



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 4° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 07 al 11 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, un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

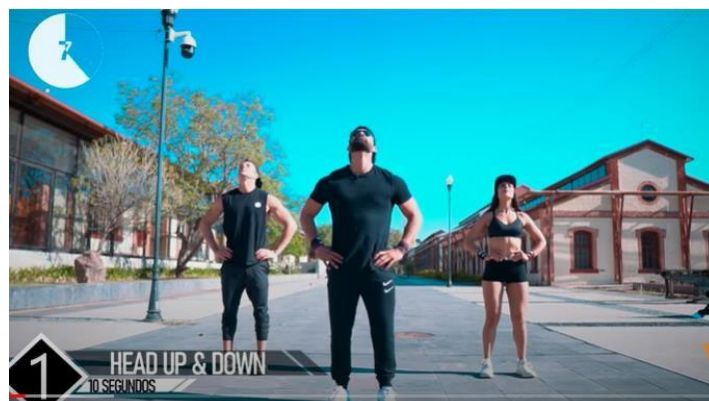
Nuestra ruta de aprendizaje será.



CALENTAMIENTO:

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

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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio
- Sentadilla: Baja flexionando las rodillas hasta un ángulo de 90 °, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos).

Músculos que trabajan

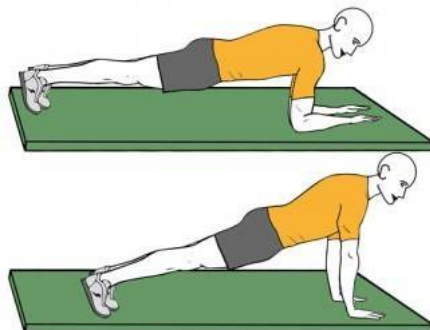
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Gemelos
- Isquiotibiales



- **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.

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros
- Tríceps
- Abdominales
- Dorsales



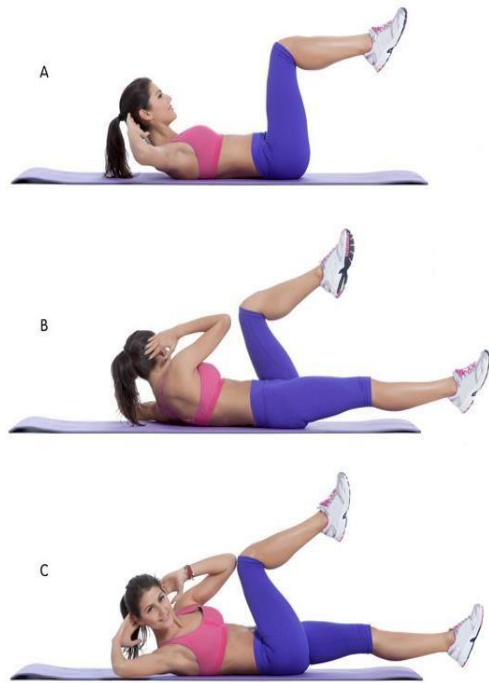


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- 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



2- **DESAFIO:** con un globo intenta realizar los siguientes desplazamientos, manteniendo el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que se indique: manos, cabeza, rodillas, hombros, etc.



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 ¿cuáles los grupos musculares utilizados en las distintas actividades físicas?
- ¿Qué te pareció el desafío de hoy?

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