Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 2° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 02 al 06 de Noviembre

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 Actividades

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio, para una actividad necesitaras 2 botellas con agua de medio litro.

- Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y luego baja. (utiliza una superficie blanda)

- **Sentadilla** con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).

Músculos que trabajan

- Bíceps
- Antebrazos
- Cuádriceps
- Glúteos

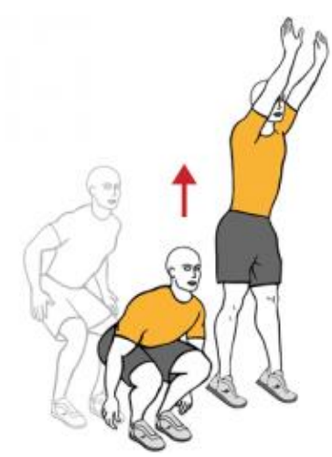
- Debes mantener esta posición por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.

Músculos que trabajan

- Bíceps
- Antebrazos
- Abdomen

- **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



- Cuádriceps
- Glúteos
- Gemelos

Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Importante: Esta actividad la puedes realizar cuantas veces lo desees.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las partes del cuerpo que trabajaron en los distintos tipos de ejercicio.
- ¿Cómo se hace la respiración durante la relajación?
- ¿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