



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA
AREA DE PROFUNDIZACION
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO.

Guía de Ciencias del ejercicio físico y deportivo III° MEDIOS.

Instrucciones:

- Esta semana la instrucción será conectarse a la reunión estipulada, la información se encuentra después del solucionario.

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.

RESPUESTAS DEL THAT QUIZ

- 1- ¿A QUE NOS REFERIRIMOS CUANDO HABLAMOS DE QUE UNA PERSONA ES SEDENTARIA?

A) **A UNA PERSONA QUE NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA**
B) A UNA PERSONA QUE REALIZA POR LO MENOS DOS VECES A LA SEMANA ACTIVIDAD FISICA
C) A UNA PERSONA QUE REALIZA TRES VECES A LA SEMANA ACTIVIDAD FISICA
D) A UNA PERSONA QUE MANTIENE UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- 2- ¿ COMO CREES QUE BENEFICIA A NUESTRO CUERPO REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?

A) **BENEFICIA EN EL AMBITO DE LA CONDICION FISICA, PSICOLOGICA Y SOCIALMENTE**
B) BENEFICIA SOLO EN EL AMBITO DE LA CONDICION FISICA
C) BENEFICIA ESTETICAMENTE, NO INFLUYE EN EL AMBITO SOCIAL
D) BENEFICIA ESTETICAMENTE, NO INFLUYE EN EL AMBITO PSICOLOGICO

3- ¿A QUE NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE INTENSIDAD EN EL AMBITO DE EJERCICIOS FISICOS?

A) REFLEJA LA VELOCIDAD A LA QUE SE REALIZA LA ACTIVIDAD Y LA MAGNITUD DEL ESFUERZO REQUERIDO PARA REALIZAR UN EJERCICIO

B) SE REFIERE A LA CANTIDAD DE EJERCICIO QUE TENGO QUE HACER

C) SE REFIERE A LA CANTIDAD PESO CON EL CUAL HAGO MIS EJERCICIOS

D) NINGUNA DE LAS ANTERIORES

4- ¿QUÉ SIGNIFICA FC?

A) FERNANDO CARMONA

B) FRECUENCIA CONTINUA

C) FRECUENCIA CARDIACA

D) FRECUENCIA CONSECUENTE

5- ¿QUÉ SIGNIFICA FCR?

A) FERNANDO CARMONA RAMÍREZ

B) FRECUENCIA CONTINUA EN REPOSO.

C) FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.

D) FRECUENCIA CONSECUENTE EN REPOSO.

6- ¿QUÉ SIGNIFICA FCM?

A) FERNANDO CARMONA MARTÍNEZ

B) FRECUENCIA CONTINUA MÁXIMA

C) FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

D) FRECUENCIA CONSECUENTE MÁXIMA.

7- ¿CÓMO CONOZCO MI FCM?

A) $220 + \text{MI EDAD}$.

B) $220 \div \text{MI EDAD}$.

C) $220 \times \text{MI EDAD}$.

D) $220 - \text{MI EDAD}$.

8- ¿CÓMO CONOZCO MI FCR?

A) TOMO MI PULSO POR 60 SEGUNDOS

B) $60 + \text{MI EDAD}$.

C) $60 \times \text{MI EDAD}$.

D) TOMO MI PULSO POR 60 SEGUNDO Y RESTO MI EDAD.

9- EN CUANTO A LA INTENSIDAD. ¿ EN CUANTAS INTENSIDADES PUEDO REALIZAR MIS ENTRENAMIENTOS?

- A) PUEDO TRABAJAR EN VARIAS INTENSIDADES DEPENDIENDO DE LOS OBJETIVOS PERSONALES DE CADA PERSONA.
- B) SOLO PUEDO TRABAJAR EN UNA INTENSIDAD Y MANTENERME EN ESA POR SIEMPRE
- C) PUEDO TRABAJAR AL 60% Y 70% NO EXISTEN MAS
- D) NINGUNA DE LAS ANTERIORES.

10- ¿PARA QUE NOS SIRVE EL “TEST DE RUFFIER-DICKSON”?

- A) PERMITE VALORAR LA FRECUENCIA CARDIACA DE RECUPERACIÓN TRAS UN ESFUERZO FÍSICO
- B) NOS INDICA NUESTRO INDICE DE MASA CORPORAL
- C) NOS AYUDA A CALCULAR NUESTRA FCM
- D) NINGUNA DE LAS ANTERIORES

Los dejamos invitado para la primera **CLASE ONLINE** a través de “ZOOM” del área de profundización Ciencias del ejercicio físico y deportivo, con el fin de **presentarles el propósito de esta asignatura**, comentar la primera unidad vista a través de las guías y también resolver las distintas dudas que puedan existir, les recuerdo que a través de esta plataforma contamos con un tiempo limitado, con el cual solicitamos el mayor compromiso de parte de ustedes para comenzar a la hora estipulada, esta invitación es para los tres grupos de esta signatura por lo cual estarán presente los dos profesores que realizan el área de profundización.

- **La reunión está fijada para el día martes 26 de mayo a las 16:00 hrs.**
- A continuación les dejamos los pasos a seguir para incorporarse a la reunión.

Nicolás Rojas le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: CLASE ONLINE N° 1 A.P. Ciencias del ejercicio físico y deportivo

Hora: May 26, 2020 04:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

DESDE COMPUTADOR: COPIAR Y PEGAR EN LA BARRA SUPERIOR EL SIGUIENTE LINK:

<https://us04web.zoom.us/j/77672169542?pwd=OU9sOUJ2QzBEcnRRbHh6NIRIQ3JBdz09>

DESDE CELULAR INGRESA:

ID de reunión: 776 7216 9542

Contraseña: 8cFPu9

