



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 4° básico Educación Física

Trabajo de estaciones

Semana del 12 al 16 de Octubre

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que el objetivo de la clase anterior fue, “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples 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 múltiples estaciones, 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=aSha5_SgHk





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio:
- Encogimiento de tronco y piernas: Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas y ligeramente separadas del suelo. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. A través de sus abdominales, levántese y al mismo tiempo mueva las rodillas hacia el pecho. Asegúrate de poder mantener esta posición durante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

Músculos que trabajan

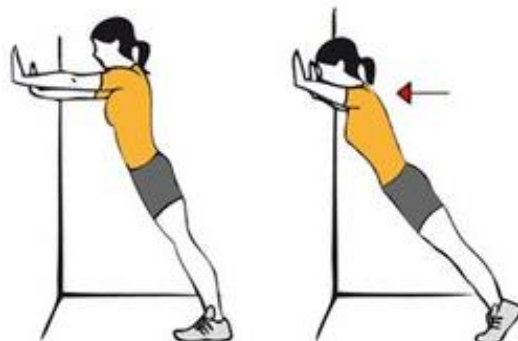
- Abdominales
- Oblicuos



- Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros, apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies.

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros
- Tríceps



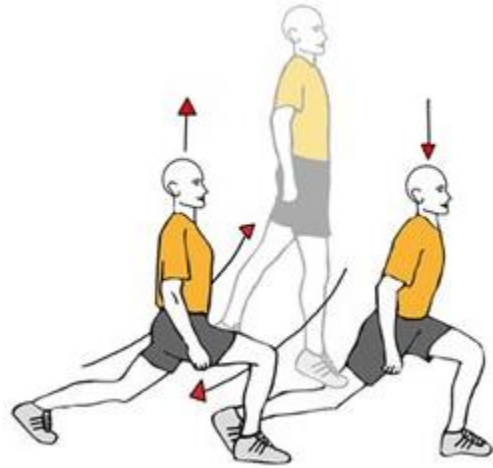


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Salto vertical desde zancada y cruzando piernas: Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.

Músculos que trabajan

- Todo el cuerpo
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Pies-tobillos



- Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso.

Músculos que trabajan





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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Ejercicios de estiramientos.

 1/12 10 segundos cada lado ref1	 2/12 20 segundos ref23	 3/12 5 segundos ref54	 4/12 10 segundos cada lado ref66
 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
 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

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 fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades 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