



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

#### Semana del 14 al 18 de Diciembre

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, Incrementamos nuestras, cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, 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 enfocado a los grandes grupos musculares, 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.



#### 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](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)





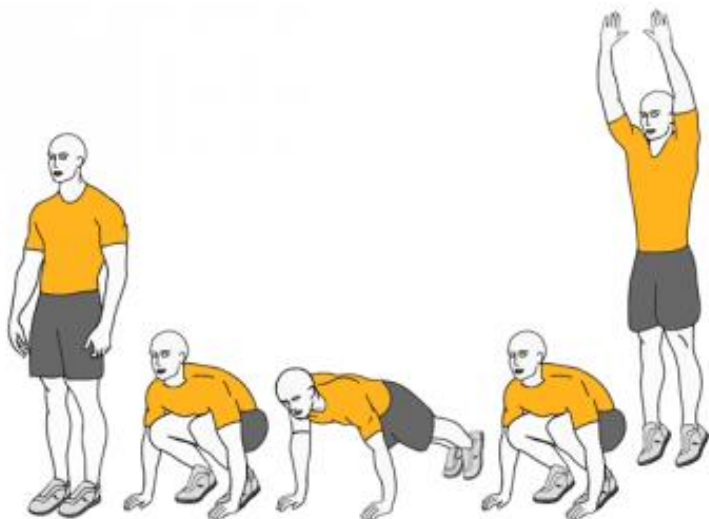
# ¡¡¡Comencemos!!!

## Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- **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



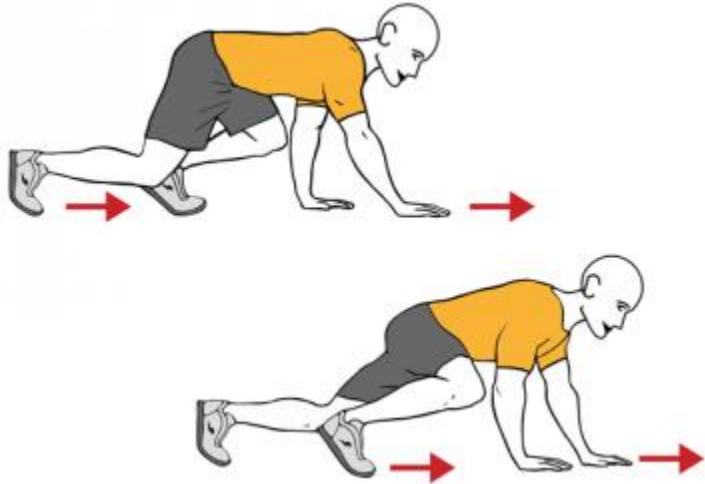
- **Pasos de oso:** Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio 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.



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### Músculos que trabajan

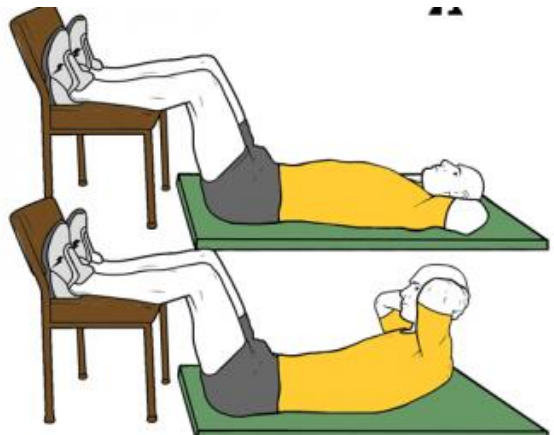
- Abdominales
- Hombros
- Antebrazos
- Femorales
- Cuádriceps
- Pantorrillas



- Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

### Músculos que trabajan








- Abdominales





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

 1/12 10 segundos cada lado ref1	 2/12 20 segundos ref23	 3/12 5 segundos ref54	 4/12 10 segundos cada lado ref66
 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
 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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)