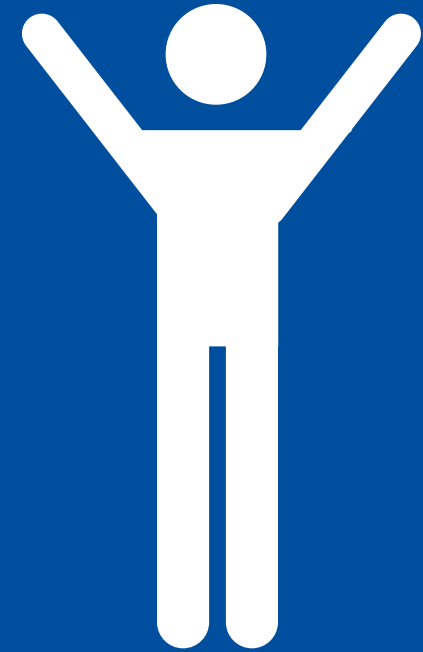


# PHYSICAL EDUCATION



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.

- **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.



# Chapter #1

## Retroalimentación

### ❖ Test Físico Pedagógico

SACO OLIVEROS  
SISTEMA HELIGOIDAL



SACO OLIVEROS  
SISTEMA HELIGOIDAL



#### ✓ Procedimiento:

- Iniciamos nuestra actividad con estos dos test:
  1. test de fuerza abdominal que consiste en hacer el mayor número de repeticiones durante 30 segundos.
  2. test medimos nuestra fuerza del tren superior en hacer varias repeticiones de planchas en un lapso de 30 segundos.

#### Objetivo:

- Mejorar nuestra fuerza abdominal y fuerza de brazos.



# Chapter #1

## Retroalimentación

### ❖ Test Físico Pedagógico

✓ Procedimiento:

✓ Objetivo:

- *Identificar tu capacidad cardiovascular para hacer ejercicios físicos*
- *Establecer la intensidad y duración de los ejercicios según tu rutina, con base en los resultados obtenidos.*



- Realizamos 30 sentadillas en un tiempo de 45 segundos.
- Se toma la pulsación en 3 tiempos durante un minuto:
  1. Antes de realizar la actividad (basal).
  2. Al finalizar la actividad.
  3. Luego de 1 minuto de haber finalizado la actividad

# Chapter #2

## Retroalimentación

### ❖ Frecuencia cardiaca

✓ Procedimiento:

Pulso Carotideo:

- El alumno se pone de pie y coloca el dedo índice y medio presionando suavemente a un lado del cuello sea izquierda o derecha por debajo del mentón justo por donde pasa la arteria carótida y cuanta sus pulsaciones por un lapso de 15 segundo y luego lo multiplica por cuatro para obtener el resultado de su frecuencia cardiaca.

✓ **Objetivo:**

- Reconocer el estado físico del alumno.



# Chapter #2

## Retroalimentación

### ❖ Frecuencia cardiaca

#### ✓ Objetivo:

- Reconocer el estado físico del alumno.



#### ✓ Procedimiento:

##### ✓ Pulso radial :

- El alumno se pone de pie y coloca el dedo índice y medio presionando suavemente la muñeca por debajo de la base del dedo pulgar justo por donde pasa la arteria radial y cuanta sus pulsaciones por un lapso de 15 segundos y luego lo multiplica por cuatro para obtener el resultado de su frecuencia cardiaca.



# Chapter #3

## Retroalimentación

### ❖ Juegos de habilidades físicas

#### ✓ Materiales:

- 6 CONOS
- 4 PELOTAS DE PAPEL DE COLORES
- 2 RECIPIENTES DE PLASTICO

#### ✓ Objetivo:

- *Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo.*

#### ✓ PASANDO LAS PELOTITAS POR EL MEDIO DE CONOS (GOL).

#### ✓ Procedimiento:

- Al sonido del silbato, los participantes deberán salir corriendo (primero hacia adelante y luego hacia atrás) para recoger las pelotitas y luego arrodillarse para lanzar (mano derechas, mano izquierda).
- Ganará el juego quien logre hacerlo más rápido y pasar las 2 pelotitas.



# Chapter #3

## Retroalimentación

### ❖ Juegos de habilidades físicas

#### ✓ Materiales:

- 6 CONOS
- 4 PELOTAS DE PAPEL DE COLORES
- 2 RECIPIENTES DE PLASTICO

#### ✓ Objetivo:

- *Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo.*



#### ✓ EMBOCANDO LAS PELOTITAS

#### ✓ Procedimiento:

- A la voz o al silbato los participantes agarran una pelota del piso y luego irán saltando en un pie bordearan el cono sin que la pelotita se les caiga y luego con una mano lanzaran en balón hacia el recipiente tratando de embocar,
- Salto pie derecho, lanzamiento mano derecha.
- Salto pie izquierdo, lanzamiento mano izquierda.



# Chapter #3

## Retroalimentación

### ❖ Juegos de habilidades físicas

#### ✓ Materiales:

- 6 CONOS
- 4 PELOTAS DE PAPEL DE COLORES
- 2 RECIPIENTES DE PLASTICO

#### ✓ Objetivo:

*Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo.*

Sosteniendo la pelotita entre las piernas.

