



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 3ºA – 3ºB	Semana: 30 de Julio
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 conozcan el procedimiento para realizar una correcta ejecución de los ejercicios de ABDOMINALES (VARIANTES) y de las FEXO-EXTENSION DE CODO dentro de la actividad física.		
Indicaciones para el trabajo del estudiante:		
Los estudiantes mediante la observación del apoyo audiovisual conocerán y aplicarán el procedimiento correcto de la ejecución de la ADOMINALES Y las FLEXO-EXTENCION DE CODO.		
Puntos a analizar en la clase:		
<ul style="list-style-type: none">➤ ADOMINALES➤ FLEXO-EXTENCION DE CODO		
Apoyo audiovisual:		
1. Las Abdominales		
https://www.youtube.com/watch?v=2tXQbi16EdI		
2. Las formas correctas de las Flexo-extensión de codos		
https://www.youtube.com/watch?v=ZtnU2zg4Mow		