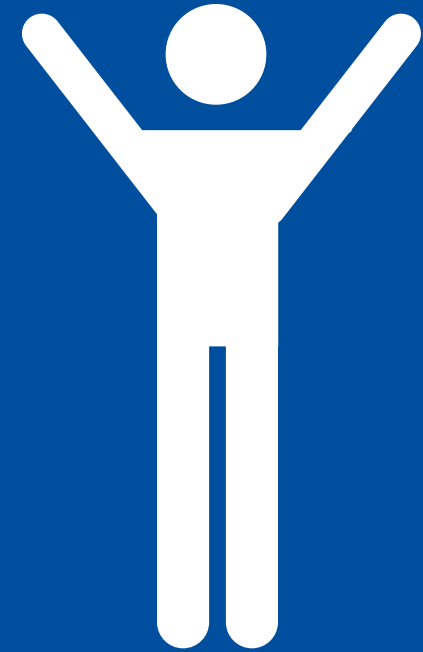


PHYSICAL EDUCATION



SECONDARY

Retroalimentación



 **SACO OLIVEROS**

General activation of the body

- **RECOMENDACIONES :**

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

- **EJERCICIOS:**

Realizar movimientos articulares:

1. Rotación circular de la cabeza. Hacia lado derecho y luego lado izquierdo.
2. Apertura de brazos.
3. Movimiento alternado de brazos.
4. Movimiento de brazos en forma circular hacia adelante y luego hacia atrás.
5. Movimiento circular de cintura hacia un lado y luego hacia el otro lado.
6. Movimiento circular de tobillo (de punta en un solo pie y luego en el otro pie)
7. Elevamos las rodillas y tocamos con una mano de manera alternada.
8. Trote en el sitio, hacia adelante y hacia atrás, luego llevando una pierna para fuera.
9. Salto de soga (solo el movimiento sin soga).
10. Salto con una pierna hacia adelante y la otra pierna atrás de manera alternada.
11. Salto con las manos en la cintura separando los pies y juntándolos.

Objetivo:

Mantener una adecuada postura en los diferentes movimientos de movilidad articular preparándolos para que el calentamiento sea más integrado y más participativo.



Chapter #1

Retroalimentación

Materiales:

- Cronometro (reloj, celular u otro objeto para control del tiempo).
- Caja de cartón.
- Papel lustre cortado en cinta para marcar distancia.
- Platos (platillos de plástico).

Objetivo:

Las pruebas son con la finalidad de medir las diferentes cualidades físicas y nos informa del estado actual de nuestro cuerpo (alumno) y mejorar posteriormente su rendimiento.

Test Físico



Procedimiento:

1. **Flexibilidad:** Flexión del tronco posición sentado brazos y piernas extendidos apoyar palmas de las manos en el cajón llegando a la distancia más larga posible.
2. **Fuerza de piernas:** Mantener espalda, pies altura del hombro reflexionar rodillas alternar con brazos durante (variante con saltos) durante 60".
3. **Fuerza de brazos:**
 - Planchas posición de cubito ventral brazos altura del hombro piernas estiradas y mantener espalda recta flexión de brazos mayor cantidad de repeticiones (variante estirar brazo al frente altura del hombro alternar brazos) y plancha durante 30"
4. **Fuerza abdominal:**
 - Posición cubito dorsal plantas de los pies pegado al piso, elevar tronco tocar pecho al muslo mayor cantidad de veces (variante el tronco gira a la derecha e izquierda) tiempo 30".
5. **Velocidad:** Marcar distancia de 5 metros desplazarse ida y vuelta 10 veces a su máxima velocidad controlar el tiempo.
6. **Resistencia:** Test de burpee inicio de pie flexión de piernas tocar palma de las manos al piso estirar piernas atrás flexionar brazos (plancha) recoger piernas y dar un salto brazos estirados (variante salto y dar una palmada).

Chapter #2

Retroalimentación

Frecuencia cardiaca

✓ Materiales:

- *Cronómetro.*
- *Celular o Reloj.*



Objetivo:

Reconocer el estado físico del alumno.



Procedimiento:

- Con el fin de orientar a nuestros estudiantes para obtener una frecuencia cardíaca, obtenemos el resultado en tres estados desde un momento en reposo, momento en estado normal, otro para en actividad física. Cabe destacar que para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíaca más eficiente y un mejor estado físico cardiovascular, aplicando la siguiente formula: Desde la arteria radial ubicando el pulso con el dedo del centro y anular observando el reloj en una duración de 15 segundo multiplicado por 4, allí estaría arrojando el resultado de nuestra frecuencia cardíaca.

Chapter #3

Retroalimentación

Juegos de habilidades físicas

✓ **Materiales:.**

6 CONOS.

✓ **Objetivo:**

Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.



