



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

<b>VIERNES 26 DE JUNIO: EDUCACIÓN FÍSICA / KINESIOLOGÍA</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Indicadores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones futuras</li><li>• Aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna vertebral sea la menor posible.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerdan la importancia de la columna vertebral y por qué elementos está compuesta</li><li>• Protegen su cuerpo principalmente su columna vertebral al realizar actividades diarias</li><li>• Identificar situaciones de riesgo hacia su columna (confección y trabajo del periódico) realizando las adecuaciones correspondientes</li><li>• Empiezan a identificarse con el lenguaje de higiene corporal</li></ul>
<b>Objetivo de la Semana</b>	<b>Contenidos</b>
<p>Conocer la importancia para su desarrollo integral la adopción, mantención de posturas adecuadas en las diferentes actividades de la vida diaria y área escolar</p> <p>Aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible, disminuyendo el riesgo de padecer problemas de espalda</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Investigación.</li><li>• Motricidad.</li><li>• Reeducción</li><li>• Memoria</li><li>• Corrección</li><li>• Salud</li></ul>