



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 07 al 11 de Septiembre

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, Incrementamos nuestras, cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado. espero que te hayas divertido.

En la clase de hoy recopilaremos algunos ejercicios ya realizados, pero modificaremos el volumen total, objetivo de hoy es “Incrementar nuestras 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.

Nuestra ruta de aprendizaje será.



CALENTAMIENTO:

- Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrijdQ>





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Sentadilla: Baja flexionando las rodillas hasta un ángulo de 90 °, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos).

Músculos que trabajan

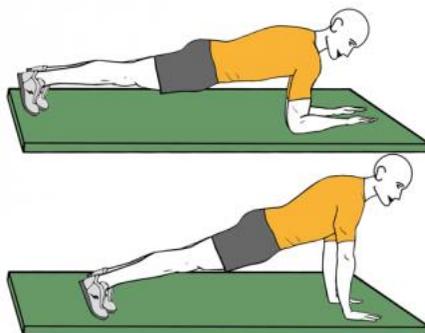
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Gemelos
- Isquiotibiales



- **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.

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros
- Tríceps
- Abdominales
- Dorsales



•

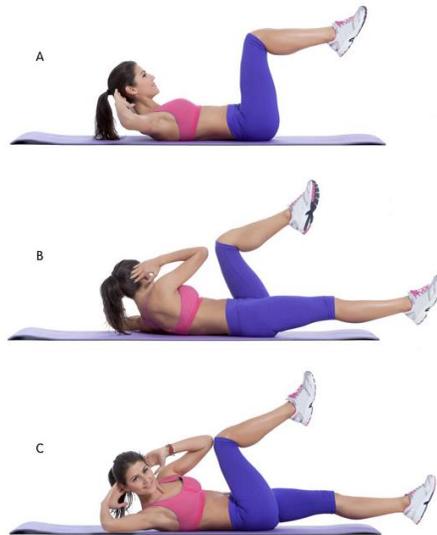


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y toca con tu codo derecho la rodilla izquierda, luego cambia, toca con tu codo izquierdo la rodilla derecha. (utiliza una superficie blanda)

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Oblicuos



2- **DESAFIO:** con un globo intenta realizar los siguientes desplazamientos, manteniendo el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que se indique: manos, cabeza, rodillas, hombros, etc.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	
1/12 10 segundos cada lado ref1	2/12 20 segundos ref23	3/12 5 segundos ref54	4/12 10 segundos cada lado ref66
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	
5/12 2 veces 5 segundos cada una ref39	6/12 30 segundos cada pierna ref34	7/12 15 segundos ref47	8/12 20 segundos ref5
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
9/12 10 segundos cada pierna ref44	10/12 20 segundos ref42	11/12 20 segundos cada pierna ref40	12/12 20 segundos cada pierna ref15

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 los grupos musculares utilizados en las distintas actividades físicas.
- ¿Qué te pareció el desafío de hoy?

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