



*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 al tren superior (hombro y brazos), 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.

MOVILIDAD ARTICULAR

Atención

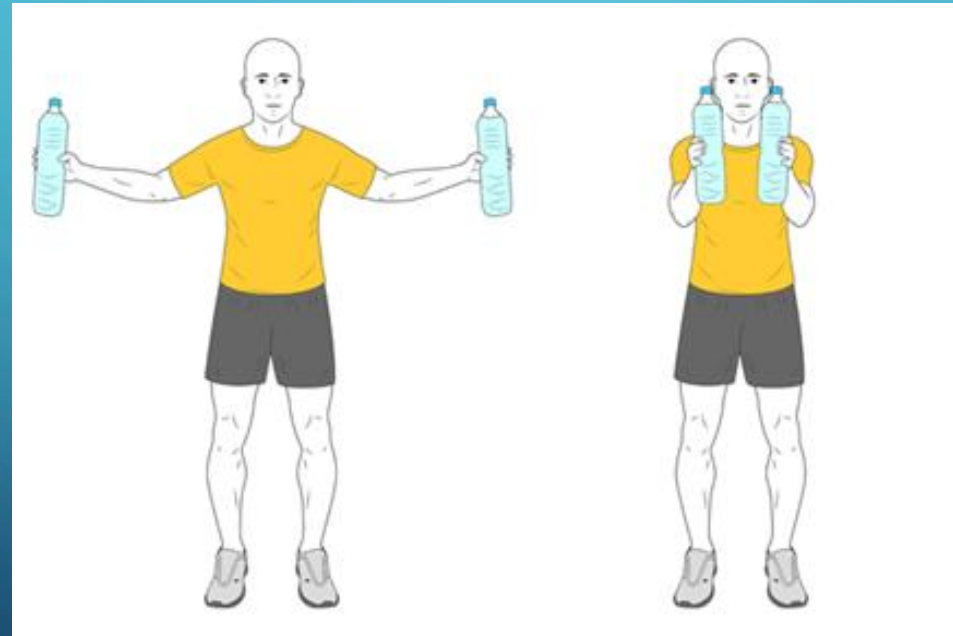
ACTIVIDADES

Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio utiliza 2 botellas plásticas de medio litro llena con agua.



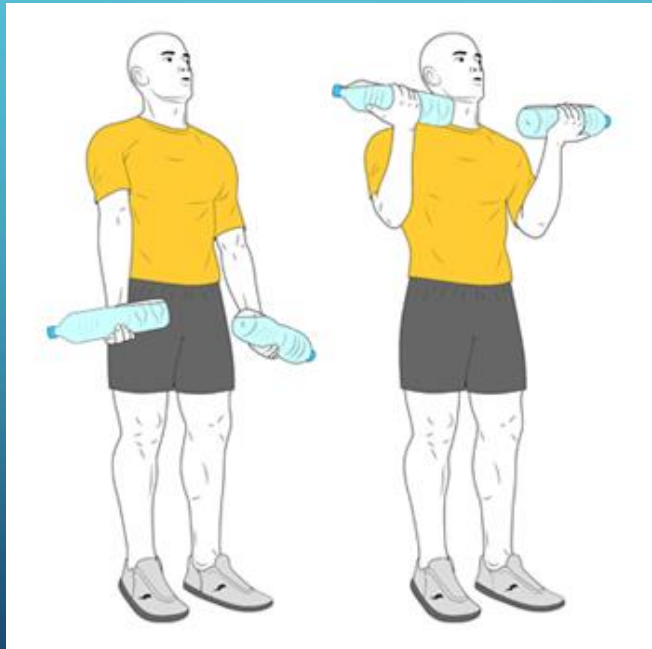
ACTIVIDADES

- Aperturas horizontales con botellas de agua: Sostenemos las botellas frente a nosotros a la altura de los hombros, con las palmas hacia adentro. Separa y junta los brazos de forma horizontal, con los codos ligeramente doblados.



