**GUIA Nº 7 CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO Y DEPORTIVO 3º MEDIO ELECTIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Met | **Fecha:** 01 de junio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo. |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3°medio ELECTIVO** |

 Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a conocer que es un Met y para que nos sirve.



EL MET ES LA UNIDAD DE MEDIDA DEL ÍNDICE METABÓLICO Y SE DEFINE COMO LA CANTIDAD DE CALOR EMITIDO POR UNA PERSONA POR METRO CUADRADO DE PIEL.



¿Cómo calcular las kilocalorías que se gastan en un ejercicio físico?



**Ejemplo:**

**Un estudiante de 18 años que pesa 60 kg y practica una hora de ciclismo moderado (7,5 MET)**

 **Gasta 7,5 x 0,0175 x 60 kg = 7,8 kcal/min x 60 min = 468 kcal/ hora.**

**ACTIVIDAD: COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA**

1. Elige las actividades que puedas realizar en tu casa según la tabla de valores Met.
2. Determina las kcal según la formula anteriormente planteada.
3. Recuerda que debes lograr como minimo1000 MET semanales
4. En resumen y un ejemplo:

**Ciclismo moderado 7,5 MET x 0,0175x 54 kg x 30 minutos: 212 kcal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDAD** | **MET** | **KCAL** |
| Ciclismo moderado | 7,5 | 212 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**No olvides enviar una fotografía de la tabla a mi correo** psuazo@sanfernandocollege.cl.

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a psuazo@sanfernandocollege.cl, los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.