



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 29 de junio al 03 de julio 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 Flexibilidad.

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer
Objetivo de la
clase y
concepto

Socializar
actividades a
realizar

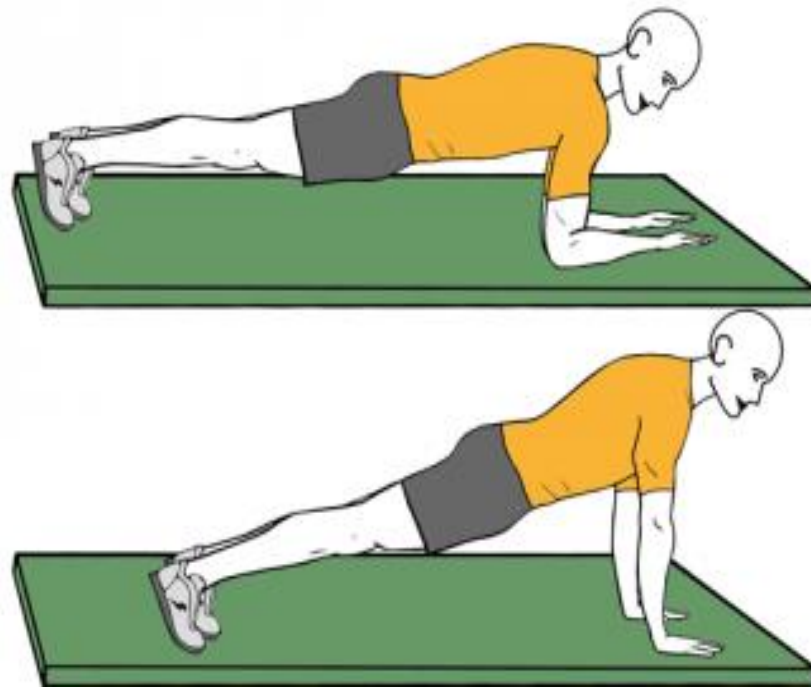
Desarrollar
clase en el
hogar.

Movilidad articular

Atención

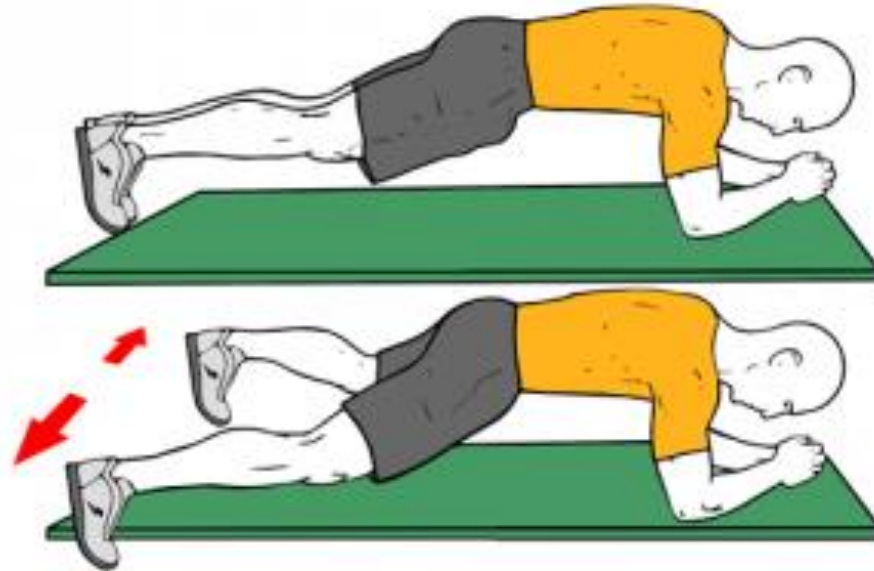
Actividades

- Plancha y extensión de tríceps: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Usando sus tríceps, levante su cuerpo extendiendo completamente sus codos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. No dejes que las caderas bajen en ningún momento.



