

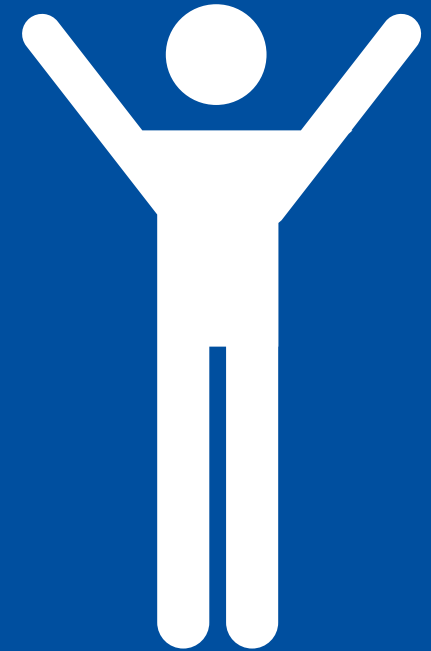
# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 23

### SECONDARY

**Realizó movimientos exactos  
mediante el ritmo , el equilibrio y la  
readaptación .**

---



# Helico theory

## ¿Qué es el ritmo?

*El ritmo en Educación Física es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.*



# General activation of the body

- ACTIVACION:

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

- MATERIALES

- ✓ Mano libre.
- ✓ Bastón.

- EJERCICIOS

Desplazamiento:

1. Movimientos de cabeza hacia los lados con el bastón arriba y abajo (adelante y hacia atrás ).
2. Bastón adelante y atrás (adelante y hacia atrás).
3. Rotación con el bastón alrededor del cuerpo (adelante y hacia atrás ).
4. Bastón detrás de la cabeza con rotación del tronco superior (adelante y hacia atrás ).
5. Bastón arriba y abajo con elevación de piernas.
6. Bastón detrás de la cabeza con codos y rodillas opuestas.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- Ropa adecuada para realizar ejercicios.

## ✓ Objetivo:

- Objetivo: Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



## ✓ Procedimiento:

- Estiro los brazos uno por uno hacia adelante contando 8 veces.
- Levantamos dos veces la rodilla en cada lado tanto izquierda como derecha.
- Cuatro saltos con un solo pie por cada lado izquierda y derecha.
- Cuatro sentadillas profundas.
- Luego de conocer los 4 movimientos anteriores, lo realizamos de manera secuencial y continua.



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Ropa adecuada para realizar ejercicios.

## ✓ Objetivo:

- Objetivo: Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



## ✓ Procedimiento:

- Llevamos el codo a la rodilla del pie contrario, ( codo derecho a la rodilla izquierda y viceversa ). Se realizará 5 repeticiones por lado.
- Una X con los brazos y realizo sentadilla para luego dar un salto separando los brazos, el ejercicio se realiza seguido por 5 veces.
- 5 saltos separando pies y brazos a los lados al mismo tiempo.
- Luego de conocer los 3 movimientos anteriores, lo realizamos de manera secuencial y continua.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- *Un espacio libre.*

## ✓ Objetivo:

- *Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.*



## ✓ Procedimiento:

- Secuencias de ejercicios de coordinación.
- Realiza el pie derecho y después el izquierdo.

# Exercise #4

## ✓ Materiales:

- *Un steps.*
- *Espacio libre.*

## ✓ Objetivo:

- *Mejorar mis capacidades físicas coordinativas sobre un steps.*



## ✓ Procedimiento:

- Realizo ejercicio, encima del steps.
- Coordinación de brazos y piernas, encima del steps.
- Equilibrio en movimientos sobre el steps.



# Exercise #5

## ✓ Materiales:

- 1 bastón de madera.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



## ✓ Procedimiento:

### Ejercicio:

- Se toma bastón de madera por los extremos con las 2 manos.
- Luego llevamos el bastón de madera de arriba hacia abajo, tratando de que se junte con la rodilla derecha (se eleva flexionada) realizando 8 repeticiones, luego el mismo procedimiento, pero ahora con la rodilla izquierda.



# Exercise #6

## ✓ Materiales:

- 1 bastón de madera.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



## ✓ Procedimiento:

### Ejercicio:

- Se toma el bastón de madera por los extremos con las 2 manos.
- Luego llevamos hacia arriba y atrás el bastón de madera, al mismo tiempo retrocedemos la pierna derecha, realizando 8 repeticiones, luego el mismo procedimiento, pero ahora retrocediendo la pierna izquierda.

# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Posición de zancada con elevación de brazos .*
- *Posición de zancadas con elevación de brazos hacia el lado derecho e izquierdo .*
- *Posición de zancadas con elevación de brazos hacia atrás .*
- *Separación de piernas con manos juntas hacia adelante .*
- *Separación de piernas llevando las manos hacia la punta de los pies .*

## ✓ Objetivo:

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



# Glossary

## Significado

□ El Ritmo:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.</li></ul>
□ El equilibrio:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).</li></ul>
□ Bastón:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es un elemento fácil de conseguir y muy útil a la hora de realizar ejercicios en el colegio o la casa. Se lo puede construir de palos de escoba reutilizados, pintados y adornados conforme a la creatividad de cada estudiante. a habilidad de mantener.</li></ul>
□ Step:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es una actividad física variante del aeróbic que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step.</li></ul>
□ Secuencial:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Orden o disposición de una serie de elementos que se suceden unos a otros.</li></ul>



# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

