©

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 23

SECONDARY

Realizó movimientos exactos mediante el ritmo, el equilibrio y la readaptación.





FERSO FIEDRY

¿Qué es el ritmo?



El ritmo en Educación Física es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.



- ACTIVACION:
- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.
- MATERIALES
- ✓ Mano libre.
- ✓ Bastón.
- EJERCICIOS

Desplazamiento:

- 1. Movimientos de cabeza hacia los lados con el bastón arriba y abajo (adelante y hacia atrás).
- 2. Bastón adelante y atrás (adelante y hacia atrás).
- 3. Rotación con el bastón alrededor del cuerpo (adelante y hacia atrás).
- 4. Bastón detrás de la cabeza con rotación del tronco superior (adelante y hacia atrás).
- 5. Bastón arriba y abajo con elevación de piernas.
- 6. Bastón detrás de la cabeza con codos y rodillas opuestas.



✓ Materiales:

 Ropa adecuada para realizar ejercicios.

✓ Objetivo:

 Objetivo: Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.

✓ Procedimiento:

- Estiro los brazos uno por uno hacia adelante contando 8 veces.
- Levantamos dos veces la rodilla en cada lado tanto izquierda como derecha.
- Cuatro saltos con un solo pie por cada lado izquierda y derecha.
- Cuatro sentadillas profundas.
- Luego de conocer los 4
 movimientos anteriores, lo
 realizamos de manera secuencial
 y continua.

✓ Materiales:

 Ropa adecuada para realizar ejercicios.

✓ Objetivo:

 Objetivo: Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



✓ Procedimiento:

- Llevamos el codo a la rodilla del pie contrario, (codo derecho a la rodilla izquierda y viceversa). Se realizará 5 repeticiones por lado.
- Una X con los brazos y realizo sentadilla para luego dar un salto separando los brazos, el ejercicio se realiza seguido por 5 veces.
- 5 saltos separando pies y brazos a los lados al mismo tiempo.
- Luego de conocer los 3 movimientos anteriores, lo realizamos de manera secuencial y continua.

- ✓ Materiales:
- Un espacio libre.

- ✓ Objetivo:
- Mejorar miss capacidades físicas coordinativas.



- ✓ Procedimiento:
- Secuencias de ejercicios de coordinación.
- Realiza el pie derecho y después el izquierdo.

- ✓ Materiales:
- Un steps.
- Espacio libre.

- ✓ Objetivo:
- Mejorar mis capacidades físicas coordinativas sobre un steps.



- ✓ Procedimiento:
- Realizo ejercicio, encima del steps.
- Coordinación de brazos y piernas, encima del steps.
- Equilibrio en movimientos sobre el steps.

- ✓ Materiales:
- 1 bastón de madera.

- ✓ Objetivo:
- Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- Se toma bastón de madera por los extremos con las 2 manos.
- Luego llevamos el bastón de madera de arriba hacia abajo, tratando de que se junte con la rodilla derecha (se eleva flexionada) realizando 8 repeticiones, luego el mismo procedimiento, pero ahora con la rodilla izquierda.

- ✓ Materiales:
- 1 bastón de madera.

- ✓ Objetivo:
- Mejorar mis capacidades físicas coordinativas.



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- Se toma el bastón de madera por los extremos con las 2 manos.
- Luego llevamos hacia arriba y atrás el bastón de madera, al mismo tiempo retrocedemos la pierna derecha, realizando 8 repeticiones, luego el mismo procedimiento, pero ahora retrocediendo la pierna izquierda.

✓ Procedimiento:

- Posición de zancada con elevación de brazos.
- Posición de zancadas con elevación de brazos hacia el lado derecho e izquierdo.
- Posición de zancadas con elevación de brazos hacia atrás.
- Separación de piernas con manos juntas hacia adelante .
- Separación de piernas llevando las manos hacia la punta de los pies .

✓ Objetivo:

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



Significado

☐ El Ritmo:

Es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento.
A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.

☐ El equilibrio:

 Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

Bastón:

 Es un elemento fácil de conseguir y muy útil a la hora de realizar ejercicios en el colegio o la casa. Se lo puede construir de palos de escoba reutilizados, pintados y adornados conforme a la creatividad de cada estudiante. a habilidad de mantener.

☐ Step:

 Es una actividad física variante del aeróbic que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step.

☐ Secuencial:

Orden o disposición de una serie de elementos que se suceden unos a otros.

Growing and hydration





HIGIENE PERSONAL







CERE

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 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.