



## 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: 7º – 8º Básico</b>	<b>Semana: 26 de Octubre</b>
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> 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))		
<b>Objetivo de la Clase:</b> Que los estudiantes conozcan el procedimiento para realizar una correcta ejecución de los ejercicios de SALTO A PIES JUNTOS 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 del SALTO A PIES JUNTOS.		
<b>Puntos a analizar en la clase:</b>		
➤ Salto a Pies Juntos		
<b>Apoyo audiovisual:</b>		
<b>1. Salto a pies juntos con variantes.</b>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NI5OFI0e0Gs">https://www.youtube.com/watch?v=NI5OFI0e0Gs</a>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HaSub99iRHs">https://www.youtube.com/watch?v=HaSub99iRHs</a>		



Liceo Técnico  
**María Luisa Bombal**  
Valparaíso

