

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO	
	SECCIÓN: Bachillerato	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		

NODO: DESARROLLO HUMANO **Grado:** 6 **Fecha:** abril 29

1. Escribe el siguiente texto y dibuja la imagen.

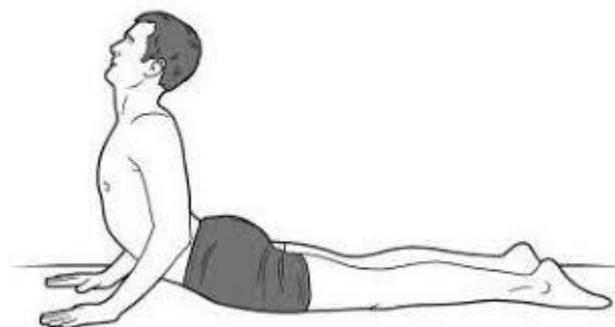
Los ejercicios de acondicionamiento específicos se dividen en cuatro grandes grupos:

1- Rotaciones: de cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos y muñecas.

2- Balanceos: de brazos, tronco y piernas.

3- Rebotes: con los pies juntos, unir y separar las piernas, con rotación de caderas, en un pie.

4- Ejercicios de flexibilidad: para hombros, tronco y piernas.



2- Ejecuta esta postura respirando lento, profundo y consciente durante 1 minuto. Puedes invitar a alguien que esté en tu casa a hacerlo juntos.

3- Escribe sobre:

¿Cómo te fue durante la práctica?

¿Alguien de la casa se animó a hacerlo?

¿Esa postura es de rotación, balanceo, rebote o flexibilidad?

¿En este momento de la cuarentena en qué aspectos te ha tocado ser flexible?