



### GUIA DE APRENDIZAJE – CONDICIÓN FÍSICA

Nombre:	Fecha: 30/03 al 03/04 del 2020	Curso: 5ºA
OA 6	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.	
Indicador(es):	Realizan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.	

I.- Con ayuda de tu grupo familiar, ejecuta la siguiente actividad: entre cada ejercicio suelta y relaja los músculos y tendones.

1.- Separa piernas, flexiona el tronco llevando tu mano derecha a tu pie derecho y tu mano izquierda a tu pie izquierdo. Mantiene durante 30 segundos. (piernas extendidas)

Entre cada ejercicio suelta y relaja los músculos y tendones.

2.- Ahora junta las piernas a la anchura de los hombros, flexiona el tronco y con ambas manos intenta llegar a la punta de los pies, recuerda mantener por 30 segundos y con las piernas extendidas.

Si no puedes llegar, no importa, lo importante es que los ejercicios de elongación los hagas en forma periódica y así mejorara tu flexibilidad articular.

3.- Ahora repetirás el ejercicio número uno (1), pero en forma sentado y solicitando a un familiar que te cargue un poquito de la espalda.

4.- De la misma forma repetirás el ejercicio número (2), en forma sentado y solicitando a un familiar que te cargue un poco de la espalda.

Repite las veces que puedas y recuerda siempre tener las piernas extendidas por 30 segundos en cada ejercicio.

II.- Escribe tres deportes donde predomine la flexibilidad y movilidad articular.