



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

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 24 DE NOVIEMBRE

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

- **IMPORTANTE:**

Para esta semana no tendrán actividad a realizar para que puedan estar al día con las actividades ya solicitadas. Les solicitamos revisar el Classroom para que puedan saber en qué actividades se encuentran pendientes. Ante cualquier consulta que puedan tener comunicarse con los profesores de la asignatura.