



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 22 AL 26
de junio 2020
Semana 12

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 práctica 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 Fuerza

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer
Objetivo de la
clase y
concepto

Socializar
actividades a
realizar

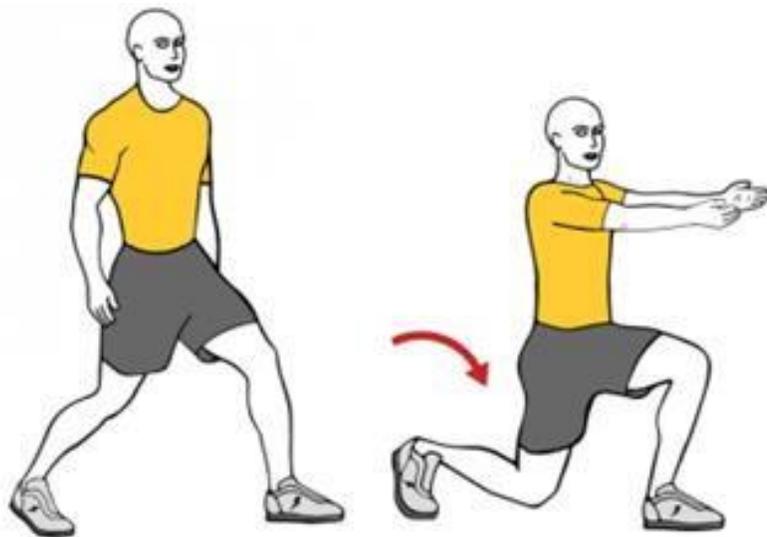
Desarrollar
clase en el
hogar.

Movilidad Articular

Atención

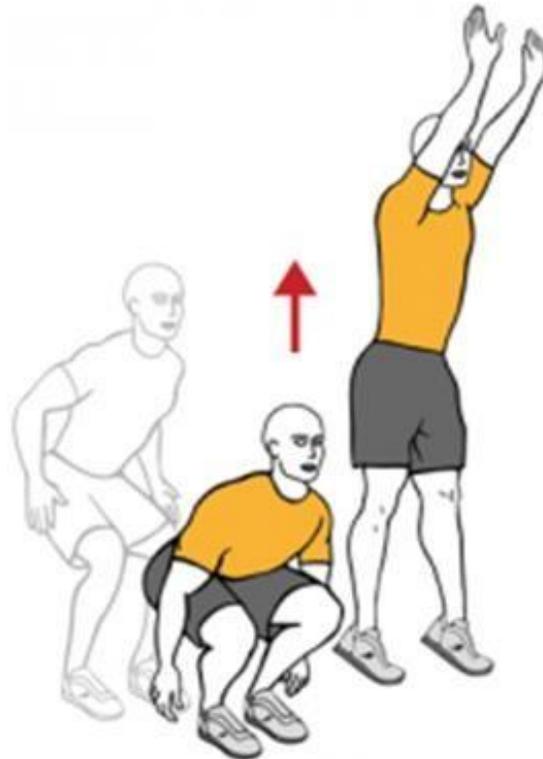
Actividades

- Zancada adelante brazos en horizontal: Los dos pies orientados hacia delante, el pie adelantado estará completamente apoyado (a una distancia de un paso), el pie de la pierna retrasada solo estará apoyado por la parte anterior del pie. Flexionamos la rodilla de la pierna adelantada. La pierna retrasada baja flexionada hasta acercar la rodilla al suelo. Los brazos nos ayudan a estabilizar el ejercicio, subirán frontalmente hasta la horizontal mientras bajamos, y volverán a la posición inicial cuando estamos subiendo.



Actividades

- ▶ 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.