#### ✓ Procedimiento:

- Al silbato los participantes colocaran las pelotitas entre las piernas e irán saltando a dos pies sin este dejar caer la pelotita, bordearan el cono y posteriormente dejaran caer la pelotita dentro del recipiente.
- Ganará el juego quien logre hacerlo más rápido y logre embocar las dos pelotitas dentro del recipiente

# Chapter #3

## Retroalimentación

### ❖ Juegos de habilidades físicas

#### ✓ Materiales:

- 6 CONOS
- 4 PELOTAS DE PAPEL DE COLORES
- 2 RECIPIENTES DE PLASTICO

#### ✓ Objetivo:

*Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo.*



#### ✓ *Derrumbando la torre.*

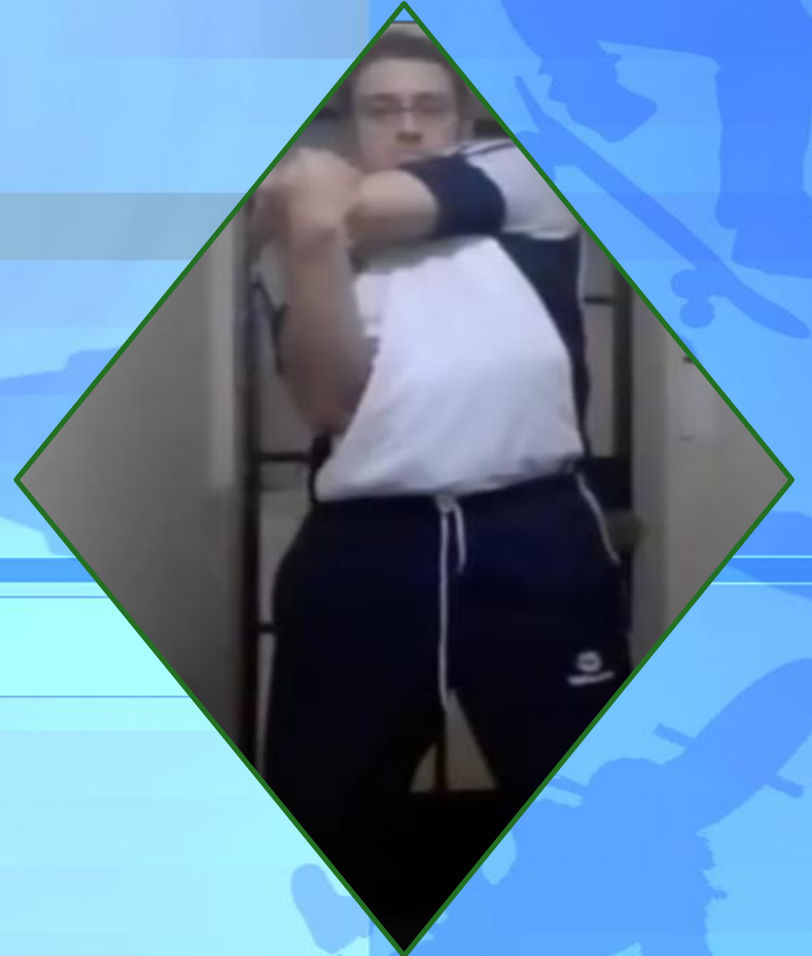
#### ✓ Procedimiento:

- *Al sonido del silbato los participantes saldrán corriendo y pasaran por detrás de las torres, luego recogerán las pelotas que están dentro del recipiente y lanzaran para así poder derrumbar la torre.*
- *Mano derecha, mano izquierda.*
- *Ganará el juego quien logre derrumbar la torre lo más rápido posible*

# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Sobre una superficie plana, iniciamos con elongación de manera pasiva, comenzando por el tren superior partiendo desde el cuello, pasando por brazos y hombros. Asimismo, pasamos al tren central (cintura), hasta llegar al tren inferior (Piernas), haciendo ejercicios complementarios que permitan la elongación total de nuestro cuerpo.*





# Glossary

## Significado

☐ **Pulso radial:**

- *Situado en la cara anterior y lateral de las muñecas, entre el tendón del músculo flexor radial del carpo.*

☐ **Articulaciones:**

- *Son los tejidos anatómicos que facilitan los movimientos mecánicos del cuerpo manteniendo unidos los huesos del esqueleto y de esta manera facilitar diferentes actividades.*

☐ **La elongación muscular:**

- *Sucede cuando el musculo se estira más de lo q se puede soportar por sus características. Normalmente, aparece durante la práctica de una actividad física. Asimismo, se puede producir tanto al principio, durante o al final del ejercicio.*

☐ **Test deportivo:**

- *Es la valorización de la aptitud física del individuo, donde se da a demostrar el rendimiento deportivo del atleta.*

☐ **Las arterias carótidas:**

- *Son el principal suministro de sangre al cerebro. Son ramas de la aorta que nacen a corta distancia del corazón, hacia arriba y a través del cuello.*

# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

