

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 24

SECONDARY

Ejecución de acciones motoras
mediante la acción y reacción.



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿ **Acción** ?

Respuesta rápida a un estímulo.

¿ **Reacción**?

Es una respuesta del cuerpo a un estímulo visual, sonoro o táctil; toda acción provoca una reacción.



General activation of the body

- ACTIVACION:

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

- MATERIALES

- ✓ Mano libre.

- EJERCICIOS

1. Marcar el paso durante 15 segundos.
2. Extensión lateral de brazos.
3. Extensión lateral de piernas.
4. Palmadas laterales a media altura.
5. Golpe de puño frontal.
6. Elevación de rodilla derecha.
7. Elevación de rodilla izquierda.
8. Gancho frontal
9. Elevaciones de ambas rodillas frontal.
10. Polichinelas.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Platos.

✓ Objetivo:

- *Desarrollo de acción y reacción, coordinación, resistencia.*



✓ Procedimiento:

Paso 1:

- Mantenerse en skipping y tras el estímulo sonoro del silbato, desplazarse en slalom entre los platos.

Paso 2:

- Mantenerse en skipping, y tras el estímulo sonoro de la palmada, saltar en lateralidad sobre los platos.

Paso 3:

- Mantenerse en skipping y tras el estímulo sonoro del ya, desplazarse hacia delante y atrás entre los platos.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 3 objetos de distintos colores sin importar el tamaño y la forma.

✓ Objetivo:

- Mejorar la acción y reacción del estudiante mediante distintas acciones motrices.



✓ Procedimiento:

Paso 1 :

Colocar los objetos separados a una distancia prudente uno del otro, mientras más lejos se aumenta el nivel de dificultad.

Paso 2. :

Se dará una indicación mencionando el color que el estudiante debe de obtener lo más rápido posible.

Paso 3: :

Antes de ir por el objeto el estudiante tendrá que realizar distintas acciones:

- De posición sentado a espaldas de los objetos
- Brincando de espalda a los objetos

Esta actividad se puede realizar en compañía de un familiar para darle más dinámica a la actividad, así es el que obtenga primero el color irá sumando puntos.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 2 conos de colores.
- 1 bastón .

✓ Objetivo:

- Ejecutamos una coordinación óculo manual realizando trabajos de acción y reacción.



✓ Procedimiento:

Primero :

- Ubicamos los conos de colores a medio metro de distancia de la persona. Sujetamos el bastón con las manos por un lado y el otro lado va al suelo.

Segundo :

- Nos dicen un color y soltamos el bastón y tocamos el cono de color indicado con la mano.

Tercero:

- Automáticamente ejecutamos una coordinación óculo manual para evitar que el bastón caiga al suelo y seguimos con la actividad.

Exercise #4

✓ Materiales:

- 2 conos.
- 1 bastón.

✓ Objetivo:

- Realizar acciones motoras mediante la acción y reacción.



✓ Procedimiento:

Primero :

- Ubicamos los conos juntos y en el suelo.
- Dejamos caer el bastón.

Segundo :

- Hacia el mismo lado a donde se inclina el bastón, hacemos acciones motoras de saltos por encima de los conos.

Exercise #5

✓ Materiales:

- *Hojas de colores.*



✓ Procedimiento:

Paso 1:

Mantenerse en equilibrio y tras el estímulo visual, desplazarse al color indicado.

Paso 2:

Volver a repetir la dinámica al cambio de color.

✓ Objetivo:

- *Desarrollo de capacidad de acción y reacción.*

Exercise #6

✓ Materiales:

- 1 aro.
- 1 balón.

✓ Objetivo:

- *Realizar acciones motoras mediante la acción y reacción.*



✓ Procedimiento:

Primero :

- Nos ubicamos en un solo pie dentro del aro con el balón en la mano

Segundo :

- Vamos soltando el balón y saltando en un pie voy cambiando de mano y pie tratando de mantener el equilibrio.

Tercero :

- Si llegamos a perder el equilibrio hacia el lado derecho realizaremos polichinelas, y si perdemos el equilibrio hacia el otro lado realizaremos elevación de rodillas.

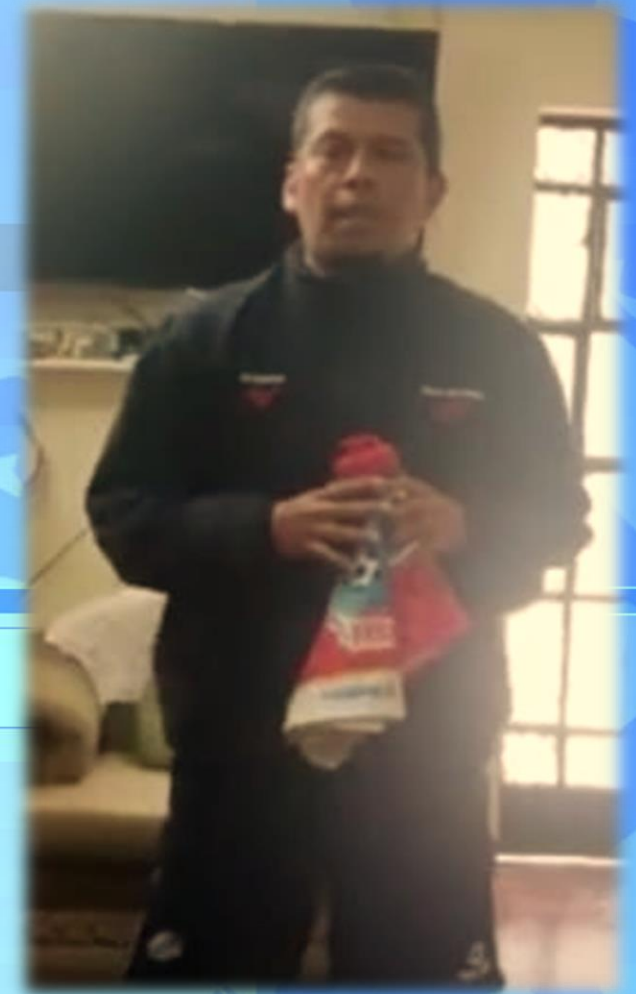
Return to calm

✓ 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

❑ Ejecutar:

- *Llevar a cabo una acción.*

❑ Acciones motrices:

- *Es la etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptación, lanzar y capturar, a estos movimientos habituales en nuestras vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices básicas.*

❑ Acción y reacción :

- *Acción o respuesta rápida a un estímulo. La reacción es una respuesta del cuerpo a un estímulo visual, sonoro o táctil; toda acción provoca una reacción. La velocidad de reacción es la capacidad de dar respuesta a un estímulo.*

❑ Estímulo :

- *Cosa o acción que motiva a tener un determinado comportamiento o reacción.*

❑ Dinámica:

- *Conjunto de hechos que actúan con un fin determinado.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

