



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

CLASE EDUCACIÓN FÍSICA 4° BÁSICO

PROFESOR GONZALO ARÁNGUIZ OSORIO

FECHA: 04 DE JUNIO 2020

ANTES DE COMENZAR:

- Debes tener una botella de agua.
- Un espacio libre de obstáculos.
- Ropa adecuada.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la practica de esta clase.

OBJETIVO DE LA CLASE

- Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

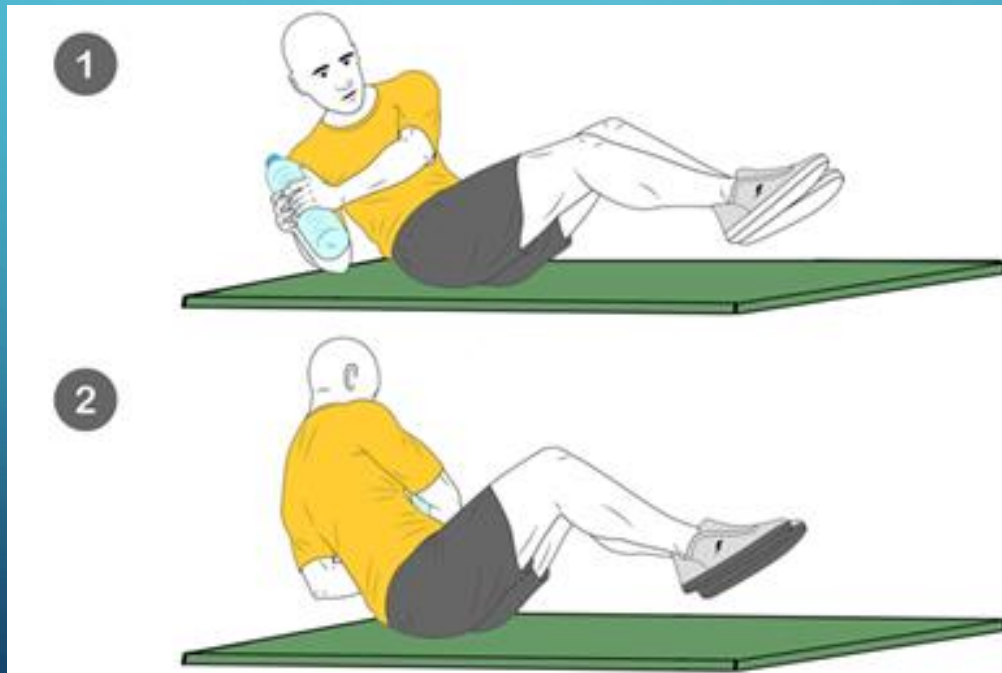
Conocer
Objetivo
de la clase.

Socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

ACTIVIDADES

- **Abdominales,** Comience sentado con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso, sosteniendo una botella de agua con ambas manos frente al pecho, inclínese ligeramente hacia atrás y levante los pies a unos centímetros del suelo



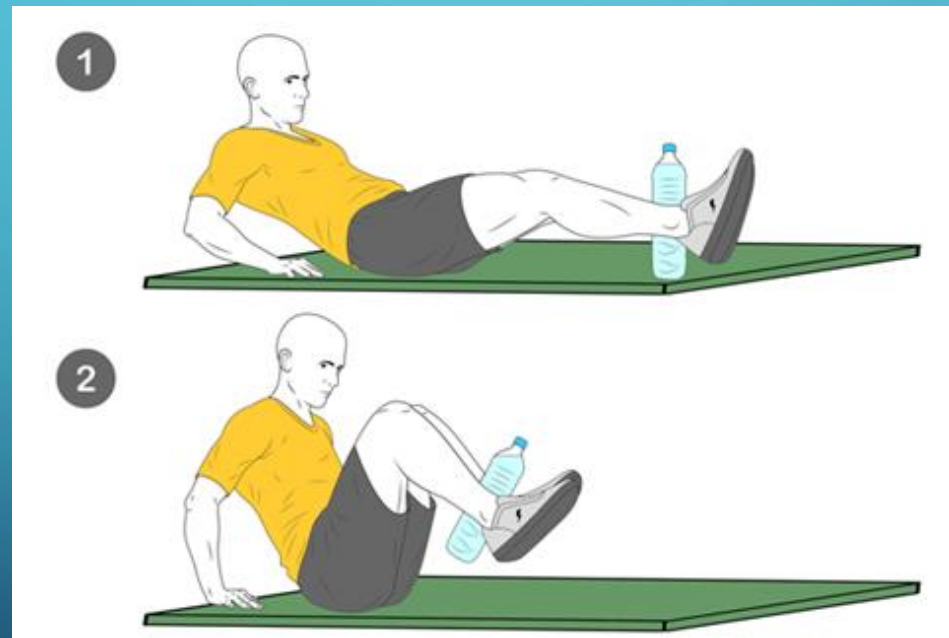
ACTIVIDADES

- •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).

