

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 3

SECONDARY

Juego de habilidades
físicas combinando las
capacidades.



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

Juegos motores

También denominados juegos motrices, son los que permiten el ejercicio de los esquemas de acción y decisión motriz, de las habilidades y destrezas adquiridas, a la vez que el despliegue de las capacidades y necesidades orgánicas, perceptivas, simbólicas, expresivas, creativas, en las más diversas y cambiantes situaciones.

¿Cuáles son las habilidades físicas?

Existen cuatro cualidades o habilidades físicas básicas que son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Todas ellas son muy importantes y están involucradas en el deportes, aunque de diferentes maneras dependiendo de la actividad.



General activation of the body

PRIMERA ACTIVACIÓN

❖ RECOMENDACIONES

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

✓ MATERIALES

- Mano libre.

✓ EJERCICIOS

Desplazamiento:

1. Rotación de hombros (adelante y hacia atrás).
2. Brazo extendido adelante y el otro hacia atrás de forma alternada (Adelante y hacia atrás).
3. Elevación de rodillas juntando las manos de bajo de ellas (Adelante y hacia atrás).
4. Elevación de piernas con mano opuesta hacia la punta del pie (Adelante y hacia atrás).
5. Polichinelas.



Game #1

Velocidad

✓ Materiales:

- 3 papeles.
- 1 botella plástica.

Objetivo:

- *Mejorar la capacidad física de la velocidad.*



Procedimiento:

1. Nos ubicamos en el inicio del juego colocando la botella plástica, a una distancia de 2 a 3 metros ubicaremos los 3 papeles.
2. El juego consiste en realizar el recorrido del juego, en el menor tiempo posible (de 6 a 8 segundos), para lo cual tendremos solo 2 oportunidades.
3. A la indicación de salida, trataremos de tocar con la mano derecha el primer papel y regresar al inicio, y así sucesivamente hasta tocar los 3 papeles.

Game #2

Fuerza

✓ Materiales:

- 3 papeles.
- 2 botellas plásticas

Objetivo:

- *Mejorar la capacidad física de la fuerza.*



Procedimiento:

1. Nos ubicamos en el inicio del juego, a la indicación, trataremos de realizar el recorrido en zigzag, saltando solo sobre la pierna derecha.
2. Al final del recorrido levantaremos la botella plástica y regresaremos a nuestro inicio.
3. El juego consiste en realizar todo el recorrido del juego, sin bajar la otra pierna y sin perder el equilibrio al levantar la botella plástica,

Game #3

Velocidad

✓ Materiales:

- 2 baldes.
- 5 limones.

Objetivo:

- *Mejorar la capacidad física de la velocidad.*



PROCEDIMIENTO:

- Nos ubicamos en el inicio del juego, colocando 2 baldes frente a frente a una distancia de 3 metros y dejamos los limones.
- El juego consiste en realizar el recorrido llevando los limones a la altura de los tobillos y realizando saltos con pies juntos, en un tiempo de 10 segundos el cual tendrán 2 oportunidades en el traslado.
- A la indicación de salida, trataremos de trasladar los limones colocándolos en los tobillos y realizando saltos con los pies juntos, llevaremos al otro balde para dejar los limones y así sucesivamente hasta el ultimo limón.

Game #4

Velocidad

✓ Materiales:

- 3 baldes.
- 5 limones.

Objetivo:

Mejorar la capacidad física de la velocidad.



Procedimiento:

1. Nos ubicamos en el inicio del juego a la indicación realizamos el recorrido hasta el balde del frente le damos la vuelta llegando hasta el inicio ,recogemos el primer limón y lo colocamos en el 3er balde que se encuentra al costado a una distancia de 1 metro y colocamos el limón.
2. Todo este recorrido es en un tiempo de 10 segundos ,gana el que llega primero.

Game #5

Capacidades Físicas

✓ Materiales:

- Ropa adecuada para realizar ejercicios.
- 2 objetos para delimitar la zona de trabajo.
- 1 bolsa de compras o un costal.

Objetivo:

- Mejorar nuestras capacidades físicas.



Procedimiento:

1. Colocamos nuestros pies dentro de la bolsa.
2. Realizamos saltos con ambos pies para poder desplazarnos por la zona indicada.

Game #6

✓ Materiales:

- Ropa adecuada para realizar ejercicios.
- 2 objetos para delimitar la zona de trabajo.
- 2 aros de hoja de cuaderno.
- 1 cesta.
- 1 balón.
- 1 peluche.
- 1 pelotita chica.

Objetivo:

- Objetivo: Mejorar nuestras capacidades físicas

Capacidades Físicas



Procedimiento:

1. Iniciamos del punto de partida colocando un aro delante de nosotros para saltar y caer dentro del aro.
2. Dejamos caer el segundo aro para saltar sobre el y luego recogeremos el aro que ya habíamos pasado para seguir avanzando hasta llegar al punto final.
3. Por último, regresamos al punto de partida en velocidad

Return to calm

✓ Procedimiento:

- Separación de piernas llevando las manos juntas hacia adelante.
- Separación de piernas llevando las manos hacia la punta de los pies.
- Separación de piernas llevando ambas manos hacia la punta de un pie.
- Elevación de rodillas abrazándolas con las manos.
- Elevación de rodillas hacia atrás manos cogiendo el empeine.



Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Habilidades Físicas:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Son las habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisas.</i>
<input type="checkbox"/> Capacidades:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Se refiere a los recursos o actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.</i>
<input type="checkbox"/> Desplazamiento:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Capacidad que tienen las personas de responder a un estímulo determinado lo antes posible.</i>
<input type="checkbox"/> Velocidad:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Movimiento realizado por un cuerpo que se desplace, que se traslada, de un lugar a otro.</i>
<input type="checkbox"/> Delimitar: :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Determinar y marcar con claridad los límites de un espacio.</i>

Grooming and hydration

1
¿NI JUGOS NI GASEOSAS!
EL AGUA SIEMPRE ES LA MEJOR OPCIÓN

2
NO ESPERES A TENER SED

3
TENÉ SIEMPRE ENCIMA
UNA BOTELLA DE AGUA

4
DALE EL EJEMPLO A LOS MÁS CHICOS

5
CUANDO HAGAS DEPORTE,
TOMÁ AGUA ANTES, DURANTE
Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



6
ES IMPORTANTE QUE PUEDAS TENER
FÁCIL ACCESO AL AGUA EN TU ESCUELA

7
TENÉ AGUA CERCA
SIEMPRE QUE ESTÉS EN MOVIMIENTO

8
¿SABÍAS QUE SI TOMÁS AGUA
DESPUÉS DE COMER EVITÁS CARIES?

9
EMPEZÁ BIEN EL DÍA. ¡TOMÁ UN VASO
DE AGUA CUANDO TE DESPIERTES!

10
SI EL COLOR DE TU PIS ES OSCURO,
¡TE FALTA AGUA!

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL