



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 06 al 10 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, aumentando el volumen total de cada ejercicio, en un entorno seguro y adaptado”.
- ▶ Concepto Volumen total: Es la cantidad total de repeticiones que se realizan de un mismo ejercicio.

# Ruta de Aprendizaje

Recordar  
Normas de la  
Clase.

Conocer  
Objetivo de la  
clase y  
concepto

Socializar  
actividades a  
realizar

Desarrollar  
clase en el  
hogar.

Movilidad articular y calentamiento  
rebotes y saltos

**Atención**

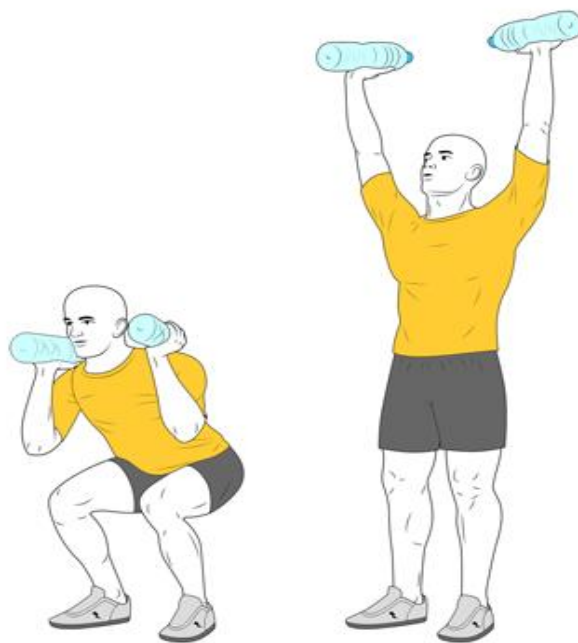
# Actividades

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



# 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).



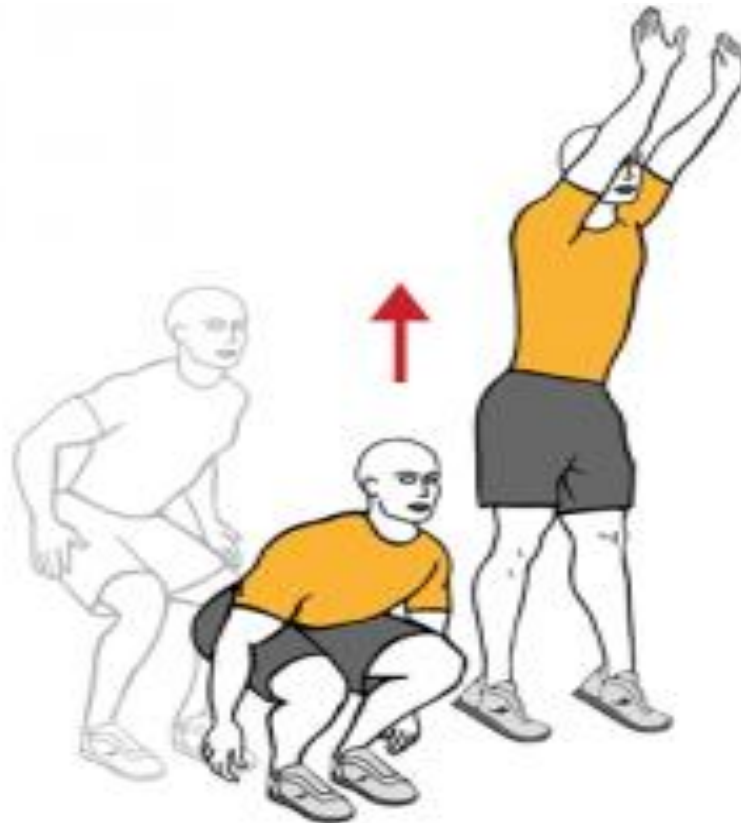
# actividades

- ▶ Plancha :Debes mantener esta posición por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.





- ▶ **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.



- ▶ Abdominales, eleva tus rodillas y luego extiende. (utiliza una superficie blanda)



**REPOSO**



**FLEXIÓN**

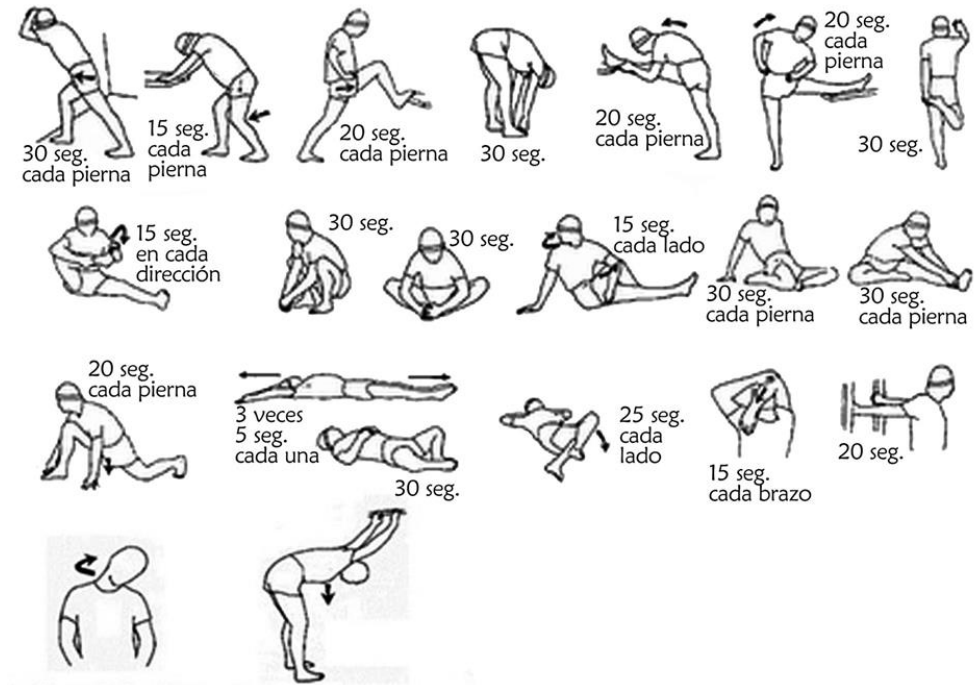


**REPOSO**

- Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)