



## I Guía 5to y 6to "A y B"

**Profesor:** Juan González

- Se recomienda usar lápiz grafito oscuro.
- Letra legible.
- Copiar fecha completa, área, contenido, grado, nombre y apellido
- Utilizar el cuaderno de Educación Física, Recreación Y Deporte
- Entregar la asignación el día que le corresponde clase, según su horario
- La evaluación es presencial, ese día voy a revisar y corregir dicha actividad

**Área:** Educación Física, Recreación y Deporte.

**Contenido:** Movilidad articular

**Motricidad Articular:** es una de las partes que conforman el calentamiento general en las clases de educación física, este elemento reviste gran importancia, porque permiten movilizar las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, codos, hombros, muñecas). Preparándolo para una actividad posterior más intensa.

### Actividad

- 1- ¿Qué es la movilidad articular?
- 2- Nombra cuales son las articulaciones del cuerpo humano
- 3- Nombra los movimientos de las articulaciones
- 4- Importancia de la movilidad articular en educación física