



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACION FISICA

## GUIA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: **David González**

CURSO:

NOMBRE ALUMNO/A: \_\_\_\_\_ FECHA:

### UNIDAD 1: **Acondicionamiento Físico(CROSSFIT)**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Conocer la historia, principios, beneficios, materiales y tipos de ejercicios del Crossfit.**

**INSTRUCCIONES GENERALES: Leer atentamente el encabezado de cada pregunta e investiga en libros o internet lo relacionado con cada pregunta o actividad.**

#### ***¿DE DONDE VIENE EL CROSSFIT?***

El CrossFit nació en 1974 en la costa de California (EEUU) a manos de un hombre llamado Greg Glassman. No dejaba de ser un entrenamiento de tipo HIIT (High Intensity Interval Training) o HIPT (High Intensity Power Training) pero fue este hombre el que le puso nombre y lo dio a conocer a lo largo del mundo.

Greg era gimnasta y mientras trabajaba con diferentes atletas en gimnasios del sur de California descubrió que los entrenamientos de culturismo tradicionales no eran eficientes y que no servían para mejorar la condición física de una persona en relación con la cantidad de tiempo que había que dedicarles. De este modo, decidió crear un tipo de entrenamiento centrado en los movimientos funcionales y su realización a alta intensidad. En un primer momento Greg utilizó esta actividad para entrenar policías consiguiendo en 1995 su primer gimnasio de CrossFit en Santa Cruz el cual se convertiría en el centro del movimiento CrossFitter.

#### ***CARACTERISTICAS Y BENEFICIOS DEL CROSSFIT.***

Aquello que diferencia el Crossfit del entrenamiento tradicional en los gimnasios que se llevaba a cabo hasta entonces, es la posibilidad de entrenamiento de diferentes capacidades físicas básicas a la vez. Más allá de centrarse en el entrenamiento de fuerza o hipertrofia de un sólo grupo muscular, el Crossfit trabaja de forma simultánea la resistencia cardiovascular, la potencia, la fuerza, el equilibrio o la agilidad.

Frente a un entrenamiento exclusivo de fuerza o hipertrofia, el Crossfit ofrece un entrenamiento total y completo de todas las características físicas básicas. El tipo de entrenamiento que promueve no sólo consigue que los Crossfitters sean más fuertes, sino que también los hace más rápidos, más veloces y más ágiles. Uno de los beneficios que más gustan del Crossfit es el sentimiento de lucha contra uno mismo: el hecho de superarse cada día en cada entrenamiento es importante para mantener una buena motivación y no darse por vencidos. Es cierto que esto también podemos conseguirlo con otras disciplinas, pero el Crossfit ha sabido hacer de ello su bandera de lucha.

1.- En relación a la breve introducción anterior sobre la historia y beneficios del CROSSFIT coloque una (F) si es falso o una (V) si es verdadero.

- .- El CROSSFIT es creado por Greg Glassman en 1964.
- .- Greg realizaba físico culturismo y creía que era el mejor tipo de entrenamiento.
- .- El CROSSFIT trabaja las diferentes capacidades físicas a la vez.
- .- Los Crossfitters son lentos y fuertes.
- .- La motivación y la superación a si mismo son el mayor beneficio.
- .- Los policías fueron los mayores beneficiados en el comienzo de la actividad.

2.- El Crossfit tiene un vocabulario definido para cada acción o cada ejercicio que se ejecuta en un BOX (gimnasio específico para crossfit). A continuación hay una serie de conceptos que debes buscar y colocar su definición:

- .- WOD:
- .- BURPEE:
- .- SET:
- .- AMRAP:
- .- BOX JUMP:
- .- TABATA:
- .- WALL BALL SHOT:
- .- HOLLOW ROCK:
- .- PUSH UP:
- .- RUSSIAN TWIST:

3.- Dibuja 5 tipos de ejercicios de Crossfit, como por ejemplo:



4.- De acuerdo a los siguientes conceptos, investigue y agrupe estos ejercicios en trabajos de tren inferior (piernas) y trabajos de tren superior (brazos).

Jump box – front squad – push up – bench press – clean – dead lift – hand stand push up – pull up – back squad – burpee – shoulder press.

***Tren inferior***

***Tren superior***

CrossFit es para todos aquellos que ya han hecho deporte, ya sea un poco, mucho, apasionadamente, o con locura...

Incluso para todos aquellos que nunca hayan hecho.

Para todas las mujeres y hombres, pequeños, musculosos, delgados, robustos, fuertes, de gran tamaño.

Aquellos que se sienten bien y los que quieren sentirse mejor.

