



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 19 al 23 de Octubre.

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, “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 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 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 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=J4A6OM6bDe0>



Actividades nivel intermedio

. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

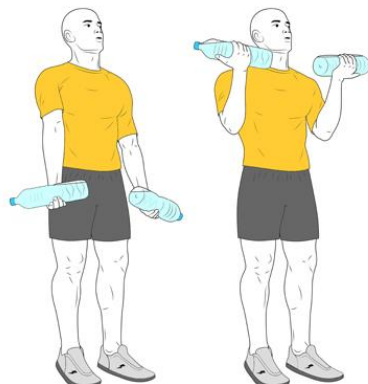
- Debes mantener esta posición por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.



- **Curl de bíceps con botellas:** con 2 botellas pequeñas de medio litro con agua. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Contrayendo los bíceps, doble los codos totalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala, **repite 20 veces**.

Músculos que trabajan

- Bíceps
- Antebrazos



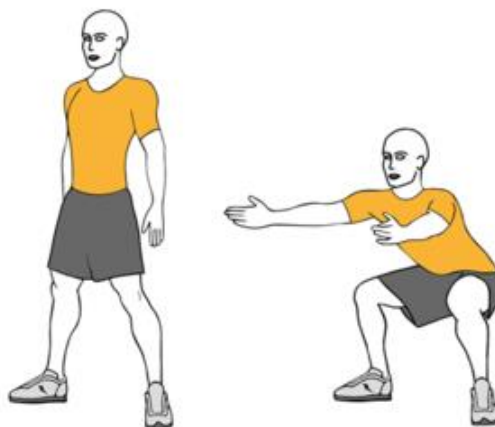


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **Sentadilla sumo:** De pie, coloque sus pies más anchos que el ancho de los hombros y ponga los dedos de los pies hacia afuera. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que sus muslos queden paralelos al piso mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Durante el descenso, mueva sus manos hacia adelante para una posición más estable. **repite 12 veces.**

Músculos que trabajan

- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas



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?



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- ¿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