01

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 11

SECONDARY

Reconozco mis límites y ejecutó movimientos básicos..





- RECOMENDACIONES
- ✓ Activación de forma ordenada.
- Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe 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 .



- ✓ Materiales:
- 1 toalla.

- √ Objetivo:
- Ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



✓ Procedimiento:

• Realizamos tres pasos sencillos para luego realizar un bloque de 1' y 30" segundos.

Ejercicio 01:

 Paso lateral, movimientos de flexión y extensión de brazos.

Ejercicio 02:

• Flexión de rodilla lado izquierdo (5 veces), luego se hace una sincronización y se va hacia el otro lado(5 veces).

Ejercicio 03:

 El mismo procedimiento que el paso uno con la única diferencia en que los pies van a dirigirse hacia atrás rosando el glúteo derecho, luego el izquierdo.

- ✓ Materiales:
- Tabla Abdominal

- ✓ Objetivo:
- Conseguir la flexibilidad de mis piernas.



✓ Procedimiento:

- Apoyo ambas rodillas en la tabla abdominal.
- Subiendo y bajando lo glúteos sobre los talones.
- Respirando inhalando y exhalando.
- Apoya los glúteos sobre los talones.

Procedimiento:

- ✓ Materiales:
- Vestimenta adecuada para realizar el ejercicio.
- √ Objetivo:
- Mediante la practica constante de los estiramientos estáticos y dinámicos mejoraremos nuestra capacidad de flexibilidad.



Primer ejercicio:

 Realizaremos un estiramiento estático en cual consiste en tocar nuestras puntas de los pies sin flexionar las piernas, de esta manera observaremos si tenemos una buena flexibilidad o estamos aún para mejorar

Segundo paso:

- Para mejorar nuestra flexibilidad desarrollaremos 3 estiramientos dinámicos:
 - 1- Separamos los pies lateralmente y tocaremos con los dedos las puntas de los pies subiendo y bajando 10 veces.
 - 2- Levantaremos las piernas adelante y tocaremos con la mano contraria al pie en 10 repeticiones 3- Juntando las piernas y sin flexionarlas intentaremos tocar los más abajo posible, subiendo y bajando en 10 repeticiones.

Tercer paso:

 Realizaremos el primer ejercicio de manera estática en la cual intentaremos llegar mas lejos de la primera marcación realizada a inicio de los ejercicios.

REFERENCE OF CALLED

Procedimiento:

- Separación de piernas, sin flexionar rodillas, tocar con los dedos, la punta de las zapatillas.
- Levanto el pie derecho y estiro el brazo izquierdo para mantener el equilibrio, luego lo mismo con el pie izquierdo.
- Realizo un paso largo lateral hacia el lado derecho y apoyo las 2 manos, luego repito lo mismo para el lado izquierdo.
- Estiro el brazo derecho a zona izquierda y ayudándome con la mano izquierda, presiono haca mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.
- Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas.

Objetivo:

Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.



Significado

☐ Flexibilidad: :

 Es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.

☐ Flexibilidad balística: :

 Consiste en llevar una articulación a su máximo de estiramiento, repitiendo la acción varias veces.

☐ Intensidad: :

 Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

□ Rutina:

 Es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.

Growing and hydration











CERER

El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más correcta. Una adecuada hidratación ayuda a mantene 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.



CORAZÓ

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.



EMPERATURA

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.

