Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 5**

**Semana del 18 al 29 de mayo**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | **Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.** |
| **Instrucciones** | Responder preguntas asociadas al tipo de ejercicio. (Aptitud física de flexibilidad) |
| **Descripción del Aprendizaje** | El estudiante debe responder las preguntas asociadas a la flexibilidad. |
| **Ponderación de la Guía** | 15% (guía N°5) |
| **Correo del docente para consultas** | fkrauss@liceomixto.cl |

## ¿Qué es la flexibilidad?

## ¿Qué elementos componen la flexibilidad?

## ¿De qué factores depende la flexibilidad, definir brevemente cada uno?

## A continuación te presento algunos ejercicios para entrenar la flexibilidad que puedes sumar a las rutinas de semanas anteriores, dependiendo del músculo trabajado. No debes exceder los 10 segundos en la ejecución. Deben asegurarse que la tensión muscular no debe doler en exceso.