



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: tres veces a la semana.
- Trabajo teórico: Una semana.

**Objetivo de aprendizaje 1:** Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

**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.

**\*Recuerden que lo importante de todos los trabajos que hemos realizado hasta ahora es ir acercándonos a conocer nuestra capacidad física y la adaptación de nuestro cuerpo provocada por el ejercicio físico, para así, saber hasta que límite podemos llevarla.**

### **Respuestas sugeridas para la guía N°7**

- ***Se recuerda que la semana pasada estuvimos en clases online, por lo cual, no hay solucionario en esta guía.***

Trabajo práctico.

En este punto, trabajaremos en el entramado diseñado por ustedes, ya sea, aplicándolo o haciéndolo sea el caso de que alguien no lo haya realizado, por el cual esta semana usted deberá realizar el entrenamiento como lo realiza todas las semanas y tomara registro de su FC para lograr analizar cómo me encuentro físicamente.

Trabajo teorico

- En la parte teórica y para cerrar esta primera unidad, los invitamos nuevamente a realizar un cuestionario en la página <https://www.thatquiz.org/es/> sobre los contenidos aplicado en esta unidad, les dejaremos los códigos para cada grupo correspondiente, les recuerdo que tendrán plazo hasta el final de esta semana, después se cerrara el cuestionario, mucho éxito!

- Grupo 1	- Grupo 2	- Grupo 3
- XAX1NJ62	- 5RITYY72	- T5LJO18W

