©

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 5

SECONDARY

Ejercicios dinámicos y recreativos para el fortalecimiento del tren inferior.





CHIEF BERNERS OF THE BOWN

RECOMENDACIONES

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

EJERCICIOS

- 1. Iniciamos con un movimiento estacionario (balanceó).
- 2. Movimientos de cabeza.
- Izquierda y derecha.
- 3. Movimientos articulares de los miembros superiores.
- Rotación de hombros desplazándome adelante y atrás.
- Rotación con brazos extendidos desplazándome adelante y atrás.
- Juntar y separar los codos desplazándome adelante y atrás.
- 4. Movimientos de los miembros inferiores.
- Elevar rodillas de forma alternada desplazándome hacia atrás.
- Elevar talones hasta los glúteos de forma alternada desplazándome hacia atrás.
- Llevar las manos hasta los talones o parte externa de los pies de forma alternada desplazándome hacia atrás.
- Alternar los pies con salto desplazándome hacia atrás.



- ✓ Materiales:
- 2 platillos.
- 3 conos.
- 1 costalillo.

- ✓ Objetivo:
- Ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior.



- ✓ Procedimiento:
- 1. Ubicar 2 platos como inicio de recorrido.
- 2. Ubicar 3 conos en vertical, a 30cm uno de otro , que demarque el recorrido a ejecutar.
- 3. Introducirse dentro del costalillo, parado y con las piernas juntas, a la indicación, recorrer mediante saltos hacia adelante y regresar en el menor tiempo posible.

- ✓ Materiales:
- 2 platillos.
- 1 balde.
- 3 limones.

- ✓ Objetivo:
- Desarrollar el fortalecimiento del tren inferior.



- ✓ Procedimiento:
- 1. Ubicar 2 platillos separados a 1 metro y un balde plástico vacío al frente a 2 metros con 30 centímetros.
- 2. Sentado en posición de sentadillas, saltar como rana, llevando de uno en uno los limones entre las piernas, hacía el balde vacío en el menor tiempo posible.

- ✓ Materiales:
- 4 pelotas.
- 4 conos.

✓ Objetivo:

 Desarrollo del tren inferior.



✓ Procedimiento:

- 1. En un punto inicial ubicamos 4 pelotas. De igual forma colocamos 4 platillos en el suelo, con una distancia de 2 a 3 metros entre uno y el otro.
- Coger con la mano derecha una pelota y desplazarse hacia el plato que está más adelante, dejando ahí el balón y luego retrocediendo de espaldas.
- 3. Vamos repitiendo el movimiento uno por uno, hasta dejar un balón en cada platillo.

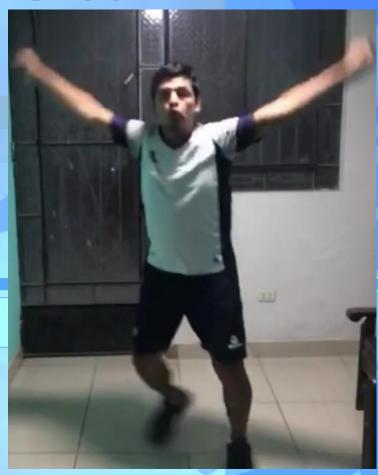
- ✓ Materiales:
- 3 pelotas.
- 6 platos.

- ✓ Objetivo:
- Desarrollar los músculos del tren inferior mediante juegos.



- ✓ Procedimiento:
- En el punto inicial agarro un balón y realizó el movimiento del pato. Voy avanzando por la soga situada en el suelo.
- Coloco la pelota en el plato y regreso corriendo.
- De esa forma hasta terminar de colocar las 3 pelotas.

- ✓ Procedimiento:
- Inhalar y exhalar
- Amplitud de los miembros inferiores y brazos hacia arriba.
- Amplitud de los miembros inferiores y brazos a la derecha.
- Amplitud de los miembros inferiores y brazos a la izquierda.
- Amplitud de los miembros inferiores y brazos hacia atrás.
- Amplitud de los miembros inferiores y las manos hacia los pies.
- Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos hacia el pie derecho y frente lo más cerca a la rodilla.
- Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos hacia el pie izquierdo y frente los más cerca a la rodilla.
- Amplitud de los miembros inferiores y ambas manos entre las piernas hacia atrás.



Significado

- ☐ Tren Inferior:
- Es cada una de las 2 extremidades que se encuentran unidas al tronco a través dela pelvis, mediante la articulación de la cadera.

☐ Recreativo :

Que esta destinado a divertir o entretener.

☐ Lúdico:

Todo aquello relativo al juego, recreación o entretenimiento.

☐ Dinámico:

- Que es activo con vitalidad. fuerza y energía.
- □ Procedimiento:
- Método o modo de tramitar o ejecutar una cosa.

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

y 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.