

Clase Educación Física 4° Básico

Profesor Gonzalo Aránguiz Osorio

Fecha: 13 al 17 de julio 2020

Antes de comenzar:

- ▶ Encender la cámara y silenciar micrófonos.
- ▶ No utilizar el chat.
- ▶ Utilizar lenguaje adecuado.
- ▶ Debes tener una botella de agua.
- ▶ Un espacio libre de obstáculos.
- ▶ Ropa adecuada.
- ▶ Una pelotita de calcetín.
- ▶ Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la practica de esta clase.



Objetivo de la clase

- ▶ El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado”.
- ▶ Concepto VELOCIDAD: Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

Ruta de Aprendizaje

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer
Objetivo de la
clase y
concepto

Socializar
actividades a
realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

Movilidad articular y calentamiento
rebotes y saltos

Atención

Actividades

- Andar en cuclillas con brazos estirados y 1 kilo de arroz en cada mano. (desplázate 15 pasos)

Músculos que trabajan

- Todo el cuerpo
- Hombros
- Glúteos y flexores de cadera
- Cuádriceps
- Lumbares

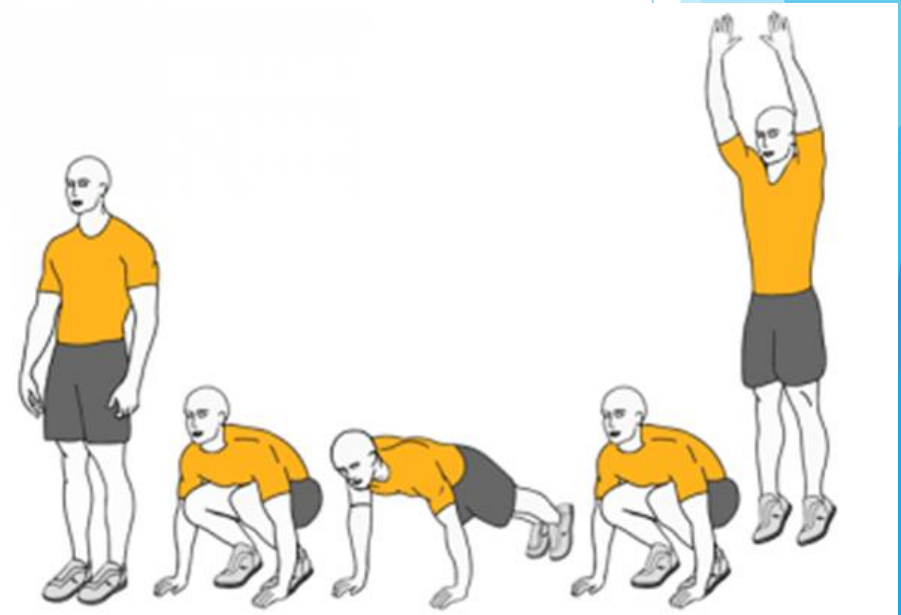


Actividades

▶ Burpee: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

▶ Músculos que trabajan

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

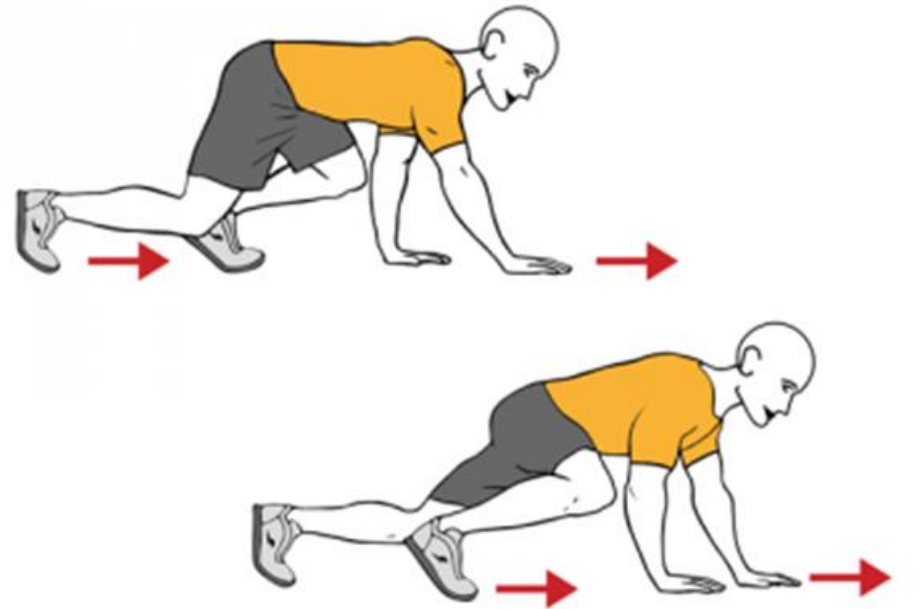


Actividades

- ▶ Pasos de oso: Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.

