



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 4° básico Educación Física

### Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 23 al 27 de Noviembre

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio

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, 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.





Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

### CALENTAMIENTO:

- Utiliza el siguiente enlace 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)



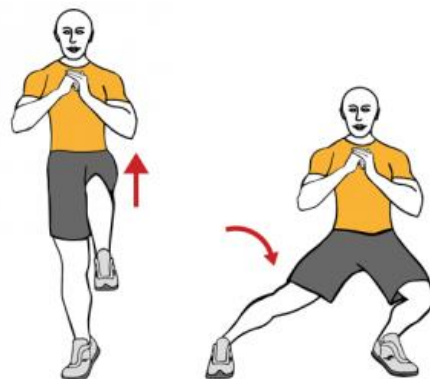
# ¡¡¡Comencemos!!!

### Actividades

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

#### Músculos que trabajan

- Abdominales
- Femorales
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Pantorrillas



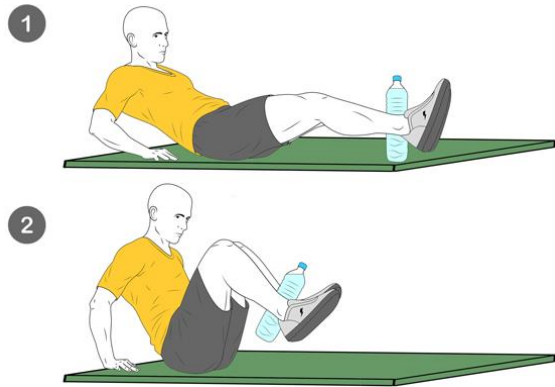


Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

- **Contracción abdominal con botella de agua:** Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás. No deje que los pies toquen el suelo.

#### Músculos que trabajan

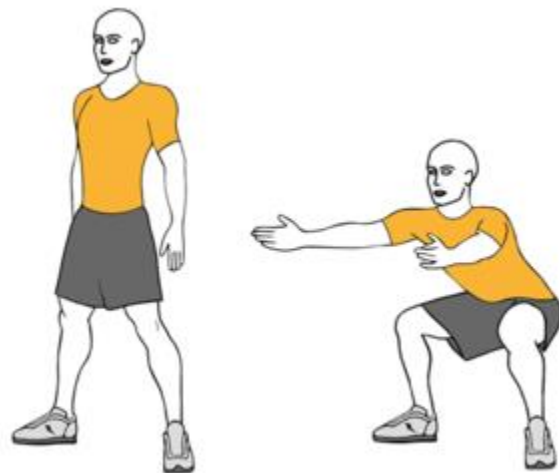
- Abdominales
- cuádriceps



- **Sentadilla sumo:** De pie, coloque sus pies más anchos que el ancho de los hombros y ponga los dedos de los pies hacia afuera. Doble las rodillas bajando las piernas hasta que sus muslos queden paralelos al piso. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones. Durante el descenso, mueva sus manos hacia adelante para una posición más estable.

#### Músculos que trabajan

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

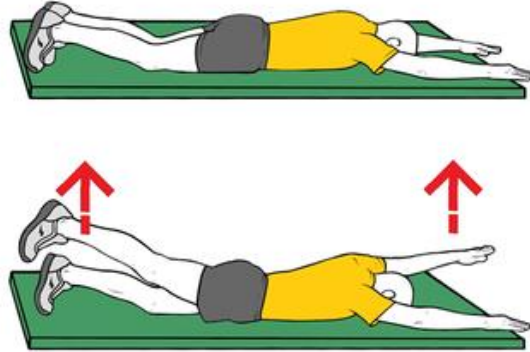




- **Superman alterno:** Acuéstese de cara al suelo y coloque las manos frente a usted. Al mismo tiempo, levante la mano derecha y la pierna izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Luego hágalo con la otra pierna y mano.

Músculos que trabajan

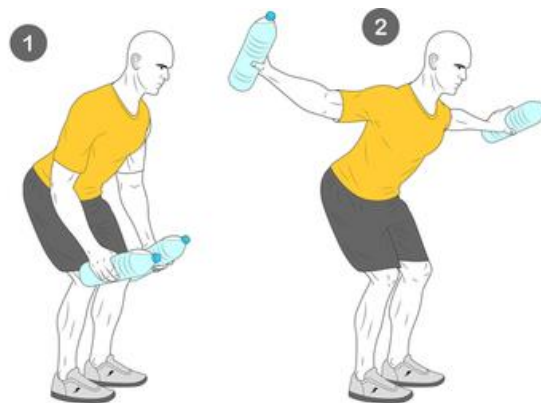
- Todo el cuerpo



**Pájaros con botellas de agua u objeto de peso:** Coja dos objetos. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Levante los objetos de peso por los lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

Músculos que trabajan

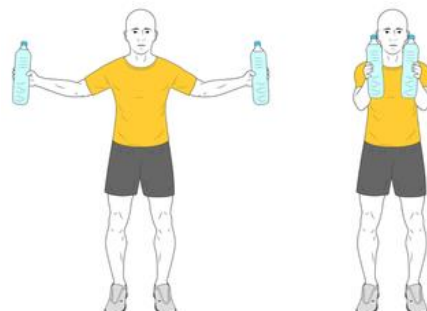
- Pectorales
- Glúteos



- **Aperturas horizontales con botellas de agua u otro objeto:** Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre neutro. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al piso. Comience a mover los brazos hacia los lados hasta que formen una línea recta que evite que los codos se doblen. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento

Músculos que trabajan

- Pectorales
- Hombros





- 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 son los beneficios que notas en tu cuerpo al hacer actividad física?

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)