



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

Tren educativo BVM

“Te invitamos a subir al tren de los valores.”

7°A

Miércoles 1 DE JULIO: EDUCACIÓN FÍSICA	
Objetivo	Indicadores
OA (N5°): Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: <ul style="list-style-type: none">• Integrarse en talleres extra-programáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.• Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.• Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros.)	Asumen variados roles durante la participación de una variedad de actividades físicas y/o deportivas
Objetivo de la Semana	Contenidos
Utilizaran un espacio reducido para ejecutar un trabajo muscular localizado del tren superior e inferior del cuerpo, con perseverancia y constancia en el trabajo.	-Trabajo muscular localizado. -Trabajo de vuelta a la calma, regenerativo.