



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 3° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

#### Semana del 05 al 09 de Octubre

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 múltiples 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=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

# ¡¡¡Comencemos!!!

## Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio:
- Abdominales, elévate hasta tocar tus rodillas. (utiliza una superficie blanda)

### Músculos que trabajan

- Abdominales



- Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso.

### Músculos que trabajan

- Abdominales
- Pectorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

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

Músculos que trabajan

- Dorsales










- 2- Con una pelotita hecha de calcetines realiza 10 o más lanzamientos de las siguientes formas:
- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda.
- Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos, 5 aplausos, 10 aplausos.
- Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.
- Lanza hacia arriba y gira antes que la pelota caiga.



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <br>1/12 10 segundos cada lado<br>ref1         | <br>2/12 20 segundos<br>ref23              | <br>3/12 5 segundos<br>ref54                 | <br>4/12 10 segundos cada lado<br>ref66      |
| <br>5/12 2 veces 5 segundos cada una<br>ref39 | <br>6/12 30 segundos cada pierna<br>ref34 | <br>7/12 15 segundos<br>ref47               | <br>8/12 20 segundos<br>ref5                |
| <br>9/12 10 segundos cada pierna<br>ref44    | <br>10/12 20 segundos<br>ref42           | <br>11/12 20 segundos cada pierna<br>ref40 | <br>12/12 20 segundos cada pierna<br>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 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)