



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 3° básico Educación Física

### Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 16 al 20 de Noviembre

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio

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.





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### CALENTAMIENTO:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U)



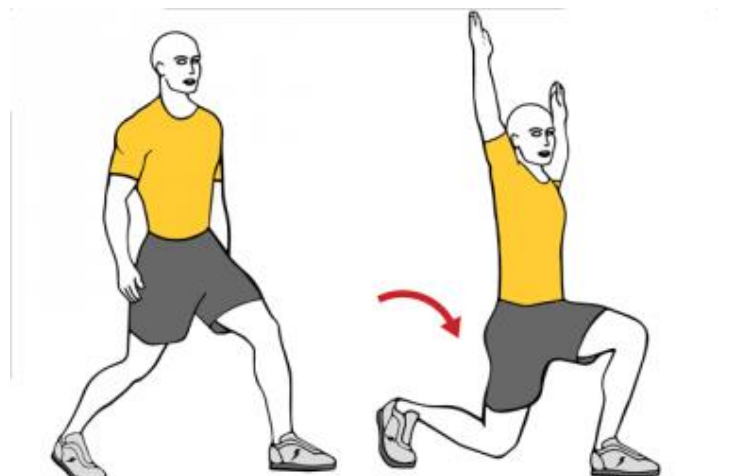
# ¡¡¡Comencemos!!!

### Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- **Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza:** Desde una posición estable, realizamos una zancada hacia delante, hasta que nuestro muslo quede paralelo al suelo, o que nuestra rodilla llegue hasta los 90°, al ir llegando a la posición final, debemos realizar una elevación frontal de los hombros, con los brazos en posición neutra, desde esa posición, volvemos a bajar los brazos y recuperamos la posición inicial con la fuerza de nuestro cuádriceps. Nunca la rodilla deberá sobrepasar la línea imaginaria que representaría la vertical sobre nuestro pie de la pierna que trabaja.

#### Músculos que trabajan

- Abdominales
- Hombros
- Cuádriceps
- Lumbares



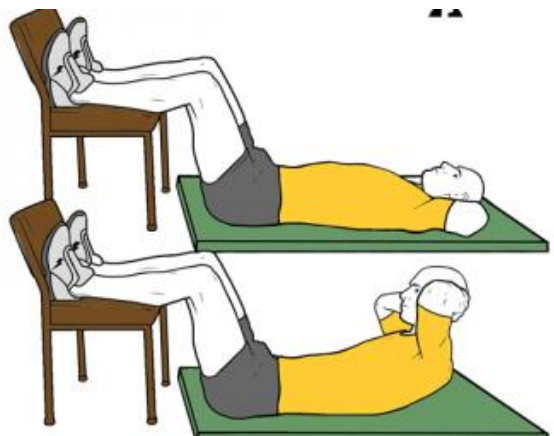


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas:** Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

#### Músculos que trabajan

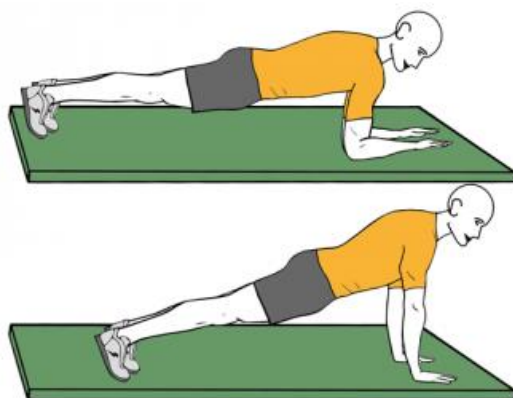
- Abdominales



- **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



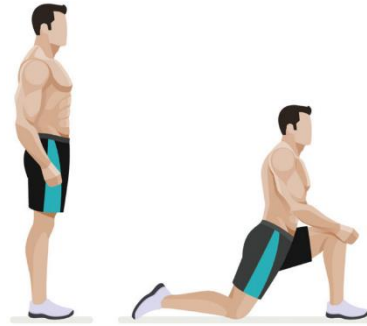


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **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

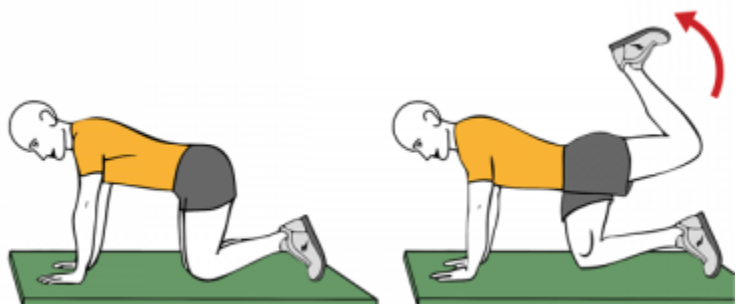
- Abdominales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps



- **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 ¿cuáles son los beneficios que notas en tu cuerpo al hacer actividad física?

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)