

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 8

SECONDARY

**Desarrollo mi resistencia a
través de ritmos peruanos.**



 **SACO OLIVEROS**

General activation of the body

- RECOMENDACIONES

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de aumentar las pulsaciones y la temperatura corporal.

- 1. EJERCICIOS

- Iniciamos con un zapateo y movimientos de cabeza a los costados
- Levantamos los talones hacia atrás y desplazándome adelante y atrás.
- Levantamos los talones hacia atrás y realizó medio giro a la izquierda y derecha.

2. Levantamos los talones hacia atrás y realizó giros completos a la izquierda y derecha.

- Desplazamientos laterales levantando un brazo en cada lado.

3. Saltos laterales hacia el lado izquierdo y derecho.



Exercise #1

HUAY NO

✓ Materiales:

- *Vestimenta adecuada para realizar el baile de Huayno.*

✓ Objetivo:

- *Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.*



✓ Procedimiento:

Primer paso :

- *Salto lateral, hacia nuestra derecha e izquierda.*
- *Realizando los saltos, damos un giro por el lado derecho y un giro por el lado izquierdo.*

Segundo paso :

- *Abrir brazos y pies y girar a la derecha hasta llegar al centro y luego girar a la izquierda de manera alternada.*

Exercise #2

HUAYLAS

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- *Vestimenta adecuada para realizar el baile de Huaylas.*

✓ Objetivo:

- *Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.*



Primer paso :

- *Doble ritmo de zapateo pie derecho e izquierdo.*
- *Avanzamos lateral derecho, lateral izquierdo.*

Segundo paso :

- *Abrir brazo y zapateo avanzando hacia adelante y retrocede, zapateo doble a los costados derecho e izquierdo.*

Exercise #3

FESTEJO

✓ Materiales:

- *Vestimenta adecuada para realizar el baile del festejo.*

✓ Objetivo:

- *Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.*



✓ Procedimiento:

Primer paso :

- *Muevo el pie derecho hacia adelante y el pie izquierdo se queda en el mismo lugar levantando ligeramente el talón y luego el pie derecho retrocede con el pie izquierdo, doy una pisada nuevamente levantando el talón y repetimos todo eso siempre acompañado con el movimiento de las manos hacia adentro.*

Segundo paso :

- *Me coloco al lado derecho y me muevo al lado izquierdo cruzando el pie derecho por delante dirigiéndome al lado izquierdo y luego freno levantando la punta del pie derecho y coloco las manos a la cintura y repitiendo el movimiento al lado contrario.*

Tercer paso :

- *Ahora me coloco de costado moviendo el pie derecho hacia adelante con la mano izquierda hacia arriba, luego cambio al pie izquierdo con la mano derecha arriba moviendo la cadera para después girar y repitiendo el movimiento al lado contrario.*

Exercise #4

BAILE DE LA SELVA

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- *Vestimenta adecuada para realizar el baile de la selva.*

✓ Objetivo:

- *Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior como también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.*



Primer paso :

- *Salto lateral, hacia nuestra derecha e izquierda.*
- *Realizando los saltos, damos un giro por el lado derecho y un giro por el lado izquierdo.*

Segundo paso :

- *Abrir brazo y pie derecho a su respectivo lado y regresar hacia el centro; lo mismo con el brazo y pie izquierdo, abrir hacia su respectivo lado y regresar hacia el centro y así de manera secuencial .*

Return to calm

✓ 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 hacia mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.*
- *Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas.*

✓ Objetivo:

- *Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.*



Glossary

Significado

❑ Resistencia :

- *Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.*

❑ Ritmo peruano :

- *Es una fusión de sonidos y estilos de los andes del Perú, con un poco de sonidos españoles y algunas raíces africanas. Entre los diferentes géneros destacan : la música andina, criolla, amazónica, afroperuana y muchas mas.*

❑ Contracción muscular :

- *Es el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan ; por razón de un previo estímulo de extensión.*

❑ Articulaciones :

- *Es la estructura anatómica que permite la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago .*

❑ Fractura :

- *Es aquella acción en la que el hueso se rompe en dos o más fragmentos.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

