

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 2

SECONDARY

Frecuencia cardíaca y
preparación física



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Qué es la frecuencia cardíaca y cómo se mide?

La frecuencia cardíaca mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto. Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo. El corazón se acelerará durante el ejercicio.

¿Qué es la preparación física?

Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico.

General activation of the body

- **Recomendaciones:**

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

- ✓ **MATERIALES :**

- Espacio de la casa (patio - sala).



- **EJERCICIOS**

1. Iniciamos con un movimiento estacionario (la marcha.)
2. movimientos de cabeza.
 - adelante y atrás.
 - 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.
 - Juntar codos y rodillas opuestas desplazándome a los costados.
 - Juntar manos y talón desplazándome a los costados.
 - Levantar los pies hasta tocar las manos desplazándome a los costados.

Exercise #1

EJERCICIOS DE PREPARACION FISICA GENERAL

✓ Materiales:

- 3 platillos.

✓ Objetivo:

- Ayuda al desarrollo de nuestras capacidades físicas básicas.



✓ Procedimiento:

Primer ejercicio :

- Ubicar 3 platillos en horizontal , a medio metro uno de otro.
- Trotar de ida y de vuelta.

Segundo ejercicio :

- Ubicar 3 platillos en horizontal , a medio metro uno de otro.
- Saltar hacia adelante y separando las piernas encima del plato, luego saltar hacia adelante y juntar las piernas sino hay plato.

Exercise #2

EJERCICIOS DE PREPARACION FISICA ESPECIFICA

✓ Materiales:

- 2 platillos.
- 1 cono.

✓ Objetivo:

- *En el primer ejercicio desarrolla la coordinación.*
- *En el segundo ejercicio desarrolla la fuerza muscular abdominal.*



Procedimiento:

1. Ubicar 3 platillos en horizontal , a medio metro uno de otro.
 - Realizar el skipping, en forma lateral y hacia la derecha, al finalizar, regresar con skipping hacia el punto de inicio.
2. Ubicar 2 platos en horizontal , a una distancia de 2 metros, y en el centro ubicar un cono.
 - Sentado en el piso, coger y levantar con la parte interna de ambos pies, y llevar el cono suspendido en el aire de un lado a otro.

Exercise #3

✓ Materiales:

- Una tabla abdominal.
- Superficie blanda o colchonete.

✓ Objetivo:

- Mejorando el estado físico.



✓ Procedimiento:

1. Me echo sobre la tabla abdominal.
2. Coordino mi respiración con los movimientos de mi cuerpo (inhalar y exhalar).
3. Elevo ambas piernas a 1 metro del suelo durante 30 segundos.
4. Alzo la pierna derecha y luego la pierna izquierda alternándolas sin chocar el piso durante 30 segundos.
5. Ambas piernas en el aire se cruzan alternándolas durante 30 segundos..
6. Ambas piernas en el aire las alzo formando un ángulo de 90 grados suben y bajan sin chocar el piso durante 30 segundos.

Exercise #4

✓ Materiales:

- Utilizar 4 conos.
- 4 platos.

✓ Objetivo:

- Velocidad de Reacción.



✓ Procedimiento:

1. utilizar 4 platos, 4 conos colocar a 3 metros los conos formando un cuadrado.
2. Me ubico en el medio de los 4 conos ejecutando un trote leve en mi lugar y con la mano derecha e izquierda tocare los conos.
3. una persona me enseñará tarjeta de colores y luego hablará y dirá los colores. Y tocare el cono del color que indique.

Exercise #5

✓ Materiales:

- Cajas de cartón reciclado.

✓ Objetivo:

- Aprendo a tomarme el pulso.



✓ Procedimiento:

- Ejercicios Graduales de menos a más.
- Colocamos las cajas en el piso formando un triángulo.
- Nos desplazamos de manera lateral y frontal.
- tocamos con la mano que corresponde la dirección del movimiento.
- Usamos las variantes para darle más dinámica al ejercicio.

Return to calm

Vuelta a la calma

- Inhalar y exhalar .
- Estiramiento de brazo derecho cruzando el pecho hacia el lado izquierdo y viceversa.
- Separación de piernas sin flexionar rodillas, colocamos las manos en la punta de las zapatillas o agarramos las canillas.
- Posición de flecha, talones elevados y mantenemos la posición.
- Separación de pierna brazos juntos manos intentan tocar el piso.
- Movimiento de cabeza lateral (izquierda / derecha) abajo y atrás.

Objetivo:

- *importancia de la vuelta a la calma.*



Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Frecuencia cardiaca :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Son las contracciones o pulsaciones que hace el corazón por minuto.</i>
<input type="checkbox"/> Flexibilidad :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.</i>
<input type="checkbox"/> El ritmo:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es un movimiento controlado o medido, sonoro o visual que se repite en un determinado intervalo de tiempo. La palabra ritmo proviene del griego rhytmos.</i>
<input type="checkbox"/> Agilidad :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>La habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz.</i>
<input type="checkbox"/> Coordinación :	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es unir o juntar dos o más cosas para que formen un conjunto armonioso o sincronizado.</i>

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

