



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 3° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

#### Semana del 06 al 10 de julio

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, trabajamos grandes grupos musculares del tren superior, tronco y tren inferior con nuestro propio peso corporal, espero que te hayas divertido.

En la clase de hoy recopilaremos algunos ejercicios ya realizados, pero modificaremos el volumen total, objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, aumentando el volumen total de cada ejercicio, 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.

Nuestra ruta de aprendizaje será.



#### CALENTAMIENTO:

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

# iii Comencemos!!!



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y luego baja. (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).



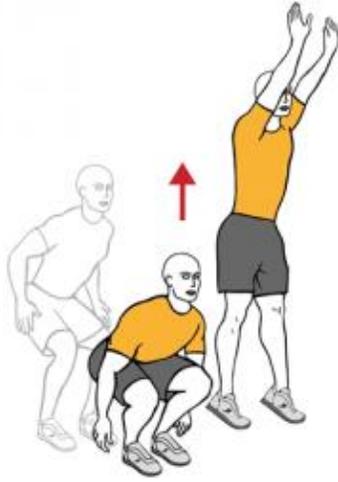
- Debes mantener esta posición por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.



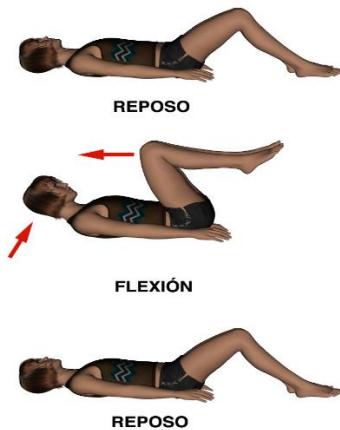


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **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.



- Abdominales, eleva tus rodillas y luego extiende. (utiliza una superficie blanda)



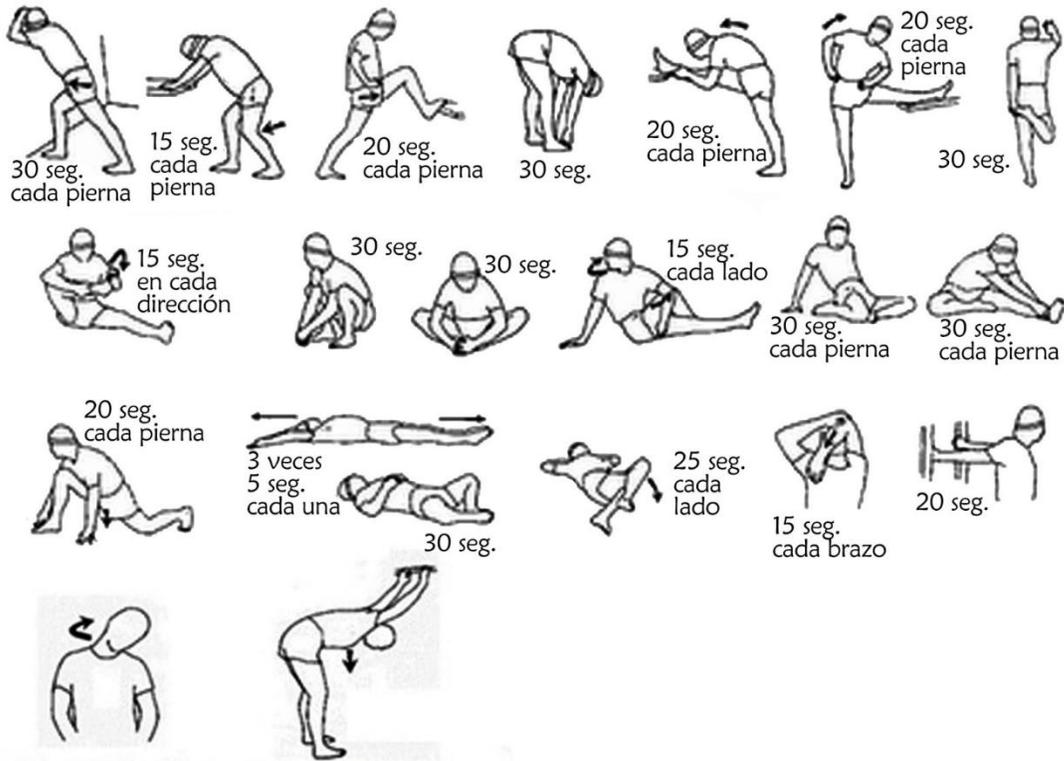
- Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- 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.

**Te felicito, trabajaste muy bien hoy.**

**Nos vemos la próxima clase, cuídate y quédate en casa**

Dudas y consultas al correo: [gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)