



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 29 de junio al 03 de julio

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.”

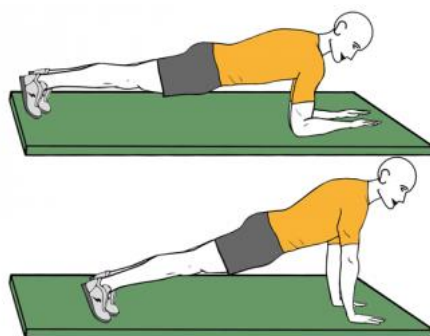
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus cualidades físicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

CALENTAMIENTO:

- Puedes usar la canción que más te guste para moverte, desplazarte, saltar o bailar, **TODO EL TIEMPO QUE DURE ESTA.**

Actividades

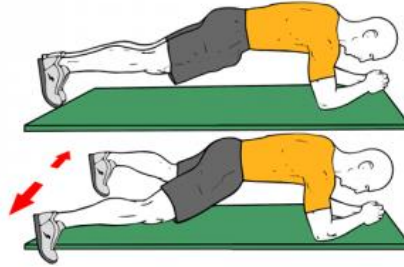
- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 15 veces cada ejercicio
- **Plancha y extensión de tríceps:** Colóquese boca abajo. Extienda las piernas. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Usando sus tríceps, levante su cuerpo extendiendo completamente sus codos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. No dejes que las caderas bajen en ningún momento.



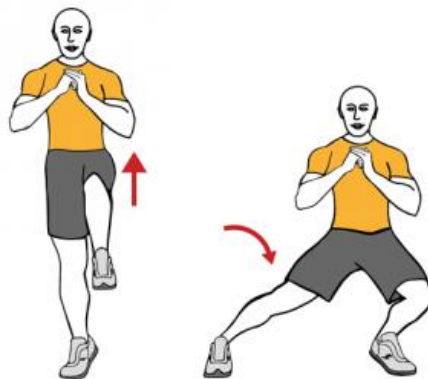
- **Plancha y apertura de piernas:** cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua



- **Zancada lateral y flexión de pierna:** Este ejercicio también conocido como asalto lateral parte de la posición inicial de pie con las manos en la cintura y la vista al frente, se da un paso lateral amplio con una de las piernas a la vez que se descienden las caderas logrando una flexión de la pierna de 90% la otra queda completamente extendida y el tronco recto y equilibrado. Se regresa a la posición inicial y se alterna el trabajo con la otra pierna.

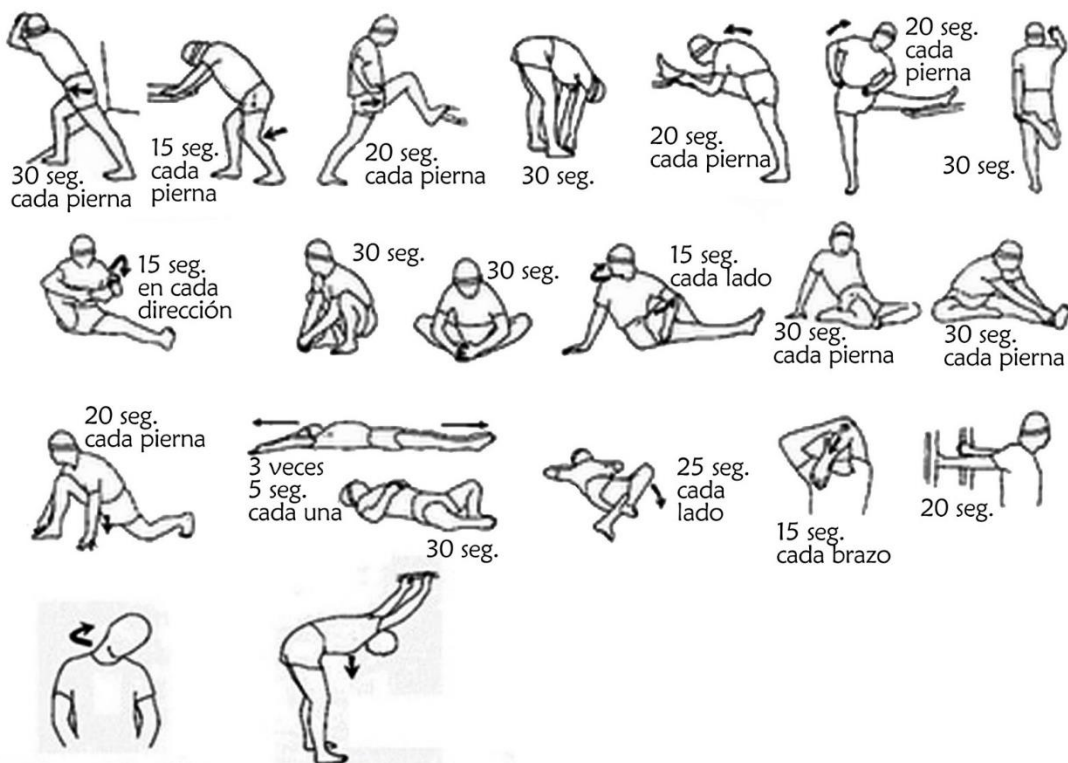


2.- Desafío con pelotita de calcetín, repetir 10 veces:

- Lanzar y atrapar.
- Lanzar y aplaudir.
- Lanzar y girar.
- Lanzar y tocar el suelo.
- Lanzar, sentarse y atrapar.



• 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