



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.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- Trabajo práctico: dos a tres veces por semana.
- Trabajo teórico: 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.

Es importante comunicar que en las guías pasadas es de reflexión propia y en base a un trabajo creado por ustedes mismos, por lo cual, hemos decidido no colocar respuestas en las primeras guías, para que no piensen que puedan estar malas sus respuestas o algo por el estilo y más bien se sientan libres de responder lo que crean correcto a través de su pensamiento crítico. Pero si llegase existir alguna duda como esta puesto en las instrucciones no dude en comunicarse con nosotros a través de un correo electrónico.

Trabajo teórico:

INTRODUCCION.

Al comenzar un plan de ejercitación, la intensidad inicial depende de los objetivos del sujeto, de su edad, capacidades, preferencias y nivel de aptitud, y debe generar tensión sin sobrepasar el aparato cardiopulmonar y el sistema musculoesquelético (Heyward, V. Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción el ejercicio; 2012).

Se sugiere que los estudiantes apliquen la fórmula de Karvonen para calcular su intensidad de trabajo.

Ejemplo:

Frecuencia cardiaca de entrenamiento: $(FCM - FCR) \times (\% \text{ intensidad de trabajo}) + FCR$

FCM: frecuencia cardiaca máxima

FCR: frecuencia cardiaca de reposo

Es importante para nosotros que ustedes vayan refrescando su memoria de algunos conceptos que si hemos visto a lo largo de la asignatura de educación física. Como puede notar les colocamos una fórmula para identificar la intensidad de trabajo y en cuanto porcentaje hacemos rendir a nuestro cuerpo, es por esto, que es de suma importancia que usted esté realizando los entrenamientos con los que cuenta, ya sea, por la asignatura de educación física o el propio creado en la guía anterior, ya que, en base a esos entrenamientos y la realización de esta guía sabremos como entrenar sin sobrepasar los límites de nuestro cuerpo.

- 1) El primer punto solicitado es que usted logre identificar investigando su frecuencia cardiaca en reposo y su frecuencia cardiaca máxima.
- 2) El segundo punto se basa en calcular las distintas intensidad en la cual mi cuerpo puede trabajar a través de la ecuación puesta al principio de esta guía.
 - Al 60%
 - Al 70%
 - Al 80%
 - Al 90%
- 3) El tercer punto es que investigue nuevamente para que me sirva entrenar o ejercitarme en la distinta intensidad visto en el punto anterior, teniendo en cuenta que es distinto entrenar en un 60% de intensidad que en un 80%. Y También investigue cuando tiempo debe pasar antes de subir el porcentaje de la intensidad del entrenamiento. (Ejemplos)