



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.

**Objetivo de aprendizaje 6:** Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen 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 GUIA N°18

- QUINTA CLASE ONLINE, RETROALIMENTACION DE CONTENIDOS.

- En el trabajo realizado en las últimas guías, hemos venido realizando planes de entrenamiento y rutinas de entrenamiento, las cuales deberíamos estar realizando en casa por lo menos 2 veces a la semana.
- 1- En esta oportunidad les vamos a solicitar realizar un informe destacando cuales son los cambios que ustedes han sentido su capacidad física y cuanto ha sido el aumento de la intensidad de esa rutina de ejercicio que realizan en las últimas 4 semanas.
    - Para un mejor entendimiento, usted debe comenzar su informe recordando:
      - como realizaba su rutina de entrenamiento
      - cuál era el nivel de agotamiento al finalizar
      - como cambiaba su frecuencia cardiaca al momento de realizar el ejercicio
      - Otro punto importante es que ejercicio me dificultaba de realizar
      - Los ejercicios que realizaba era de carácter aeróbico o anaeróbico, o trabaja de forma mixta.
      - En comparación con los puntos que se presentan arriba como han cambiado, siento que he mejorado, puede hacerlo mejor.
      - En una plana resumir su proceso y progreso de cuando inicio su rutina de entrenamiento hasta ahora.
  - 2- Para esto deben tomar en cuenta:
    - Con que intensidad empezaron la primera semana a realizar dicho plan de entrenamiento.
    - Tiempo de duración de su rutina de entrenamiento.
    - Tiempo de duración de cada ejercicio.
    - Tiempo de descanso y recuperación.
    - Numero de series.
  - 3- Esta actividad deberán realizarla en su cuaderno o en formato word y será discutida en la próxima clase online, indicando sus mejorías en cuanto a su capacidad física.

**\*ESTE TRABAJO NO DEBERAN ENVIARLO, SI REALIZARLO EN EL CUADERNO DE LA ASIGNATURA, YA QUE, SERA COMENTADO EN LA SIGUIENTE CLASE ONLINE.**