



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 3° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

#### Semana del 21 al 25 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.

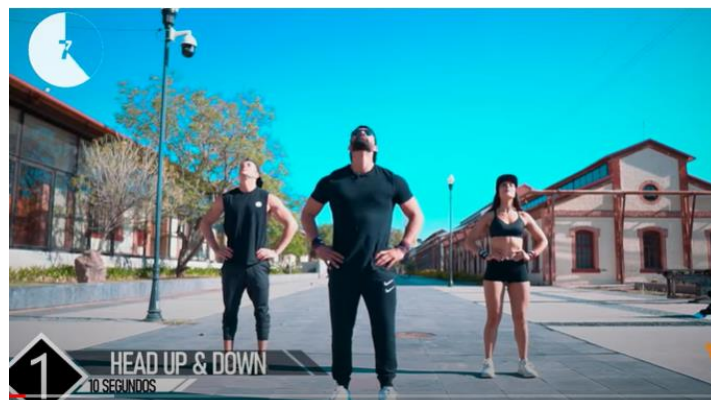
Nuestra ruta de aprendizaje será.



#### 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

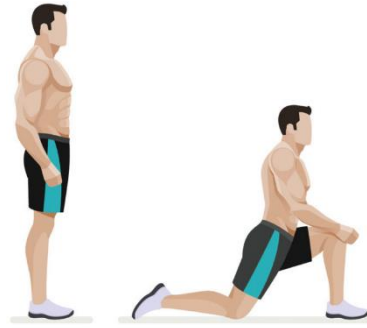
# ¡¡¡Comencemos!!!

## Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Estocadas: Baja flexionando la rodilla derecha, luego sube y repite el mismo gesto con la pierna izquierda. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas y los abdominales.

Músculos que trabajan

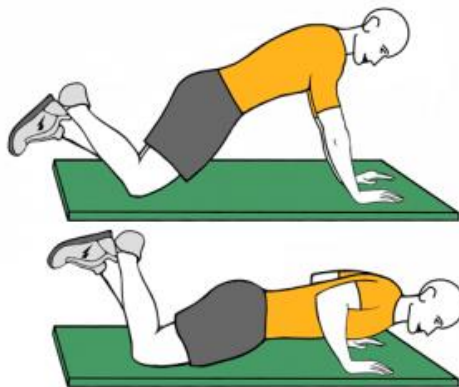
- Abdominales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps



- **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.

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros
- Tríceps



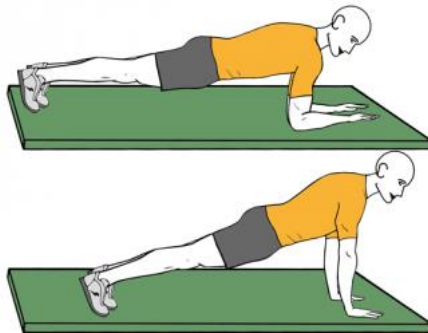


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **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



- **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.

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Glúteos





- 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 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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)