



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°4 – Cs. del ejercicio físico

Educación física y salud

Brian Mejías

bmejias@soceduc.cl

3° y 4° Medio

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

GUIA N°: 4

NIVEL DE TRABAJO: Ciencias del ejercicio físico

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

● OA 1

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

● OA 2

Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Desarrollaremos las formulas aplicadas para la primera evaluación.

Actividad

- Formula Karvonen.
- Identificar el Met.
- Ciclos respiratorios; Ventilación alveolar, ventilación pulmonar.
- Índice de Rufier.
- Adaptaciones fisiológicas crónicas y agudas.

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____