



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 22 al 26 de junio

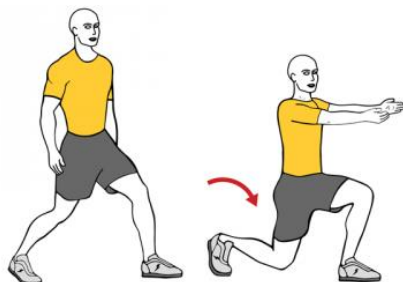
Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.”

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.

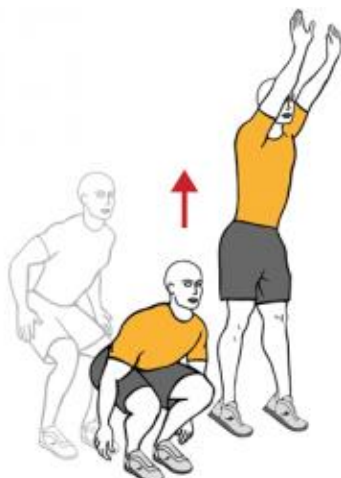
Actividades

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio

- **Zancada adelante brazos en horizontal:** Los dos pies orientados hacia delante, el pie adelantado estará completamente apoyado (a una distancia de un paso), el pie de la pierna retrasada solo estará apoyado por la parte anterior del pie. Flexionamos la rodilla de la pierna adelantada. La pierna retrasada baja flexionada hasta acercar la rodilla al suelo. Los brazos nos ayudan a estabilizar el ejercicio, subirán frontalmente hasta la horizontal mientras bajamos, y volverán a la posición inicial cuando estamos subiendo.

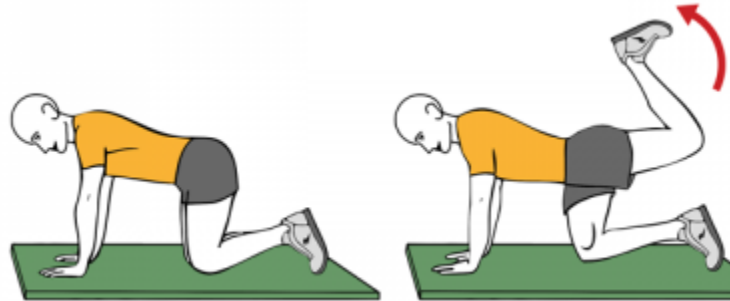


- **Salto vertical con impulso:** De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente las rodillas para coger impulso, y con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, intentando alcanzar la máxima altura posible

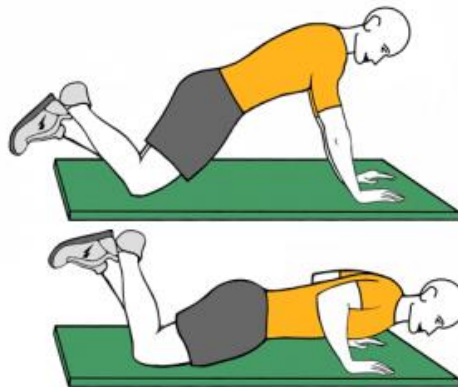




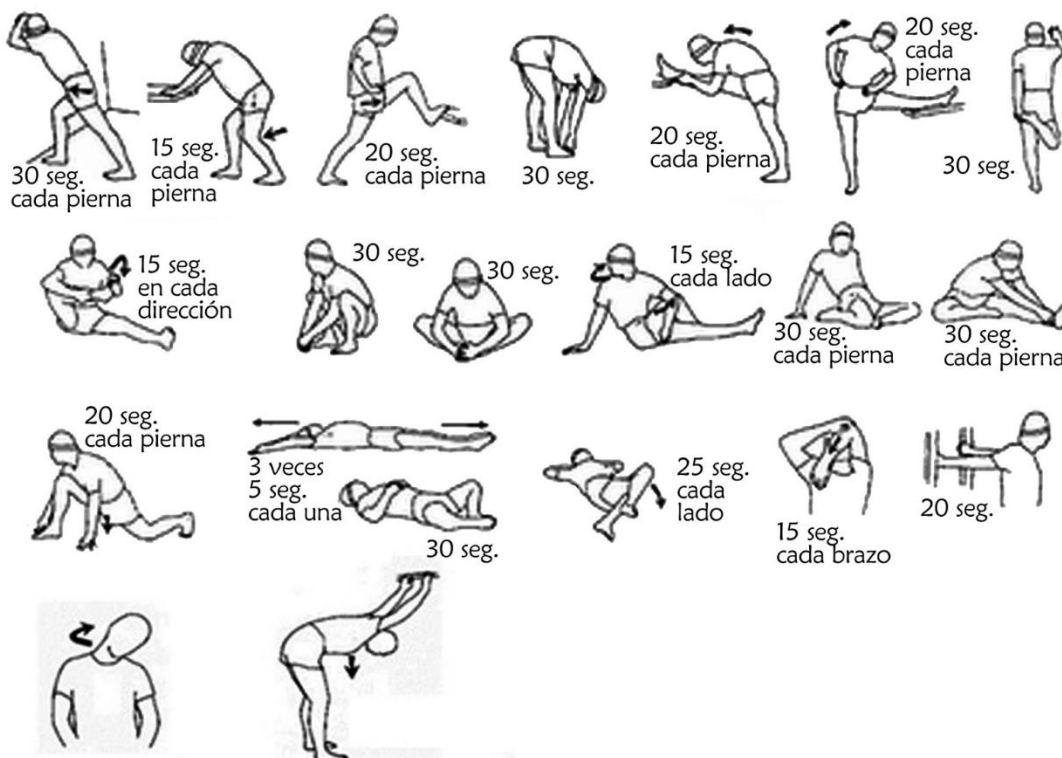
- **Patada atrás en cuadrupedia:** Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Extienda la cadera y mueva el talón derecho hacia el techo. Asegúrese de que su rodilla esté siempre a 90°. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento, luego cambie de lado y repita con la otra pierna. Asegúrese de mover la pierna y no la espalda.



- **Flexiones de brazos con rodillas apoyadas:** Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos, mientras mantiene su cuerpo recto. Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo. Empuje su torso hacia la posición inicial.



- 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