



Guía de trabajo N°10 III° Medio

Objetivo: Conocer acerca del entrenamiento “crossfit”, y de grupos musculares trabajados en este entrenamiento.

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a mi correo argen.montecinos.csj@gmail.com, a más tardar el día miércoles 17 de junio, por lo que tendrás dos semanas para desarrollarla. **No debes imprimir esta guía.**

Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de crossfit. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

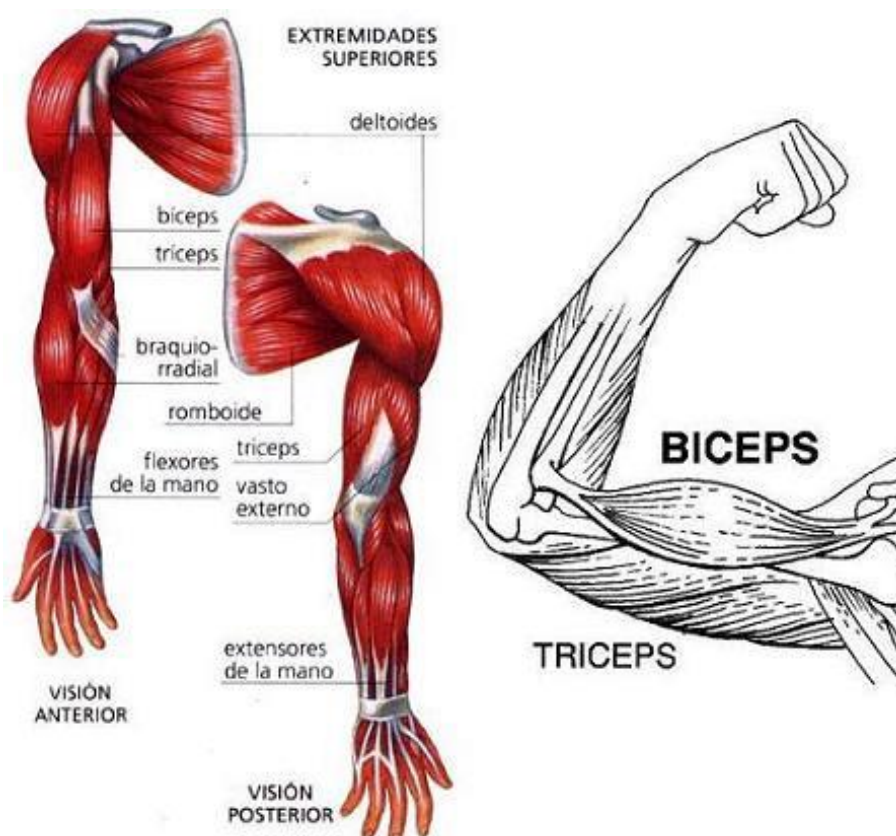
Entrenamiento Crossfit

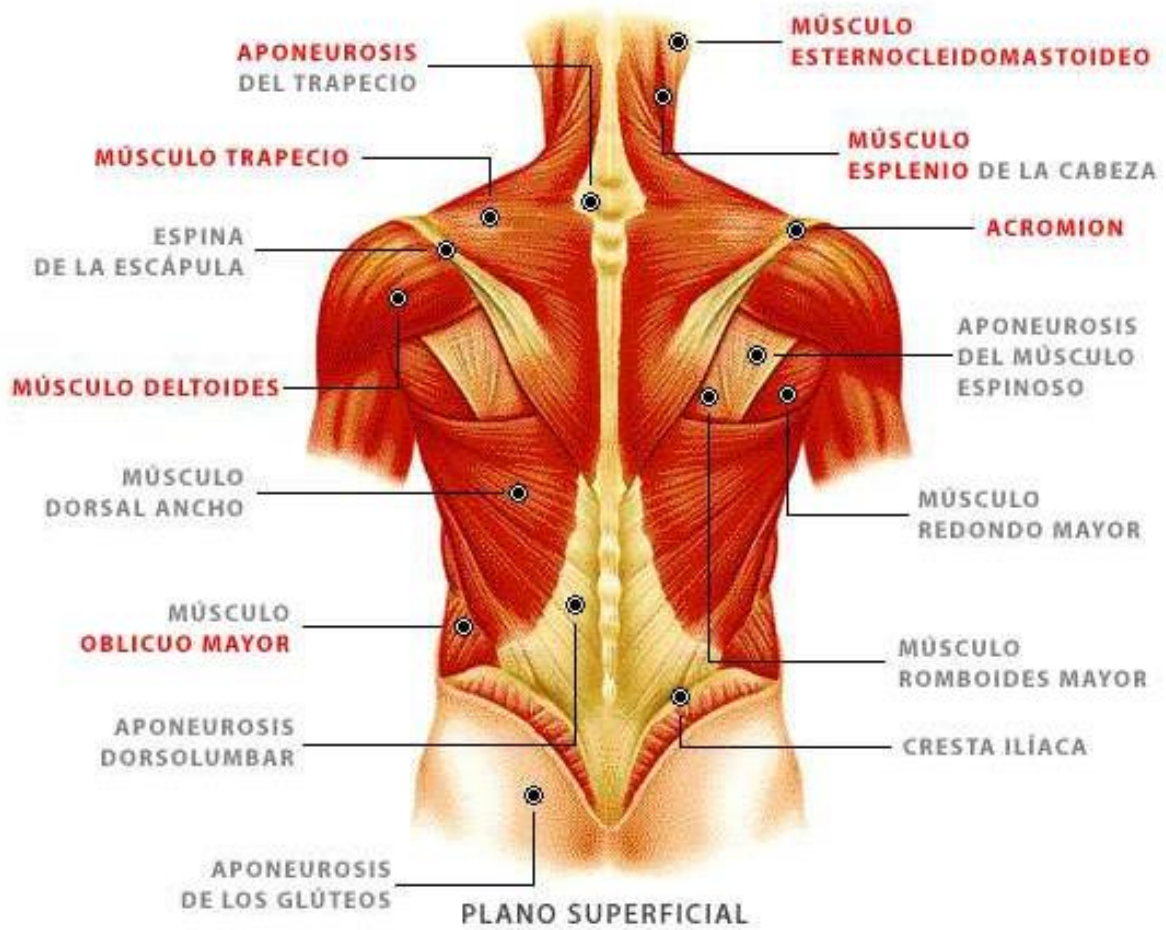
CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Esto significa que este entrenamiento se abastece de una gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas (gimnasia, halterofilia, atletismo, etc), de entre los cuales se seleccionan técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y se combinan de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos, logrando así, una experiencia exigente, y también, un programa para desarrollar las capacidades físicas generales tales como: resistencia cardiovascular, resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Gracias a su tremenda efectividad como sistema de preparación física, en sus orígenes el CrossFit fue elegido por numerosas academias militares, cuerpos de policía, artistas marciales y cientos de deportistas de élite en todo el mundo como programa de acondicionamiento y entrenamiento de fuerza estándar.

No obstante, al día de hoy, el CrossFit se ha popularizado en todos los sectores de la población. El hecho de ser un programa diseñado para ser fácilmente adaptable lo convierte en el sistema de entrenamiento perfecto para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa. Uno de los aspectos positivos del crossfit, es que puede ser realizado por diferentes tipos de personas con diferentes capacidades. La clave se encuentra en trabajar en niveles de intensidad relativa a cada individuo, pudiendo adaptar cargas, tiempos, distancias, etc; para mantener los estímulos sin modificar el programa.

