

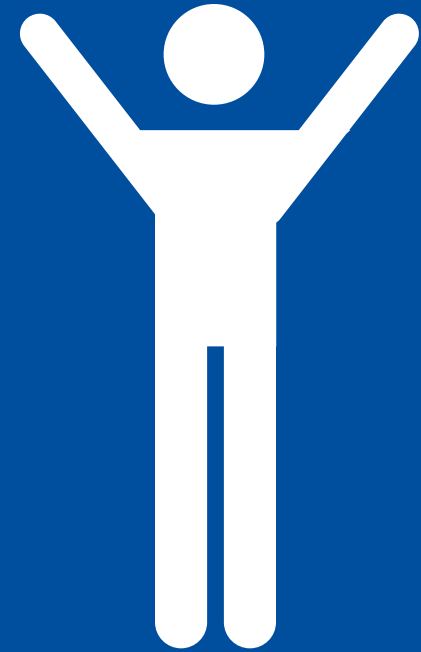
# PHYSICAL EDUCATION



**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.*
- *Equipo de sonido u otro aparato musical.*

### ✓ Objetivo:

- *Mantener una autonomía en el movimiento desarrollando capacidades motrices, sensoriales y orientación sincronizados a través del ritmo.*



### ✓ Procedimiento:

#### Primer paso:

- Marcar paso en el sitio. - elevar rodilla derecha tocar con el codo derecho igual con lado izquierdo 4 de cada lado.

#### Segundo paso:

- Desplazarse hacia adelante 4 saltos tocando codo derecho y rodilla derecha y alternar con izquierdo igual retroceder.

#### Tercer paso:

- Desplazarse lateralmente lateral 3 saltos y tocar ida codo izquierdo rodilla izquierda y retornar con el lado derecho.

#### Cuarto paso:

Girar con el mismo movimiento hacia el lado derecho y regresar por el lado izquierdo.

#### Variante:

- Marcar paso en el sitio con palmadas.
- Elevar rodilla derecha tocar codo izquierdo y alternar rodilla izquierda codo derecho y se desplazarán igual adelante y retroceder con 4 saltos.
- Desplazamientos laterales 3 saltos rodilla codo contrario ida y retorno.
- Girar lado derecho en 4 saltos y regresar lado derecho (rodilla derecha, codo izquierdo y viceversa).



# Chapter #2

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- 2 Pelotas grandes.

### ✓ Procedimiento:

#### Paso:

1. Para iniciar con la ejecución, es necesario tener en cuenta una buena concentración ya que estaremos trabajando el equilibrio y un número importante de repeticiones ya que contamos con objetos como lo son las pelotas.
2. La intención de este ejercicio, es mantener movimientos exactos y coordinativos manteniendo un equilibrio entre ejercicio y ejercicio para sacar adelante la secuencia.

### ✓ Objetivo:

- *Desarrollar nuestros movimientos de forma progresiva teniendo en cuenta lo importante del equilibrio.*



# Chapter #3

## Retroalimentación

### ✓ Materiales:

- Conos .
- Platillos,.

### ✓ Objetivo:

- *Desarrollar la velocidad de reacción y mejorar la capacidad de dar respuesta a un estímulo en el tiempo más corto posible.*



### ✓ Procedimiento:

#### Primer paso:

- Colocamos 3 conos en forma de triángulo y nos colocamos detrás del cono más alejado. Empezamos a trotar en el sitio. A la voz salimos trotando en la dirección que nos indican y volvemos a la posición inicial(derecha e izquierda ).

#### Segundo paso:

- Colocamos 2 conos y me ubico en el centro de ellos, empezando a trotar en mi misma ubicación. A la voz salimos trotando en la dirección que nos indican y volvemos a la posición inicial ( derecha e izquierda ).

#### Tercer paso:

- Colocamos 3 conos formando una columna separados medio metro cada uno y nos colocamos al lado del cono del centro empezando a trotar en el sitio. A la voz salimos trotando en la dirección que nos indican y volvemos a la posición inicial ( adelante e atrás ).

# 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

### ☐ Sincronización:

- Capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para unir habilidades motrices mecanizadas.

### ☐ Diferenciación:

- Conseguir ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y los movimientos de la parte del cuerpo se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
- Habilidades cognitivas.

### ☐ Secuencia:

- Actividades que se presentan por orden, a través de las cuales se lleva el proceso de enseñanza aprendizaje con el propósito de lograr determinadas competencias.

### ☐ Acción:

- Ejecución consecutiva o simultánea de funciones y patrones de movimiento coordinados en el espacio y en el tiempo, al servicio de una finalidad previamente determinada.

### ☐ Reacción:

- Es una respuesta del cuerpo a un estímulo visual, sonoro o táctil.

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

