

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 6

SECONDARY

**Ejercicios básicos y dinámicos
de velocidad del tren inferior.**



 **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

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.



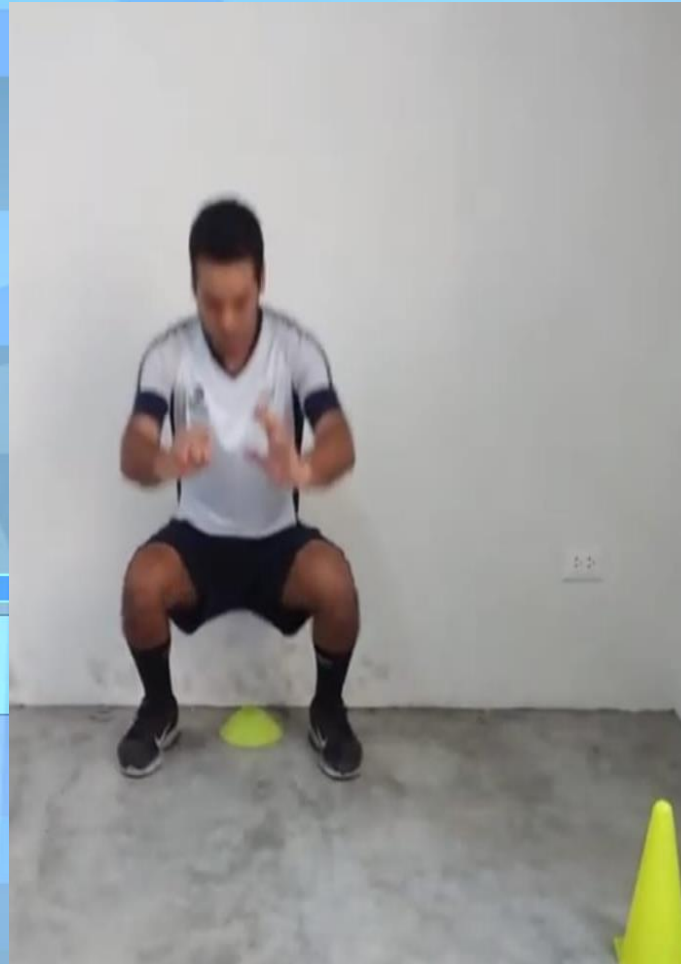
Exercise #1

✓ Materiales:

- 2 conos.
- 1 platillo.

✓ Objetivo:

- Al realizar las sentadillas se ven implicados músculos de tren inferior los cuales se deben de desarrollar progresivamente para una mejora en la velocidad.



✓ Procedimiento:

1. Se coloca el platillo como un punto de inicio
 2. Los conos se van a ubicar a una distancia larga delante del platillo formando un triángulo tal como se muestra en el video.
 3. El ejercicio empieza realizando una sentadilla en el platillo y lo más rápido posible volver al punto de inicio corriendo de cono a cono (platillo - cono 1 - cono 2 - platillo).
 4. El ejercicio termina cuando se llega a realizar 10 sentadillas en el platillo y volver lo más rápido posible al punto de inicio.
- Se puede realizar el ejercicio como competencia acompañado de cualquier familiar en casa.

Exercise #2

✓ Materiales:

- Tres rollos de papel higiénico.
- Un bastón.
- Una Caja pequeña.

✓ Objetivo:

- Mejorar la velocidad del tren inferior (piernas), al realizar movimientos rápidos por encima del bastón.



✓ Procedimiento:

Primero:

Ubicamos los rollos de papel higiénico y una caja en lados opuestos, además un bastón en el centro de ambos.

Segundo:

Realizó movimientos rápidos de tren inferior por encima del bastón y luego traslado los rollos de papel higiénico hacia el lado contrario donde se ubica una caja.

Variantes:

Desplazo los rollos de papel higiénico todos a la vez mediante acciones de equilibrio.

Desplazo los rollos de papel higiénico todos a la vez mediante acciones de equilibrio.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 3 botellas de plástico.
- 2 conos.
- 4 aros pequeños.

✓ Objetivo:

- Realizar la acción en el menor tiempo.
- También se puede jugar con dos personas de la casa.



✓ Procedimiento:

1. Se ubican los conos de un lado a otro en una distancia determinada y en el medio se coloca las botellas de plástico en una distancia prudente.
2. Llevo los aros con la mano desde un cono al otro, previamente haciendo movimientos de velocidad hacia adelante y atrás por entre las botellas, evitando hacer contacto con ellas y así no lleguen a caer al suelo.

Exercise #4

✓ Materiales:

- 4 conos.
- 3 limones.
- 2 platillos.

✓ Objetivo:

- *Estimular distintos músculos del tren inferior para desarrollar y mejorar la velocidad.*



✓ Procedimiento:

1. Ubicar los platillos a una distancia prudente tal cual se muestra en el video.
 2. En el medio de los platillos colocar los conos separados uno delante de otro.
 3. Los tres limones se va colocar en uno de los dos platillos.
 4. El objetivo del ejercicio es llevar los limones uno por uno de un platillo a otro lo antes posible.
 5. En el primer y tercer cono se realiza el ejercicio llamado Skipping y en el segundo y cuarto cono se realiza taloneo.
- Estos movimientos tendrán una duración de 10 segundos en cada cono.
 - Se puede realizar el ejercicio como competencia acompañado de cualquier familiar en casa.

Exercise #5

✓ Materiales:

- *Un globo.*
- *Una caja.*

✓ Objetivo:

- *Mejorar la velocidad del tren inferior (piernas), mediante habilidades físicas como los giros rápidos.*



✓ Procedimiento:

Primero:

Me ubico a un lado de la caja con un globo en la mano.

Segundo:

Suelto el globo y realizó un giro rápido alrededor de la caja para volverlo a coger sin que llegue a caer al suelo.

Variantes:

1) Giro alrededor de la caja y sujeto el globo con las manos.

2) Giro alrededor de la caja y golpeó el globo con el pie y posteriormente sujeto con las manos.

Exercise #6

✓ Materiales:

- 1 bastón o palo de madera.
- 2 botellas de plástico.
- 2 conos.



✓ Procedimiento:

1. Ubico un bastón en el suelo y 2 conos cada uno a un extremo del bastón. De igual forma ubico 4 botellas al costado de uno de los conos.
2. Luego de realizar 10 movimientos rápidos con el pie por encima del bastón traslado una botella de un cono hacia el otro cono.
3. Debo pasar todas las botellas hacia el otro lado, alternando los movimientos tanto con la pierna derecha como la izquierda.

✓ Objetivo:

- Desarrollar progresivamente para una mejora en la velocidad.

Glossary

Significado

❑ **Equilibrio :**

- *Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a 2 o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto.*

❑ **Movimiento corporal:**

- *Que implica una rotación alrededor de un eje.*

❑ **Prudente:**

- *Tener cuidado al colocar un objeto o realizar un movimiento.*

❑ **Fuerza:**

- *Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.*

❑ **Velocidad:**

- *Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

