

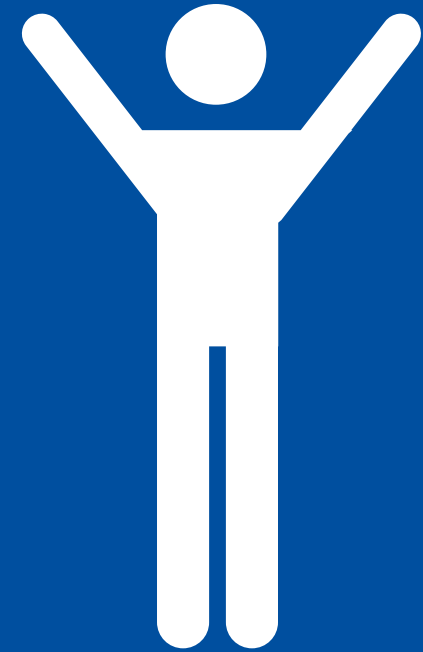
# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 22

SECONDARY

Ejecuto movimientos con  
armonía mediante  
diferenciación y sincronización.

 **SACO OLIVEROS**



# Helico theory

## ¿Coordinación?

Se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.

A través de la coordinación nos permite el movimiento correcto de nuestro cuerpo.



# General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

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

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

## ACTIVACIÓN AL SONIDO DE LA MÚSICA:

1. Rotación circular de la cabeza hacia el lado derecho y luego hacia el otro lado.
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. Elevaciones de rodillas
8. Movimiento de la pierna hacia adelante y luego la misma acción con el otro pie.
9. Desplazamiento hacia adelante y también hacia atrás.
10. Desplazamiento lateral.
11. Skipping con salto hacia adelante.
12. Skipping lateral.
13. Saltos continuos en tu lugar.
14. Oxigenaciones.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- 1 escalera de coordinación.

## ✓ Objetivo:

- *Combinar mis capacidades físicas coordinativas.*



## ✓ Procedimiento:

*Se va a realizar 4 actividades:*

### *Primera Actividad:*

- *Salto juntando y separando piernas.*

### *Segunda Actividad:*

- *Salto con el pie izquierdo y salto con el pie derecho.*

### *Tercera Actividad:*

- *Combinamos ambos pies.*

### *Cuarta Actividad:*

- *Trabajo alternado ambos lados.*



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Pelotas.
- Cono.
- Plátanos.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar la sincronización de movimiento.



## ✓ Procedimiento:

1. Iniciamos nuestra actividad cogemos la pelota y nos desplazamos por los plátanos.
2. Desplazamiento hacia adelante por los plátanos con las piernas juntas, lanzando el balón hacia arriba sin dejarlo caer al suelo. (Ida y vuelta).
3. Desplazamiento hacia atrás por los plátanos con las piernas juntas, lanzando el balón hacia arriba sin dejarlo caer al suelo. (Ida y vuelta).
4. Desplazamiento hacia adelante por los plátanos con las piernas juntas, el balón gira por la cintura sin que caiga al suelo arriba sin dejarlo caer al suelo. (Ida y vuelta).
5. Desplazamiento hacia adelante por los plátanos con las piernas juntas, lanzando el balón hacia y atrapando con el cono sin dejar caer el balón (ida y vuelta).

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Equipo de sonido.

## ✓ Objetivo:

- Fortalecer el tren inferior y mejora el equilibrio.



## ✓ Procedimiento:

Se ejecutan los siguientes movimientos:

1. Desplazamiento de marcha.
2. Desplazamiento de forma constante de una pierna, hacia la parte posterior de la otra pierna que se queda en posición estática, acompañando con el movimiento de flexión y extensión brazos.
3. Desplazamiento de forma constante de una pierna, hacia la parte posterior de la otra pierna que se queda en posición estática, extendiendo de forma lateral el brazo que se encuentra en el lado de la pierna que se desplaza y luego llevar el brazo hacia a la cadera.
4. Desplazamiento de forma constante de una pierna hacia la parte posterior de la otra pierna que se queda en posición estática, separando los brazos y moviendo los hombros en 4 tiempos.
5. Desplazamiento de forma constante de una pierna, hacia la parte posterior de la otra pierna que se queda en posición estática, extendiendo de forma lateral ambos brazos hacia la dirección de la pierna que se desplaza y luego regresar a las caderas.
6. Desplazamiento de forma constante de una pierna, hacia la parte posterior de la otra pierna que se queda en posición estática, separando los brazos y moviendo los hombros.
7. Desplazamientos laterales en 3 movimientos (posterior, lateral, taloneo).

# Exercise #4

## ✓ Materiales:

- *Equipo de sonido.*

## ✓ Objetivo:

- *Mejorar el equilibrio estático, la coordinación y la reacción.*



## ✓ Procedimiento:

Se ejecutan los siguientes movimientos:

1. Marcha inicial.
2. Levantamos los talones y movemos las rodillas y los brazos para afuera y para adentro de manera constante.
3. Muevo el brazo para afuera y desplazo mi cuerpo para el lado opuesto y lo hago varias veces.
4. Levanto el muslo de la pierna izquierda y lo toco con la mano derecha y luego el muslo de la pierna derecha con la mano izquierda y luego hago el movimiento dos veces seguidas y doy un paso para adelante y levanto el talón de la pierna izquierda con el brazo izquierdo y cambio de lado y lo hago de la misma manera.
5. Desplazamiento del cuerpo de manera constante de lado izquierdo a lado derecho llevando una mano hacia adelante y luego la otra.
6. Giro mi cuerpo hacia el lado derecho y regreso a mi posición inicial moviendo mi pierna levantando el talón y luego realizo el movimiento hacia el otro lado.



# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

*Realizar movimientos articulares:*

1. *Movimiento en círculo del brazo.*
2. *Movimiento alternado de los brazos.*
3. *Movimiento del tren superior de lado a lado.*

*Estiramiento muscular:*

1. *Bíceps femoral.*
2. *Aductores.*
3. *Cuádriceps.*
4. *Gemelos.*





# Glossary

## Significado

❑ Desplazamiento:

- *Es el cambio de posición del cuerpo.*

❑ Sincronización:

- *Es la capacidad de coordinar eficaz mente movimientos parciales del cuerpo.*

❑ COORDINACION:

- *Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.*

❑ RECEPCIÓN:

- *Es la toma de contacto con la pelota con diversas partes del cuerpo : manos, pie, pecho entre otros. También supone un amortiguamiento de su velocidad.*

❑ LANZAMIENTO:

- *Es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.*

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

