



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.**

## **RECORDATORIO ACTIVIDAD SEMANA DEL 28 SEPTIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE.**

- 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 sus actividades a través de las distintas experiencias.

## **PARA ESTA SEMANA**

1-. REALIZAR UN PORTAFOLIO CON LAS RESPUESTAS DESDE LA GUIA N°1 A LA GUIA N°10.

- INSTRUCCIONES:
- Deberán entregar este portafolio en formato Word y en caso de que lo tengan resuelto en cuaderno enviar la evidencia fotográfica, de manera ordenada y precisa.
- El orden tiene que ser desde la guía 1 hasta la guía 10, identificándolas a través del número de guía.
- Deberán entregar todas las actividades solicitadas en las respectivas guías, desde las preguntas de contenidos hasta las primeras rutinas de entrenamiento creadas por ustedes.
- Esta actividad será asignada por **CLASSROOM** y en esa plataforma tendrán que subir su actividad, tendrán plazo hasta el día 18 de octubre.
- Ante cualquier consulta que se les presente pueden contactar a los profesores de la asignatura.