



Nombre:..... Curso:.....

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo 3° medio

Unidad 1: Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico.

Propósito de la unidad: Se espera que los estudiantes evalúen las adaptaciones agudas y crónicas provocadas por la práctica del ejercicio físico. Algunas preguntas que pueden colaborar a lograr dicho propósito son:

- ❖ ¿Cómo afecta la intensidad del ejercicio físico a los distintos sistemas orgánicos?
- ❖ ¿Cómo elijo la intensidad de trabajo apropiada para mi plan de entrenamiento?
- ❖ ¿Por qué es importante conocer las adaptaciones agudas y crónicas provocadas en el cuerpo humano por la práctica del ejercicio físico?

Actividad 1: Aumenta tu número de pasos desde intensidad moderada a vigorosa.

Propósito: Se espera que los estudiantes planifiquen su rutina de entrenamiento para conseguir la meta personal de caminar 12.000 pasos diarios, lo que les permitirá analizar las adaptaciones crónicas de los distintos sistemas orgánicos cuando se realiza ejercicio físico de manera constante.

1.- Planifica **(es solo teórico, queremos cuidar tu salud y la de los que te rodean)** la intensidad de tú trabajo físico, para cumplir la meta personal de llegar a caminar 12.000 pasos diarios al final del semestre (teóricamente, todo dependerá de la contingencia nacional). La recomendación de los 12.000 pasos diarios tiene el objetivo de aumentar tú nivel de actividad física con el fin de ayudarte a controlar tú peso o la obesidad y disminuir otros factores de riesgo, como la hipertensión arterial, la dislipidemia y los valores altos de glicemia. Para realizar esta actividad (cuando retornemos a clases) deberás descargar una aplicación en tú celular personal denominada podómetro, esta aplicación registra el número de pasos. En la clase de Educación Física experimentaremos cómo el podómetro cuenta los pasos en distintas actividades, por ejemplo, saltar la cuerda, bailar, subir escaleras, trotar, jugar un partido de básquetbol, etc. Podrás elegir la actividad física en la que quieras aplicar el conteo de pasos. Deberás controlar la cantidad de tus pasos y monitorear la frecuencia cardíaca variando la intensidad de tú trabajo de moderada a vigorosa, así también podrás incorporar a tú plan de entrenamiento los kilómetros recorridos en tus caminatas.

Por ejemplo:

Días/ actividad	Lunes	Miércoles	Viernes
	Bajar de la micro seis cuadras antes y caminar hasta mi casa. Cumplir la meta de 1000 pasos diarios a una intensidad del 60% de mi frecuencia cardíaca máxima	Ir caminando hasta el supermercado, dando 1500 pasos (65 % de frecuencia cardíaca máxima).	Salir a pasear al perro dando 3000 pasos a una intensidad del 65% de mi frecuencia cardíaca máxima



Según lo anterior ...

- ❖ ¿Qué actividades físicas te gustaría realizar para cumplir la meta de los 12.000 pasos diarios?

Días/ actividad					

Actividad 2: Activación de conocimientos previos o anteriores.

Propósito: se espera que los estudiantes por medio de preguntas abiertas activen sus conocimientos previos, recordando así, temáticas vistas en años escolares anteriores que continuaremos abordando en la asignatura.

- ❖ ¿Qué es la actividad física?
- ❖ ¿Qué es la hipertensión arterial?
- ❖ ¿Qué es la dislipidemia?
- ❖ ¿Qué es la obesidad?
- ❖ ¿Cómo calculo mi índice de masa corporal(IMC)?
- ❖ ¿Para qué me sirve conocer mi IMC?
- ❖ ¿Qué significa tener valores altos de glicemia?
- ❖ ¿Para qué se utiliza la fórmula de Karvonen?
- ❖ ¿Cómo se puede calcular la frecuencia cardiaca?¿En qué lugares del cuerpo puedo tomar mi pulso? ¿En cuántos segundos se puede tomar?¿Por cuánto debo multiplicar el resultado?
- ❖ ¿Qué es la condición física?
- ❖ ¿Qué es la potencia aeróbica, fuerza muscular, agilidad, coordinación y flexibilidad?

Envía la guía con todas tus respuestas a los siguientes correos:
P.bobadillareyes@gmail.com Maribel.leiva@maxsalas.cl