



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 15 AL 19

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

- ▶ El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.”
- ▶ Concepto de Resistencia



Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer
Objetivo
de la clase.

Socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

Movilidad articular

Atención

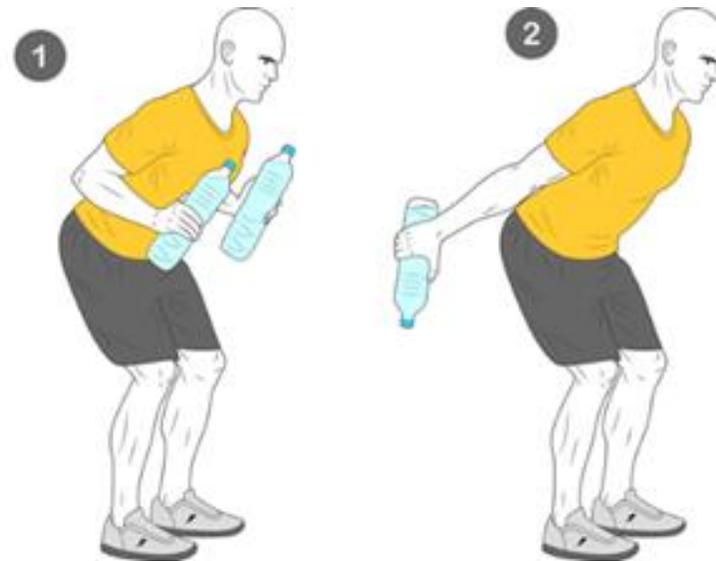
actividades

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.



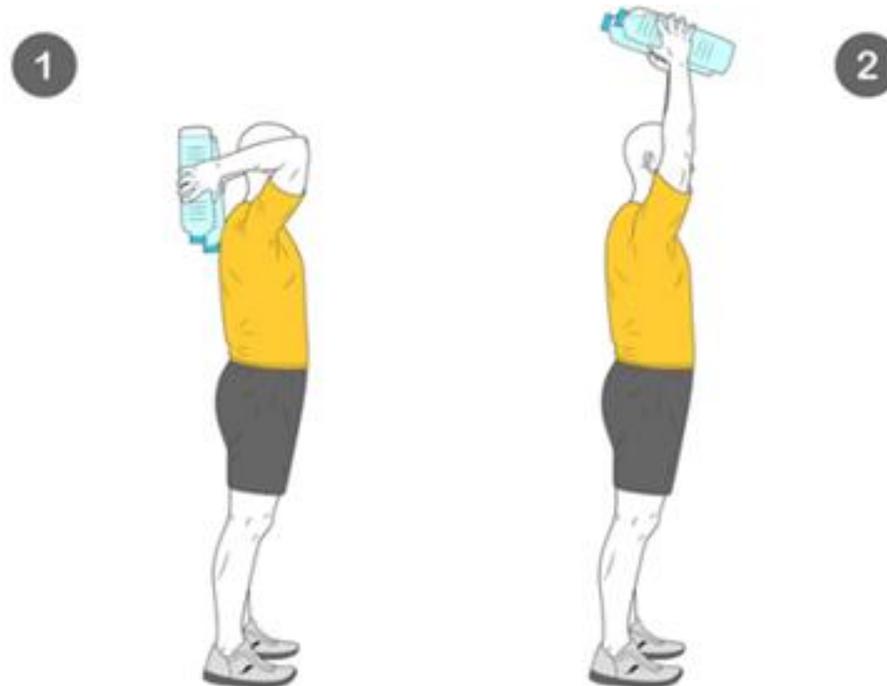
actividades

- Extensión de tríceps con botellas de agua: De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que la espalda esté formando un ángulo de 45° grados. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial



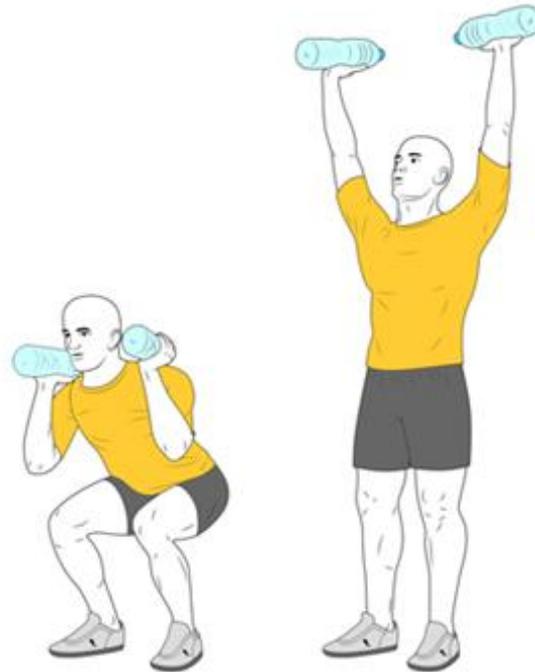
actividades

- ▶ Extensión tríceps con botellas: con los pies separados al ancho de los hombros. Extiende tus brazos por encima de la cabeza fletando los codos, luego extiende para quedar con las botellas sobre la cabeza y a continuación regresar a la posición 1.



actividades

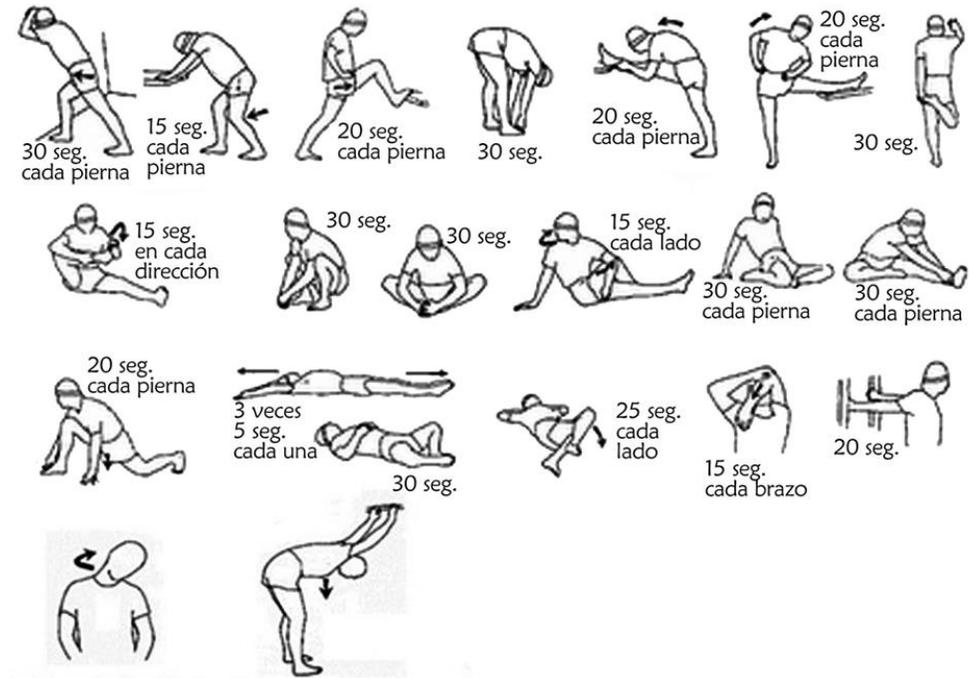
- ▶ Sentadilla con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).



actividades

- ▶ Desafío sorpresa

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