Musculatura de brazos y espalda

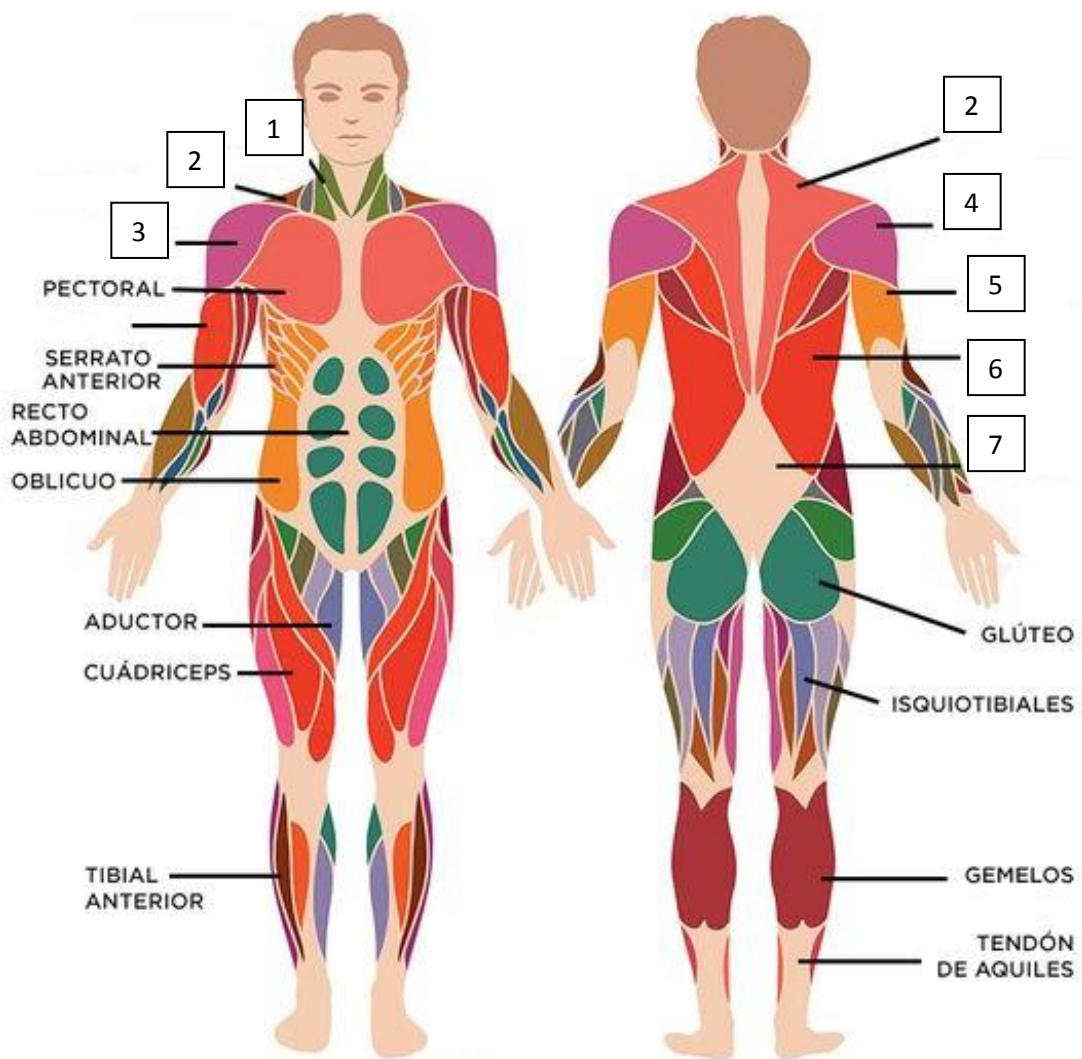




Responde:

- 1) ¿Qué es el crossfit?
- 2) ¿Qué capacidades se logran desarrollar con el entrenamiento crossfit?
- 3) ¿Para qué tipo de personas está dirigido el crossfit?
- 4) Completa el siguiente cuadro con los nombres de los músculos según corresponda.

Número	Nombre del músculo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de crossfit. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo.

Para esta actividad física necesitarás una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...

Cuídate mucho!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=lBuwNheltdI>



- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo: argen.montecinos.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física: @educacionfisica_csj