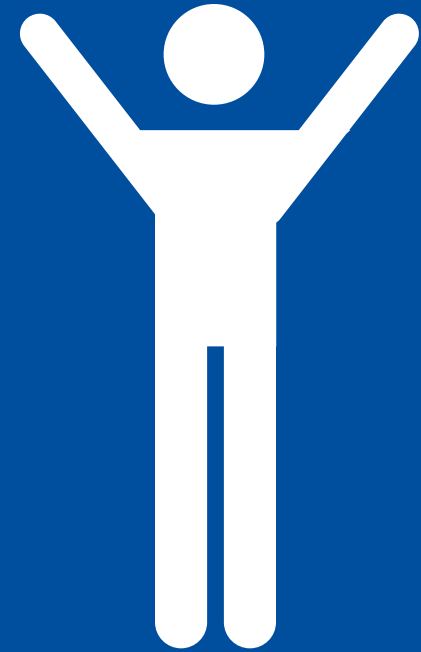


PHYSICAL EDUCATION



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

EJERCICIOS:

- 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:

- 3 balones diferentes tamaños.
- 5 botellas chicas de plástico llenas de agua.
- 1 bastón de plástico o madera de 50 cm.

✓ Objetivo:

- Desarrollar la coordinación óculo - manual , la precisión en la manipulación de todo tipo de objetos y afirmar la lateralidad.



✓ Procedimiento:

Primer paso :

Lanzar el balón sentarse y cogerlo en un solo bote luego variar de posición cubito ventral.
Variante : cambiar de balones (misma acción)

Segundo paso :

Posición cubito ventral en la ida 5 rebotes con el balón pasar el zigzag driblear las botellas llevando el balón con ambas manos y regreso sentarse repite la misma acción.

Tercer paso :

Conducir el balón con el bastón en zigzag driblear con mano derecha en la ida y regreso con mano izquierda.
Nota: en los 3 trabajos se hace uso de los balones grande, mediano, chico o pequeño

Chapter #2

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Globos, cronómetro.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestra coordinación óculo podal, desplazándose.



✓ Procedimiento:

- Para iniciar con la ejecución, es necesario tener en cuenta una buena concentración ya que estaremos trabajando el equilibrio y concentración, a nivel óculo podal.
- Se trasladará el globo desde un punto hasta otro punto con un pie, cambiando paulatinamente.
- La intención de este ejercicio, es mantener el globo en el pie y a su vez, tener en cuenta la concentración que el alumno sin que se caiga el globo.

Chapter #3

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Conos
- 1 pelota.

✓ Objetivo:

- Desarrollar la coordinación óculo – manual.



✓ Procedimiento:

EJERCICIO 1

- Llevaremos el balón empujándola con ambas manos así mismo iremos sorteando los conos en forma de zigzag.

EJERCICIO 2

- Llevaremos el balón dando botes e iremos intercambiando de mano (derecha, izquierda). Así mismo iremos sorteando los conos.

EJERCICIO 3

- Llevaremos el balón dando botes de una manera frontal con la mano derecha y luego con la mano izquierda regresaremos retrocediendo.

EJERCICIO 4

- Llevaremos el balón dando botes con ambas manos, daremos la vuelta en el cono, luego trataremos de derribar los conos que tenemos en frente.

Return to calm

✓ Procedimiento:



✓ Objetivo:

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

- 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 flexionarlas 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.

Glossary

Significado

❑ PERCEPTIVO -
MOTRICES:

- Son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno.

❑ HABILIDAD
MOTRIZ :

- Capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. Por ejemplo, saltar, trepar o caminar.

❑ COORDINACION:

- Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

❑ COORDINACION
OCULO MANUAL :

- La coordinación óculo manual es una habilidad cognitiva compleja, en la cual se requiere una coordinación precisa entre la vista y los movimientos de la mano. Durante la coordinación óculo manual, la vista debe guiar los movimientos de la mano mediante un proceso de retroalimentación de información que crea un plano de ubicación y estímulo visual.

