



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

Eduardo Enrique Farías Román  
Educación Física y salud

## ACTIVIDADES SEMANA

23 al 27 de marzo de 2020

<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>
<b>OA 6</b> 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.	<b>1.-</b> Fuerza. <b>2.-</b> Flexibilidad. <b>3.-</b> Resistencia. <b>4.-</b> Velocidad.
<b>Objetivos de la Semana</b>	
Describir ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)	