



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.***

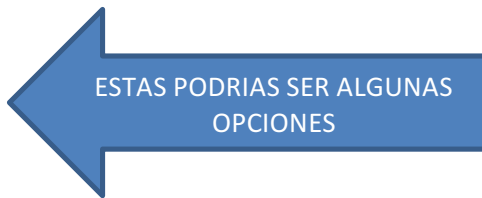
RESPUESTAS SUGERIDAS GUIA N°16

- CUARTA CLASE ONLINE, RETROALIMENTACION DE CONTENIDOS.

PARA ESTA SEMANA.

- INVESTIGAR SOBRE UN DEPORTE O DISCIPLINA DEPORTIVA DE PREFERENCIA UNA QUE ESTEN PRACTICANDO O QUIERAN PRACTICAR, EN POCAS PALABRAS QUE SEA DE SU INTERES PERSONAL, PERO TIENE QUE SER UNA DE ESAS DOS ALTERNATIVAS, NO PUEDE SER UNA ACCION DEPORTIVA O UN EJERCICIO, POR EJEMPLO:

- FUTBOL
- BASQUETBALL
- HANDBALL
- CALISTENIA
- DANZA
- ATLETISMO
- CICLISMO
- ETC.



- SALIR A TROTAR
- HACER ABDOMINALES
- SALTAR LA CUERDA
- CUALQUIER OTRO EJERCICIO ESPECIFICO



ACTIVIDAD

- 1- Después de investigar lo anterior, buscar y anotar que zonas del cuerpo trabajan de forma principal y secundaria los deportistas que realizan las disciplina que escogida.
- 2- Anotar y describir a lo menos 5 ejercicios que realizan los deportistas.
- 3- Realiza una comparación con tu rutina actual de ejercicios y con tus propias palabras redactar las diferencias con lo que realiza el deportista.

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