



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 07 al 11 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, 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 y habilidades motrices básicas, 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:



¡¡¡COMENCEMOS!!!



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Calentamiento

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

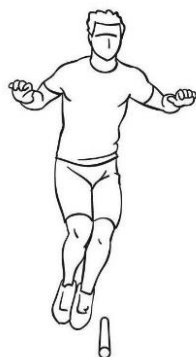
https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk



Actividades nivel intermedio

Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

- **Salto lateral:** realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos.



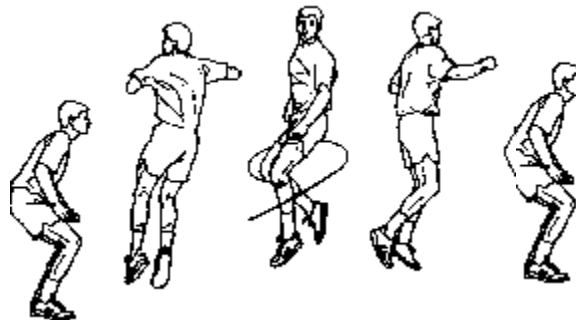


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **Salto frontales:** realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer.**



- **Salto frontales con giro:** realiza saltos frontales a pies ligeramente separados, utilizando algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos, gira en el aire y **trata que tus pies no suenen al caer.**



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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

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

2- **DESAFIO:** con un globo intenta realizar los siguientes desplazamientos, manteniendo el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que se indique: manos, cabeza, rodillas, hombros, etc.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las partes del cuerpo que trabajaron en los distintos tipos de ejercicio.
- ¿Qué te pareció el desafío?

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