**Guía 3° básico Educación Física**

**Trabajo de estaciones**

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de 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.

**Actividades**

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio **utiliza una botella plástica de medio litro llena con agua**:
* **Abdominales,** Comience sentado con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso, sosteniendo una botella de agua con ambas manos frente al pecho, inclínese ligeramente hacia atrás y levante los pies a unos centímetros del suelo (o puedes colocar los pies en el suelo). Lentamente gire el tronco hacia la izquierda y lleve la botella junto a la cadera izquierda. Regrese al centro y luego gire lentamente hacia la derecha y lleve la botella al lado de la cadera derecha para completar una rotación. (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).



* Contracción abdominal con botella de agua. Siéntese en una superficie blanda, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Flexione las piernas manteniendo el pecho alto, luego extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás. No deje que los pies toquen el suelo. (musculatura abdominal y cuádriceps)



* Ejercicios de estiramientos.



**Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.**

1. **Tenis - fútbol:**

• Con la ayuda de otra persona, juega tenis – futbol con un globo sin que este caiga, puedes golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, estar de pie o sentado, puedes poner una lana o algún objeto para dividir el lugar de juego.

Utiliza estas reglas:

1. Solo 2 golpes por turno.
2. Solo con la mano derecha, luego solo con la izquierda.
3. Solo con el pie derecho, luego solo con el izquierdo.
4. Inventa una regla tú.

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!

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl