



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°11 TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nombre:

Fecha:

Curso: 2° 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](mailto: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. \_\_\_\_\_