



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA
AREA DE PROFUNDIZACION
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO.

Guía de Ciencias del ejercicio físico y deportivo III° MEDIOS.

Instrucciones:

- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin de guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Trabajo teórico para realizar durante una semana.

Objetivo de aprendizaje 2: Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.

Actividad teórica: 1. Trabajo de investigación y reflexión.

- Este trabajo de investigación se va a enfocar en un estudio el cual ustedes tendrán la oportunidad de reflexionar y crear sus propias opiniones, le dejaremos el link para comenzar.

<https://revistas.um.es/sportk/article/view/321831/225791>

1. Redactar un resumen del estudio completo de a lo menos una plana; este tendrá que ser con sus propias palabras e individual.
2. Responder las siguientes preguntas apoyado en el resumen realizado en la actividad anterior, respuestas con fundamento:
 - ¿Cómo crees tú que afecta en las personas no realizar actividad física?
 - ¿Cuáles crees que son los factores por lo cual las personas son más sedentarias?
 - ¿Cuánto crees que es necesario realizar actividad física? ¿Por qué?
 - ¿Cómo crees que se podría motivar e incentivar a realizar actividad física? crea una estrategia propia.