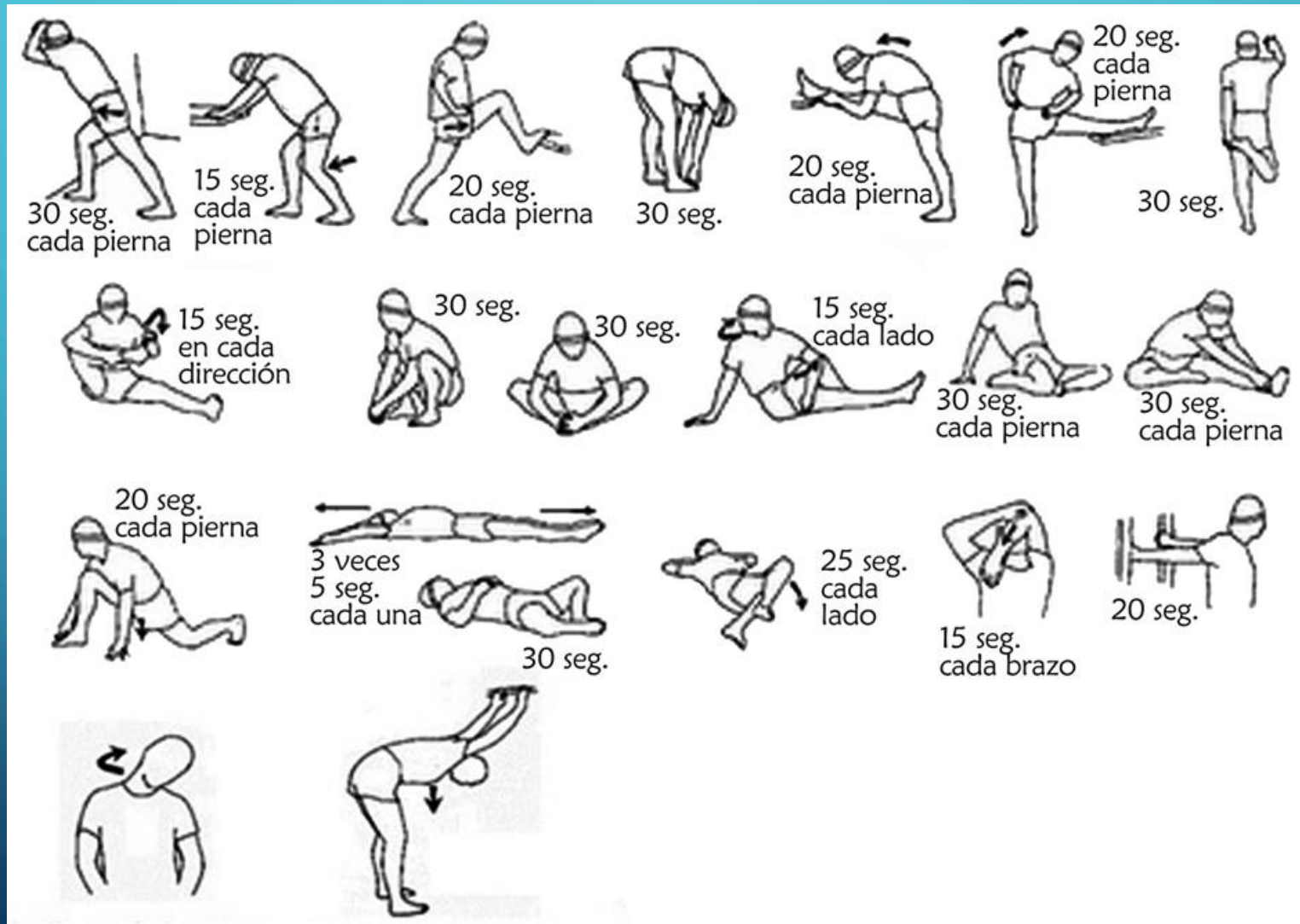


ACTIVIDADES

- Contracción abdominal con botella de agua. Siéntese en una superficie blanda, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.



FINALIZACIÓN

- Ejercicios de respiración
- Evaluación de la clase
- Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

- Dudas y consulta : gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl