



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 30 de Noviembre al 04 de Diciembre

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=aSha5_SgHk



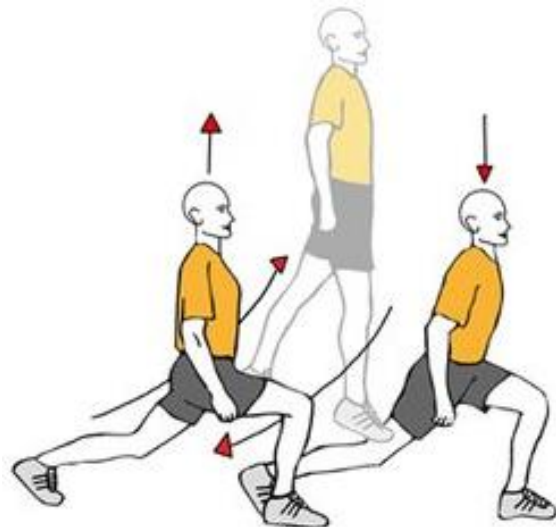
¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Salto vertical desde zancada y cruzando piernas: Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.

Músculos que trabajan

- Todo el cuerpo
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



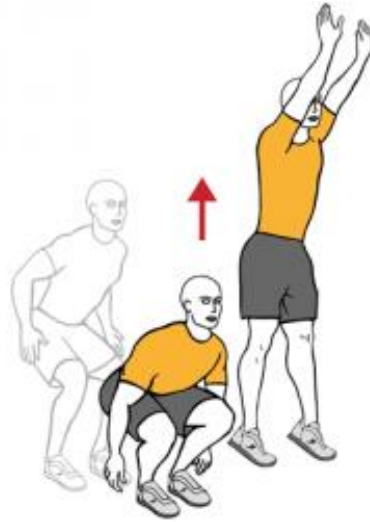


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **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

- Todo el cuerpo
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



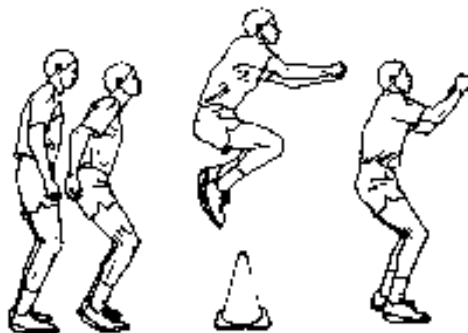
- Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones).

Músculos que trabajan

- Abdominales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps



- **Salto frontales:** realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer.**

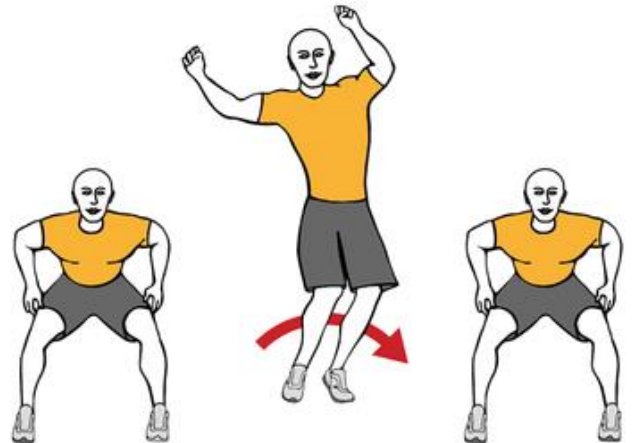




- **Salto laterales con dos pies:** De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en su nuca. Doble las rodillas y baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. En un movimiento rápido, realice un salto lateral hacia el lado derecho presionando principalmente con los pies desde los talones mientras exhala. Absorbiendo el impacto, aterrice de forma segura con los pies separados al ancho de los hombros. Repita el movimiento hacia el lado izquierdo.

Músculos que trabajan

- Femorales
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



- 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.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

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