



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 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.**

ACTIVIDAD A REALIZAR PARA LA ASIGNATURA

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.

2-. REALIZAR LA TAREA PENDIENTE DEL ENTRENAMIENTO HIIT QUE SERA REVISADA Y COMENTADA EN LA CLASE ONLINE DE ESTA SEMANA.

PARA ESTA SEMANA

- Les recordamos que en las clases online se retroalimenta los contenidos y también la actividad de la semana anterior, es por esto, que importante que usted vaya realizando todas las actividades que tienen semana a semana, para que vamos avanzando con los objetivos de la asignatura.

Esta semana tenemos clase online a través de la plataforma de “MEET” la cual ustedes podrán ingresar desde su **CALENDARIO DEL CORREO INSTITUCIONAL**, les dejamos el horario de la clase.

MARTES 13 DE OCTUBRE

GRUPO 1, 2 Y 3 – 16:00 HORAS.

*SI A USTED NO LE APARECE LA CLASE AGENDADA EN SU CALENDAR, COMUNICARSE A LA BREVEDAD CON LOS PROFESORES CORRESPONDIENTES, PARA ENTREGAR LA AYUDA NECESARIA