



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 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.

Trabajo Práctico:

- a) En esta oportunidad les vamos a pedir que realicen una rutina de ejercicios que dure de 30 a 45 minutos, donde ustedes puedan sentir que efecto tiene cada uno de los ejercicios en su condición física.

Para Realizar esta planificación les daremos ciertas instrucciones para que les sirvan de guía y pueda orientarse directo hacia lo que se desea en esta unidad.

1. La guía de tener como mínimo 7 ejercicios.
2. Debe haber un tiempo de descanso entre cada ejercicio de mínimo 20 segundos y máximo de 40 segundos.
3. Cada ejercicio debe durar mínimo 40 segundos.
4. La rutina de ejercicios debe realizarse al menos 2 veces.
5. Cada 30 minutos de ejercicios debe haber un tiempo de hidratación máximo de 2 minutos.
6. Luego de realizar la segunda vuelta al circuito de ejercicio tomar un descanso de máximo 5 minutos.

A continuación se muestra un ejemplo que en vez de tener nombres de ejercicio, tienen nombre de frutas, para así puedan ustedes tener una idea de cómo diseñarlo.

*Antes de realizar cualquier actividad física siempre debemos comenzar con un calentamiento previo, para así preparar nuestro cuerpo para los ejercicios físicos a realizar, como también realizar una elongación posterior al entrenamiento.

FRUTA (EJERCICIO)	DURACIÓN	RECUPERACIÓN
Calentamiento	7 min	30s
Manzana	1 min	30s
Pera	2 min	40s
Uva	2 min	40s
Limón	1 min	30s
Naranja	2 min	40s
Frutilla	2 min	40s
Melón	1 min	30s
Hidratación	2 min	
Descanso	5 min	
Manzana	1 min	30s
Pera	2 min	40s
Uva	2 min	40s
Limón	1 min	30s
Naranja	2 min	40s
Frutilla	2 min	40s
Melón	1 min	30s

- Mi planificación tiene una duración de 45 minutos, por ahora les vamos a solicitar que realicen una planificación de mínimo 30 minutos. Recordando que todo segundo cuenta, desde el segundo 1 que usted empieza a realizar el calentamiento hasta que finaliza su último ejercicio.

Trabajo teórico.

B) En base al entrenamiento planificado, se requiere que usted lo practique dos a tres veces a la semana, para después responder las siguientes interrogantes.

- Esta es su segunda semana que usted tiene actividades físicas para realizar en casa, por lo mismo ¿Evidencia algún cambio desde que está realizando estos ejercicios? ¿cuál o cuáles?
- ¿En qué te ayuda el mantener una rutina semanal de ejercicios para tu cuerpo?
- En base al entrenamiento planificado por ustedes ¿Cómo te sentiste realizándolo? ¿Pudiste realizarlo a totalidad? ¿Crees que debería ser más o menos tiempo? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que se beneficia al ser humano el realizar ejercicio, ya sea física, psicológica y socialmente?