



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° básico Educación Física

### Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 30 de Noviembre al 04 de Diciembre

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que el objetivo de la clase anterior fue, “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado” espero que te hayas divertido.

En la clase de hoy recopilaremos algunos ejercicios ya realizados, pero modificaremos el volumen total, objetivo de hoy es “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado”

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo 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 será.





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### CALENTAMIENTO:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)



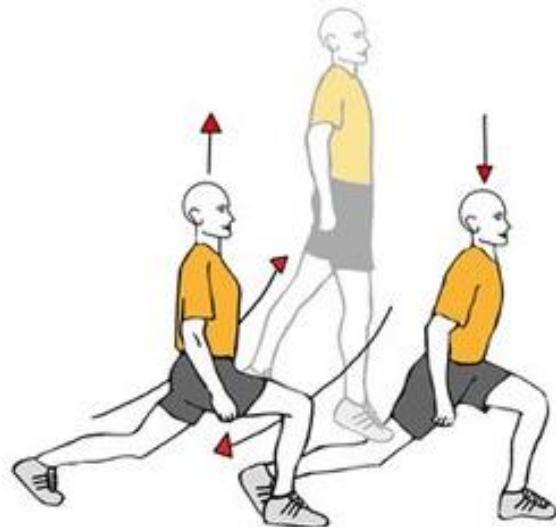
# ¡¡¡Comencemos!!!

### Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Salto vertical desde zancada y cruzando piernas: Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.

#### Músculos que trabajan

- Todo el cuerpo
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



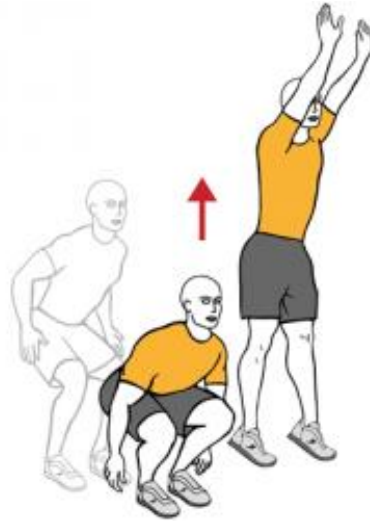


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **Salto vertical con impulso:** De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente las rodillas para coger impulso, y con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, intentando alcanzar la máxima altura posible.

Músculos que trabajan

- Todo el cuerpo
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



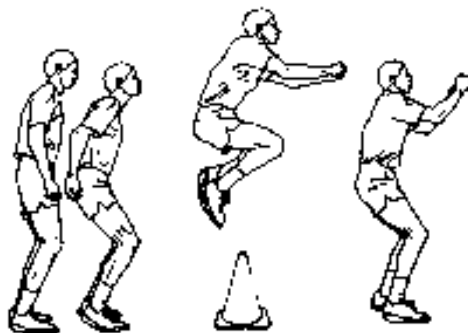
- Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones).

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps




- **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.**





- 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.**

Importante: Esta actividad la debes repetir 3 veces.

**Finalización:**

- Comenta ¿cuáles son los beneficios que notas en tu cuerpo al hacer actividad física?

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**



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

Dudas y consultas al correo: [gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)