



## Orientaciones para trabajo semanal a distancia

<b>Profesor: JUAN GOYA ARAVENA</b>		
<b>Teléfono: ----</b>	<b>Correo: <a href="mailto:jgoya@mlbombal.cl">jgoya@mlbombal.cl</a></b>	
<b>Asignatura: Educación Física</b>	<b>Curso: 1º – 2º Medio</b>	<b>Semana: 20 de Julio</b>
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> 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.		
<b>Objetivo de la Clase:</b> 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.		
<b>Indicaciones para el trabajo del estudiante:</b>		
Los estudiantes mediante la observación de clase expositiva conocerán y se interiorizarán del programa de entrenamiento físico individual para mejorar su condición física.		
<b>Puntos a analizar en la clase:</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Condición Física.</li><li>➤ Programa de entrenamiento.</li><li>➤ Confección de la Cartilla de Registro Individual de actividad física en casa.</li></ul>		
<b>Instrucciones:</b>		
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.		