

**Actividad N°6 Educación Física.  
Ejecutar ejercicios de FLEXIBILIDAD.**

<b>Asignatura:</b>	Educación Física	 <p><b>Departamento de Educación Física.</b></p>
<b>N° Actividad:</b>	N° 6	
<b>Nombre Actividad:</b>	Flexibilidad.	
<b>Cursos:</b>	1° A-B-C;	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	2 clases: viernes 29 mayo y viernes 05 junio	
<b>Fecha de Entrega</b>	Viernes 05 junio	



\*Esta guía está diseñada para 2 clases: 29 de mayo y 05 de junio.

**Instrucciones de entrega actividades**

1.- La guía N°6 consta de una actividad práctica y otra teórica. El desarrollo de la actividad teórica (N°2) debes enviarlo directamente al correo del profesor correspondiente:

- Marcela Rojas correo: [cisternarojasmarcela@gmail.com](mailto:cisternarojasmarcela@gmail.com)
- Ricardo Olguin correo: [rolguine@gmail.com](mailto:rolguine@gmail.com)

2.- Fecha de entrega: Viernes 05 de junio

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribir a los correos anteriormente mencionados.

**OA3:**

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

**Objetivo de la clase:**

- ✓ Aplicar ejercicios de flexibilidad mediante un plan de entrenamiento.

**Actividad 1:**

- ✓ Observa la imagen de las 19 distintas formas de ejercicios de flexibilidad y ejecútalas.
- ✓ Por cada ejercicio debes mantener esa posición durante los segundos señalados al lado de cada ejercicio que muestra la imagen
- ✓ Descansas 20 segundos y continúas con el ejercicio siguiente que está al lado, es decir, comienzas con el ejercicio 1 y luego con el 2, luego con el 3 y así hasta llegar al ejercicio 19.
- ✓ Este circuito debes repetirlo 2 veces, o sea, terminaste el ejercicio 19, descansas 3 minutos y comienzas nuevamente con el ejercicio 1, luego el 2 hasta llegar al ejercicio 19.
- ✓ Debes realizarlo 3 veces por semana.



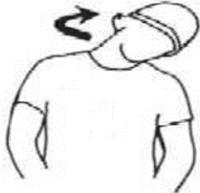
10 veces  
en cada dirección



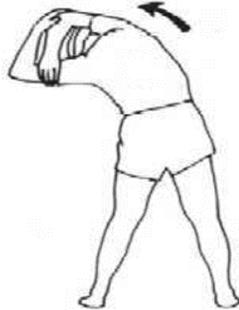
20 segundos  
cada pierna



15 segundos  
cada brazo



5 veces  
en cada dirección



10 segundos  
cada lado



20 segundos



30 segundos



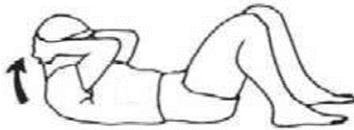
20 segundos



30 segundos



30 segundos



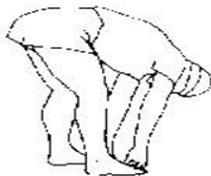
3 veces  
5 segundos cada una



25 segundos  
cada lado



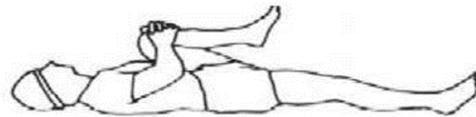
30 segundos



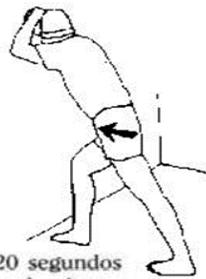
20 segundos  
cada pierna



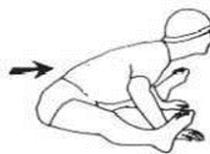
20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



30 segundos



20 segundos  
cada pierna

Actividad 2:

Durante el periodo de distanciamiento social, probablemente nuestra vida se ha tornado algo más sedentaria. ¿Qué beneficios puede reportar para tu vida, la práctica de un plan de entrenamiento físico de forma regular? Indica al menos 3 beneficios.

1.
2.
3.

Profesores Ed. Física  
Marcela Rojas C.  
Ricardo Olguín E.