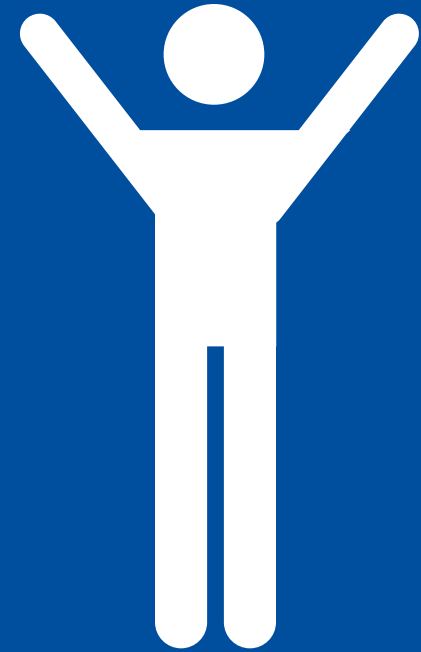


PHYSICAL EDUCATION



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

1. 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

✓ Procedimiento:

✓ Tren Inferior:

- El entrenamiento del tren inferior mejora la fuerza y la velocidad.

✓ Objetivo:

- Fortalecer el tren inferior mediante los ejercicios.



- Sentadillas.- Piernas separadas tronco recto y se realiza la flexión de las piernas 10 repeticiones como máximo.
- Lunge.- Piernas juntas doy un paso hacia delante y realizó la flexión y regresó a la posición inicial.
- Saltos con piernas juntas a los laterales y regresa. Posición inicial piernas juntas realiza una semiflexión para dar impulso al salto lateral y regresa otra vez.
- Saltos adelante.- Piernas juntas toma impulso semiflexionado las rodillas salta hacia delante cayendo con las piernas separadas realiza un segundo de flexión y retorna otra vez hacia atrás.

Chapter #2

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Botellas chicas llenas de agua.
- Palo de escoba de madera o plástico.

✓ Objetivo:

- El entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor desempeño corporal evitando el riesgo de sufrir lesiones y a su vez mejora la velocidad y la fuerza.



✓ Procedimiento:

- Se mantiene la espalda recta en los ejercicios.
- Los ejercicios son de forma progresiva.
- Los ejercicios serán mediante rebotes, flexiones movimientos coordinados simultáneos de brazos y piernas.
- Separar piernas continuamente al realizar trabajos de gemelos (talones) y sentadillas.
- Las repeticiones serán de acuerdo a las posibilidades de cada alumno.

Chapter #3

Retroalimentación

- ✓ *El entrenamiento del tren inferior mejora la fuerza y la velocidad.*

Materiales:

- 3 pelotitas de papel.
- 2 conos.
- 1 cinta masking, para realizar la escalera.

✓ Objetivo:

Trabajo del tren inferior.



✓ Procedimiento:

Juego # 1

Mediante saltos intercalados iremos trasladando con las manos, las pelotitas de un lado a otro, sin que estés lleguen a caer al suelo.

Chapter #3

Retroalimentación

✓ Materiales:

- 3 pelotitas de papel.
- 2 conos.
- 1 cinta masking, para realizar la escalera.

✓ Objetivo:

- *Desarrollar fuerza de piernas.*



✓ Procedimiento:

Juego # 2

Mediante saltos intercalados iremos trasladando con las manos, las pelotitas de un lado a otro, sin que éstas lleguen a caer al suelo.

Chapter #3

Retroalimentación

✓ Materiales:

- 3 pelotitas de papel.
- 2 conos.
- 1 cinta masking, para realizar lá escalera.



✓ Procedimiento:

Juego # 3

- Saltos en 1 pie formando un V.
- Acción adelante, atrás e iremos trasladando las pelotitas de un lugar a otro con las manos sin que estas lleguen a caer al suelo.

✓ Objetivo:

- Trabajo del tren inferior.

Chapter #4

Retroalimentación

✓ Materiales:

- Un cronometro (reloj, o celular).

✓ Objetivo:

- Mejorar y fortalecer nuestro tren inferior.



✓ Procedimiento:

- Iniciamos nuestra actividad indicando lo que vamos a trabajar, comenzando con skipping, de un lado al otro, acelerando simultáneamente.
- Posteriormente continuamos con pasos acelerados a largados de piernas cayendo a un costado, exigiendo un salto en donde los talones se juntan conllevando a una exigencia mayor y de más dificultad obteniendo así la potencia y la velocidad que amerita el ejercicio.
- Asimismo, realizaremos pasos alargados al frente atrás y de un lado al otro, donde la agilidad, la potencia y el dinamismo del tren inferior se pondrá en funcionamiento, combinando al final de la ejecución un elevado de rodillas con agarre del tobillo y rodillas simultáneamente.

Return to calm

✓ Procedimiento:



✓ 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 de la cabeza de forma lateral izquierda y derecha.
- Brazo por delante del pecho y empujo el codo con la mano contraria y viceversa.
- 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 tocando la pierna derecha sin flexionarla 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.

Glossary

Significado

□ **Lunges:**

- *Ejercita la zona del cuádriceps del muslo.*

□ **Simultáneos:**

- *Las cosas simultáneas son aquellas que suceden o desarrollan al mismo tiempo, sucesos que se desarrollan a la vez.*

□ **Skipping :**

- *Se hace referencia como la acción o acto de curvar, doblar, torcer o inclinar el cuerpo humano.*

□ **Inhalar:**

- *Tomar aire por la nariz, para respirar y que el oxígeno llegue a los pulmones.*

□ **Exhalar:**

- *Expulsar el oxígeno que inhalaste del cuerpo.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

