

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:

1. Rotación circular de la cabeza hacia ambos lados.
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. Saltos laterales.
10. Saltos tocando el talón.
11. Saltos tocando las rodillas.
12. Polichinelas.
13. Skipping y salto.

✓ 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:

- Papel lustre o periódico (cortar y hacer una cinta 2 metros).



✓ Procedimiento:

1. Ejercicio de fuerza de piernas:
 - 2 rebotes y pasar la cinta y caer con sentadilla continuamente (variante, salto en un pie pasar la cinta).
2. Ejercicio de fuerza de brazos:
 - Planchas estirar brazo altura del hombro y ejecutar flexión de brazos (plancha) y luego cambio de brazo 10 de cada brazo (variante elevo y estiro un pie atrás y realizó las planchas 10 planchas y cambio de pie).
3. Ejercicio Abdominales:
 - Ubicarse de cubito dorsal y elevar el tronco manos a la nuca y girar cintura al costado alternar derecha e izquierda variante (piernas elevadas manos al pecho o en la nuca y elevar tronco y tocarlo con el muslo).

Objetivo:

- Mantener los músculos a un trabajo que movilice cargas mayores de la que soporta habitualmente para vencer u oponerse a una resistencia.

Chapter #2

Retroalimentación

✓ Materiales:

- El uso del mismo cuerpo.

✓ Objetivo:

- Mejorar la postura para la técnica de la carrera, frontal y lateral.



✓ Procedimiento:

1. Ejercicio:

✓ Velocidad :

- Utilizando los 4 lados nos desplazaremos hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, en sincronización con mis brazos, coordinare mis movimientos.

2. Ejercicio:

✓ Skipping lateral:

- Levantaremos las piernas 90 grados combinando los movimientos con los brazos y nos iremos desplazando hacia los lados tanto a la derecha como a la izquierda.

3. Ejercicio:

✓ Saltos con desplazamientos:

- Nos impulsaremos y saltaremos en un solo pie, así mismo e iremos intercalado los saltos de un lado a otro (derecha, izquierda).

Chapter #3

Retroalimentación

✓ Materiales:.

- *El uso del cuerpo.*

✓ Objetivo:

- *Mejorar la oxigenación y resistencia corporal.*



✓ Procedimiento:

- Con el fin de orientar a nuestros estudiantes para obtener una optima resistencia, realizaremos algunos ejercicios en donde involucrarán parte del tren inferior con una postura corporal, partiendo de la posición inicial de sentadillas saltando consecutivamente cayendo y volviendo a la posición inicial. Por consiguiente, formamos un ángulo de 90° aproximadamente con la pierna delantera, extendiendo la pierna posterior en donde el estudiante soportará en un tiempo determinado.

Chapter #4

Retroalimentación

✓ **Materiales:**

✓ El uso del cuerpo.

✓ **Objetivo:**

- *Mejorar la elasticidad en todo nuestro cuerpo..*



✓ **Procedimiento:**

- Piernas y brazos juntos, luego separo los pies alineando la punta de las zapatillas, me apoyo en ambas puntas estirando los brazos por encima de la cabeza, la mano derecha agarra la muñeca izquierda durante algunos segundos inhalando y exhalando.
- Ahora junto ambos pies y ambas manos se tocan la punta de las zapatillas durante segundos inhalando y exhalando.
- Nuevamente separo los pies me apoyo en la punta de las zapatillas estirando ambos brazos por encima de la cabeza ahora la mano izquierda agarra la muñeca derecha durante segundos inhalando y exhalando. Nuevamente juntos ambos pies y ambas manos se tocan la punta de las zapatillas durante segundos inhalando y exhalando.
- Piernas y brazos pegados al cuerpo luego el brazo izquierdo se inclina hacia el lado derecho y luego el brazo derecho se inclina hacia el lado izquierdo durante unos segundos.
- El codo derecho por encima de la cabeza y la mano izquierda toca el codo.
- El codo izquierdo por encima de la cabeza y la mano derecha toca el codo.
- Me siento en el piso estirando ambas piernas y con los brazos estirados me toco la punta de las zapatillas.

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"/> Desplazamiento:	<ul style="list-style-type: none">• Si un objeto se mueve en relación a un marco de referencia. (Ejemplo)• Si el profesor se mueve a la derecha con respecto al pizarrón entonces la posición del objeto cambia a este cambio en la posición se le conoce como desplazamiento.
<input type="checkbox"/> Decúbito dorsal :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Se designa según la parte que desca (sujeto recostado sobre el dorso)</i>
<input type="checkbox"/> Oxigenación :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Se refiere a la cantidad de oxígeno en la sangre.</i>
<input type="checkbox"/> Inhalar:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Aspirar voluntariamente oxígeno.</i>
<input type="checkbox"/> Exhalar:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Expulsar fuera del cuerpo el aire que respiras.</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