



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

GUIA DIGITAL N° 4

TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 7 mo

DOCENTE: Guillermo Lavado / Nathalia Montenegro.

SEMANA: 4 al 8 de mayo 2020

CONTACTO: guillermoesteban90@hotmail.com

OBJETIVOS DE LA CLASE: Desarrollar la flexibilidad realizando ejercicios de estiramientos estáticos o en movimiento.

ACTIVIDAD: Realizar los siguientes ejercicios de estiramiento en niveles acostado, sentado, de pie. En series de 4 x 10 segundos, con descansos entre series de 20 segundos. (mantener la posición de la imagen, la cantidad de tiempo dicha anteriormente)

Estiramiento abdominal



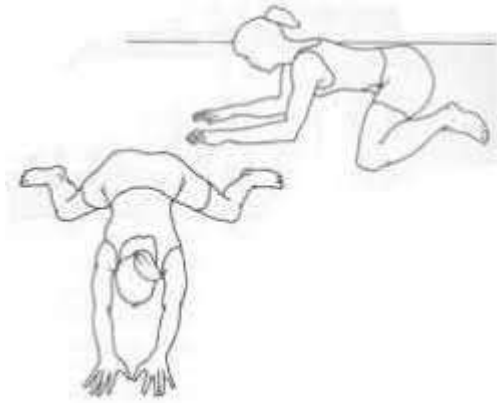
Estiramiento de glúteos e isquiotibiales



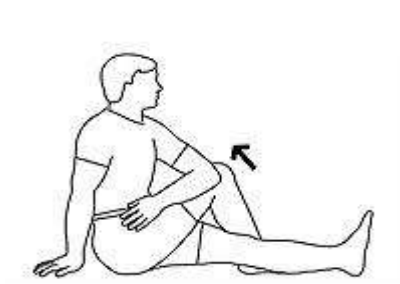


Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

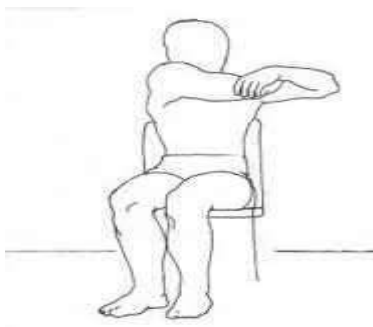
Estiramiento lumbar



Estiramiento glúteos



Estiramiento de hombros





Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

Estiramiento de dorsales (espalda)

