



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°11 TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° MEDIO

Objetivo:

- Investigar conceptos y ejercicios de tren superior e inferior asociados al acondicionamiento físico.

INSTRUCCIONES:

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **28 de agosto 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**.
- La guía de esta semana consiste en investigar sobre lo que es el acondicionamiento físico, conceptos y ejercicios asociados, tanto para el trabajo de tren superior, inferior y zona media.

1. DEFINICIÓN:

a. **Actividad física:**

b. **Ejercicio físico:**

c. **Acondicionamiento físico:**



Prof. Nicole Farías

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

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

2. EXPLIQUE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN CALENTAMIENTO:

R: _____

3. NOMBRE 2 EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR:

a. _____

b. _____

4. NOMBRE 2 EJERCICIOS DE TREN INFERIOR:

a. _____

b. _____

5. NOMBRE 2 EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CORE:

a. _____

b. _____