



GUÍA DE APRENDIZAJE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO

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

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE ALUMNO/A | |
| FECHA | |
| OA/AE | Determinar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo |
| Habilidades | Desarrollar el pensamiento crítico promoviendo que el estudiante sea capaz de problematizar situaciones reales asociadas a la práctica de actividad física y el deporte. |
| Competencia | Conoce y explica elementos básicos sobre planificación de una sesión de entrenamiento, y los efectos de esta en el organismo. |

Descripción de la actividad: De acuerdo a lo revisado en las clases anteriores (y si estima conveniente utilizando referencias bibliográficas señaladas al final del documento), lea comprensivamente y responda cada pregunta.

Actividad: N°1: Partes de una sesión de entrenamiento

Una sesión de entrenamiento físico contempla tres partes principales para su ejecución, señale: ¿cuáles son? Y describa en que consiste cada una.

Respuesta: _____

Actividad N°2: Diseño de circuitos de entrenamiento

Planifique 3 circuitos de entrenamiento físico con un mínimo de 4 ejercicios, utilizando como componente principal el peso corporal, estos deben estar orientados al tren inferior, tren superior y zona media.

Ejemplo: Sentadilla, Flexo-extensión de codos, Crunch abdominal, estocadas en el lugar, se realizan 4 series por 20 repeticiones de cada ejercicio, contemplando un pausa de 10 segundos entre ejercicio y de 50 segundos entre cada serie del circuito.

Circuito 1:

Circuito 2:

Circuito 3:

Actividad N°3: Partes de un Calentamiento.

Nombre según lo revisado en clases, ¿Cuáles son las partes del calentamiento? Y con qué fin se realiza en un entrenamiento

Respuestas: _____

Actividad N°4: Adaptaciones fisiológicas provocadas por el ejercicio.

Según lo revisado en clases, ¿mencione tipos de adaptaciones que se generan en el organismo producto del ejercicio físico, en un corto y a largo plazo:

Respuestas: _____

Referencias:

Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención primaria*, 47(3), 175-183.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656714002911?token=3F0291D8C16569E430467C8761C33B9C4C204284CB204BE9A93903B3718B12DD20A8AF97D65E6F7AA925FBF20AB198FA>

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Libro de fisiología del ejercicio de Wilmore y Costill

https://www.academia.edu/31721401/Fisiologia_del_Esfuerzo_y_del_Deporte