



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 5:** Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar 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 DE ACTIVIDADES A REALIZAR PARA LA ASIGNATURA**

- 1-. REALIZAR UN PORTAFOLIO CON LAS RESPUESTAS DESDE LA GUIA N°1 A LA GUIA N°10.
- 2-. Aún hay estudiantes pendientes con el entrenamiento personal que deben subir por CLASSROOM.
- 3-. REALIZAR INFORME DE HIIT QUE YA ESTA ASIGNADO POR CLASSROOM.

## **PARA ESTA SEMANA**

1-. En cuanto a lo trabajado en la clase online de la semana anterior responder las siguientes preguntas. Si bien son conceptos que trabajamos y definimos en la clase, las respuestas deben ser de sus propias palabras.

- ¿Qué son las ayudas ergogénicas?
- Según como se clasifican estas ayudas, dar un ejemplo de cada una de las ayudas ergogénicas trabajadas en la clase. También explicando porque su ejemplo es una ayuda.
- Según tu opinión personal realizar una escala de 1 a 5, donde 1 significa de mayor importancia y 5 de menor importancia, clasificando cada una de las ayudas ergogénicas según tus entrenamientos o actividades físicas que realizas. Justificando su respuesta.
- Según tus palabras ¿Cómo definirías una “NUTRICION SALUDABLE”?

- Estas preguntas y clasificaciones las trabajaremos en la próxima clase online, no debes enviarla, ni tampoco subirla a la plataforma de CLASSROOM. Pero si la debes tener realizada para la próxima clase poder repasar los contenidos.