



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 15 al 19 de Junio

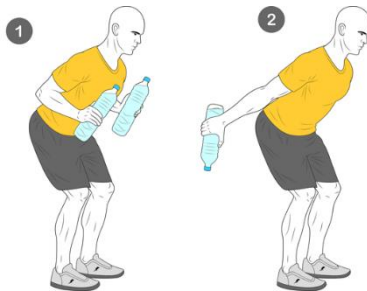
Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.”

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.

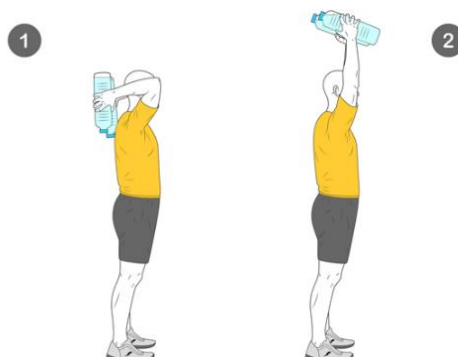
Actividades

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

- **Extensión de tríceps con botellas de agua:** De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que la espalda esté formando un ángulo de 45º grados. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial



- **Extensión tríceps con botellas:** con los pies separados al ancho de los hombros. Extiende tus brazos por encima de la cabeza fletando los codos, luego extiende para quedar con las botellas sobre la cabeza y a continuación regresar a la posición 1.

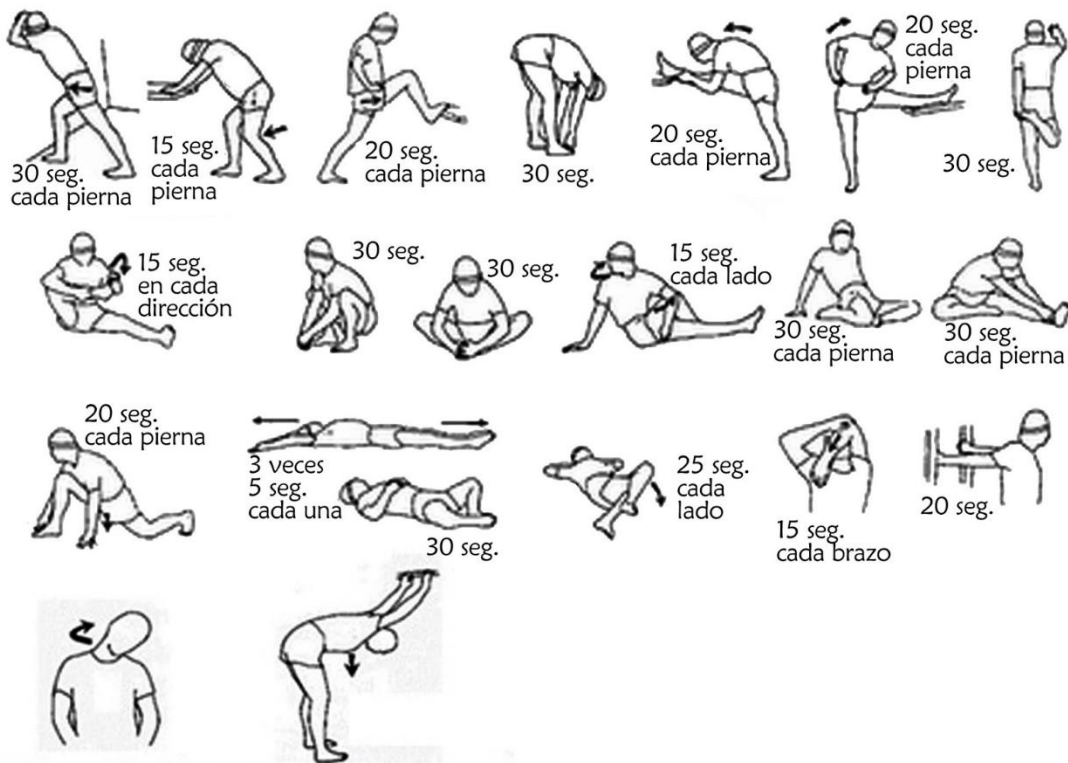




- **Sentadilla** con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).



- 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!

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



Colegio Aurora de Chile
Rancagua