



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

Asignatura:	Educación Física	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 6	
Nombre Actividad:	Flexibilidad.	
Cursos:	2º A- B-C-D	
Tiempo de Trabajo	2 clases: 29 mayo 05 junio	
Fecha de Entrega	Viernes 05 junio	



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

Instrucciones de entrega actividades

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

- Rodolfo Espinoza: espinozarodolfo001@mail.com
- Ricardo Olguin: rolguine@gmail.com

2.- Fecha de entrega: 05 junio

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



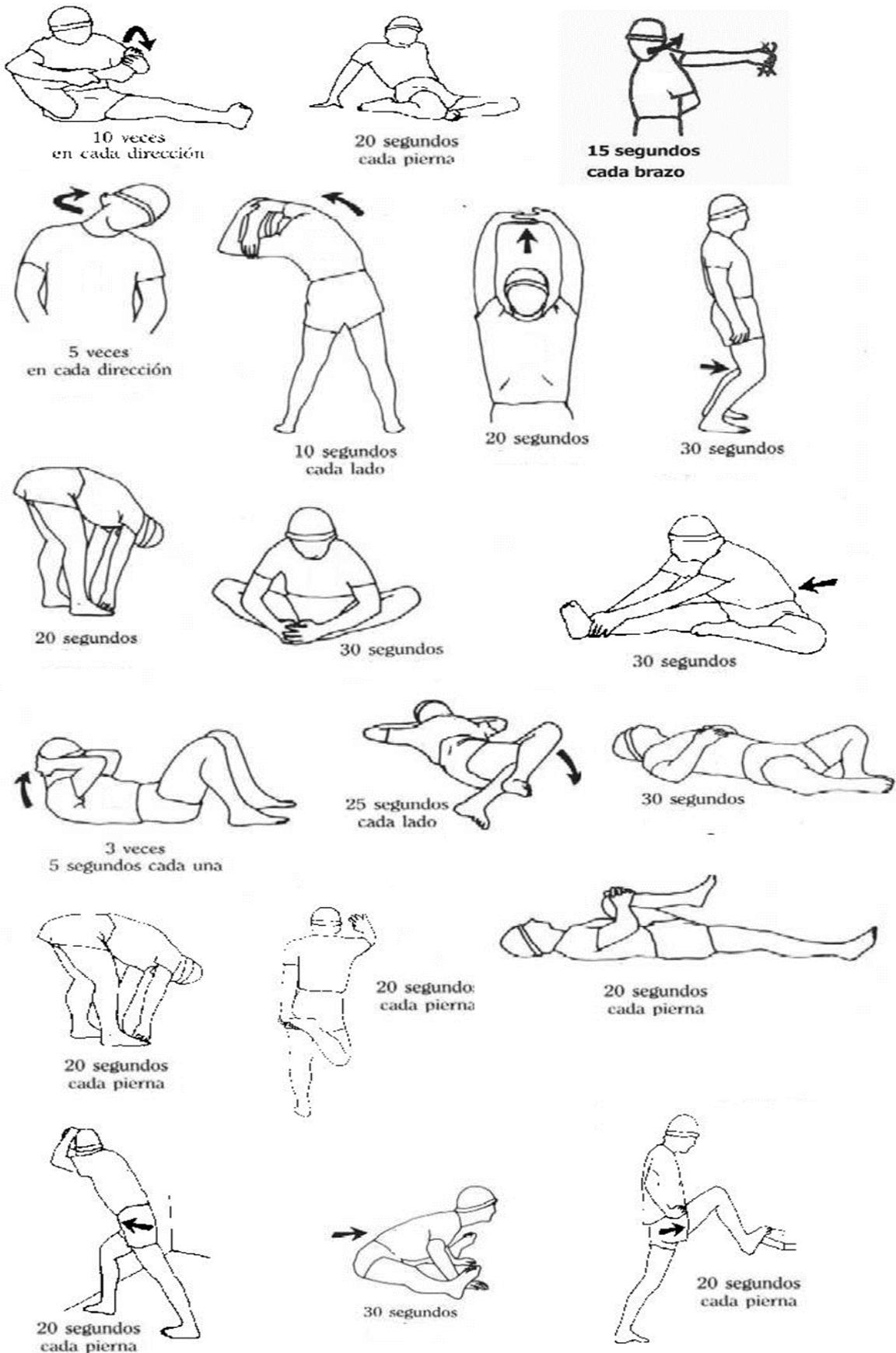
OA3:

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 en un plan de entrenamiento.

Actividad 1: Ejecuta los ejercicios, según indicaciones de las imágenes presentadas.





Puedes revisar la rutina de ejercicios, en el siguiente link.

<http://saludyfuerza.blogspot.com/2012/08/ejercicios-de-calentamiento.html?m=1>

Actividad 2: Responda.

2) Durante el tiempo de distanciamiento social, en que nuestra vida se ha tornado sedentaria, ¿Qué beneficios nos puede reportar mantener una rutina de ejercicios? Menciona al menos 4.



Actividad Ed. Física

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.

Ricardo Olguin Elgueta
Profesor Ed. Física.