



WORKSHEET

NAME: _____

I'm in _____ **Junior A- B**

Today is: _____

¿SABIAS QUE...

La importancia del estiramiento o elongación se debe a que representa una medida preventiva que incide no sólo en los músculos, sino también en las articulaciones del cuerpo. De esta manera, la elongación, tiene fuerte influencia en el rendimiento deportivo de una persona y puede evitar lesiones.

ACTIVIDAD:

Ubícate libremente en un espacio cómodo y realiza los siguientes ejercicios de estiramiento en posición estática por 30 segundos. Escribe bajo cada ejercicio que partes de cuerpo trabajaron.



Criterios de evaluación

- Ejecuta de forma correcta los ejercicios propuestos por el docente.
- Señala que partes del cuerpo realizaron principalmente la elongación

