



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

Tarea de la semana 6: “Resistencia-Flexibilidad”

Actividades: Deben resolver las siguientes preguntas y traspasar a su cuaderno. Puedes ayudarte con lectura de algún familiar.

1. Observa la imagen y anota en tu cuaderno lo siguiente:

- **Tipo de ejercicio (si corresponde a cuello, codos, hombros, tobillos, etc)**
- **Describe el ejercicio (ayúdate con el video de la rutina)**



Ejemplo:

Tipo de ejercicio: movilidad articular de hombros.

Descripción: alternamos brazos subo y bajo



2. De acuerdo al video, une con una línea la FILA A (clasificación del ejercicio) con la FILA B (tipo de ejercicio) según corresponda:

**FILA A
(CLASIFICACIÓN)**

**FILA B
(TIPO DE EJERCICIO)**

MOVILIDAD ARTICULAR

PIERNAS ADELANTE - ATRÁS

HOMBROS

ELONGACIÓN

MARIPOSA

ABRO- CIERRO PIERNAS-FORMA DE X

ACTIVACIÓN MUSCULAR

EXTREMIDAD INFERIOR

CUELLO

CODOS

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

- Flexibilidad:
- Elasticidad:
- Movilidad articular:

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