



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 7º – 8º Básico	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: <ul style="list-style-type: none">• Que los estudiantes conozcan el procedimiento de calentamiento previo a la actividad física.		
Indicaciones para el trabajo del estudiante:		
<p>Los estudiantes mediante la observación del apoyo audiovisual conocerán y aplicarán el procedimiento de calentamiento previo en sus hogares.</p> <p>Puntos a analizar en la clase:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Movilidad articular➤ Elongación <p>Apoyo audiovisual Calentamiento Previo: https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYzcJZ0</p>		