



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Tarea de la semana 5: “Resistencia-fuerza”

Actividades: Deben resolver las siguientes actividades y traspasar a su cuaderno

1. **¿Pudiste realizar la rutina completa?, si tu respuesta es no. ¿Por qué?**

2. **¿Cuáles de los ejercicios fueron más fáciles de hacer?**

3. **¿Cuáles de los ejercicios fueron más difíciles de hacer?**

4. **Nombra 3 tipos de ejercicios realizados en la rutina de entrenamiento.**

1 _____ 2 _____ 3 _____

5. **De acuerdo al ejercicio “DESAFÍO” Bonus track. Describe y anota los pasos del ejercicio según las fotografías.**



Ejemplo: posición plancha, piernas estiradas, codos flectados (doblados). Paso del ejercicio: 1



: _____



: _____



: _____

6. Con ayuda de algún familiar, busca un diccionario en casa o busca en internet y describe los siguientes conceptos:

- Fuerza:
- Estiramientos:
- Activación muscular:

Recuerda que algunos conceptos pueden aparecer en la guía o video de la rutina de entrenamiento para ayudarte.