©

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 9

SECONDARY

Realizo movimientos coordinados con ritmos modernos.





- RECOMENDACIONES
- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

Realizar movimientos articulares:

- Elevación de rodillas alternando derecha e izquierda seguido de movimientos de brazos hacia arriba y abajo.
- 2.Desplazar los brazos cruzados para ambos lados en conjunto con movimientos de piernas alternados a los lados.
- 3. Salto hacia delante seguido de un salto hacia atrás ambos con las piernas juntas, elevación de una de las rodillas continuar realizando el movimiento alternando rodilla derecha e izquierda.
- 4. Polichinelas.
- 5. Tres saltos del lado derecho, girar hacia al frente para extender los brazos alternados hacia delante. Repetir el movimiento para el lado izquierdo.
- 6. Desplazamiento lateral y realizar una sentadilla con salto. Alternar ambos lados.



- ✓ Materiales:
- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.

- ✓ Objetivo:
- Mejorar la resistencia al realizar una rutina de aeróbicos con movimientos básicos.



 Al compás de la música se realiza distintos movimientos siguiendo la secuencia:

Primero:

• Salto con los pies juntos girando ligeramente la cadera (2 vueltas).

Segundo:

Salticados alternando brazos y piernas.

Tercero:

 Separamos la pierna para un lado y tocamos la punta del pie con la mano contraria repito el movimiento con la otra pierna.

Cuarto:

Polichinela y desplazamos la pierna hacia atrás.

✓ Materiales:

- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.
- Una pelotita.

√ Objetivo:

 Trabajar la resistencia, utilizando un ritmo moderno como medio para desarrollar distintos ejercicios.



✓ Procedimiento:

Primero:

Ubicamos la pelotita en una de nuestras manos.

Segundo:

 Al compás de la música realizó saltos con los piernas juntas y estirando los brazos de forma alterna vamos girando.

Tercero:

 Al compás de la música moderna, cruzamos las piernas y levantamos los brazos, llevando la pelota pequeña de un lado al otro, siempre tratando de mantener el ritmo.

✓ Materiales:

- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.
- 2 botellas de plástico.
- 2 bastones o palitos.

✓ Objetivo:

 Mejorar la condición física y tener más resistencia para realizar la rutina de ejercicios enseñada, lo pueden realizar todos los integrantes de la familia por tener ejercicios no muy complejos.



✓ Procedimiento:

Primero:

Ubico 2 botellas de platicos y 2 palitos en el suelo.

Segundo:

• Empiezo haciendo polichinelas, luego trotamos en la misma ubicación.

Tercero:

 Realizamos zancadas con saltos y de forma coordinada saltamos sobre los bastones.

Cuarto:

• Avanzo y regreso sobre el bastón, siempre con coordinación.

Quinto:

Realizamos patadas al aire alternando los pies.

Sexto:

- Saltamos sobre los bastones de ida y vuelta, con los 2 pies juntos.
- Séptimo:
- Saltamos cambiando de orientación y trotamos sobre mi misma posición.

Significado

□ Polichinelas :

- Movimientos con brazos y piernas estiradas, parados con la espalda recta, empezando con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. El ejercicio inicia con un pequeño salto en donde abriremos las piernas y subiremos los brazos alrededor de la cabeza, juntándolos en una palma para luego volver a la posición inicial.
- Resistencia a la fuerza :
- Mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad.

Resistenciaaeróbica :

 Es la capacidad q tiene un individuo para realizar una actividad física de larga duración con presencia de oxígeno.

Resistenciaanaeróbica :

 Es la capacidad que tiene todo individuo de realizar una actividad física a alta intensidad y sin presencia de oxígeno.

Growing and hydration





HIGIENE PERSONAL







CEPER

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



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.

