



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 1º – 2º Medio	Semana: 20 de Julio
Objetivo de Aprendizaje: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.		
Objetivo de la Clase: Que los estudiantes adquieran la información necesaria para desarrollar su Capacidad Física, confeccionando un plan de Entrenamiento Físico Básico, con una duración de 3 meses, apoyándose a través de la creación de una Cartilla de Registro Individual de Actividad Física.		
Indicaciones para el trabajo del estudiante:		
Los estudiantes mediante la observación de clase expositiva conocerán y se interiorizarán del programa de entrenamiento físico individual para mejorar su condición física.		
Puntos a analizar en la clase:		
<ul style="list-style-type: none">➤ Condición Física.➤ Programa de entrenamiento.➤ Confección de la Cartilla de Registro Individual de actividad física en casa.		
Instrucciones:		
Confeccionar una cartilla de registro individual de actividad física en casa, como programa de entrenamiento físico, a realizar en el periodo de 3 meses como mínimo.		