



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 4ºA – 4ºB - 4ºC -4D	Semana: 17 de Agosto
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 BURPEES y de SENTADILLAS 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 BURPES y las SENTADILLAS.		
Puntos a analizar en la clase:		
<ul style="list-style-type: none">➤ Burpees➤ Sentadillas		
Apoyo audiovisual:		
1. Burpees		
https://www.youtube.com/watch?v=TaUoeOXuimM		
2. Reto de sentadillas		
https://www.youtube.com/watch?v=Q2TTLUxINu4		