



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 práctico: tres veces a la semana.
- 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 2: Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto 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.**

Respuestas sugeridas para la guía N°5

- **Como este trabajo se trató de una aplicación de un test de esfuerzo personal, no habrán respuestas buenas ni malas, sino, que hechos reales, de cuál fue sus resultados y experiencia al realizar este test, como también, saber en que indicador nos encontramos.**

Trabajo practico.

- Los invitamos a seguir constantemente el entrenamiento realizado por ustedes, con el fin de que puedan seguir los cambios positivos que genera tener una vida activa y saludable.

Trabajo teorico

- En la parte teórica y para cerrar esta primera unidad, **los invitamos a realizar un cuestionario** en la página <https://www.thatquiz.org/es/> sobre los contenidos aplicado en esta unidad, les dejaremos los códigos para cada grupo correspondiente, mucho éxito!

- Grupo 1	- Grupo 2	- Grupo 3
- XAX1NJ62	- 5RITYY72	- T5LJO18W