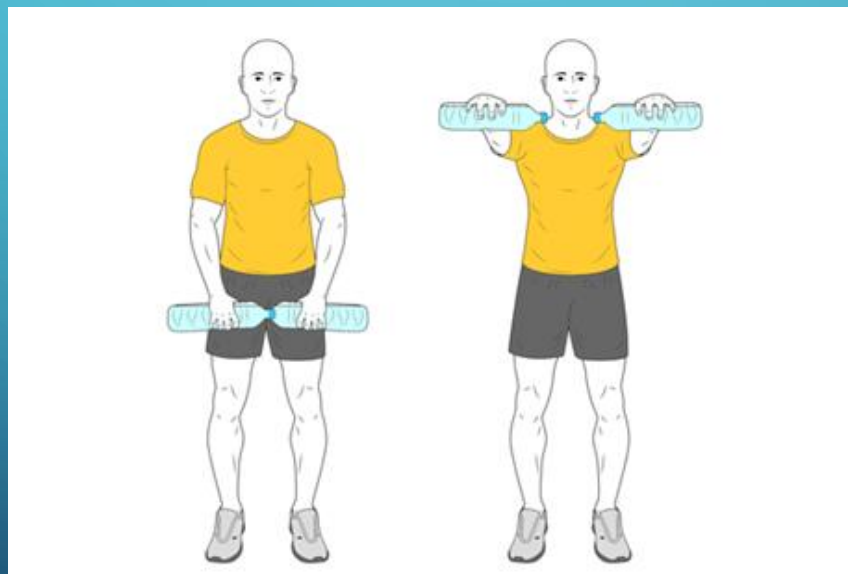
ACTIVIDADES

- **Bíceps con botellas:** Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Doble los codos totalmente y vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.



ACTIVIDADES

- **Elevación frontal:** Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros y unas botellas delante de su cadera. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

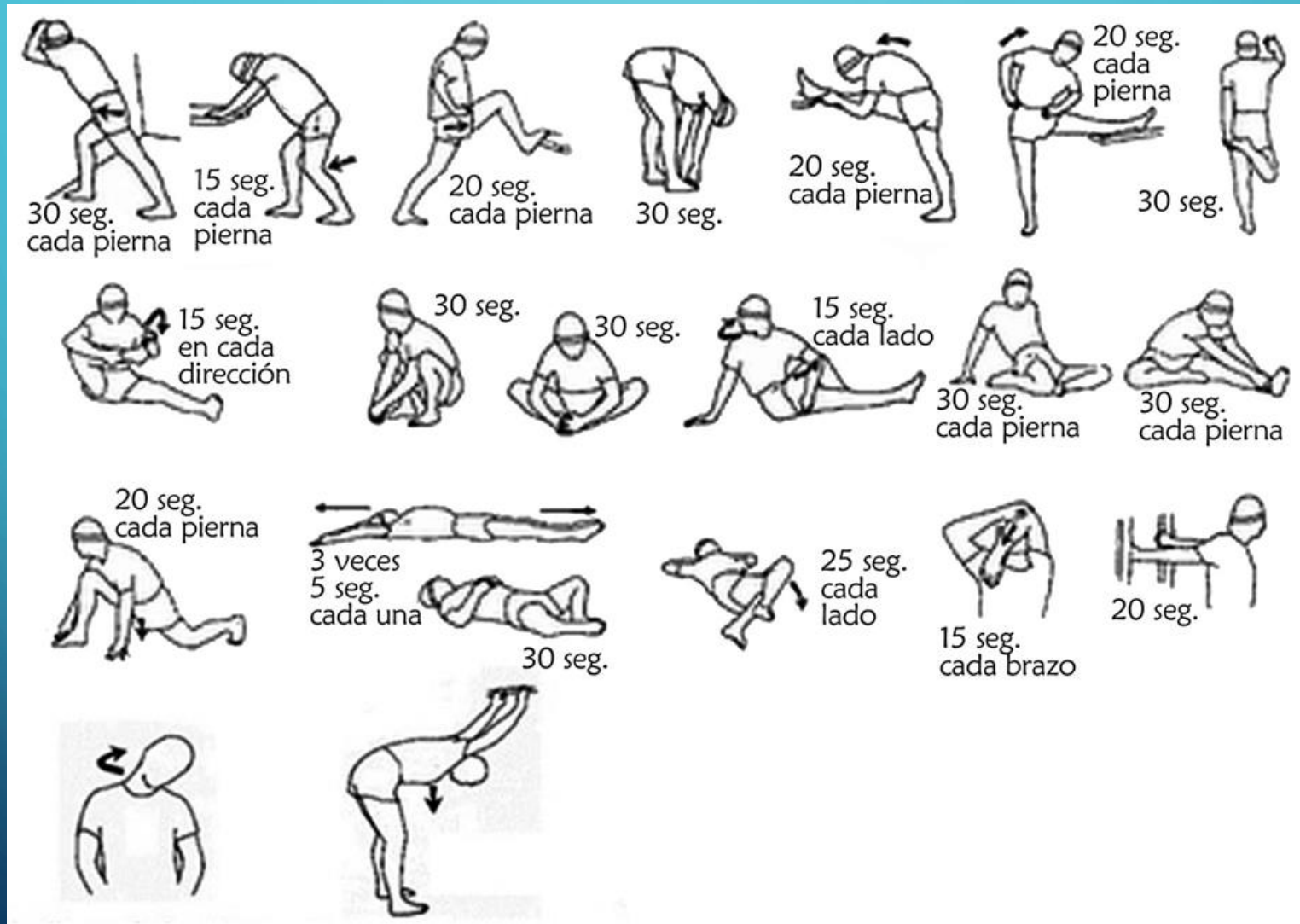


ACTIVIDADES

- Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y luego baja. (utiliza una superficie blanda)



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