



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

MIÉRCOLES 08 DE JULIO: EDUCACIÓN FÍSICA	
Objetivo	Indicadores
<p>OA (N°5): Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.• Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o• deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.• Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por• ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.	<p>Asumen variados roles durante la participación de una variedad de actividades físicas y/o deportivas</p>
Objetivo de la Semana	Contenidos
<p>Utilizarán un espacio reducido para ejecutar un trabajo muscular localizado del tren superior e inferior del cuerpo, con perseverancia y constancia en el trabajo.</p>	<p>-Trabajo muscular localizado. -Trabajo de vuelta a la calma, regenerativo.</p>