01

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 7

SECONDARY

Acondiciono mi cuerpo a ritmos diferentes o nuevos.





Rengo theory

¿Qué es acondicionar nuestro cuerpo?



El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.



General activation of the body

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

Realizar movimientos articulares:

- 1. Rotación circular de la cabeza hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo.
- 2. Movimiento en círculo del brazo.
- 3. Movimiento alternado de los brazos.
- 4. Apertura de brazos.
- 5. Movimiento del tren superior de lado a lado.
- 6. Movimiento de manera circular de la cintura hacia un lado, luego hacia el otro.
- 7. Balanceo de un pie hacia adelante y atrás, luego la misma acción con el otro pie.
- 8. Movimiento de la pierna hacia adelante y luego la misma acción con el otro pie.
- 9. Flexión y extensión de piernas.
- 10. Desplazamiento hacia adelante y luego retorno.
- 11. Desplazamiento lateral, misma acción tocando el piso.
- 12. Elevación de rodilla de manera alternada.
- 13. Rotación del tobillo por un lado y luego el otro.
- 14. Oxigenaciones.



- ✓ Materiales:
- Cronómetro.

- ✓ Objetivo:
- Ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



- ✓ Procedimiento:
- Realizamos tres pasos sencillos para luego realizar un bloque de 1' y 30" segundos.

Ejercicio 01:

 Paso lateral, movimientos de flexión y extensión de brazos.

Ejercicio 02:

Flexión de rodilla lado izquierdo (5 veces), luego se hace una sincronización y se va hacia el otro lado(5 veces).

Ejercicio 03:

 El mismo procedimiento que el paso uno con la única diferencia en que los pies van a dirigirse hacia atrás rosando el glúteo derecho, luego el izquierdo.

- ✓ Materiales:
- Equipo de sonido.

- ✓ Objetivo:
- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



✓ Procedimiento:

 Se trabaja en función y control de los movimientos rítmicos de forma constante para desarrollar la capacidad de resistencia.

Ejercicio 01:

 Posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y piernas juntas, un paso lateral con el pie derecho y vuelve al punto de inicio. A continuación realizamos la misma acción con el pie izquierdo.

Ejercicio 02:

Elevaciones de rodillas (rodilla derecha y rodilla izquierda)

Ejercicio 03:

 Skipping alto en tu lugar y después con desplazamiento lateral (derecha e izquierda).

- ✓ Materiales:
- Equipo de sonido.

- ✓ Objetivo:
- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



✓ Procedimiento:

Ejercicio 01:

 Se marcha en su lugar, luego gira a su derecha.

Ejercicio 02:

 Se marcha y salta en su lugar, luego girando a su derecha.

Ejercicio 03:

 Se marcha y salta en su lugar desplazando los brazos de forma lateral, luego girando a su derecha.

- ✓ Materiales:
- Equipo de sonido.

- √ Objetivo:
- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



✓ Procedimiento:

Ejercicio 01:

 Salto hacia adelante con los dos pies y desplazamiento hacia delante.

Ejercicio 02:

• Estocadas hacia adelante y lateral (flexión de rodillas).

Ejercicio 03:

Salto lateral con paso marcha alto.

Ejercicio 04:

Desplazamiento lateral con elevación de rodilla (movimientos coordinados).

BEET OF SELLI

✓ Procedimiento:

- Separación de piernas sin flexionar rodillas, tocar con los dedos la punta de las zapatillas.
- Levanto el pie derecho y estiro el brazo izquierdo para mantener el equilibrio, luego lo mismo con el pie izquierdo.
- Realizo un paso largo lateral hacia el lado derecho y apoyo las 2 manos, luego repito lo mismo para el lado izquierdo.
- Estiro el brazo derecho a zona izquierda y ayudándome con la mano izquierda, presiono hacia mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.
- Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas.
- √ Objetivo:
- Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.



Significado

- ☐ Sistema cardiovascular :
- Está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos: una red de venas, arterias y capilares que suministran oxígeno a todas las células del cuerpo.

☐ Intensidad:

 Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Y pueden ser leve, moderado y vigoroso.

□ Ritmo :

 Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes.

Growing and Lydration





HIGIENE PERSONAL









CEDER

El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más correcta. Una adecuada hidratación ayuda a mantene la capacidad de concentración y de memoria



APARATO RESPIRATORIO

Ingerir agua suficiente hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo la probabilidad de infecciones virales.



CORAZÓ

Beber la cantidad adecuada de agua diariamente ayuda a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



RIÑONES

Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas y desechos, reduciendo trastornos y dolencias renales (cálculos, piedras, infecciones, etc.).



APARATO DIGESTIVO

Una correcta hidratación favorece la absorción y disolución de nutrientes, a la vez que facilita la digestión y activa las enzimas esenciales para suministrar energía a nuestro organismo.



EMPERATURA

El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, especialmente durante el ejercicio, ya que facilita la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.



PIEL

/ El agua ayuda a la hidratación y elasticidad de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.



MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

Una hidratación adecuada lubrica las articulaciones y músculos ayudándonos a mejorar nuestro rendimiento físico.