



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 4° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 24 al 28 de Agosto

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, Incrementamos nuestras cualidades físicas, utilizando una variedad de ejercicios de estaciones, en un entorno seguro y adaptado, espero que te hayas divertido.

En la clase de hoy recopilaremos algunos ejercicios ya realizados, pero modificaremos el volumen total, objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.”

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus cualidades físicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Nuestra ruta de aprendizaje será.



CALENTAMIENTO:

- Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U

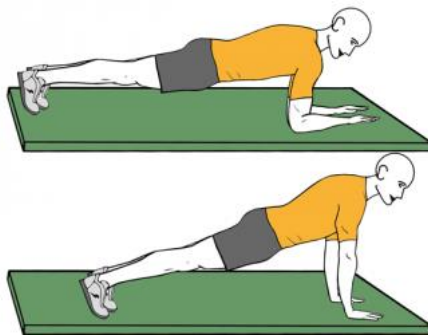




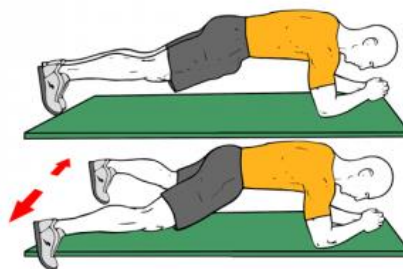
¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- **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.



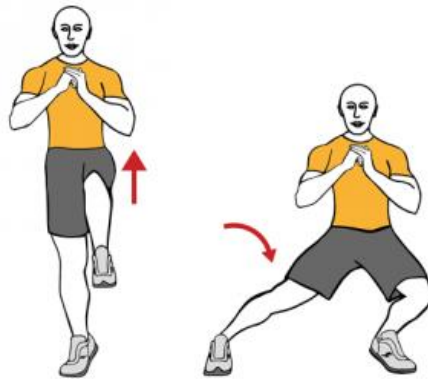
- **Plancha y apertura de piernas:** cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **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.



2.- Desafío con pelotita de calcetín, repetir 20 veces:

- Lanzar y atrapar.
- Lanzar y aplaudir.
- Lanzar y girar.
- Lanzar y tocar el suelo.
- Lanzar, sentarse y atrapar.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.



Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.

Importante: Esta actividad la debes repetir 3 veces.

Finalización:

- Comenta cuales los grupos musculares utilizados en las distintas actividades físicas.
- ¿Cómo podrías modificar las actividades con el calcetín para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

Te felicito, trabajaste muy bien hoy.

Nos vemos la próxima clase, cuídate y quédate en casa

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl