

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 7

### SECONDARY

Acondiciono mi cuerpo a ritmos  
diferentes o nuevos.

---



# Helico 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.



# Exercise #1

## ✓ 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.



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- *Equipo de sonido.*



## ✓ 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 :

- *Skiping alto en tu lugar y después con desplazamiento lateral (derecha e izquierda).*

## ✓ Objetivo:

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

# Exercise #3

## ✓ 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.*

# Exercise #4

## ✓ 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 adelante.*

### 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).*



# 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

## 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.*

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

