



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor: JUAN GOYA ARAVENA		
Teléfono: ----	Correo: jgoya@mlbombal.cl	
Asignatura: Educación Física	Curso: 7º – 8º Básico	Semana: 26 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 SALTO A PIES JUNTOS 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 del SALTO A PIES JUNTOS. Puntos a analizar en la clase: ➤ Salto a Pies Juntos		
Apoyo audiovisual: 1. Salto a pies juntos con variantes. https://www.youtube.com/watch?v=NI5OFI0e0Gs https://www.youtube.com/watch?v=HaSub99iRHs		



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

