## PHYSICAL EDUCATION

Chapter 6

SECONDARY

Realizo ejercicios básicos reconociendo mis capacidades. @ SACO OUVEROS



## Leigo theory

## ¿Qué es capacidades físicas básicas?



Es el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecuencia de una habilidad motriz.



## General activation of the body

#### **RECOMENDACIONES**

- Activación de forma ordenada.
- · Activación de forma progresiva.
- Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

#### Realizar movimientos articulares:

- 1. Movimiento de la cabeza de lado a lado (8 segundos) Igual lo realiza de atrás hacia adelante.
- 2. Rotación de los brazos hacia adelante y atrás (8 segundos).
- 3. Elevación de rodillas en forma alternada avanzando y retrocediendo (8 segundos). Igual pero ahora doblando las rodillas tras de los glúteos.
- 4. Ahora lo hacemos de lado a lado coordinando con los brazos, luego trotamos (8 segundos).
- 5. Realizo desplazamientos laterales (8 segundos), estiro las piernas alternadamente (8 segundos).



### ✓ Materiales:

1 toalla.



## **Objetivo**:

 Mejorar la capacidad física de la fuerza abdominal.



### **PROCEDIMIENTO:**

## ✓ Ejercicio:

- Nos ubicamos apoyando solo el antebrazo y la punta de las zapatillas.
- 2. El ejercicio consiste en mantenerse en forma horizontal y paralela al piso, durante 30 segundos.
- 3. Se realizará 3 series de 30 segundos, con sus respectivos descansos.

#### ✓ Materiales:

1 toalla.

### ✓ Objetivo:

 Mejorar la capacidad física de la flexibilidad.



#### PROCEDIMIENTO:

- Ejercicio:
- Nos ubicamos acostados sobre el piso y de espaldas.
- Flexionare mis piernas y solo me apoyare en los brazos extendidos y la espalda
- Elevare mi tronco hacia arriba, de mis brazos, tratando de que todo el peso corporal vaya a los hombros
- Se realizará 3 series de 30 segundos, con sus respectivos descansos.

# Big Pelis His

### ✓ Materiales:

- Manos libres.
- Cajón.



## √ Objetivo:

 Reconocer mi capacidad de la flexibilidad.



## **Procedimiento:**

- Colocamos un pie en el piso y el otro elevado hacia atrás llevando las manos hasta la pared.
- 2. Colocado un pie en el piso y el otro elevado hacia atrás llevando las manos hasta el cajón.
- 3. Colocamos un pie en el piso y el otro elevado hacia atrás llevando las manos hasta el piso.

# Big Police HA

### **✓** Materiales:

- Mano libre.
- Ropa adecuada para realizar ejercicios.

### **✓ OBJETIVO:**

 Mejorar nuestras capacidades físicas de la fuerza .



#### **PROCEDIMIENTO:**

- Realizaremos una sentadilla y luego acompañada de un salto.
- 2. Todo el ejercicio se desarrollará durante 30 segundos.

# 13:30 P 6 13:55

### ✓ Materiales:

- Mano libre.
- Ropa adecuada para realizar ejercicios.

#### **✓ OBJETIVO:**

 Mejorar nuestras capacidades físicas de la resistencia.



#### PROCEDIMIENTO:

- 1. Realizaremos los famosos Skippings que consisten en levantar las rodillas una por una en acompañamiento de las manos de forma cruzada, rodilla izquierda con brazo derecho y rodilla derecha con brazo izquierdo.
- 2. Todo el ejercicio se desarrollará durante 30 segundos.

# Return to cam

#### Procedimiento:

- Llevamos la cabeza de lado a lado por un tiempo de 8 segundos. De igual modo hacia adelante y atrás.
- Estiramos el brazo derecho apoyándonos en el brazo izquierdo, empujando del codo hacia el pecho. De igual manera hacemos el mismo estiramiento cambiando de brazos.
- Separación de piernas llevando el brazo estirado hacia un lado inclinando el tronco estiro, igual para el otro lado, por un tiempo de 8 segundos.
- Rodillas flexionadas sentados en los talones hace el estiramiento por un tiempo de 8 segundos.
- Igual al anterior pero con pies juntos tiempo 8 segundos, terminando con inhalaciones y exhalando por 3 repeticiones, llevando los brazos de arriba abajo.
- ✓ Recomendaciones:
- Después hidratarnos, hacer su aseo personal y una buena nutrición.



## Significado

□ Habilidades Físicas:

Son las habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisas.

- ☐ Capacidades:
- Se refiere a los recursos o actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.

**□** Paralela:

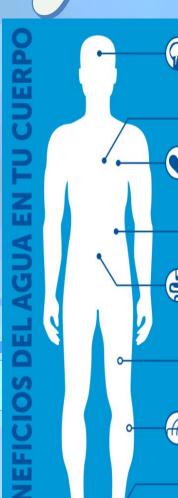
- Línea geométrica que no puede encontrarse nunca con otra por más que se prolongue.
- **□** Desplazamiento:
- Movimiento realizado por un cuerpo que se desplaza, que se traslada, de un lugar a otro.

☐ Skippings:

 Consiste en elevar la rodilla por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada.

## Grooming and







igua para trabajar de forma más correcta.



#### APARATO RESPIRATORIO



liariamente ayuda a prevenir el riesgo



desechos, reduciendo trastornos y dolencias





agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo,



de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.



#### MÚSCULOS Y ARTICULACIONES