

# Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 27 al 31 de julio 2020

# Antes de comenzar:

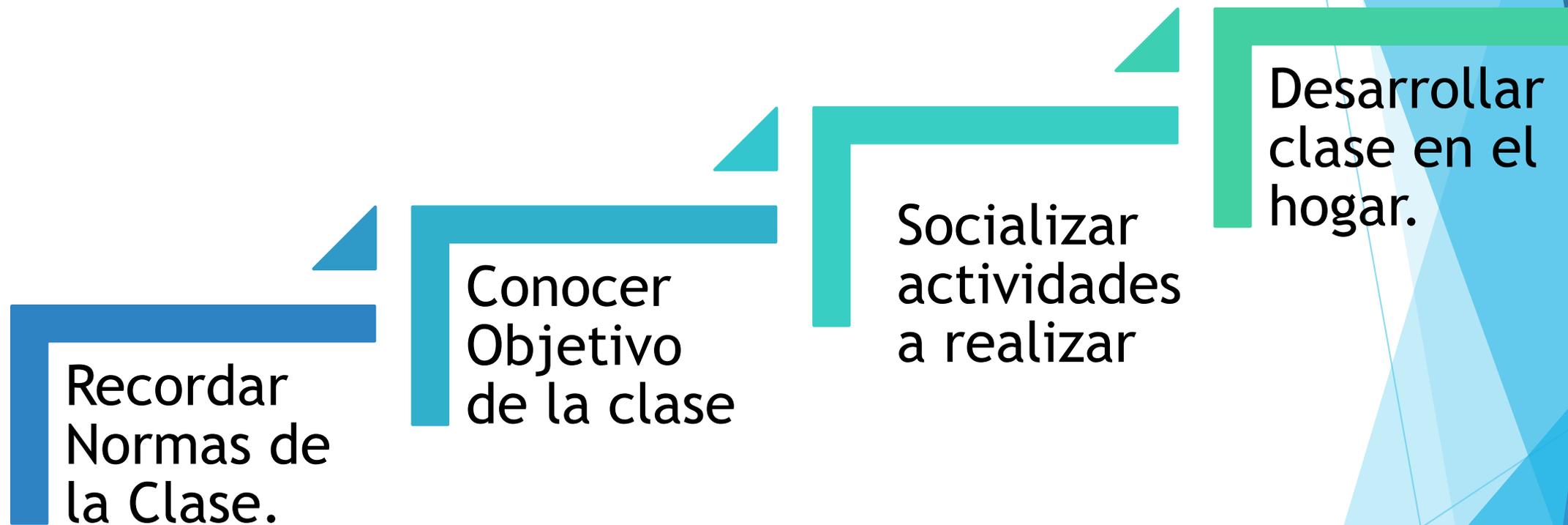
- ▶ Encender la cámara y silenciar micrófonos.
- ▶ No utilizar el chat.
- ▶ Utilizar lenguaje adecuado.
- ▶ Debes tener una botella de agua.
- ▶ Un espacio libre de obstáculos.
- ▶ Ropa adecuada.
- ▶ Una pelotita de calcetín.
- ▶ Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la practica de esta clase.



# Objetivo de la clase

- ▶ El objetivo de hoy es “Incrementar nuestras cualidades físicas, utilizando una variedad se ejercicios de estaciones, en un entorno seguro y adaptado.”

# Ruta de Aprendizaje



Movilidad articular y calentamiento  
rebotes y saltos

**Atención**

# Actividades

- Debes flexionar las rodillas en esta posición alternando izquierda y derecha por lo menos durante **30 segundos** y mantener tensión en el abdomen.

## Músculos que trabajan

- Abdominales
- Pectorales
- Tríceps
- Bíceps
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps

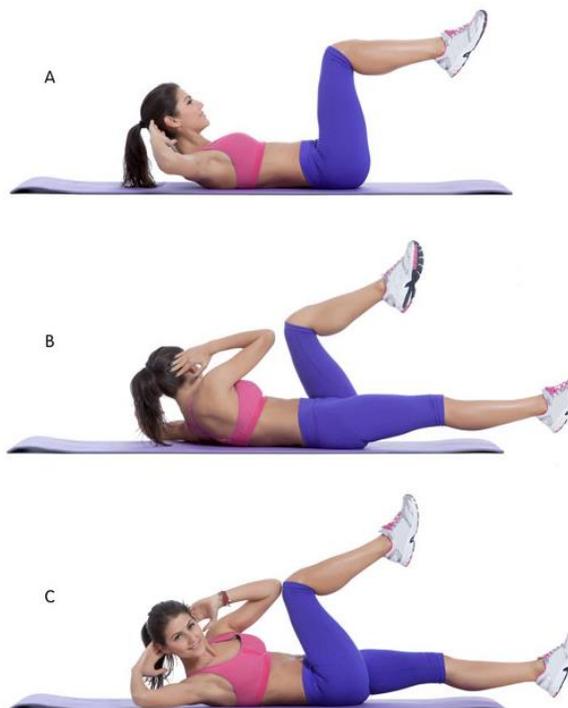


# Actividades

- Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y toca con tu codo derecho la rodilla izquierda, luego cambia, toca con tu codo izquierdo la rodilla derecha. (utiliza una superficie blanda)

