

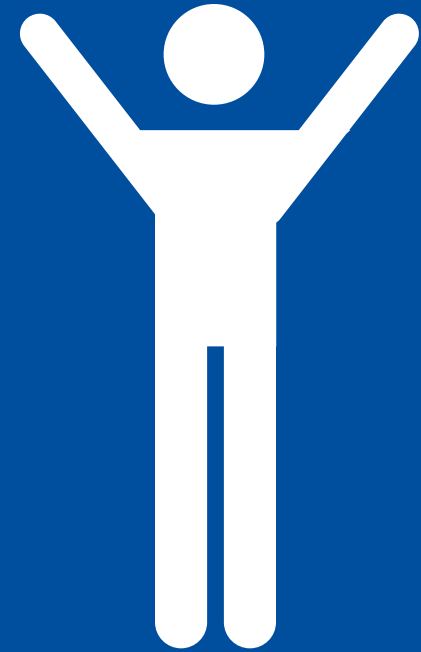
# PHYSICAL EDUCATION



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.

- EJERCICIOS

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:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- 01 Colchoneta.

### ✓ Objetivo:

- Mantener con mayor amplitud los movimientos del cuerpo al estirar y flexionar en diferentes posiciones manteniendo una adecuada postura siendo importante la relajación y soltura del cuerpo durante una actividad para disminuir la rigidez muscular.



### ✓ Procedimiento:

Relajación y soltura del cuerpo al inicio y durante los diferentes movimientos.

**Primer paso :**

- Inclinar la parte del tronco (tren superior) hacia adelante estirar el brazo tocar el piso con los dedos en simultaneo elevar y estirar la pierna contraria ( brazo derecho pie izquierdo) luego cambiarlos.

**Segundo paso :**

- Ambos pies apoyados al piso no elevar talones ni doblar rodillas inclinar el tronco hacia adelante apoyando las manos al piso y avanzar con estas poco a poco llegar hasta su máximo y contar 10" y regresar a su posición inicial (repite 3 veces).

**Tercer paso :**

- Sentado estirar los pies echarse de cubito dorsal pegar toda la espalda al piso recoger ambas piernas pegando el muslo al pecho (posición de rodamiento hacia atrás) tomar impulso con ayuda de las manos regresar a la posición estirar los pies y las manos tocar con estas la punta de los pies.



# Chapter #2

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.

### ✓ Objetivo:

- Mantener con mayor amplitud los movimientos del cuerpo al estirar y flexionar en diferentes posiciones manteniendo una adecuada postura siendo importante la relajación y soltura del cuerpo durante una actividad para disminuir la rigidez muscular.



### ✓ Procedimiento:

Relajación y soltura del cuerpo al inicio y durante los diferentes movimientos.

#### Primer paso :

- Movimiento de hombros ( adelante y atrás ).

#### Segundo paso :

Extensión de los brazos hacia los lados.

#### Tercer paso :

- Extensión de los brazos hacia arriba y de puntas.

#### Cuarto paso :

- Extensión de los brazos hacia abajo cogiéndome la punta de los pies.

#### Quinto paso :

- Sentado extensión de piernas tocándome la punta de los pies

#### Sexto paso :

- Sentado y junto los pies planta con planta y trabajamos aductores.

#### Séptimo paso :

- Sentado tiramos las piernas hacia atrás y apoyamos los brazos.

#### Octavo paso .:

- Sentado extendiendo las piernas y con ambas manos me cojo las punta de los pies.

#### Noveno paso :

- Posición de cubito ventral y apoyo con los brazos.

#### Decimo paso :

- De cubito ventral y me cojo ambos pies.

# Chapter #3

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.

### ✓ Objetivo:

- Que, mediante estos ejercicios, logren descubrir el grado de su elasticidad corporal partiendo de desde lo más sencillo hasta lo más complejo.



### ✓ Procedimiento:

1. Partiendo del tren inferior, extendemos primero un brazo, con la mano en dirección hacia arriba hacemos palmiflexión con un número de repeticiones de 5 veces para cada mano. A su vez, haremos el mismo ejercicio extendiendo el brazo con la mano en dirección hacia abajo, en donde puede variar el número de repeticiones de acuerdo a su elasticidad.
2. Desde el tren central, sentados completamente en suelo separando las piernas, nos dirigimos a un costado, buscando nuestro máximo esfuerzo con los brazos hasta tocar con una o dos manos la punta de los pies.
3. Asimismo, desde el tren inferior, colocamos una pierna, una encima de la otra, haciendo semi giro con nuestro torso colocando las manos en dirección contraria del que esta la pierna, hasta llegar un grado de elasticidad en donde lo podamos dominar.



# 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 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.

# Glossary

## Significado

### ❑ Palmiflexión :

- También llamada flexión palmar, la palmiflexión permite disponer la mano hacia abajo.

### ❑ Idónea :

- Que reúne las condiciones necesarias u optimas para una función determinada o un fin.

### ❑ Cúbito ventral:

- Decúbito ventral o prono, si está boca abajo, sobre el vientre.
- Es una posición anatómica del cuerpo humano que se caracteriza por: Posición corporal tendido boca abajo.

### ❑ Cúbito dorsal :

- El decúbito supino (o decúbito dorsal) es una posición anatómica del cuerpo humano que se caracteriza por: Posición corporal acostado boca arriba, generalmente en un plano paralelo al suelo.

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**



**SISTEMA**

**HELICOIDAL**

## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

