

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 3

SECONDARY

Juegos de habilidades
físicas



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

Juegos motores

También denominados juegos motrices, son los que permiten el ejercicio de los esquemas de acción y decisión motriz, de las habilidades y destrezas adquiridas, a la vez que el despliegue de las capacidades y necesidades orgánicas, perceptivas, simbólicas, expresivas, creativas, en las más diversas y cambiantes situaciones.

¿Cuáles son las habilidades físicas?

Existen cuatro cualidades o habilidades físicas básicas que son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Todas ellas son muy importantes y están involucradas en el deportes, aunque de diferentes maneras dependiendo de la actividad.



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

Realizar movimientos articulares:

1. Rotación circular de la cabeza. Hacia lado derecho y luego lado izquierdo)
2. Apertura de brazos.
3. Movimiento Alternado de los brazos.
4. Movimiento de brazos en forma circular hacia adelante y luego hacia atrás
5. Movimiento circular de cintura hacia un lado y luego hacia el otro lado.
6. Piernas separadas brazos estirados vamos a ir tocando las puntas de nuestros pies con las dos manos de manera sincronizada. (arriba y abajo)
7. Elevamos las rodillas y tocamos con una mano de manera alternada.
8. Pierna estirada hacia delante de manera alternada.
9. Polichinelas.

Desplazamientos:

1. Desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.
2. Desplazamiento de manera lateral.



Game #1

❖ Flexibilidad

✓ Materiales:

- 4 cartulinas.
- 2 pelotitas pequeñas.

✓ Objetivo:

- *Practicar la flexibilidad en cada movimiento.*



✓ Procedimiento:

1. *Formamos un cuadrado con las cartulinas y cogemos las pelotitas pequeñas.*
2. *Con movimientos de Flexibilidad, separando las piernas, vamos llevando las pelotitas por cada una de las cartulinas hasta regresar a la posición inicial en el menor tiempo posible.*

Game #2

❖ Saltos

✓ Materiales:

- 2 palos de escoba.
- 4 cajas.
- 3 botellas de plástico.

✓ Objetivo:

- *Practicar los saltos básicos y se indica la variante que puede ser el salto en un solo pie.*



✓ Procedimiento:

- Consiste en saltar con los dos pies por encima de los bastones llevando una botella de plástico y dejarla y así sucesivamente hasta pasar las 3 botellas al otro lado en el menor tiempo posible.

Game #3

❖ Equilibrio

✓ Materiales:

- Pelotitas de papel.
- Escalera de coordinación.
- Aros.

✓ Objetivo:

- Desarrollo del equilibrio.



✓ Procedimiento:

- Levantar la pelota de papel y saltar en un solo pie por los cuadrados de la escalera al finalizar los cuadrados lanzar la pelotita y volver a repetir con el otro pie.

Game #4

❖ Velocidad

✓ Materiales:

- Papel o cartulina.
- Plumón o marcador.

✓ Objetivo:

Practicar la velocidad ya que el juego consta en tomar los números lo más rápido posible.



✓ Procedimiento:

- Cortar en cuadrados el papel (6 cuadrados).
- Colocar un punto de inicio que podría ser un cuadrado de una hoja de otro color para que se diferencie.
- Escribir en cada cuadrado un número distinto (1 al 6).
- Ubicar los números lo más alejado del punto de inicio según el espacio donde se realiza.
- el juego inicia cuando la persona está ubicada en el punto de inicio y a la indicación tiene que correr a su máxima velocidad para tomar con las manos los números uno por uno en forma ascendente
- Se coge un número y se vuelve al punto de inicio para volver a hacer el recorrido en dirección al número que sigue.
- El juego culmina cuando la persona llega al punto de inicio con los 6 números en sus manos.
- Se puede realizar variantes tal como lo muestra el video como por ejemplo colocar los números en desorden. Ya que siempre dé va tener que coger los números en forma progresiva.
- Se puede realizar en compañía de cualquier familia en casa como modo de competencia.

Game #5

❖ Giro S

✓ Materiales:

- Un banco o silla.
- Una caja.
- Dos botellas de plástico.

✓ Objetivo:

- Practicar los giros y la velocidad de reacción en nuestros movimientos.



✓ Procedimiento:

1. Ubicamos la caja delante de la silla, y las botellas de plástico delante de la caja.
2. Partimos de una posición inicial en la silla.
3. Giramos rápido alrededor de la caja y cogemos las botellas de plástico ubicándolas dentro de la caja, para finalmente volver a la posición inicial en la silla en el menor tiempo posible.

Game #6

❖ Lanzamiento y recepción

✓ Materiales:

- 1 cesta.
- 1 balón.
- 1 peluche.
- 1 pelotita chica.

✓ Objetivo:

- Seguir practicando el lanzamiento y la recepción para que la distancia sea más larga.



✓ Procedimiento:

- Consiste primero en practicar el lanzamiento con la recepción de una forma simple.
- Y en el juego es embocar los 3 objetos dentro de la cesta en una distancia fijada en el menor tiempo posible.

Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Flexibilidad:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.</i>
<input type="checkbox"/> Velocidad:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Se podría decir de forma sencilla que la velocidad en educación física es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.</i>
<input type="checkbox"/> Velocidad de Reacción:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Capacidad que tienen las personas de responder a un estímulo determinado lo antes posible.</i>
<input type="checkbox"/> Embocar:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Dirigir un objeto hacia una entrada y meterla por ella.</i>
<input type="checkbox"/> Equilibrio :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.</i>

Grooming and hydration



EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN



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.