## Músculos que trabajan

- Abdominales
- Oblicuos

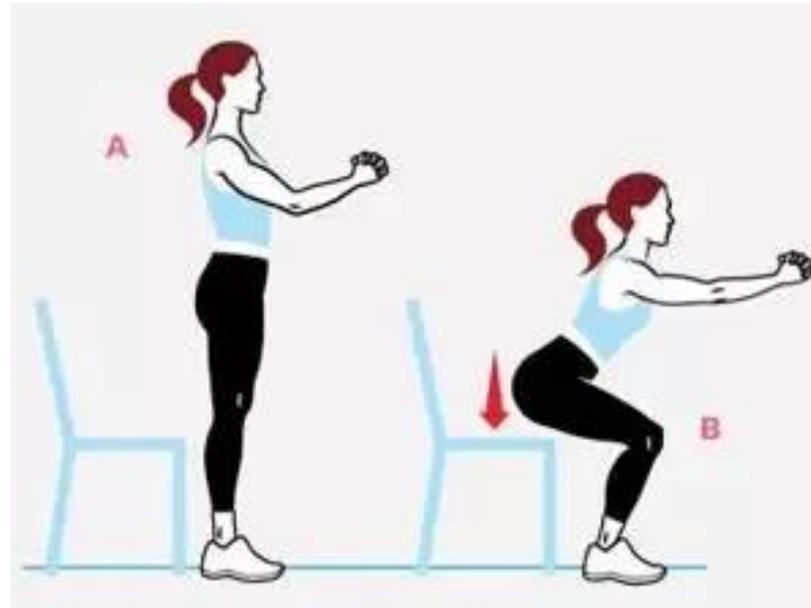


# Actividades

- Sentadilla con silla: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 20 veces.

## Músculos que trabajan

- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Gemelos
- Isquiotibiales

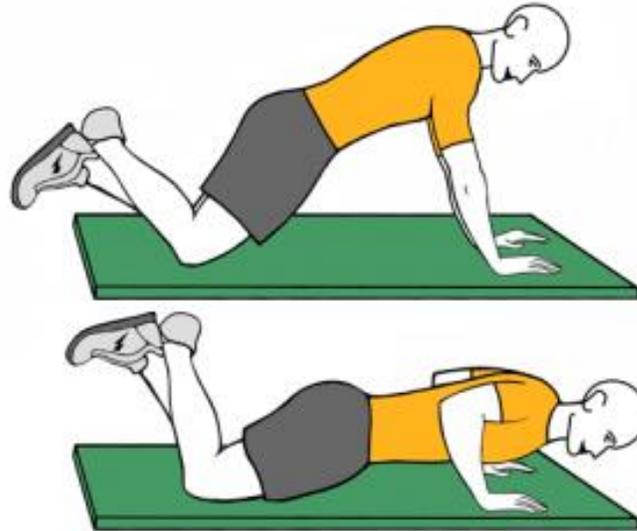


# Actividades

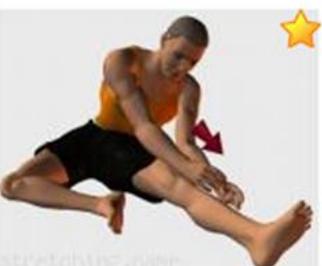
- **Flexiones de brazos con rodillas apoyadas:** Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos, mientras mantiene su cuerpo recto. Empiece a bajar doblando los codos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

## Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros
- Triceps



# Ejercicios de estiramientos.

 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
<b>1/</b> 12 10 segundos cada lado ref1	<b>2/</b> 12 20 segundos ref23	<b>3/</b> 12 5 segundos ref54	<b>4/</b> 12 10 segundos cada lado ref66
 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
<b>5/</b> 12 2 veces 5 segundos cada una ref39	<b>6/</b> 12 30 segundos cada pierna ref34	<b>7/</b> 12 15 segundos ref47	<b>8/</b> 12 20 segundos ref5
 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
<b>9/</b> 12 10 segundos cada pierna ref44	<b>10/</b> 12 20 segundos ref42	<b>11/</b> 12 20 segundos cada pierna ref40	<b>12/</b> 12 20 segundos cada pierna ref15

# Desafío

- ▶ Con un globo realiza las siguientes actividades, pero recuerda que el globo no debe caer.

Domínalo con :

- ▶ La cabeza.
- ▶ Una mano, luego la otra.
- ▶ Una rodilla, luego la otra.
- ▶ Los hombros.
- ▶ Alguna que se nos ocurra.

# 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)