

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 10

**SECONDARY**

**Aprendo a descubrir mis límites  
a través del movimiento.**

---



 **SACO OLIVEROS**

# Helico theory

*¿Por qué es importante la flexibilidad?*

*La flexibilidad es el grado de movilidad de una parte del cuerpo y la elasticidad del músculo involucrado en la ejecución de un movimiento. Elimina el ácido láctico, evitando con esto el dolor y la fatiga en los músculos. Mejora el balance y la buena postura en la vida diaria. Reduce el estrés y fomenta la relajación.*



# General activation of the body

- ACTIVACION:

- ✓ 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. Movimiento de cuello.
2. Movimiento de brazos extendidos (adelante hacia atrás).
3. Movimiento de cadera.
4. Elevación de rodillas (alternadas).
5. Extensión de pierna (alternadas).
6. Desplazamiento (adelante y hacia atrás).
7. Desplazamiento lateral.
8. Skipping en tu lugar más un salto adelante.
9. Skipping con desplazamiento lateral.
10. Saltos consecutivos en tu lugar.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- Platos 2.
- 4 cuadrados.



## ✓ Procedimiento:

### *Primer Ejercicio:*

*Nos sentamos y separamos las piernas e intentamos agarrar la punta de nuestro pie derecho durante 30 segundos sin flexionar rodilla se repite la otra acción en la otra pierna.*

### *Segundo Ejercicio:*

*Pasar un cuadrado por un pie al otro, ida y vuelta.*

### *Tercer Ejercicio:*

*Pasar el plato de un pie a otras 4 veces ida y vuelta.*

## ✓ Objetivo:

*Trabajar la flexibilidad.*



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad en los músculos aductores.



## ✓ Procedimiento:

### • Ejercicio N°1

- Se inicia con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
- Flexión de rodillas.
- Brazos extendidos, los codos juntos a las rodillas (derecha - izquierda).
- Con los codos intentamos darle más amplitud de movimiento a los aductores.
- Se realiza por 15 segundos.

### • Ejercicio N°2

- Se inicia con las piernas separadas.
- Flexionamos la rodilla izquierda, hacía el lado izquierdo.
- Flexionamos la rodilla derecha, hacia el lado derecho.
- Los movimientos a cada lado se trabajarán por 2 segundos, en simultáneo.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad en los músculos aductores.



## ✓ Procedimiento:

*Todos los ejercicios lo realizamos en el suelo o sobre alguna superficie blanda. Todo ejercicio lo realizamos durante 10 segundos.*

### *Primer ejercicio:*

*Separo los pies y coloco las piernas totalmente rectas y voy a llevar mi tronco y brazos hacia adelante llegando lo mas lejos posible.*

### *Segundo ejercicio:*

*Colocamos una pierna hacia adelante, la planta del otro pie pegada hacia la otra pierna y los brazos hacia adelante todo lo que se pueda.*

### *Tercer Ejercicio:*

*Juntamos la planta de los dos pies y la manos en el empeine de las zapatillas y con el codo ejercer una fuerza en las pantorrillas para ganar mas flexibilidad*



# Exercise #4

## ✓ Procedimiento:

### ✓ Materiales:

- Una colchoneta o alfombra suave.

### ✓ Objetivo:

- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior.



### POSTURA DEL GUERRERO:

- Nos ubicamos de pie y separamos las piernas, formando un ángulo de 90° con los pies.
- Giramos el tronco hacia la dirección del pie que se encuentra mirando hacia el lateral y flexionamos la pierna.
- Mantenemos el cuerpo recto y elevamos los brazos estirando hacia arriba, juntamos las manos y nos quedamos en esa postura de 15 a 20 segundos.
- De la misma forma realizamos lo mismo con la otra pierna.
- Y en la postura del guerrero 2 se separa los brazos hacia las laterales y se conserva la postura el mismo tiempo y hacia el otro lado de la misma forma.

# Exercise #5

## ✓ Materiales:

- Una colchoneta o alfombra suave.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad y elasticidad de las extremidades.



## ✓ Procedimiento:

Se debe iniciar con un calentamiento de 15 minutos.

### TREN SUPERIOR:

- Trabajo articular de los hombros.
- Estiramientos de los brazos por la parte superior posterior por cada brazo, luego por la parte inferior posterior.
- Colocamos las manos juntas en posición de gratitud a la altura del pecho, luego realizamos la misma postura en la parte posterior (en la espalda).

### TREN INFERIOR:

- Separamos las piernas de forma lateral.
- Flexionamos una pierna y llevamos el peso del cuerpo hacia el lado lateral.
- Nos quedamos en esa posición unos 15 a 20 segundos, luego realizamos lo mismo con la otra pierna.



# Return to calm

## ✓ 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.



# Glossary

## □ Flexibilidad:

- *La flexibilidad es el grado de movilidad de una parte del cuerpo y la elasticidad del músculo involucrado en la ejecución de un movimiento.*

## □ Aducción :

- *Movimiento por el cual se acerca un miembro u otro órgano al plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas.*

## □ El tren inferior :

- *O miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.*

## □ Exhalación:

- *Es cuando los pulmones sueltan el aire (se vacían).*

## □ Inhalación :

- *Es cuando los pulmones se llenan de aire*

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**



**SISTEMA**

**HELICOIDAL**

## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

