



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° Básico Educación Física

### Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 31 de Agosto al 04 de Septiembre.

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 cualidades físicas y habilidades motrices básicas mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es seguir la línea del acondicionamiento físico “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado”.

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:**



**iii 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=J4A6OM6bDe0>



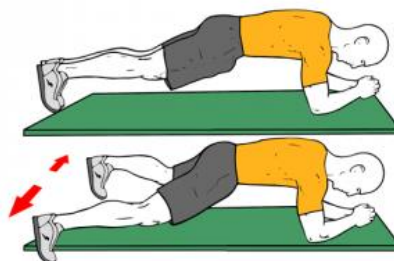
## Actividades nivel intermedio

. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

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



- **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 20 veces)





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- 1. Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso (20 repeticiones).
- 2. Variación agregar salto (20 repeticiones).

1.



2.



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

2. Relajación: Realiza las entretenidas actividades de relajación para ayudar a tus músculos que trabajaron hoy a recuperarse más rápido.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc&t=100s>



**Finalización:**

- Comenta cuales fueron las partes del cuerpo que trabajaron en los distintos tipos de ejercicio.
- ¿Cómo se hace la respiración durante la relajación?
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

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)