

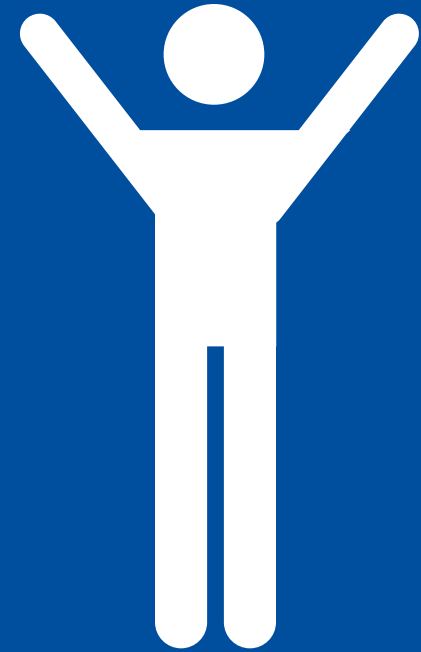
# PHYSICAL EDUCATION



**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.*

## ACTIVACIÓN

1. *Movimientos progresivos tren superior e inferior manteniendo una adecuada posición del cuerpo para un buen desempeño posterior a diferentes actividades.*

### 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:

- Ropa deportiva
- Espacio de trabajo de 2 x 2 mt.

### ✓ Objetivo:

- *Demostrar habilidades motrices básicas en la manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles favoreciendo las habilidades cognitivas. Al hacer ejercicio, el equilibrio también ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.*



### ✓ Procedimiento:

1. Posición de la Casa:
  - Nos paramos sobre el pie derecho y el izquierdo lo levantamos ligeramente colocando la planta del pie izquierdo sobre la rodilla derecha, las manos las levantamos y las colocamos en forma del techo de una casita y mantenemos la postura durante 5 segundos por 5 series y viceversa.
2. Posición del Árbol:
  - Nos paramos sobre el pie derecho y el izquierdo lo levantamos de forma lateral colocándolo sobre la parte interna de la rodilla derecha, las manos las separamos estirando los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y mantenemos la postura durante 5 segundos por 5 series y viceversa.
3. La posición del Karateca:
  - Nos colocamos de forma lateral sobre el pie izquierdo y levantando la rodilla derecha, las manos las flexionamos ligeramente colocando el brazo derecho por delante del izquierdo y mantenemos la postura durante 5 segundos por 5 series y viceversa.
4. La posición de Superman:
  - Nos colocamos sobre el pies izquierdo, el pie derecho lo estiro hacia atrás inclinando los hombros para adelante y estiramos el brazo derecho de forma recta, y el otro brazo flexionado con el puño a la altura de la cadera mantenemos la postura durante 5 segundos por 5 series y viceversa.



# Chapter #2

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- 5 platillos de plástico.
- 4 botellas medianas.
- 1 cuaderno o libro.
- 4 vasos de plástico.
- 1 pelota.
- Papel lustre para formar línea o cualquier otro.

### ✓ Objetivo:

- *Demostrar habilidades motrices básicas en la manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles favoreciendo las habilidades cognitivas. Al hacer ejercicio, el equilibrio también ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.*



### ✓ Procedimiento:

1. Me desplazo en zigzag bordeando los platillos llevando de a uno cada vaso regresando de espalda para recogerlas hasta terminar con todas.
2. Colocar las botellas al costado de la línea apoyado en 1 pie (derecho) avanzar sobre la línea alternando los pies sin salir de la línea y botar las botellas.
3. Variante :colocar las botellas sobre la línea avanzar pasando sobre las botellas sin salir o pisar fuera de la línea recta.
4. Conducir el balón con la planta del pie derecho hasta la botella y regresar al punto de inicio (platillo) con el mismo pie luego cambiara pie izquierdo hacia la otra botella cambiando de pie al llegar a las otras botellas que son en total 4.

Nota : se puede utilizar otros materiales para las diferentes actividades ejemplo conos ,cinta elástica, caja de cartón etc.

# Chapter #3

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- Ropa deportiva
- Espacio de trabajo de 2 x 2 mt.

### ✓ Objetivo:

- *Demostrar habilidades motrices básicas en la manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles favoreciendo las habilidades cognitivas. Al hacer ejercicio, el equilibrio también ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.*



### ✓ Procedimiento:

1. Posición erguida levanto brazo derecho y levanto pierna izquierda y viceversa a la misma vez, manteniendo así el equilibrio.
2. Posición erguida levanto la pierna derecha y levanto ambos brazos así mismo mantenemos el equilibrio.
3. Posición erguida, brazos abiertos, levantamos una pierna y así mismo mantenemos el equilibrio

# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- Movimiento de cuello derecha e izquierda y al frente.
- Brazos arriba y al frente con los dedos cruzados.
- Brazos estirados encima de la cabeza de forma lateral izquierda y derecha.
- Brazo por delante del pecho y empujo el codo con la mano contraria y viceversa.
- Brazo estirado al frente con la palma hacia abajo izquierda y derecha.
- Medio giro del tren inferior con rotación de cadera izquierda y derecha.
- Piernas juntas, me inclino hacia delante y toco los pies sin flexionar las rodillas.
- Piernas separadas y toco el piso con la punta de los dedos.
- Piernas separadas y me inclino hacia abajo tocando la pierna derecha sin flexionarla y viceversa.
- Flexiona la pierna hacia atrás y agarro mi tobillo.
- Flexiono la pierna hacia delante levantando la rodilla y la agarro con ambas manos, izquierda y derecha.
- Termino inhalando y exhalando.



## ✓ Objetivo:

- Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.



# Glossary

## Significado

<input type="checkbox"/> <b>EQUILIBRIO:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>La habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o en movimiento, desplazándose (equilibrio dinámico).</i></li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>RITMO CARDIACO:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Es el movimiento del corazón causado por el bombeo constante de sangre, este puede verse afectado por factores como la actividad física o el sedentarismo.</i></li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>HABILIDADES COGNITIVAS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión, establecimientos de analogías entre otras.</i></li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>ERGUIDA:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Cuando un individuo se encuentra erguido, está parado (de pie) o tiene la columna vertebral recta y la cabeza elevada.</i></li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>VICEVERSA:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Al contrario, al revés.</i></li></ul>

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

