



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 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 3: Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.

***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°8

La guía anterior en la parte teórica se habilitó el que quiz el cual ustedes ya tienen las respuestas.

Trabajo teórico

- Investigar sobre los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos, diferencias y objetivos
- Definir también periodización del entrenamiento y los conceptos asociados esto, tales como: A) Microciclo
- B) Mesociclo
- C) Macrociclo.
- Escoge 5 ejercicios según tus necesidades físicas, como la zona que quieres fortalecer.