



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°12

- **TERCERA CLASE ONLINE, RETROALIMENTACION DE CONTENIDOS.**

PARA ESTA SEMANA.

- Nuevamente crearemos una rutina de ejercicios propia, esta vez con los contenidos entregados en las clases online y en las guías, esto quiere decir en base a sus necesidades y propósito.
- Que tiene que tener esta rutina de ejercicio, con la cual se pueden apoyar con las guías anteriores:
 - 1) Propósito de mi entrenamiento (Especificar en qué estoy trabajando en mi entrenamiento, que quiero fortalecer o desarrollar.
 - 2) Tiene que contar con una activación muscular o “calentamiento”, nos tiene que especificar que ejercicios o movimientos realizo para su activación, este tiene que durar a lo menos 5 minutos
 - 3) Desarrollo de mi entrenamiento, la pueden trabajar a través de estaciones o circuitos lo que encuentren pertinente para ustedes, aquí tendrán nuevamente que especificar que ejercicios realizan, el tiempo que lo realizan y las distintas pausas.
 - 4) Vuelta a la calma: Cuando comiencen a realizar su entrenamiento habitualmente, usted deberá controlar su “FC” teniendo un registro antes de empezar el entrenamiento y luego de realizarlo.
 - 5) Flexibilidad: Importante a realizar después de cada entrenamiento, aquí me tendrá que especificar en base a su entrenamiento creado, cuáles fueron los músculos involucrados en su entrenamiento, que por lo cual usted tendrá que realizar la elongación.

- **Este trabajo usted deberá enviarlo al profesor que corresponda, en formato Word y tendrá hasta el final de la semana para enviarlo, recuerde colocar su nombre en el trabajo.**

- Adjuntamos correos de los profesores:
wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl
- nicolas.rojas@colegiosancarlosquilicura.cl