



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 1º – 2º Medio	Semana: 05 de Octubre
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: Que los estudiantes conozcan el procedimiento para realizar una correcta ejecución de los ejercicios de ABDOMINALES (VARIANTES) y de las FLEXO-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, para llevar a cabo actividad física.		
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		



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

