

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 12

**SECONDARY**

**Ejecuto movimiento de elasticidad  
reconociendo mis límites motrices.**

---



 **SACO OLIVEROS**

# General activation of the body

## • RECOMENDACIONES

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

## Realizar movimientos articulares:

1. Rotación circular de la cabeza hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo.
2. Movimiento en círculo del brazo.
3. Movimiento alternado de los brazos.
4. Apertura de brazos.
5. Movimiento del tren superior de lado a lado.
6. Movimiento de manera circular de la cintura hacia un lado, luego hacia el otro.
7. Balanceo de un pie hacia adelante y atrás, luego la misma acción con el otro pie.
8. Movimiento de la pierna hacia adelante y luego la misma acción con el otro pie.
9. Flexión y extensión de piernas.
10. Desplazamiento hacia adelante y luego retorno.
11. Desplazamiento lateral, misma acción tocando el piso.
12. Elevación de rodilla de manera alternada.
13. Rotación del tobillo por un lado y luego el otro.
14. Oxigenaciones.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.

## ✓ Objetivo:

- Reconocer mis límites motrices



## ✓ Procedimiento:

### Actividad 1:

- Cruzar los pies y con ambas extremidades superiores tocar la punta de los pies y luego cambiar de posición de Cruce de pies.

### Actividad 2:

- Avanzar un paso con una de las extremidades inferiores y levantar la extremidad superior opuesta.

### Actividad 3:

- Extensión posterior de una extremidad inferior y giro de tronco con ambas extremidades superiores.



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Un tapete u objeto similar.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la elasticidad practicando distintos movimientos de forma continua.



## ✓ Procedimiento:

### Actividad 1

- Estirar las extremidades inferiores y superiores luego aproximar la mano derecha al pie izquierdo y lo contrario con la mano izquierda sin perder la postura.

### Actividad 2

- Separar las piernas y aproximar las rodillas de lado a lado de tal forma que la pierna contraria de la que se trabaja se mantenga lo más estirado posible.

### Actividad 3

- De cubito ventral. Tomar ambos pies con las manos formando una "canasta" con el cuerpo.

### Actividad 4

- De cubito dorsal. Ubicar las palmas de las manos y las plantas de los pies al suelo de tal manera que se opte la postura de "araña".
- Realizar cada actividad 4 veces seguidas y así progresivamente buscar mejorar la postura.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Colchoneta.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la resistencia al realizar una rutina de aeróbicos con movimientos básicos.



## ✓ Procedimiento:

### ✓ Actividad 1:

- En posición de sentado sobre la colchoneta, rodillas flexionadas, doblar una de las extremidades inferiores hacia abajo hasta tocar el suelo, luego repetir con la otra extremidad inferior.

### ✓ Actividad 2:

- Echarse sobre la colchoneta manteniendo las extremidades superiores extendidas y las extremidades inferiores en ángulo de 90 grados, luego girar la cadera hasta tocar el suelo, volver a girar para cambiar de perfil.



# Exercise #4

## ✓ Materiales:

- 2 conos.

## ✓ Objetivo:

- Realizar movimientos de elasticidad, y darnos cuenta de nuestros límites motrices.



## ✓ Procedimiento:

### Primero:

- Me ubico en el centro de los 2 conos.

### Segundo:

- Realizó una sentadilla estirando los 2 brazos hacia adelante y manteniendo la espalda erguida.

### Tercero:

- Me inclino hacia un lado.
- Llevo un brazo hacia el suelo, y con el tronco y el otro brazo manteniendo las piernas sin doblar, formó un ángulo de 90 grados exigiendo al máximo nuestra elasticidad.

### Cuarto:

- Repetimos el movimiento hacia ambos lados.

# Exercise #5

## ✓ Materiales:

- Conos o botellas de plástico.

## ✓ Objetivo:

- Se trabaja la elasticidad reconociendo nuestros límites para ir mejorando poco a poco nuestros movimientos.



## ✓ Procedimiento:

### Primero:

- Iniciamos realizando movimientos de soltura.

### Segundo:

- Seguimos con los trabajos de iniciación a la elasticidad reconociendo los límites.

### Tercero:

- Se ejecuta los 2 ejercicios de elasticidad, frontal y lateral para mejorar mi capacidad.

# Exercise #6

## ✓ Materiales:

- Un bastón.

## ✓ Objetivo:

- Ejecutar movimientos de elasticidad.



## ✓ Procedimiento:

### *Primero:*

- *Apoyamos un bastón en suelo de forma vertical.*

### *Segundo:*

- *Pasamos las piernas por encima del bastón exigiendo los músculos aductores y nuestra flexibilidad.*

### *Tercero:*

- *Pasamos las piernas por encima del bastón, exigiendo los músculos abductores y nuestra flexibilidad.*



# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Separación de piernas sin flexionar rodillas, tocar con los dedos la punta de las zapatillas.*
- *Levanto el pie derecho y estiro el brazo izquierdo para mantener el equilibrio, luego lo mismo con el pie izquierdo.*
- *Realizo un paso largo lateral hacia el lado derecho y apoyo las 2 manos, luego repito lo mismo para el lado izquierdo.*
- *Estiro el brazo derecho a zona izquierda y ayudándome con la mano izquierda, presiono hacia mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.*
- *Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas .*

## ✓ Objetivo:

- *Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.*



# Glossary

## Significado

□ Elasticidad: :

- *Es la capacidad que tienen las fibras para estirarse ante un movimiento.*

□ Flexionar : :

- *Doblar el cuerpo de la persona o uno de sus miembros.*

□ Aductores : :

- *Cara interna del muslo. Grupo de músculos que tiene como función mover una parte del cuerpo acercándola a su eje.*

□ Abductores :

- *Cara externa del muslo. Grupo de músculos que tiene como función mover una parte del cuerpo alejándola de su eje.*

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

