



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°20

RETROALIMENTACIÓN A TRAVÉS DE CLASES ONLINE.

PARA ESTA SEMANA.

PARTE PRÁCTICA:

- Deberán realizar dos entrenamientos diferentes, es decir uno de Aerobox y el otro un entrenamiento HIIT, a modo de consejo tener días de descanso entre entrenamientos (usted organice sus tiempos). Estos entrenamientos como bien sabes los puede encontrar en el canal de YouTube de convivencia escolar para que los puedas realizar.

Parte teórica:

- Después de realizar cada entrenamiento usted deberá analizar y anotar las características de dicho entrenamiento, ya sea, intensidad, ejercicios, tiempos de descansos, tiempo de recuperación, etc.
- Al final de la semana habiendo realizado los dos entrenamientos y análisis correspondiente, tendrá que hacer una tabla de comparaciones con al menos 5 características diferentes que tiene cada entrenamiento.
- **Es de suma importancia realizar las actividades asignadas a través de las guías, ya que, en las clases online los profesores vamos retroalimentando los contenidos y esperamos que ustedes nos puedan presentar su actividades a través de las distintas experiencias.**