



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

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	
Objetivo priorizado	Indicadores de evaluación
OA Nº 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, estableciendo metas de superación personal.	Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
Objetivo de aprendizaje	Contenidos
Ejecutar ejercicios musculares localizados para mejorar la condición física a través de una serie de repeticiones con los implementos de carga, demostrando disposición a mejorar su rendimiento físico.	Condición física investigación