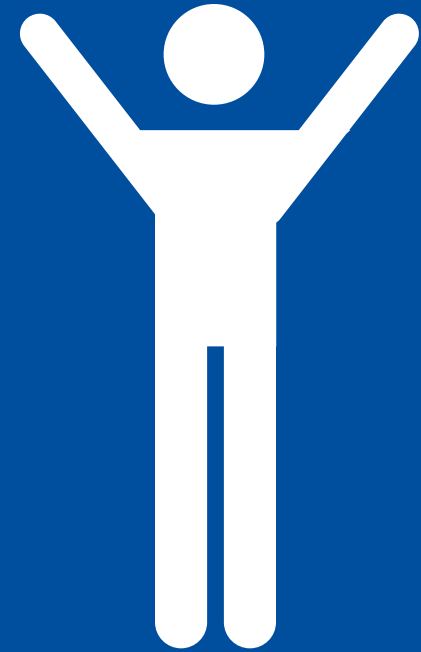


PHYSICAL EDUCATION



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.

ACTIVACIÓN

1. Iniciamos con un movimiento estacionario (balanceó).
2. Movimientos de cabeza (izquierda y derecha).
3. Movimientos articulares de los miembros superiores.
4. Manos juntas hacia arriba y abajo.
5. Brazo izquierdo y derecho extendido en diagonal hacia arriba.
6. Brazo izquierdo y derecho con rotación hacia los lados.

Movimientos de los miembros inferiores.

1. Mano izquierda y derecha hasta el pie opuesto hacia abajo.
2. Mano izquierda y derecha hasta la punta del pie opuesto hacia arriba.
3. Elevación de las piernas hacia los lados.



Chapter #1

Retroalimentación

✓ Materiales:

- *Vestimenta deportiva para realizar la rutina.*
- *Figura de forma #*

✓ Objetivo:

- *Desarrollo de mis habilidades cognitivas complejas, que me permiten realizar actividades simultaneas de coordinación*



✓ Procedimiento:

Primer paso :

Empiezo separando las piernas y poniendo los pies en los recuadros de los lados, salto adelante con los pies juntos, vuelvo a saltar adelante y caigo con los pies separados y repito el movimiento retrocediendo (repito varias veces).

Segundo paso :

Me coloco en el recuadro del centro con las piernas juntas, luego salto colocando el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás (repito varias veces).

Tercer paso :

Me coloco en el recuadro del centro con las piernas juntas, luego salto en diagonal al lado derecho, regreso al centro y salto al lado izquierdo (repito varias veces).

Cuarto paso :

Me coloco con los pies separados y salto hacia adelante, caigo con los pies separados en posición de sentadilla (repito varias veces).

Quinto paso :

Me coloco de lado y hago movimiento de skipping adelante y atrás avanzando de forma lateral primero al lado izquierdo y luego al lado derecho (repito varias veces).

Chapter #2

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Pelotas de plástico o papel pequeñas
- Platos de plástico o cartón
- Botellas de plástico
- Pelota mediana (para dar bote)
- Balde, lavatorio o cesto

✓ Objetivo:

- *Desarrollo de mis habilidades cognitivas complejas, que me permiten realizar actividades simultáneas de coordinación.*



✓ Procedimiento:

Primer paso :

- Desplazarse apoyados con manos y pies en el piso y desplazarse en forma lateral colocar las pelotitas encima de cada, platillo.

Segundo paso :

- Rodar hacia atrás o voltereta colocar con ambos pies las pelotas en el recipiente cesto o balde.

Tercer paso :

- Rodar lateralmente con todo el cuerpo y poner las pelotitas con la mano en el cesto balde u otro recipiente.

Cuarto paso :

- Golpear el balón con las manos (rebotes) con una mano y con la otra mano derribar todas las botellas y luego pararlas.

Nota: El balón en todo momento debe dar bote en todo momento prohibido cogerla con ambas manos.

Chapter #3

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Conos.
- Platillos .
- Pelotita de trapo.

✓ Objetivo:

- Desarrollo de mis habilidades cognitivas complejas, que me permiten realizar actividades simultaneas de coordinación.



✓ Procedimiento:

Primer paso :

Salto como un sapito

- Adoptamos la postura de un sapito e iremos saltando llevando una pelotita en las manos así mismos iremos sorteando los obstáculos (conos) en forma de zig-zag (Ida y vuelta).

Segundo paso :

El gato loco

- Adoptando la postura de un gato nos desplazaremos de un lugar a otro sorteando los obstáculos (conos) en forma de zig-zag (Ida y vuelta).

Tercer paso :

La arañita

- Adoptando la postura de una araña y llevando un platillo en el pecho nos desplazaremos de un lugar a otro sorteando los obstáculos (conos) en forma de zig-zag (Ida y vuelta).

Cuarto paso :

Caminando de puntitas

- Nos desplazaremos caminando de puntitas llevando en las manos diferentes objetos (pelotita, platillo, cono) e iremos sorteando los obstáculos (platillos) ida y vuelta.

Return to calm

✓ Procedimiento:

- 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.



✓ Objetivo:

- Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.

Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Sistematización:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Proviene de la idea sistema orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetros similar de la organización específica o parte de algo.</i>
<input type="checkbox"/> Segmentos Corporales:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Parte del cuerpo comprendido entre dos articulaciones órganos que funcionan en una manera coordinada cumpliendo funciones muy importantes respiración, circulación de la sangre y digestivo.</i>
<input type="checkbox"/> Habilidades cognitivas:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión, establecimientos de analogías entre otras.</i>
<input type="checkbox"/> Postura corporal:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto. En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones.</i>
<input type="checkbox"/> Obstáculo:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Cosa que impide pasar o avanzar a un lugar (sortear un obstáculo)</i>

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

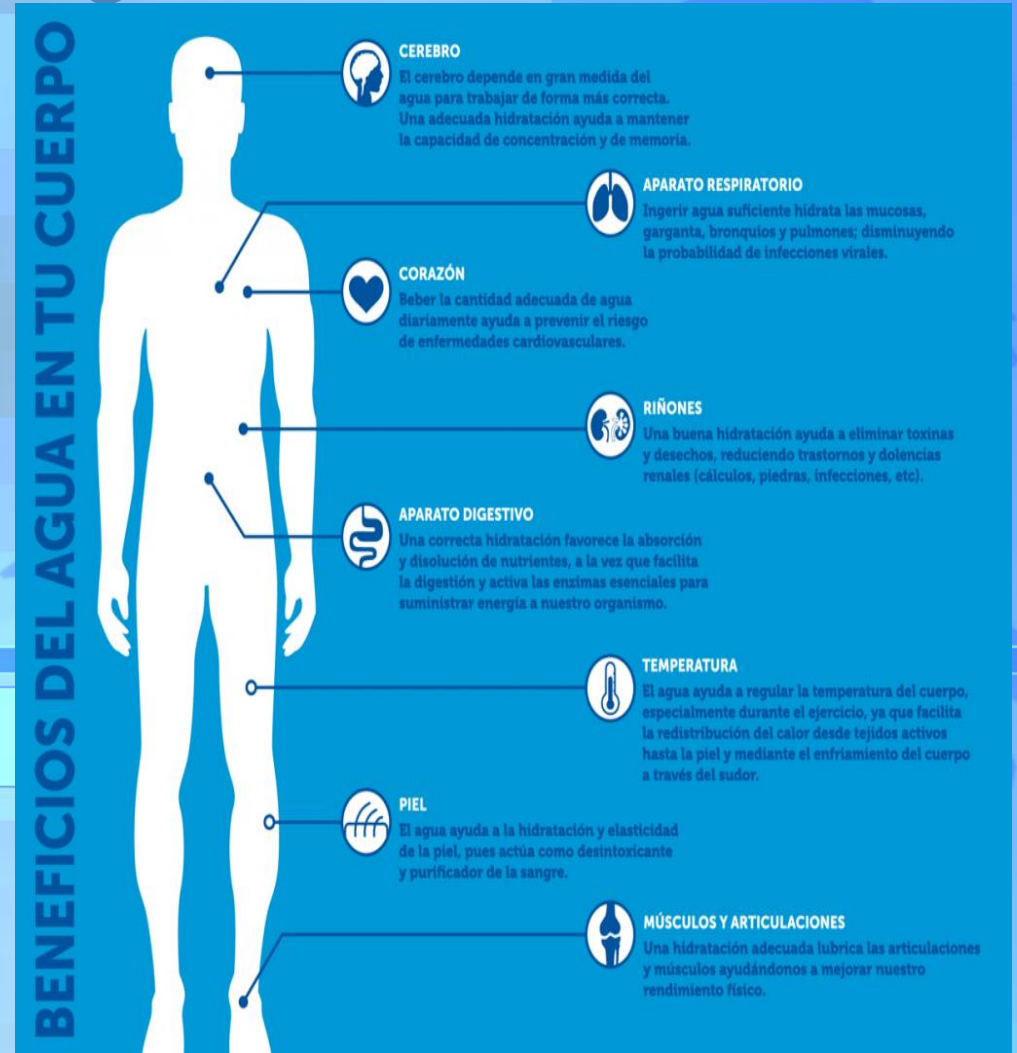
HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO



- CEREBRO**
El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más correcta. Una adecuada hidratación ayuda a mantener la capacidad de concentración y de memoria.
- APARATO RESPIRATORIO**
Ingerir agua suficiente hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo la probabilidad de infecciones virales.
- CORAZÓN**
Beber la cantidad adecuada de agua diariamente ayuda a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- RIÑONES**
Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas y desechos, reduciendo trastornos y dolencias renales (cálculos, piedras, infecciones, etc).
- APARATO DIGESTIVO**
Una correcta hidratación favorece la absorción y disolución de nutrientes, a la vez que facilita la digestión y activa las enzimas esenciales para suministrar energía a nuestro organismo.
- TEMPERATURA**
El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, especialmente durante el ejercicio, ya que facilita la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.
- PIEL**
El agua ayuda a la hidratación y elasticidad de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.
- MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**
Una hidratación adecuada lubrica las articulaciones y músculos ayudándonos a mejorar nuestro rendimiento físico.