



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 DE ACOND.FÍSICO**

Nombre:

Fecha:

Curso: 2° 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