©

PHYSICAL EDUCATION

SECONDARY

Retroalimentación





- RECOMENDACIONES
- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.
- EJERCICIOS
- Movimientos progresivos tren superior e inferior manteniendo una adecuada posición del cuerpo para un buen desempeño posterior a diferentes actividades.
- Objetivo:
- ✓ Mantener una adecuada postura en los diferentes movimientos de movilidad articular preparándolos para que el calentamiento sea más integrado y más participativo.



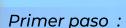
Retroatinentación Procedimiento:

✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- Equipo de sonido.

✓ Objetivo:

 Fortalecer la capacidad física de resistencia que posee un cuerpo para soportar una carga externo durante un tiempo prolongado.



 Inicio girando hacia mi lado derecho, marco el paso forma progresiva.

Segundo paso:

Saltos alterno brazos y piernas simultáneamente.

Tercer paso:

Rebotes alterno piernas adelante atrás y ejecuto sentadillas.

Cuarto paso:

 Elevar rodillas y mantener brazos arriba y bajarlos alternando con las rodillas.

Quinto paso:

 Rebotes alternando pies y brazos y ejecuto sentadillas (nuevamente).

Betronlinentagion

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- Equipo de sonido.
- 2 platillos, 1 bastón o palo.

✓ Objetivo:

 Fortalecer la capacidad física de resistencia que posee un cuerpo para soportar una carga externo durante un tiempo prolongado.



Ejercicio 01:

 Sentadillas, pasos de baile coordinados, polichinelas, skipping.

Ejercicio 02:

 Pasos de bailes coordinados, movimiento de la cintura, salto a 2 pies (salto de soga), skipping.

Ejercicio 03:

Movimiento de la cintura y brazos , saltos a 1 pie (Derecha e izquierda).

Ejercicio 04:

 Movimiento de la cintura, skipping con desplazamiento lateral.

Betroalmentación Procedimiento:

✓ Materiales:

- Vestimenta deportiva para realizar la rutina.
- Equipo de sonido.

√ Objetivo:

 Fortalecer la capacidad física d resistencia que posee un cuerp para soportar una carga extern durante un tiempo prolongado



Ejercicio 01:

• Pasos laterales, flexionando los brazos.

Ejercicio 02:

 Paso al frente, manos a la cabeza y flexión de piernas, paso atrás y flexión de piernas.

Ejercicio 03:

• Sentadilla al lado derecho, giro a la izquierda con un salto y sentadilla.

Ejercicio 04:

Sentadilla al frente.

Ejercicio 05:

• Saltos juntando y separando los pies, y movimientos de brazos.

Ejercicio 06:

• Skipping girando al lado derecho y skipping girando al lado izquierdo.

Ejercicio 07:

Saltos elevando la rodilla derecha y tocando con la palma izquierda y viceversa.



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

- ·Movimiento de cuello derecha e izquierda y al frente.
- ·Brazos arriba y al frente con los dedos cruzados.
- ·Brazos estirados encima dela cabeza de forma lateral izquierda y derecha.
- ·Brazo por delante del pecho y empujo el codo con la mano contraria y viceversa.

✓ Procedimiento:

- ·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 toca<mark>ndo la pierna derecha</mark> sin flexionarlas 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.

Significado

- **□** Resistencia:
- Es la habilidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo, así como también la capacidad de resistir, soportar y recuperarse de la fatiga.

☐ Idónea:

 Que reúne las condiciones necesarias u optimas para una función determinada o un fin.

☐ Eficacia:

• Énfasis en los resultados, hacer las cosas correctas lograr objetivos.

□ Sentadilla :

Ejercicios para trabajar el tren inferior, la sentadilla o cuclilla es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza y consiste, básicamente, en flexionar rodillas y cadera sin perder la verticalidad, volviendo posteriormente a la posición erguida.

Growing and Lydration





HIGIENE PERSONAL









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



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 renelas (cálculos, piadras, infeccionas, 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

y 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.