

Orientaciones para trabajo semanal a distancia

|  |
| --- |
| **Profesor: JUAN GOYA ARAVENA** |
| **Teléfono: ---- Correo:** [**jgoya@mlbombal.cl**](mailto:jgoya@mlbombal.cl) |
| **Asignatura: Educación Física Curso: 3ºA – 3ºB Semana: 26 de Octubre** |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su  rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| **Objetivo de la Clase:** Que los estudiantes compartan y analicen su experiencia en la ejecución de su primera semana de trabajo , dentro del Plan de entrenamiento físico de la  actividad física establecido.(8 semanas de ejecución) |
| **Indicaciones para el trabajo del estudiante:** |
| Los estudiantes deberán tener a la fecha registrada en su Cartilla de registro, como mínimo su primera semana de trabajo físico.  **Puntos a analizar en la clase:**   * **Plan de Entrenamiento Físico.** * **Ejecución correcta de los ejercicios** * **Pausa o descanso que se deben aplicar entre series y cambios de ejercicios ( abdominales,flexo\_extension de codo, entre otros)**   **Apoyo audiovisual:**   1. **Que es un Plan de Entrenamiento Físico.** [**https://www.youtube.com/watch?v=L4d-wdFJFq8**](https://www.youtube.com/watch?v=L4d-wdFJFq8) 2. **Como realizar una correcta ejecución de un ejercicio.** [**https://www.youtube.com/watch?v=I4yX8Ya5kXs**](https://www.youtube.com/watch?v=I4yX8Ya5kXs) 3. **Como realizar una buena pausa o descanso para el éxito de de un ejercicio.** [**https://www.youtube.com/watch?v=WL3got8WJ\_c**](https://www.youtube.com/watch?v=WL3got8WJ_c) |

