



## 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: 4ºA – 4ºB - 4ºC -4D</b>                                       | <b>Semana: 17 de Agosto</b> |
| <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.                    |   |                             |
| <b>Objetivo de la Clase:</b> Que los estudiantes conozcan el procedimiento para realizar una correcta ejecución de los ejercicios de BURPEES y de SENTADILLAS dentro de la actividad física. |   |                             |
| <b>Indicaciones para el trabajo del estudiante:</b>  |   |                             |
| Los estudiantes mediante la observación del apoyo audiovisual conocerán y aplicarán el procedimiento correcto de la ejecución de la BURPES y las SENTADILLAS.                                |   |                             |
| <b>Puntos a analizar en la clase:</b>  |   |                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Burpees</li><li>➤ Sentadillas</li></ul>  |   |                             |
| <b>Apoyo audiovisual:</b>  |   |                             |
| <b>1. Burpees</b>  |   |                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TaUoeOXuimM">https://www.youtube.com/watch?v=TaUoeOXuimM</a>  |   |                             |
| <b>2. Reto de sentadillas</b>  |   |                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2TTLUxINu4">https://www.youtube.com/watch?v=Q2TTLUxINu4</a>  |   |                             |