



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 4° básico Educación Física

Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 19 al 23 de octubre

Saludos, Queridos Estudiantes. Esperando que se encuentren todos y todas muy bien, iniciamos el trabajo en el hogar. Recordemos que el objetivo de la clase anterior fue “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado”. Espero que se hayan divertido.

En la clase de hoy recopilaremos algunos ejercicios ya realizados, pero modificaremos el volumen total. El 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.
- **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

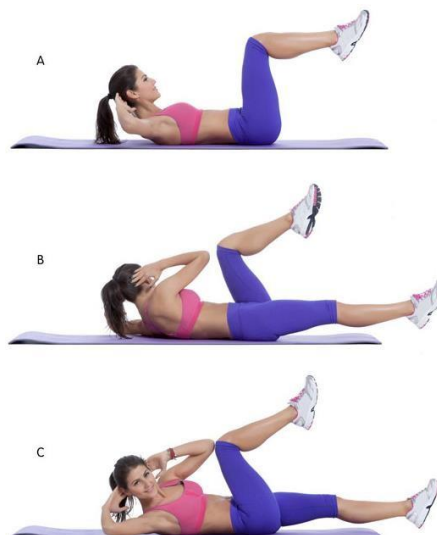
- Abdominales
- Pectorales
- Tríceps
- Bíceps
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps



- **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





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **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



- **Flexiones de brazos con rodillas apoyadas:** Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más separadas 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
- Tríceps





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 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