



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° Básico Educación Física

### Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

#### Semana del 17 al 21 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 el objetivo fue: “Aplicar habilidades motrices básicas de manipulación, mediante actividades de control del cuerpo e implementos con una dificultad progresiva, en un entorno adaptado y seguro”, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Aplicar habilidades motrices básicas y cualidades físicas, mediante ejercicios simples adaptando en 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 el siguiente video para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

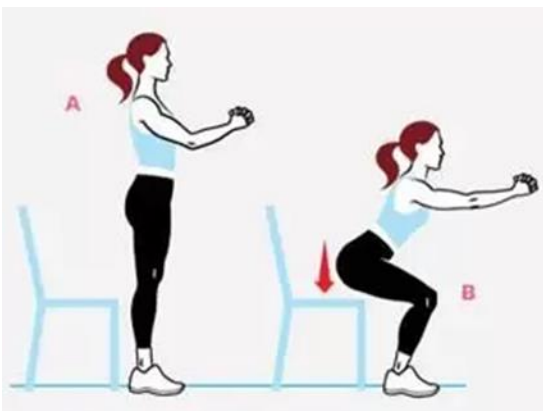
[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)



### Actividades nivel intermedio

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

- Sentadilla con silla: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 12 veces.



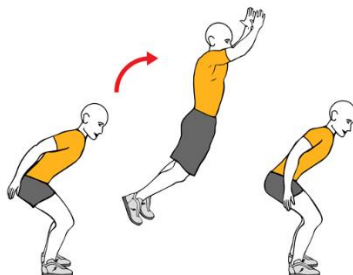
- Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones).





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- Realizar saltos adelante atrás con las piernas juntas, te puedes ayudar con una línea en el suelo. (20 repeticiones).



**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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)