



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 02 al 06 de Noviembre

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que el objetivo de la clase anterior fue, “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, 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, 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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

¡¡¡Comencemos!!!

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)

Músculos que trabajan

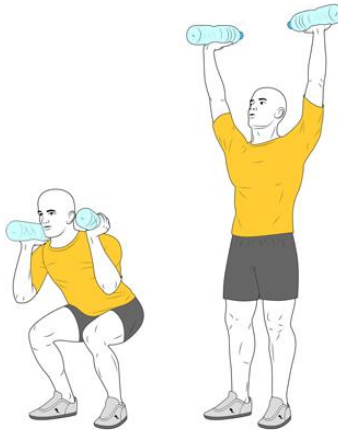
- Abdominales
- Oblicuos



- **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).

Músculos que trabajan

- Cuádriceps
- Glúteos



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

Músculos que trabajan

- Hombros
- Bíceps
- Tríceps
- Cuádriceps



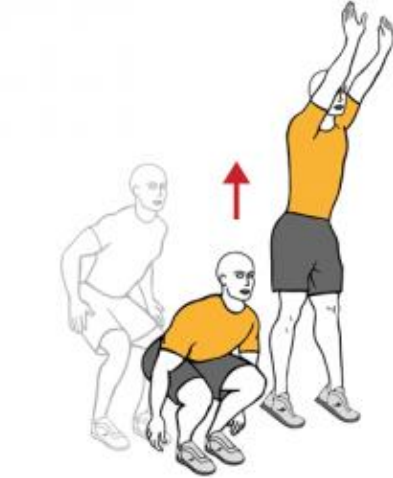


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **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.

Músculos que trabajan

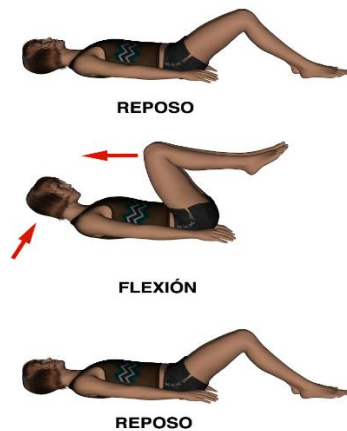
- Cuádriceps
- Glúteos



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

Músculos que trabajan

- Abdominal superior e inferior.



- 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
- Lumbares





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

 1/12 10 segundos cada lado ref1	 2/12 20 segundos ref23	 3/12 5 segundos ref54	 4/12 10 segundos cada lado ref66
 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
 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 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