



## GUÍA DE TRABAJO N° 2

Nombre:..... Curso: 3ro medio.....

### 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(Guía n°1):
  - ¿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(adaptado):** Se espera que el y la estudiante analice y reflexione respecto a qué aprendió significativamente con la actividad 1 de la guía 1(anexo), su conocimiento, nivel y preferencias de actividad física.
- ❖ **Indicaciones:** te invitamos a analizar y reflexionar respecto a:
  - ❖ ¿Qué aprendiste significativamente con la actividad 1 de la guía n°1?
  - ❖ ¿Por qué crees que es importante aumentar tú nivel de actividad física?
  - ❖ ¿Fue sencillo encontrar la aplicación denominada podómetro?
  - ❖ Pensaste en qué actividad(es) física(s) te gustaría realizar para aplicar el conteo de pasos... ¿Por qué esas actividades y no otras?

### DESARROLLA TUS RESPUESTAS...

- ❖ Ahora autoevalúa tú trabajo usando como herramienta la siguiente pauta de autoevaluación:



### LISTA DE COTEJO

A continuación debes evaluar el trabajo realizado, responde SI o NO según corresponda:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	Observaciones
1. ¿Dediqué tiempo suficiente para analizar y reflexionar sobre lo solicitado?			
2. ¿Respondí todo las preguntas de reflexión propuestas en la guía?			
3. Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a las profesoras de educación física para que la(s) aclarara(n)?			
4. Para mi es importante realizar actividad física.			

### Muchas gracias

- ❖ Envía lo solicitado al correo [maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:maribel.leiva@maxsalas.cl) [p.bobadillareyes@gmail.com](mailto:p.bobadillareyes@gmail.com) si tienes alguna duda y/o consulta también escíbeme a esa dirección, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases.

### ❖ REFERENCIAS:

- ❖ Programa de estudio promoción de estilos de vida activos y saludables para 3° o 4° medio plan de formación diferenciada(2019). Disponible en: [https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140163\\_programa.pdf](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140163_programa.pdf)

**#NOSALGASDECASA,CUÍDATE**



❖ **ANEXO:** Actividad 1 guía n° 1

**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 cardiaca 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 cardiaca máxima	Ir caminando hasta el supermercado, dando 1500 pasos (65 % de frecuencia cardiaca máxima).	Salir a pasear al perro dando 3000 pasos a una intensidad del 65% de mi frecuencia cardiaca máxima

Según lo anterior ...

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

Días/ actividad					