



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

<b>Asignatura:</b>	Educación Física	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 6	
<b>Nombre Actividad:</b>	Flexibilidad.	
<b>Cursos:</b>	3º A- B-C-D	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	2 clases: 25 mayo y 01 de junio	
<b>Fecha de Entrega</b>	Lunes 01 de junio	



\*Esta guía está diseñada para 2 clases: 25 mayo y 01 de junio.

**Instrucciones de entrega actividades**

1.- La guía N°6 consta de 1 actividad práctica y otra teórica. El desarrollo de la **actividad teórica (N°2)**, debe ser enviada directamente al correo del profesor correspondiente:

- Rodolfo Espinoza: [espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)
- Ricardo Olguin correo: [rolguine@gmail.com](mailto:rolguine@gmail.com)

2.- Fecha de entrega: Lunes 01 de junio

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



**Objetivo de la clase:**

**Aplican ejercicios de flexibilidad a 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.



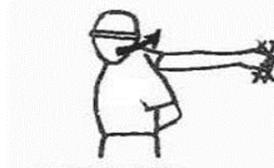
LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA



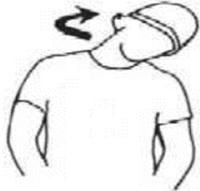
10 veces  
en cada dirección



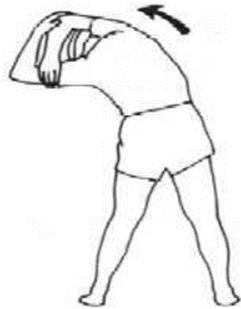
20 segundos  
cada pierna



15 segundos  
cada brazo



5 veces  
en cada dirección



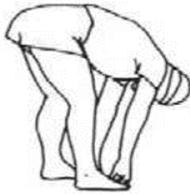
10 segundos  
cada lado



20 segundos



30 segundos



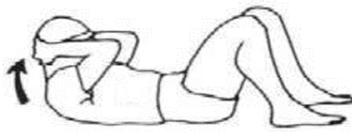
20 segundos



30 segundos



30 segundos



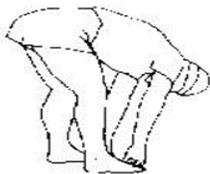
3 veces  
5 segundos cada una



25 segundos  
cada lado



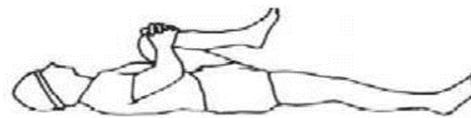
30 segundos



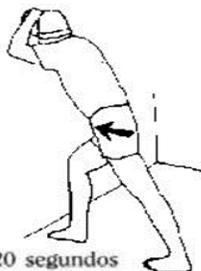
20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



30 segundos



20 segundos  
cada pierna



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

**Actividad 2:** La actividad física en tiempos de distanciamiento social, ha disminuido considerablemente. ¿Qué beneficios puede significar para tu vida, la práctica de un plan de ejercicio físico semanal? Menciona al menos, 5 beneficios.

1.

2.

3.

4.

5.

Profesores Ed. Física.  
Ricardo Olguín Elgueta  
Rodolfo Espinoza



---

LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA



---

LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA