



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 03 al 07 de Agosto

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 Aplicaste habilidades motrices básicas de manipulación, mediante variedades de actividades, en un entorno seguro, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Realizaste ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones”.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo e incremento de tus habilidades motrices 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=HRs7Dfxl2-c>



Cualidades físicas Básicas

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el incremento de tus cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad) en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades nivel intermedio

Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

- 1- Realizando 12 sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso.



- 2-Realizando 12 abdominales, elévate hasta tocar tus rodillas.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

2.-Lanza una pelota o pelotita de calcetín, hacia unas botellas o peluches, desde una distancia inicial de 5 pasos y apunta. Cada vez que le apuntes aumenta un paso para alejarte más del objetivo.

Lanza 10 veces:

- Con el pie derecho.
- Con el pie izquierdo.
- Con la mano derecha.
- Con la mano izquierda.
- COMO TU INVENTES.



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

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