Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

# Orientaciones para trabajo semanal a distancia

| | | |
|---|---|---|
| **Profesor: JUAN GOYA ARAVENA** | | |
| **Teléfono: ----** | **Correo: jgoya@mlbombal.cl** | |
| **Asignatura: Educación Física** | **Curso: 7º – 8º Básico** | **Semana: 05 de Octubre** |

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable (frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros))

**Objetivo de la Clase:** Que los estudiantes conozcan el procedimiento para realizar una correcta ejecución de los ejercicios de BURPEES y de SENTADILLA 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 BURPEES y de SENTADILLAS

**Puntos a analizar en la clase:**

- **Burpees**
- **Sentadillas**

**Apoyo audiovisual:**

**1. Burpees**

https://www.youtube.com/watch?v=TaUoeOXuimM

**2. Reto de sentadillas**

https://www.youtube.com/watch?v=Q2TTLUxlNu4