



## 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.**

### Trabajo Teórico Guía 10

A través de las guías que hemos realizado durante toda esta etapa de Pandemia en nuestras casas. Hemos podido aprender a conocer nuestro cuerpo y a planificar entrenamientos para mejorar nuestras capacidades físicas. En esta oportunidad seguiremos la misma línea para lograr conocer cómo preparar nuestro cuerpo para una competencia de alto Rendimiento; Ejemplo una competencia de 400 metros planos.

Esta vez cada estudiante va a redactar un plan de entrenamiento según sus necesidades:

- Con que tipo de entrenamiento piensas tu que puedes prepararte mejor para una competencia de 400 metros planos. Aeróbico, anaeróbico o Mixto y explicar con sus propias palabras por qué?
- Si la competencia fuese en 14 semanas que periodización del entrenamiento escogerías y por qué?