

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 5

SECONDARY

**Ejercicios dinámicos y
recreativos para el
fortalecimiento del tren inferior.**



General activation of the body

- RECOMENDACIONES

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

- EJERCICIOS

1. Iniciamos con un movimiento estacionario (balanceó).
2. Movimientos de cabeza.
 - Izquierda y derecha.
3. Movimientos articulares de los miembros superiores.
 - Rotación de hombros desplazándome adelante y atrás.
 - Rotación con brazos extendidos desplazándome adelante y atrás.
 - Juntar y separar los codos desplazándome adelante y atrás.
4. Movimientos de los miembros inferiores.
 - Elevar rodillas de forma alternada desplazándome hacia atrás.
 - Elevar talones hasta los glúteos de forma alternada desplazándome hacia atrás.
 - Llevar las manos hasta los talones o parte externa de los pies de forma alternada desplazándome hacia atrás.
 - Alternar los pies con salto desplazándome hacia atrás.



Exercise #1

✓ Materiales:

- 2 platillos.
- 3 conos.
- 1 costalillo.

✓ Objetivo:

- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior.



✓ Procedimiento:

1. Ubicar 2 platos como inicio de recorrido.
2. Ubicar 3 conos en vertical, a 30cm uno de otro, que demarque el recorrido a ejecutar.
3. Introducirse dentro del costalillo, parado y con las piernas juntas, a la indicación, recorrer mediante saltos hacia adelante y regresar en el menor tiempo posible.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 2 platillos.
- 1 balde.
- 3 limones.

✓ Objetivo:

- *Desarrollar el fortalecimiento del tren inferior.*



✓ Procedimiento:

1. Ubicar 2 platillos separados a 1 metro y un balde plástico vacío al frente a 2 metros con 30 centímetros.
2. Sentado en posición de sentadillas, saltar como rana, llevando de uno en uno los limones entre las piernas, hacía el balde vacío en el menor tiempo posible.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 4 pelotas.
- 4 conos.

✓ Objetivo:

- Desarrollo del tren inferior.



✓ Procedimiento:

1. En un punto inicial ubicamos 4 pelotas. De igual forma colocamos 4 platillos en el suelo, con una distancia de 2 a 3 metros entre uno y el otro.
2. Coger con la mano derecha una pelota y desplazarse hacia el plato que está más adelante, dejando ahí el balón y luego retrocediendo de espaldas.
3. Vamos repitiendo el movimiento uno por uno, hasta dejar un balón en cada platillo.

Exercise #4

✓ Materiales:

- 3 pelotas.
- 6 platos.

✓ Objetivo:

- *Desarrollar los músculos del tren inferior mediante juegos.*



✓ Procedimiento:

- *En el punto inicial agarro un balón y realizó el movimiento del pato. Voy avanzando por la soga situada en el suelo.*
- *Coloco la pelota en el plato y regreso corriendo.*
- *De esa forma hasta terminar de colocar las 3 pelotas.*

Return to calm

✓ Procedimiento:

- *Inhalar y exhalar*
- *Amplitud de los miembros inferiores y brazos hacia arriba.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y brazos a la derecha.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y brazos a la izquierda.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y brazos hacia atrás.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y las manos hacia los pies.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos hacia el pie derecho y frente lo más cerca a la rodilla.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos hacia el pie izquierdo y frente los más cerca a la rodilla.*
- *Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos entre las piernas hacia atrás.*



Glossary

Significado

□ **Tren Inferior :**

- *Es cada una de las 2 extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera.*

□ **Recreativo :**

- *Que esta destinado a divertir o entretener.*

□ **Lúdico :**

- *Todo aquello relativo al juego, recreación o entretenimiento.*

□ **Dinámico :**

- *Que es activo con vitalidad. fuerza y energía.*

□ **Procedimiento:**

- *Método o modo de tramitar o ejecutar una cosa.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

