



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 3° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

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.

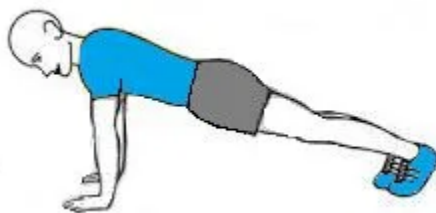
#### Actividades

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 10 veces cada ejercicio:

- Abdominales, elévate hasta tocar tus rodillas. (utiliza una superficie blanda)



- Mantención en plancha durante 15 segundos.



- Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso.



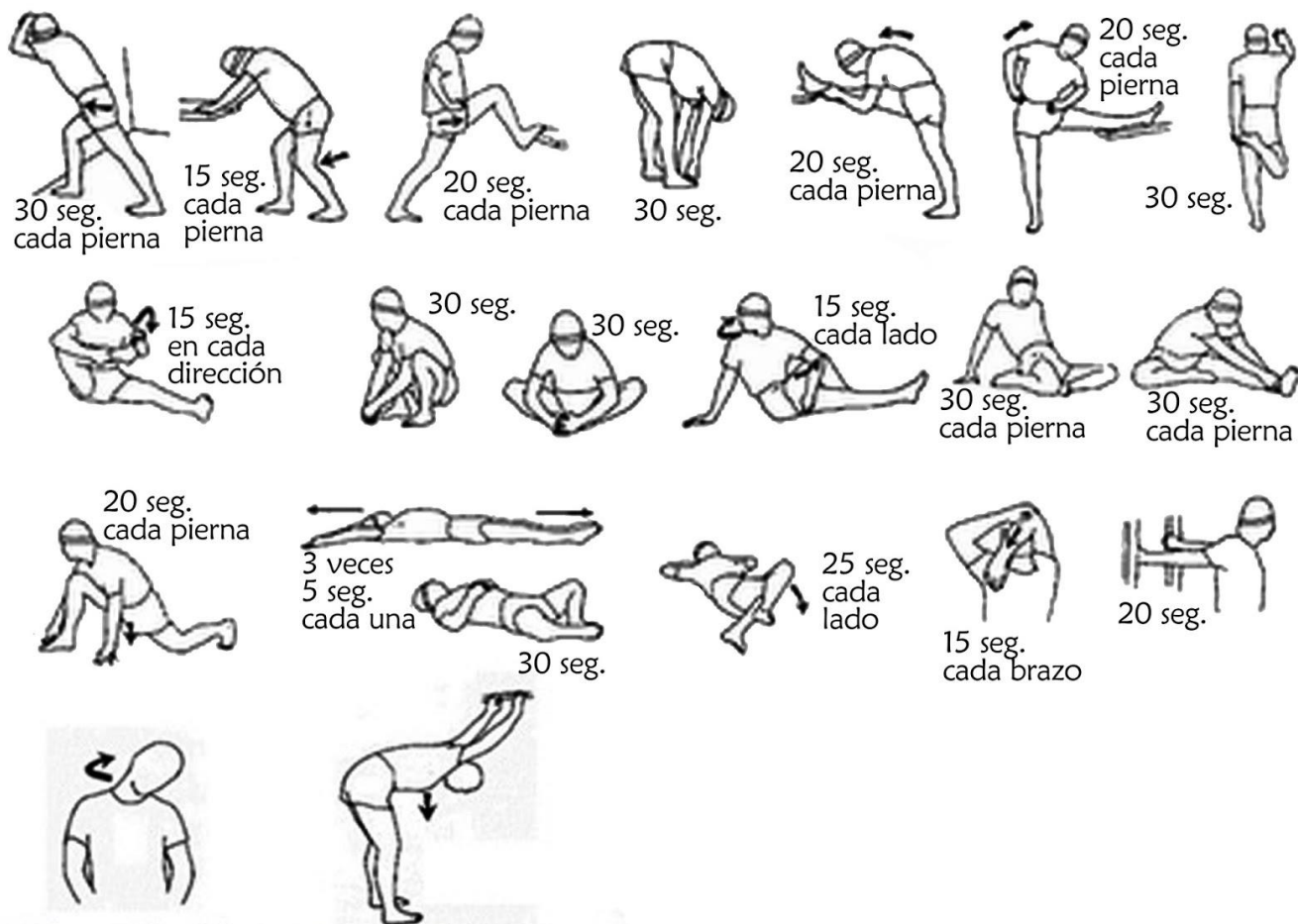
- Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.



**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.

**¡Buen trabajo!**