



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.

PARA ESTA SEMANA

1- En esta oportunidad les vamos a solicitar el informe de la clase HIIT como lo habíamos comentado anteriormente. En este informe es importante seguir paso a paso cada una de las instrucciones dadas a continuación:

- El primer punto a solicitar es un registro fotográfico o en video de la realización de las etapas del entrenamiento HIIT (CADA UNO DE LOS EJERCICIOS). A continuación le dejamos el link del entrenamiento que deberán realizar y entregar el registro:

https://www.youtube.com/watch?v=aL_hoNpvgSw

Las primeras 4 preguntas son relacionadas a clase del link entregado arriba.

- ¿Cuáles son las fases que se cumplen en el entrenamiento de HIIT?
- En base al desarrollo del entrenamiento ¿Logra notar la diferencia entre la etapa 1 y la etapa 2? Nombrar las diferencias
- Según lo trabajado en clase a través de los contenidos ¿Con que tipo de entrenamiento podrías identificar la etapa 1? ¿Por qué?
- ¿Con que tipo de entrenamiento podrías identificar la etapa 2? ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu opinión personal acerca del entrenamiento de HIIT?
- ¿Cuáles son los beneficios que para ti trae el practicar HIIT?
- En cuanto a rendimiento personal. ¿Notas algún cambio o mejoría en tu condición física? ¿Cómo cuáles?
- Deberás realizar un breve informe donde debes responder con tus propias palabras cada una de estas preguntas, basándote en la última clase dada de HIIT ubicada en el canal de YOUTUBE DE CONVIVENCIA ESCOLAR.

Esta actividad será asignada a través de CLASSROOM y tendrán hasta el viernes 20 de noviembre para ser entregada.

De tener cualquier consulta puede comunicarse con los profesores de la asignatura para ser respondida.

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 10 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**