

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 15

SECONDARY

**Resuelve diferentes obstáculos
adaptando diversas posturas.**

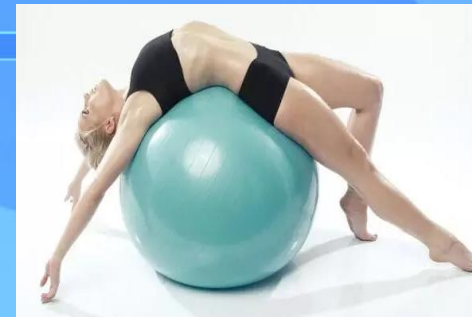


 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Por qué es importante la flexibilidad?

La flexibilidad es el grado de movilidad de una parte del cuerpo y la elasticidad del músculo involucrado en la ejecución de un movimiento. Elimina el ácido láctico, evitando con esto el dolor y la fatiga en los músculos. Mejora el balance y la buena postura en la vida diaria. Reduce el estrés y fomenta la relajación.



General activation of the body

- **ACTIVACION:**

- ✓ PRIMERA ACTIVACIÓN

- ✓ RECOMENDACIONES

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

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

1. Movimiento de trote en el sitio.
2. Extensión de cadera sobre ambos perfiles.
3. Rotación de cadera.
4. Intercambio de piernas hacia delante y atrás.
5. Cruce de piernas con extensión de brazos de forma lateral.
6. Salto coordinativo con extensión de brazos hacia arriba.
7. Polichinelas.
8. Elevaciones de rodilla con aproximación a las manos.
9. Extensión de brazo cruzado.
10. Taloneo.
11. Puño frontal intercalado.
12. Saltos laterales.

Exercise #1

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- 2 aros.
- 3 objetos (distintos tamaños de preferencia).

Primer ejercicio:

- Ubicar los aros de un extremo a otro con una distancia no tan alejada que permita realizar el movimiento de rodar hacia atrás.

Segundo ejercicio:

- La actividad consiste en trasladar los objetos sujetos solo con los pies de un aro al otro, sin que estos se caigan, si esto sucede se recogerá el objeto y se pondrá en su punto inicial.

Tercero ejercicio:

- Se puede practicar en compañía de algún familiar en casa como juego de competencia e ir variando la cantidad y tamaño de los objetos para su complejidad.

✓ Objetivo:

- *Trabajar la noción del rodamiento hacia atrás.*

Exercise #2

✓ Materiales:

- *Tres estacas plásticas o un palo de escoba.*

✓ Procedimiento:

Ejercicio :

- *Pasar por debajo de la estaca con la espalda inclinada hacia atrás, y cada vez que lo logré bajar 5 centímetros la estaca.*

✓ Objetivo:

- *Resolver obstáculos adaptando diversas posturas.*

Exercise #3

✓ Materiales:

- 3 platillos.
- 1 bastón.
- 3 conos.

✓ Objetivo:

- Resolver los obstáculos, adaptando diversas posturas.

✓ Procedimiento:

Primero ejercicio:

- Ubico los conos y el bastón formando una valla y 3 platillos delante de la valla.
- Nos ubicamos de pie detrás de la valla con un cono al costado.

Segundo ejercicio:

- Me arrodillo para coger los platillos sin botar la valla y posteriormente ubicarlo en el cono que está a nuestro costado.

Tercero ejercicio:

- Repito el mismo procedimiento hasta lograr pasar todos los platillos hacia el cono del costado.

Exercise #4

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- 4 platillos.
- 1 bastón.
- 4 conos.
- 2 cajas.
- 2 aros.

✓ Objetivo:

- *Desarrollar y mejorar el equilibrio.*

Primero ejercicio:

- *Ubicamos las cajas y el bastón formando una pequeña valla y los 4 conos formando un cuadrado en dos conos están 2 platos en cada cono.*
- *Nos ubicamos atrás de las vallas.*

Segundo ejercicio:

- *Con los dos pies en el suelo atrás de la valla, realizó un salto y caigo en un pie manteniendo el equilibrio.*

Tercero ejercicio:

- *Repito el procedimiento de saltar y caer con un solo pie y saltar la valla hasta lograr pasar los dos platillos de un cono a otro cono manteniendo la estabilidad y la postura.*

Exercise #5

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- 3 aros.
- 2 conos.

Primero ejercicio:

- *Ubico un cono a ambos lados de nosotros y 3 aros delante como obstáculos.*

Segundo ejercicio:

- *Me siento para coger un cono, ponerme de pie y empezar a saltar por encima de los aros para llegar al otro extremo dejando el cono que traslado y cogiendo el otro.*

Tercero ejercicio:

- *Realizó la misma acción con el nuevo cono a trasladar, saltando por los aros.*

Cuarto ejercicio:

- *Sentado, estiró bien los brazos y piernas ubicando los conos delante de nosotros y finalmente los coloco a los extremos antes de ponerme de pie.*

✓ Objetivo:

- *Resolver obstáculos adaptando diversas posturas.*

Exercise #6

✓ Materiales:

- 2 conos.
- 3 cuadernos
(*distintos tamaños de preferencia*).

✓ Objetivo:

- *Trabajar el equilibrio.*

✓ Procedimiento:

Primero ejercicio:

Ubicar los conos de un extremo a otro a una distancia prudente. 10 metros aproximadamente.

Segundo ejercicio:

La actividad consiste en trasladar los cuadernos sobre la cabeza sin que estos se caigan de un cono a otro y pasar a dejarlo uno encima de otro.

Tercer ejercicio:

Se recomienda utilizar cuadernos de distintos tamaños para su dificultad, se puede practicar en casa como juego de competencia variando también la distancia

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

□ Postura:

- *Manera de tener dispuesto el cuerpo o las partes del cuerpo una persona o animal.*

□ Obstáculo:

- *Cosa que impide pasar o avanzar hacia un lugar*

□ Habilidades Motrices:

- *Serie de acciones que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, etc.*

□ Vuelta a la calma:

- *Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física. Importante los ejercicios de vuelta a la calma al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.*

□ Complejidad:

- *Es decir, cambiar el ángulo habitual por posturas raras en las que normalmente solemos forzar la postura normal del cuerpo, al igual que realizar giros imprevistos que se salen de los movimientos normales del cuerpo.s cuando los pulmones se llenan de aire*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

