



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 28 de Septiembre al 02 de Octubre

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, aplicamos ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, adaptadas a un entorno seguro”
espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Incrementar cualidades físicas mediante ejercicio para los grande grupos musculares, en un entorno adaptando a seguro”

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 será.



CALENTAMIENTO:

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

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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

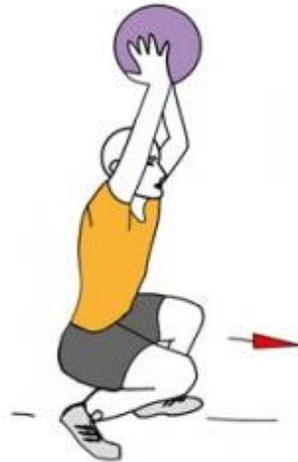
¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Andar en cuclillas con brazos estirados y 1 kilo de arroz en cada mano. (desplázate 15 pasos)

Músculos que trabajan

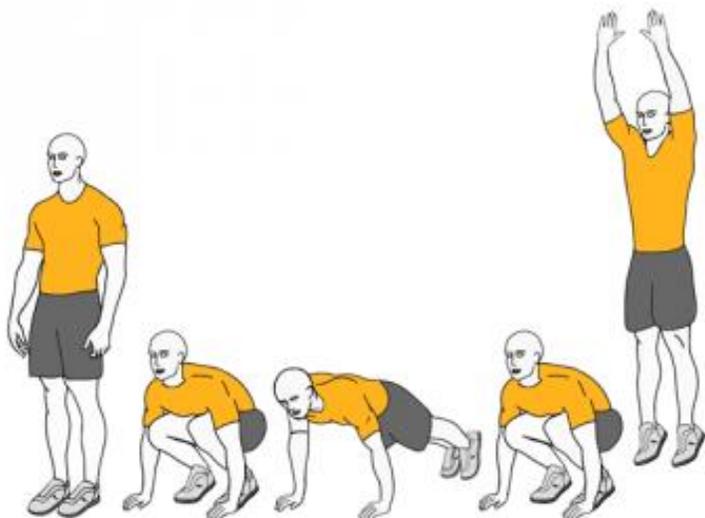
- Todo el cuerpo
- Hombros
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Lumbares



- Burpee: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Pectorales
- Tríceps
- Bíceps
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps

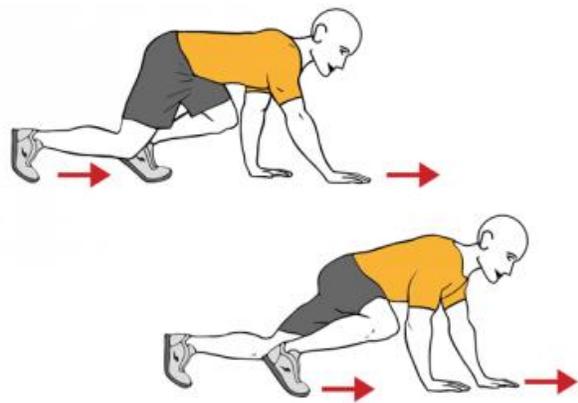




- **Pasos de oso:** Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Hombros
- Antebrazos
- Femorales
- Cuádriceps
- Pantorrillas



- Ejercicios de estiramientos.

 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
1/ 12 ref1	2/ 12 ref23	3/ 12 ref54	4/ 12 ref66
10 segundos cada lado	20 segundos	5 segundos	10 segundos cada lado
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
5/ 12 ref39	6/ 12 ref34	7/ 12 ref47	8/ 12 ref5
2 veces 5 segundos cada una	30 segundos cada pierna	15 segundos	20 segundos
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
9/ 12 ref44	10/ 12 ref42	11/ 12 ref40	12/ 12 ref15
10 segundos cada pierna	20 segundos	20 segundos cada pierna	20 segundos cada pierna

Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Importante: Esta actividad la debes repetir 3 veces.

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.

Te felicito, trabajaste muy bien hoy.

Nos vemos la próxima clase, cuídate y quédate en casa

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl