

Asignatura: Ciencias del ejercicio físico y deportivo.

Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño

Curso: 3° y 4° Medio.

Fecha: 12/10/2020 al 25/10/2020

Guía N°5 de Priorización Curricular

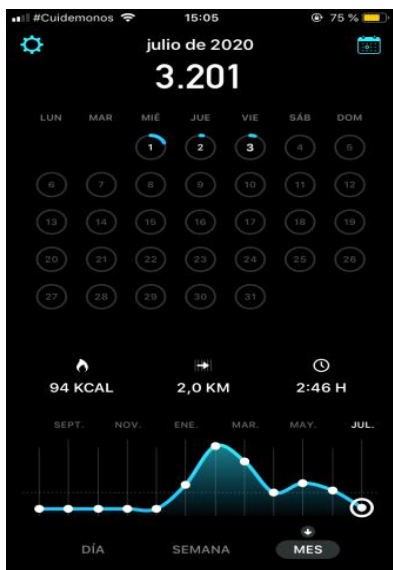
Unidad: Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico

OA: Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

Actividad número 1: Cada alumno debe realizar en su hogar una secuencia de trabajo libre, es decir debe acumular 8500 pasos en 4 de los 7 días de la semana como mínimo utilizando la aplicación ya descargada (stepsapp).

Es libre porque se pueden acumular los pasos diarios realizando cualquier movimiento o labor en su hogar, desde caminar, saltar, correr, hacer aseo en su hogar, etc.

Este trabajo debe ser reportado al profesor a través de una fotografía de forma semanal del calendario de movimiento que produce esta aplicación.



Se debe también configurar la aplicación como objetivo diario de 8500 pasos.



Actividad número 2:

Investigar todo lo relacionado (que mide, como se realiza, donde se realiza, etc.) sobre el test de cooper, test de navette, test de cafra y el yoyo test.

Este trabajo se debe realizar en una presentación en power point.

Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de este trabajo debe comunicarse con el profesor.

NOTA: El trabajo debe reportado dos veces al profesor mediante una fotografía a Whatsapp los días 18 de Octubre y 25 de Octubre.

*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156 o al correo rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl