



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 4° básico Educación Física

### Trabajo de estaciones

Semana del 31 de Agosto al 04 de Septiembre

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, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, 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 “Incrementar nuestras 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](https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U)





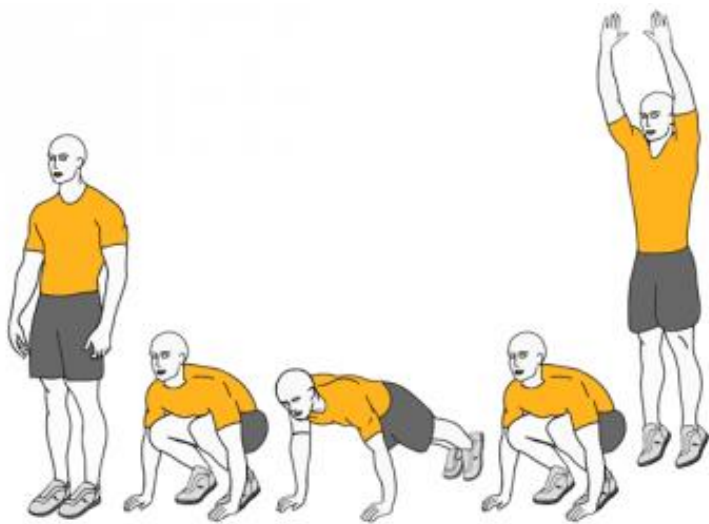
# ¡¡¡Comencemos!!!

## Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- **Burpee:** Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

### Músculos que trabajan

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



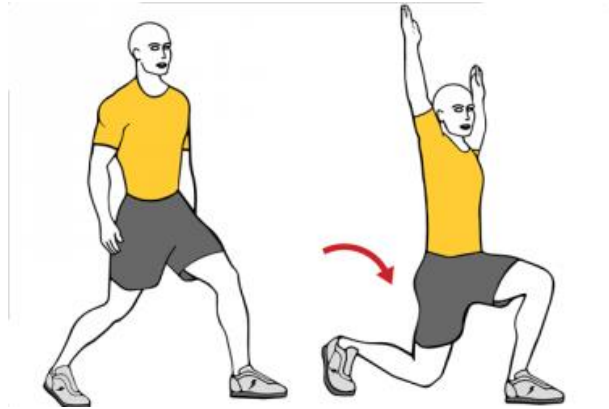
- **Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza:** Desde una posición estable, realizamos una zancada hacia delante, hasta que nuestro muslo quede paralelo al suelo, o que nuestra rodilla llegue hasta los 90º, al ir llegando a la posición final, debemos realizar una elevación frontal de los hombros, con los brazos en posición neutra, desde esa posición, volvemos a bajar los brazos y recuperamos la posición inicial con la fuerza de nuestro cuádriceps. Nunca la rodilla deberá sobrepasar la línea imaginaria que representaría la vertical sobre nuestro pie de la pierna que trabaja.



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### Músculos que trabajan

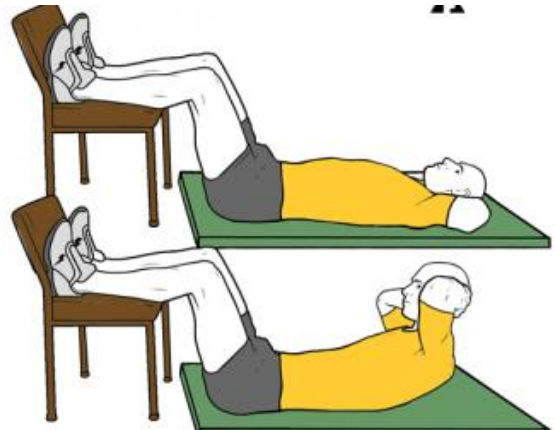
- Abdominales
- Hombros
- Cuádriceps
- Lumbares



- Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

### Músculos que trabajan

- Abdominales



- Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

2.- **Relajación** : En posición acostado boca arriba, de manera relajada pon mucha atención y escucha e imagina los que dice la canción, debes poner atención en realizar una buena respiración, tomando aire por la nariz, inflando tu estómago y botando el aire lentamente, recuerda mantener tus ojos cerrados, para lograr una buena concentración. A continuación te dejo el link del video, que lo disfrutes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>



- Ejercicios de estiramientos.

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



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

**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.
- ¿Qué te pareció la actividad de relajación?

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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)