

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 6

SECONDARY

Realizo ejercicios básicos
reconociendo mis capacidades.



 **SACO OLIVEROS**



Helico theory

¿Qué es capacidades físicas básicas?

Es el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución 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).



Exercise #1

✓ Materiales:

- 1 toalla.



Objetivo:

- Mejorar la capacidad física de la fuerza abdominal.



PROCEDIMIENTO:

✓ Ejercicio:

1. 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.

Exercise #2

✓ 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.

Exercise #3

✓ Materiales:

- *Manos libres.*
- *Cajón.*



✓ Objetivo:

- Reconocer mi capacidad de la flexibilidad.



Procedimiento:

1. 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.

Exercise #4

✓ Materiales:

- *Mano libre.*
- *Ropa adecuada para realizar ejercicios.*

✓ OBJETIVO:

- *Mejorar nuestras capacidades físicas de la fuerza .*



PROCEDIMIENTO:

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

Exercise #5

✓ 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 calm

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.



Glossary

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 desplace, 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 hydration

