



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

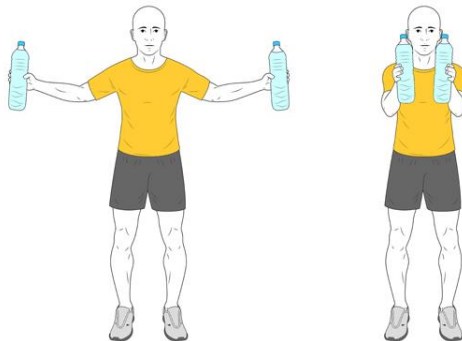
Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado al tren superior (hombro y brazos), en un entorno seguro y adaptado.”

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.

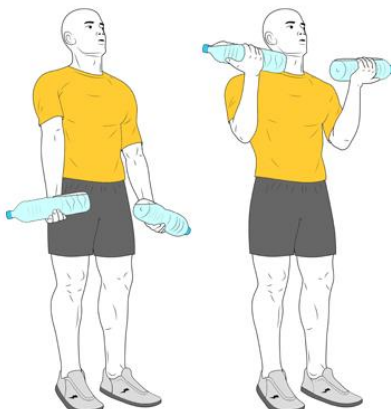
Actividades

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio **utiliza 2 botellas plásticas de medio litro llena con agua:**

- Aperturas horizontales con botellas de agua: Sostenemos las botellas frente a nosotros a la altura de los hombros, con las palmas hacia adentro. Separa y junta los brazos de forma horizontal, con los codos ligeramente doblados.

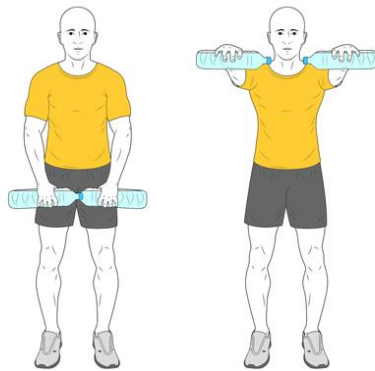


- Bíceps con botellas: Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Doble los codos totalmente y vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.





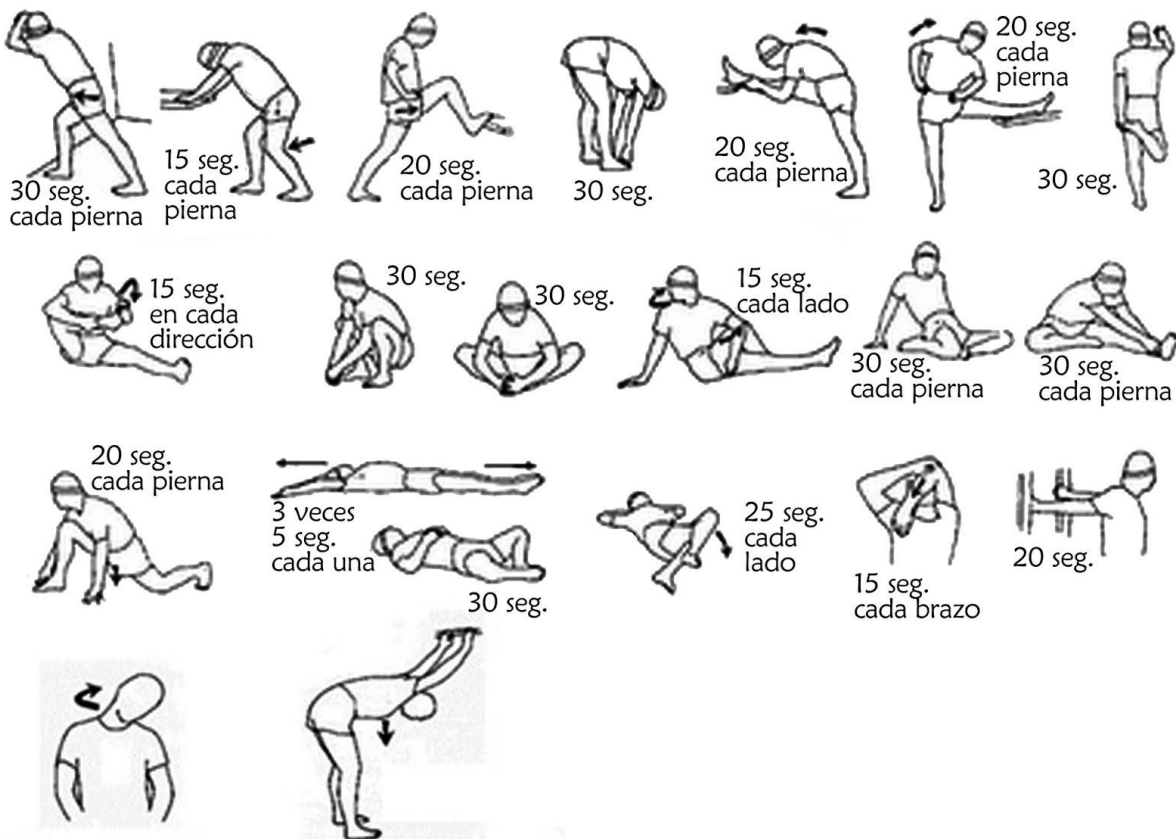
- Elevación frontal: Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros y unas botellas delante de su cadera. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.



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



- Ejercicios de estiramientos.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

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!

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