

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	5° Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	12° semana
Objetivo de la clase:	Nivelar aprendizajes trabajados en clases a través del uso de variados recursos educativos y el repaso de contenidos

Queridos estudiantes, entendiendo la compleja situación que estamos atravesando como país, hemos querido establecer esta semana como periodo de **NIVELACIÓN**, es decir, otorgar el tiempo para que nuestros estudiantes que puedan estar atrasados o hayan tenido dificultades en el desarrollo de las guías, puedan ponerse al día, resolviendo las consultas que se puede haber generado.

Respecto a los estudiantes que se encuentran bien en el desarrollo y van al día es una gran oportunidad para reforzar sus aprendizajes.

Los ejercicios de flexibilidad nos ayudan a mejorar la capacidad de movilidad a nivel de las articulaciones, es decir, nos permite:

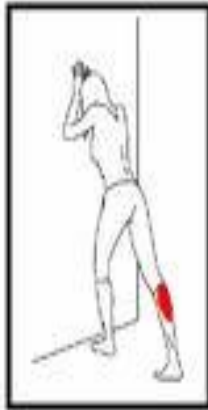
-Movernos mejor cuando tenemos que hacer un calentamiento, un trabajo común y corriente como alcanzar un objeto.

-Mantener en buen estado el sistema muscular, para que no se limite los movimientos del cuerpo, poder hacer cualquier ejercicio sin tener lesiones. Debes realizarlo a lo menos 3 veces por semana o día por medio.

VAMOS QUE SE PUEDE!!!!!!



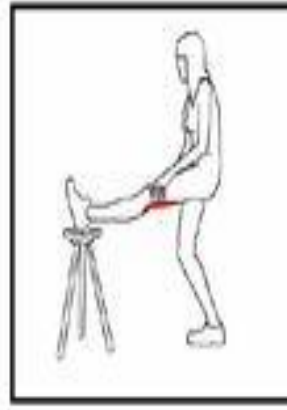
Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Genérico



Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales+Abduct.



Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



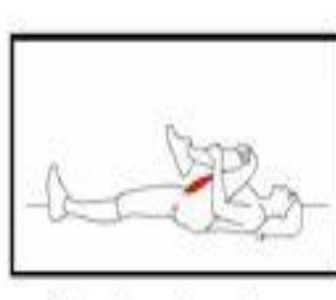
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3

<https://co.pinterest.com/pin/289637819777897138/>