- ▶ Músculos que trabajan

- ▶ • Abdominales
- ▶ • Hombros
- ▶ • Antebrazos
- ▶ • Femorales
- ▶ • Cuádriceps
- ▶ • Pantorrillas

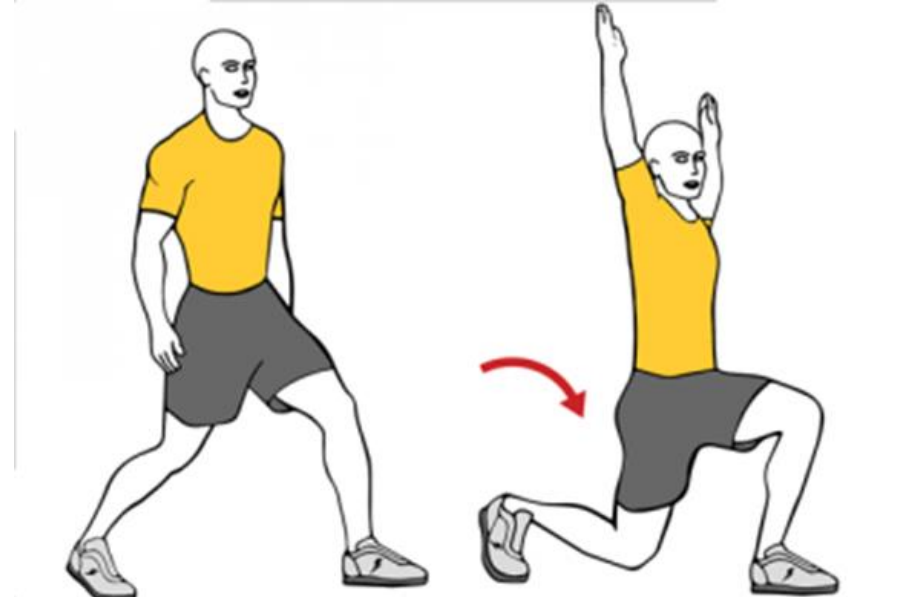


Actividades

- ▶ Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza: Desde una posición estable, realizamos una zancada hacia delante, hasta que nuestro muslo quede paralelo al suelo, o que nuestra rodilla llegue hasta los 90°, al ir llegando a la posición final, debemos realizar una elevación frontal de los hombros, con los brazos en posición neutra, desde esa posición, volvemos a bajar los brazos y recuperamos la posición inicial con la fuerza de nuestro cuádriceps. Nunca la rodilla deberá sobrepasar la línea imaginaria que representaría la vertical sobre nuestro pie de la pierna que trabaja.

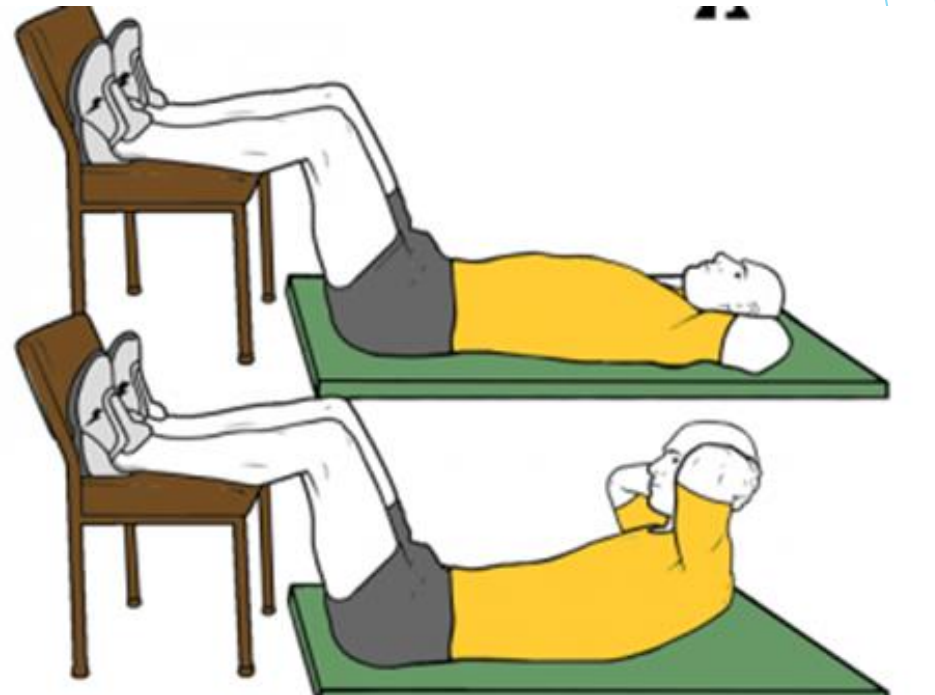
- ▶ Músculos que trabajan

- ▶ • Abdominales
- ▶ • Hombros
- ▶ • Cuádriceps
- ▶ • Lumbares



- ▶ Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

- ▶ Músculos que trabajan
 - Abdominales










▶ Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)

▶ Músculos que trabajan

▶ Abdominales



Ejercicios de estiramientos.

 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
1/ 12 10 segundos cada lado ref1	2/ 12 20 segundos ref23	3/ 12 5 segundos ref54	4/ 12 10 segundos cada lado ref66
 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
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
 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>	 <p>stretching.name</p>
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

Finalización

- ▶ Ejercicios de respiración
- ▶ Evaluación de la clase
- ▶ Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

- ▶ Dudas y consulta : gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl