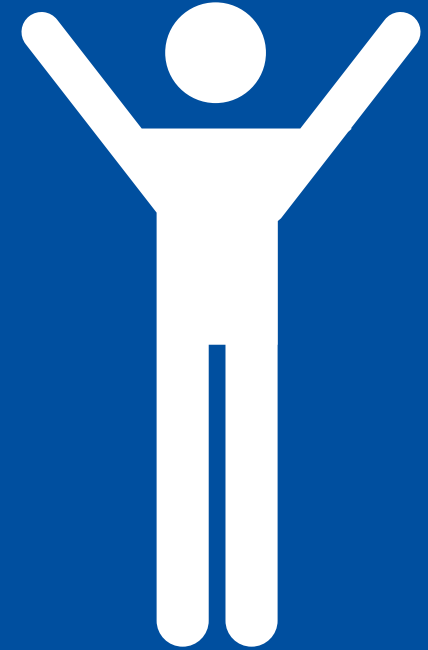


PHYSICAL EDUCATION

Chapter 14

SECONDARY

Efectuó y desarrollo mi esquema corporal según la dinámica del juego.



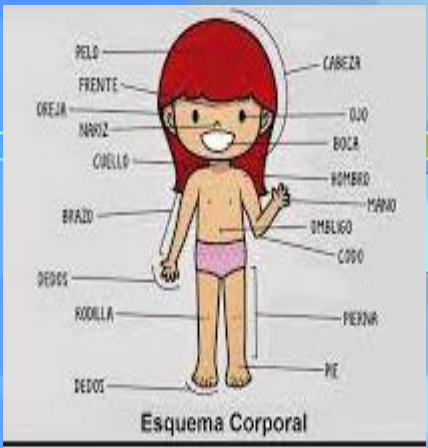
 **SACO OLIVEROS**



Helico theory

¿Qué es esquema corporal?

El esquema corporal es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en situación estática o dinámica.



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**

Desplazamiento:

1. Rotación de hombros hacia adelante de forma alternada (adelante y hacia atrás).
2. Rotación de brazos extendidos hacia delante de forma alternada (adelante y hacia atrás).
3. Brazos juntos hacia adelante y recibiendo los codos hasta la altura de los hombros (adelante y hacia atrás).
4. Extensión de brazos hacia arriba y abajo.
5. Manos hacia la parte interna del pie opuesto.
6. Manos hacia la parte externa con ligera rotación del tronco superior.
7. Combinamos los dos últimos movimientos manos hacia la parte externa y luego hacia la parte interna del pie.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Tapitas.
- Escalera deportiva.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestro esquema corporal mediante movimientos coordinados de pies y manos.



✓ Procedimiento:

Primer Ejercicio:

Avanzar cuadrado por cuadrado con el pie derecho lanzando la tapita y atrapando con la mano derecha.

Avanzar cuadrado por cuadrado con el pie izquierdo lanzando la tapita y atrapando con la mano izquierda.

Segundo Ejercicio:

Combinar el avance por la escalera con 2 cuadritos con pie derecho y lanzando/atrapando con mano derecha seguido de 2 cuadritos con pie izquierdo y lanzando/atrapando con mano izquierda.

Tercer ejercicio:

Avanzar saltando con los 2 pies juntos adentro del cuadrado y luego separo los pies por fuera de los cuadritos al mismo tiempo que lanzo los 2 objetos en cada mano y atrapo de igual manera.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 1 globo inflado.

✓ Objetivo:

- Desarrollo del esquema corporal.



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- Me ubico al centro de mi espacio elegido para mi dinámica.
- Trato de evitar que mi globo inflado llegue al piso, utilizando: primero el antebrazo derecho, luego el hombro derecho y finalmente la cabeza.
- Realizar mínimo 6 repeticiones.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 1 globo inflado
- 2 platillos plásticos.

✓ Objetivo:

- Desarrollo del esquema corporal.



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- Me ubico al inicio del recorrido.
- Ubico el globo inflado en la parte interior de mis pies , luego me desplazo ida y vuelta .
- Realizo un segundo recorrido, esta vez ubico el globo inflado en la parte interior de mis rodillas, y me desplazo ida y vuelta.

Exercise #4

✓ Materiales:

- *Una sogá.*



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- *Un espacio para desarrollar el juego.*
- *Realiza despacio el salto con la sogá alternadamente.*
- *Nos desplazamos adelante y atrás saltando la sogá alternadamente.*

✓ Objetivo:

- *Desarrollo del esquema corporal.*

Return to calm

✓ Procedimiento:

- Posición de zancada un pie adelante y otro atrás con elevación de brazos.
- Posición de zancada un pie adelante y otro atrás con elevación de brazos hacia el lado derecho.
- Posición de zancada un pie adelante y otro atrás con elevación de brazos hacia el lado izquierdo.
- Posición de zancada un pie adelante y otro atrás con elevación de brazos hacia atrás.
- Posición de zancada un pie adelante y otro atrás apoyando las manos en la rodilla de adelante empujando el tronco hacia atrás (alternando los pies adelante y luego atrás)
- Piernas juntas , manos hacia los tobillos tratando de llegar la frente lo más cerca a la rodilla.

✓ Objetivo:

- Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.



Glossary

□ Tren Inferior:

- *Es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.*

□ Tren Superior :

- *En el cuerpo humano el tren superior o extremidad superior, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco*

□ 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.*

□ Tensión muscular:

- *El termino tensión muscular se refiere a la rigidez muscular provocada por una contracción continua de uno o mas músculos se manifiesta por pequeños nódulos o protuberancias detectables por el tacto.*

□ Tronco del cuerpo:

- *Parte principal del cuerpo que incluye el tórax, el abdomen, la pelvis y la espalda, también se llama torso.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

