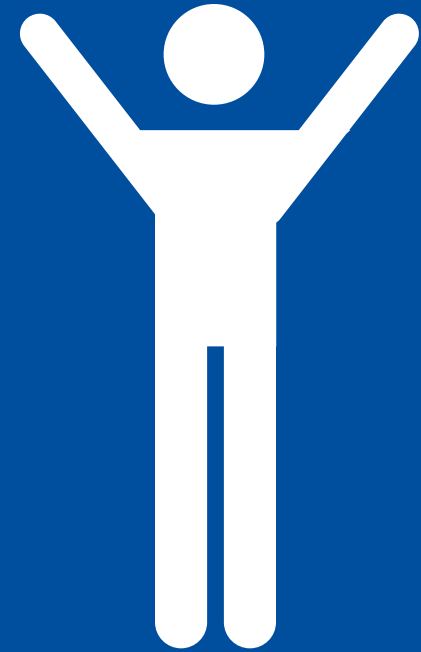


PHYSICAL EDUCATION



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

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- Equipo de sonido.

✓ Objetivo:

- Fortalecer la capacidad física de resistencia que posee un cuerpo para soportar una carga externa durante un tiempo prolongado.



Primer paso :

- Inicio girando hacia mi lado derecho, marco el paso forma progresiva.

Segundo paso :

- Saltos alterno brazos y piernas simultáneamente.

Tercer paso :

- Rebotes alterno piernas adelante atrás y ejecuto sentadillas.

Cuarto paso :

- Elevar rodillas y mantener brazos arriba y bajarlos alternando con las rodillas.

Quinto paso :

- Rebotes alternando pies y brazos y ejecuto sentadillas (nuevamente).

Chapter #2

Retroalimentación

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- Equipo de sonido.
- 2 platillos, 1 bastón o palo.

✓ Objetivo:

- Fortalecer la capacidad física de resistencia que posee un cuerpo para soportar una carga externa durante un tiempo prolongado.



Ejercicio 01 :

- Sentadillas , pasos de baile coordinados , polichinelas , skipping.

Ejercicio 02 :

- Pasos de bailes coordinados , movimiento de la cintura , salto a 2 pies (salto de sogas) , skipping.

Ejercicio 03 :

- Movimiento de la cintura y brazos , saltos a 1 pie (Derecha e izquierda) .

Ejercicio 04 :

- Movimiento de la cintura , skipping con desplazamiento lateral .

Chapter #3

Retroalimentación ✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- *Vestimenta deportiva para realizar la rutina.*
- *Equipo de sonido.*

✓ Objetivo:

- *Fortalecer la capacidad física de resistencia que posee un cuerpo para soportar una carga externa durante un tiempo prolongado.*



Ejercicio 01 :

- *Pasos laterales, flexionando los brazos.*

Ejercicio 02 :

- *Paso al frente, manos a la cabeza y flexión de piernas, paso atrás y flexión de piernas.*

Ejercicio 03 :

- *Sentadilla al lado derecho, giro a la izquierda con un salto y sentadilla.*

Ejercicio 04 :

- *Sentadilla al frente.*

Ejercicio 05 :

- *Salto juntando y separando los pies, y movimientos de brazos.*

Ejercicio 06 :

- *Skipping girando al lado derecho y skipping girando al lado izquierdo.*

Ejercicio 07 :

- *Salto elevando la rodilla derecha y tocando con la palma izquierda y viceversa.*

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

❑ Resistencia :

- *Es la habilidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo, así como también la capacidad de resistir, soportar y recuperarse de la fatiga.*

❑ Idónea :

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

❑ Eficacia :

- *Énfasis en los resultados, hacer las cosas correctas lograr objetivos .*

❑ Sentadilla :

- *Ejercicios para trabajar el tren inferior, la sentadilla o cuclilla es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza y consiste, básicamente, en flexionar rodillas y cadera sin perder la verticalidad, volviendo posteriormente a la posición erguida.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