Procedimiento:

Juego:

Capacidad física de la flexibilidad:

- Nos sentaremos con ambas piernas separadas o abierta e iremos pasando las pelotitas de un lugar a otro haciendo flexión y extensión de brazos.
- Este juego lo ganara quien lo haga lo mas rápido posible y lo realizaremos ida y vuelta.

Chapter #3

Retroalimentación

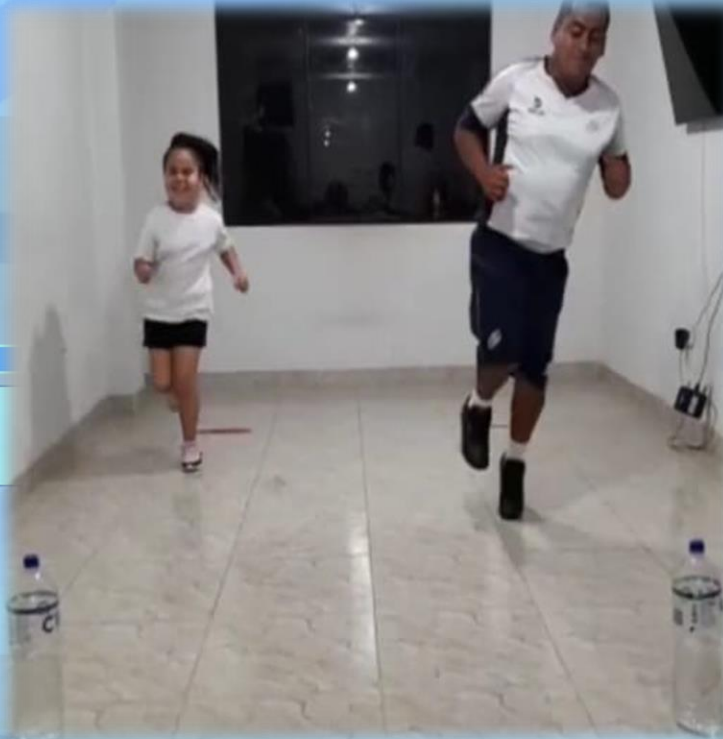
Juegos de habilidades físicas

✓ Materiales:

- 6 Conos .

✓ Objetivo:

Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas.



Procedimiento: Juego:

Capacidad física de la resistencia:

- Al silbato o la voz iremos saltando en un solo pie y bordearemos la botella, ganara el juego quien lo haga lo mas rápido y sin que pueda apoyar los 2 pies en el suelo (juego en familia).

Chapter #3

Retroalimentación

Juegos de habilidades físicas



Objetivo:

Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo.



Procedimiento:

Juego:

Capacidad física de la flexibilidad:

- Nos sentaremos con ambas piernas separadas o abierta e iremos pasando las pelotitas de un lugar a otro haciendo flexión y extensión de brazos.

Juego:

Capacidad física la fuerza:

- Nos colocamos en posición de cangrejo y al sonido del silbato o voz saldremos caminando e iremos trasladando un papel en el pecho. El ganador del juego es quien logra hacer el movimiento sin que se le caiga el papel y quién lo haga más rápido posible (ida y vuelta).

Return to calm

Procedimiento:

- Sobre una superficie plana, iniciamos con elongación de manera pasiva, comenzando por el tren superior partiendo desde el cuello, pasando por brazos y hombros. Asimismo, pasamos al tren central (cintura), hasta llegar al tren inferior (piernas), haciendo ejercicios complementarios que permitan la elongación total de nuestro cuerpo.



Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Pulso radial:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Situado en la cara anterior y lateral de las muñecas, entre el tendón del músculo flexor radial del carpo.</i>
<input type="checkbox"/> Habilidades motrices básicas:	<ul style="list-style-type: none">• <i>Es la etapa de ejecución y de una serie de movimientos tales como: Caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptación, lanzar y capturar a estos movimientos habituales en nuestra vida cotidiana le llamamos habilidades motrices básicas.</i>
<input type="checkbox"/> La elongación muscular:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Sucede cuando el musculo se estira más de lo q se puede soportar por sus características. Normalmente, aparece durante la práctica de una actividad física. Asimismo, se puede producir tanto al principio, durante o al final del ejercicio.</i>
<input type="checkbox"/> Test deportivo:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es la valorización de la aptitud física del individuo, donde se da a demostrar el rendimiento deportivo del atleta.</i>
<input type="checkbox"/> Las arterias carótidas:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Son el principal suministro de sangre al cerebro. Son ramas de la aorta que nacen a corta distancia del corazón, hacia arriba y a través del cuello.</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 PUEDES 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