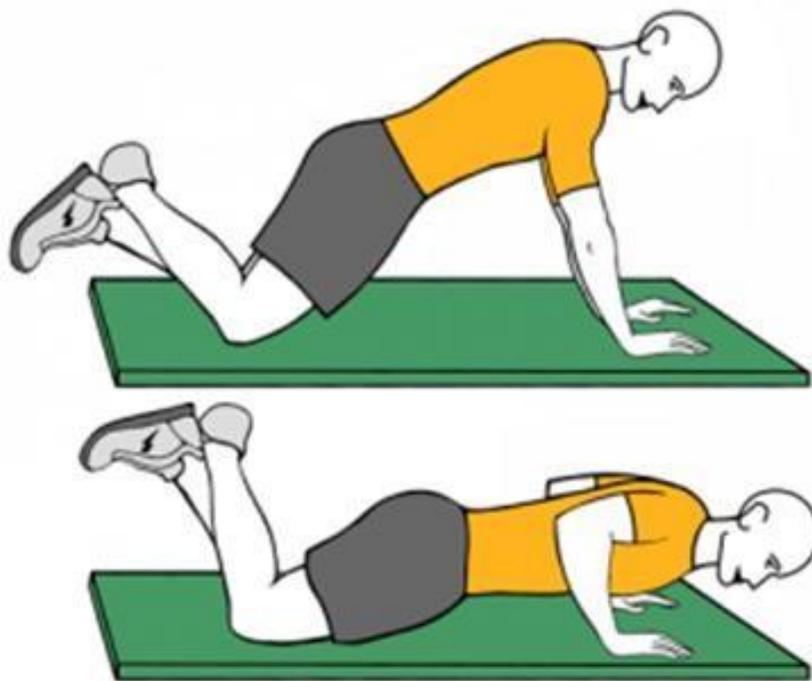
Actividades

- ▶ 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.

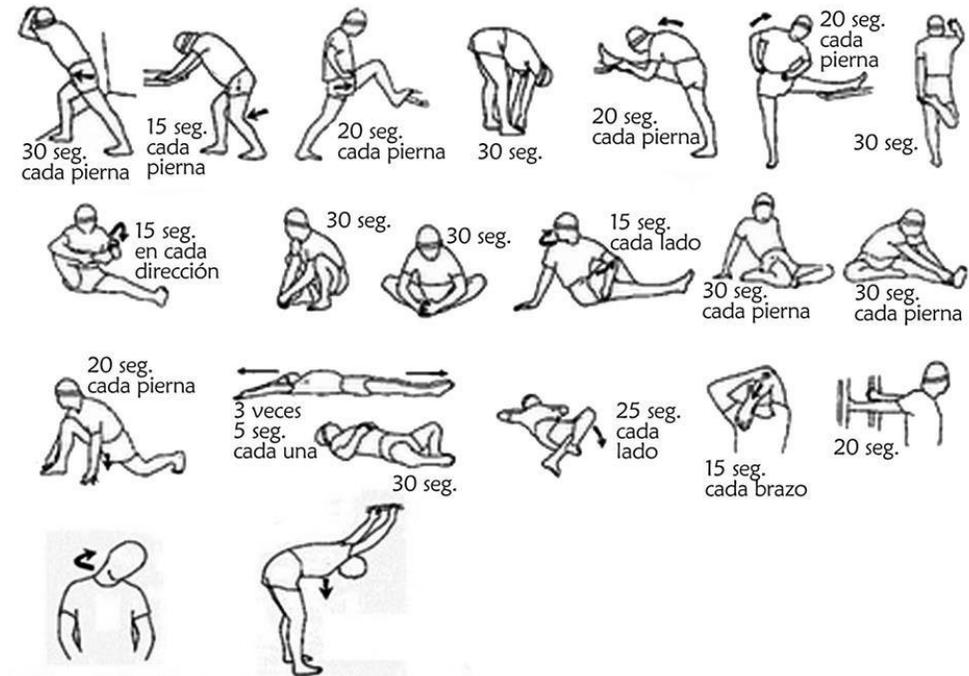


Actividades

- ▶ Flexiones de brazos con rodillas apoyadas: Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos, mientras mantiene su cuerpo recto. Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo. Empuje su torso hacia la posición inicial.



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 consultas: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl