

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

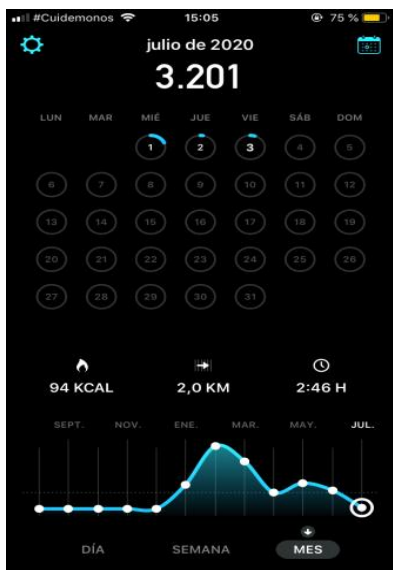
Unidad: Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico

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](mailto:rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl)