



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° Básico Educación Física

### Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

#### Semana del 13 al 17 de julio

**Profesor:** Gonzalo Aránguiz Osorio.

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, aplicamos habilidades motrices básicas de salto y coordinación, mediante trabajo en estaciones espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Realizar ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, adaptadas a un entorno seguro”.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo e incremento de tus cualidades físicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

**Nuestra ruta de aprendizaje sera:**



# !!!COMENCEMOS!!!



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Calentamiento

- Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=a7a5mbewZ-c>



## Actividades nivel intermedio

Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

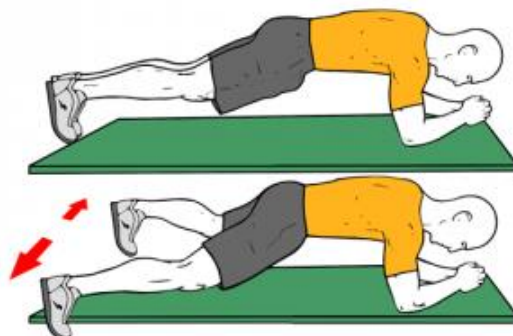
- Debes mantener esta posición por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **Plancha y apertura de piernas:** cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala. (repite 15 veces)



- 1. Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso (15 repeticiones).
- 2. Variación agregar salto (15 repeticiones).

1.



2.



**Importante:** Esta actividad la puedes realizar cuantas veces lo desees.

**Nota:** Estos ejercicios los puedes modificar aumentando o disminuyendo el número o tiempo de ejecuciones para hacerlos más fáciles o más difíciles.



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

2- Para finalizar puedes **volver a realizar las actividades de yoga** del siguiente video, en el cual podrás aprender a estirarte de una manera divertida y familiarizarte más con esta disciplina.

- <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

### Finalización:

- Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

Nos vemos la próxima semana.



Dudas y consultas al correo: [gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)