



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 4° básico Educación Física

Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 09 de al 11 de Diciembre

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=aSha5_SgHk



¡¡¡Comencemos!!!

Actividades

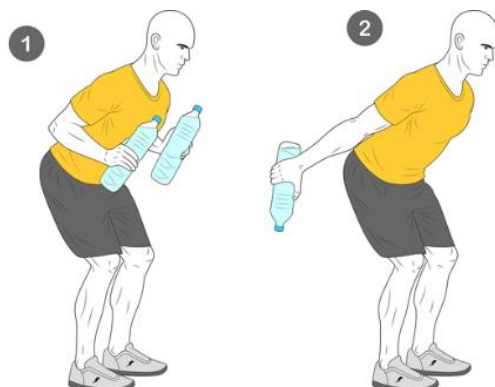
- Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio

Utiliza 2 botellas plásticas de medio litro llena con agua:

- **Extensión de tríceps con botellas de agua:** De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que la espalda esté formando un ángulo de 45º grados. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial

Músculos que trabajan

- Tríceps
- Hombros



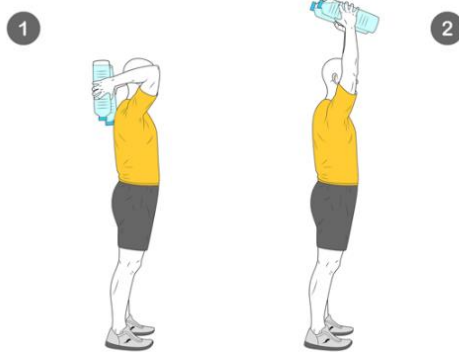


Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **Extensión tríceps con botellas:** con los pies separados al ancho de los hombros. Extiende tus brazos por encima de la cabeza fletando los codos, luego extiende para quedar con las botellas sobre la cabeza y a continuación regresar a la posición 1.

Músculos que trabajan

- Tríceps
- Hombros



- **Sentadilla** con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).








Músculos que trabajan

- Tríceps
- Hombros
- Cuádriceps





- 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

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



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl