



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y Salud

ACTIVIDADES SEMANA

30 /03 al 03 del 04 del 2020

Objetivo	Contenido
OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	1.- Resistencia. 2.- Actividad física. 3.- Fuerza. 4.- Flexibilidad.
Objetivos de la Semana	
Ejecutan en una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.	

Con la ayuda de tu grupo familiar realiza la actividad y compite con tus hermanos, recuerda estar muy concentrado en la ejecución y mucho cuidado en todos los movimientos.

Trabaja en forma segura, con un autocuidado y siempre bajo la vigilancia de un adulto.