



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°9

Trabajo teórico

- Investigar sobre los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos, diferencias y objetivos

El entrenamiento aeróbico se trata de ese tipo de ejercicios que activa nuestro organismo haciendo trabajar el sistema cardiovascular.

La característica principal se encuentra en que, para realizar estos ejercicios, es importante trabajar con el oxígeno pues, a medida que los realizamos, necesitamos más.

El entrenamiento anaeróbico o, lo que es lo mismo, los ejercicios que son de alta intensidad pero de corta duración. Suelen ser ejercicios que tienen como objetivo trabajar una zona del cuerpo como, por ejemplo, el levantamiento de pesas, los abdominales, etc., aunque también aquí incluiríamos las carreras cortas a gran velocidad.

- Definir también periodización del entrenamiento y los conceptos asociados esto, tales como: A) Microciclo
- B) Mesociclo
- C) Macrociclo.

La Periodización del entrenamiento, no es más que la división de tu entrenamiento en periodos o bloques de entrenamiento en base a un "*Gran Objetivo*", que será el objetivo a lograr. Este gran objetivo nos dará lo que llamaremos un **Macrociclo**, el cual es el periodo total de entrenamiento desde la fecha de inicio de éste hasta el objetivo final. Este Macrociclo puede durar desde 6 meses hasta 4 años, a éste último es lo que llamamos Ciclo Olímpico.

El Macrociclo estará dividido en Periodos (General, Específico y Competitivo), los cuales buscarán objetivos particulares en cada uno de ellos, a su vez estos Periodos estarán divididos en varios subgrupos, llamados **mesociclos**, estos tienen una duración de 1 a 3 meses, y están compuestos por 2 a 6 **microciclos** los cuales tienen una duración de 1 a 6 semanas siendo el de 4 semanas el más utilizado.

- Escoge 5 ejercicios según tus necesidades físicas, como la zona que quieres fortalecer.

ESTA PARTE ES A ELECCION PROPIA

RETROALIMENTACION DE GUIAS ANTERIORES, UNIDAD 1 ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS PROVOCADAS POR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO.

OA 01

Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

OA 02

Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo.

Es bueno recordar **que la parte práctica se ha mantenido a lo largo de este periodo**, también compartiendo distintos ejercicios para cada zona que se pueden observar en los link de YouTube que se encuentran mas arriba.

- **Guía N°1** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Sedentarismo y actividad física

<https://revistas.um.es/sportk/article/view/321831/225791>

- **Guía N°2** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Diseño y planificación de entrenamiento, beneficios de la actividad física.

- **Guía N°3** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Frecuencia cardiaca y conceptos asociados, intensidad en el ejercicio físico.

Trabajo a través de fórmulas y aplicación.

- **Guía N°4** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Aplicación de la intensidad del ejercicio en distintos porcentajes, aplicándolo en el entrenamiento planificado.

- **Guía N°5** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Aplicar personalmente el test de Ruffier-Dickson que permite valorar la frecuencia cardiaca de recuperación tras un esfuerzo físico adecuadamente protocolizado.

- **Guía N°6** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Actividad de contenidos, a través de un cuestionario en la plataforma **“That Quiz”**

- **Guía N°7** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Primera clase online, presentando propósito de asignatura y retroalimentando contenido visto en las guías anteriores.

- **Guía N°8** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Trabajar en el entrenamiento planificado con nueva oportunidad para responder el **“That Quiz”** de contenidos.

- **Guía N°9** contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Inicio unidad 2: **IMPLEMENTACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO**, A PARTIR DE LA EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA.

Contenidos periodización del entrenamiento.

Tipos de entrenamiento.