❑ LANZAMIENTO:

- Es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

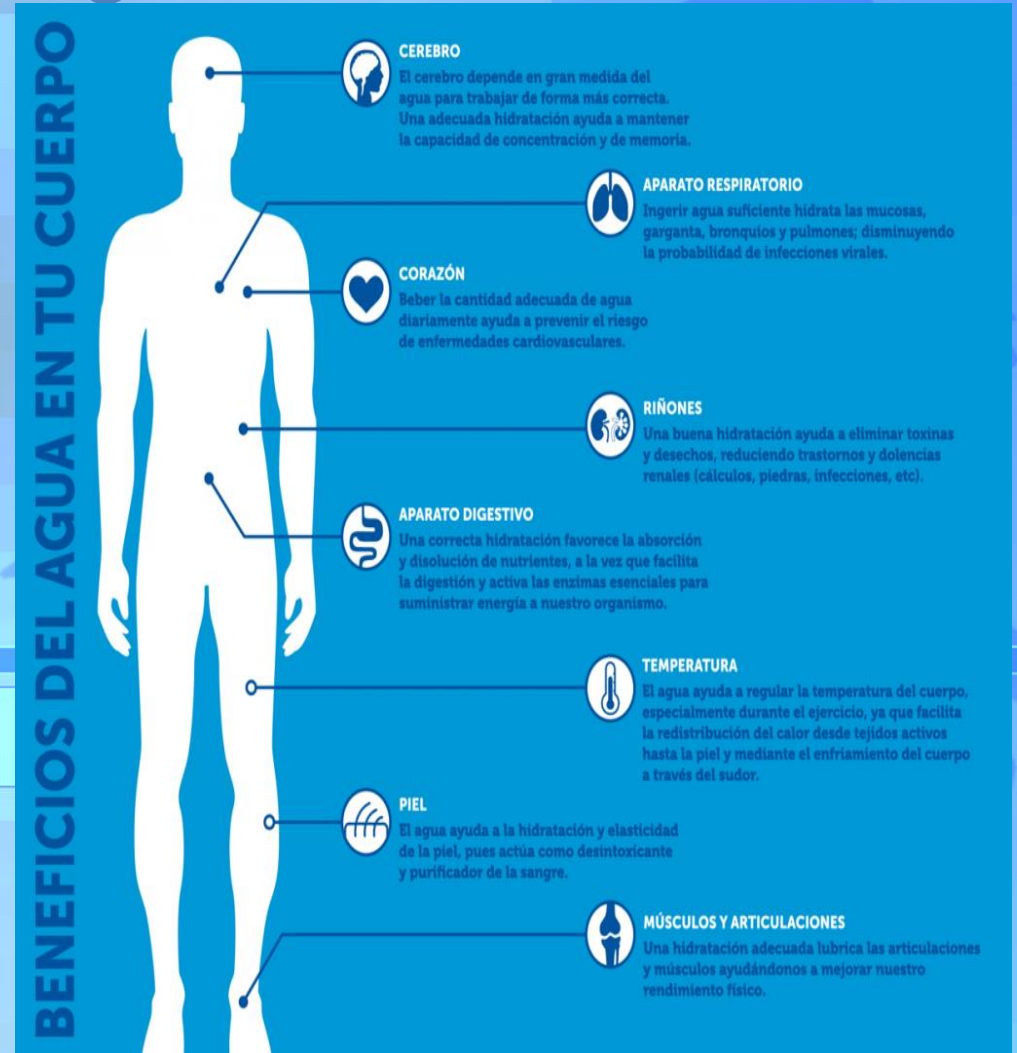
HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO



- CEREBRO**
El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más correcta. Una adecuada hidratación ayuda a mantener 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.
- CORAZÓN**
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.
- TEMPERATURA**
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.