



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 05 al 09 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 y habilidades motrices mediante trabajo de estaciones, 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 canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

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





¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- 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.

Músculos que trabajan

- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Lumbares



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

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps









- Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 10 lanzamientos de las siguientes formas:
- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda.
- Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos.
- Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

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

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

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