



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

“El tesoro escondido”

6°A

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	
Objetivo priorizado	Indicadores de evaluación
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, estableciendo metas de superación personal.	Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
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.