Fecha:

Curso: 2°MEDIO

Objetivo:

- Desarrollar e identificar tipos de entrenamientos enfocados al acondicionamiento físico.

INSTRUCCIONES:

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **23 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.**

Esta semana trabajaremos un tipo de entrenamiento físico conocido como Crossfit, el cual deberán averiguar diferentes conceptos asociados a este:

- **¿Qué es el crossfit?**

- **¿Qué características puedes destacar del crossfit?**

- **¿Qué tipos de ejercicios puedes asociar al crossfit?**



Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com

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

- **¿Qué es un WOD?**

- **Escribe 3 desventajas del crossfit:**

1.-

2.-

3.-

- **¿Qué tipos de personas puedes realizar este tipo de ejercicios?**