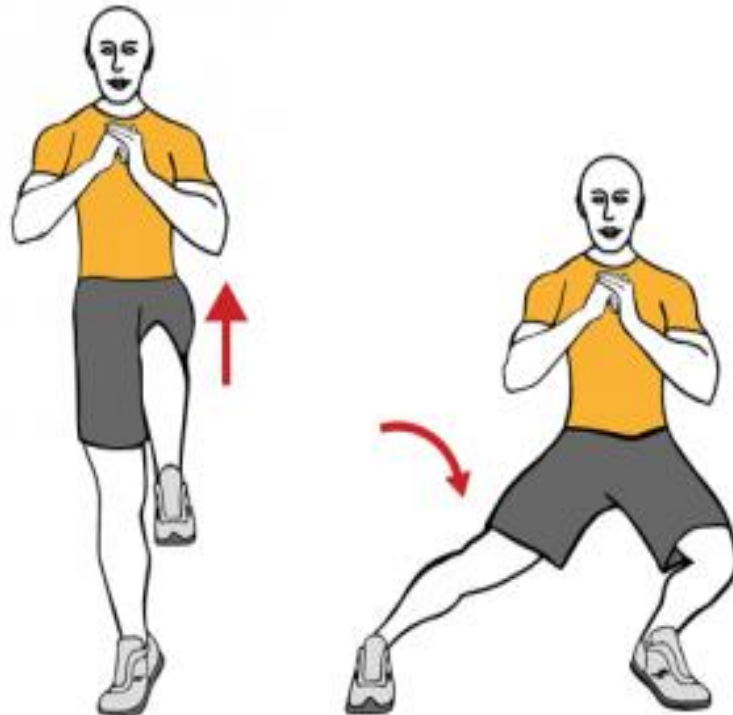
Actividades

- **Plancha y apertura de piernas:** cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala.



actividades

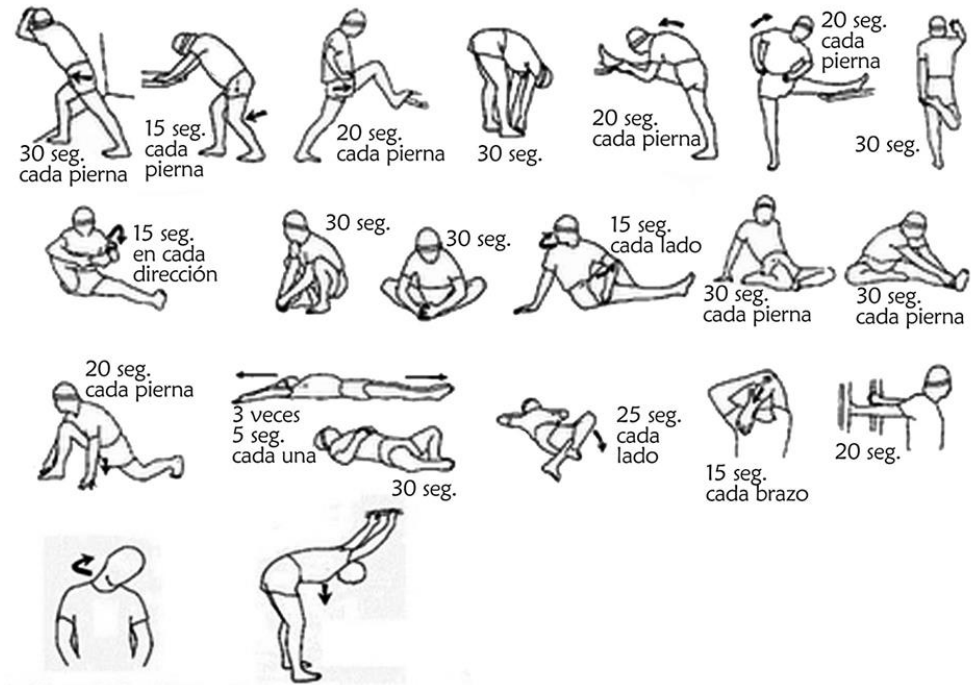
- ▶ Zancada lateral y flexión de pierna: Este ejercicio también conocido como asalto lateral parte de la posición inicial de pie con las manos en la cintura y la vista al frente, se da un paso lateral amplio con una de las piernas a la vez que se descienden las caderas logrando una flexión de la pierna de 90° la otra queda completamente extendida y el tronco recto y equilibrado. Se regresa a la posición inicial y se alterna el trabajo con la otra pierna.



actividades

- ▶ 2.- Desafío con pelotita de calcetín, repetir 10 veces:
 - ▶ • Lanzar y atrapar.
 - ▶ • Lanzar y aplaudir.
 - ▶ • Lanzar y girar.
 - ▶ • Lanzar y tocar el suelo.
 - ▶ • Lanzar, sentarse y atrapar.

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