



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 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 GUIA N°13

- **SEGUNDA CLASE ONLINE, RETROALIMENTACION DE CONTENIDOS**

## **PARA ESTA SEMANA.**

TAREA PENDIENTE DEL LA SEGUNDA CLASE ONLINE: INVESTIGAR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS.

- Principio de valores iniciales.
  - Principio de variabilidad interindividual.
  - Principio de los retornos decrecientes.
  - Principio de reversibilidad.
- INVESTIGAR DISTINTAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO O PRESENTAR LA CREADA POR USTEDES EN LA CLASE ONLINE.

### **3° CLASE ONLINE: INSTRUCCIONES**

- Para esta semana y según el horario fijo ya presentado los dejamos invitados a una nueva clase online del AP CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO Y DEPORTIVO, el cual se realizara por separado con cada profesor de los respectivos grupos.
- Es decir grupo 1 y 2 con el profesor Nicolás Rojas.
- Grupo 3 con el profesor Wilfredo Hoyer.

Grupo 1 y 2 se conecta a este link.

Nicolas Rojas is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: TERCERA CLASE AP CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO Y DEPORTIVO GRUPO 1 / 3

Time: Jul 28, 2020 04:00 PM Santiago

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/72557286528?pwd=Y3A4d1grTXdTakY4bHZoVlhseW5NQTO9>

Meeting ID: 725 5728 6528

Passcode: 4LJ5sG



Grupo 3

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3ER ENCUENTRO AP CIENCIAS DEL EJERCICIO GRUPO 3

Hora: 28 jul 2020 04:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMN3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Código de acceso: educfisica



**\* Si usted no recuerda en que grupo se encuentra, puede enviar un mail a cualquiera de los dos profesores para que les mande su respectivo grupo.**