

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 11

**SECONDARY**

**Reconozco mis límites y ejecuté  
movimientos básicos..**

---



 **SACO OLIVEROS**

# General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

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

## ACTIVACIÓN

1. Iniciamos con un movimiento estacionario ( balanceó ).
2. Movimientos de cabeza( izquierda y derecha).
3. Movimientos articulares de los miembros superiores.
4. Manos juntas hacia arriba y abajo.
5. Brazo izquierdo y derecho extendido en diagonal hacia arriba.
6. Brazo izquierdo y derecho con rotación hacia los lados.

## Movimientos de los miembros inferiores.

1. Mano izquierda y derecha hasta el pie opuesto hacia abajo.
2. Mano izquierda y derecha hasta la punta del pie opuesto hacia arriba.
3. Elevación de las piernas hacia los lados .



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- 1 toalla.

## ✓ Objetivo:

- Ayuda a mejorar nuestra capacidad de resistencia.



## ✓ Procedimiento:

- Realizamos tres pasos sencillos para luego realizar un bloque de 1' y 30" segundos.

### Ejercicio 01 :

- Paso lateral, movimientos de flexión y extensión de brazos.

### Ejercicio 02 :

- Flexión de rodilla lado izquierdo (5 veces), luego se hace una sincronización y se va hacia el otro lado(5 veces).

### Ejercicio 03 :

- El mismo procedimiento que el paso uno con la única diferencia en que los pies van a dirigirse hacia atrás rosando el glúteo derecho, luego el izquierdo.

# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- *Tabla Abdominal*

## ✓ Objetivo:

- *Conseguir la flexibilidad de mis piernas.*



## ✓ Procedimiento:

- *Apoyo ambas rodillas en la tabla abdominal.*
- *Subiendo y bajando lo glúteos sobre los talones.*
- *Respirando inhalando y exhalando.*
- *Apoya los glúteos sobre los talones.*



# Exercise #3

## ✓ Procedimiento:

### ✓ Materiales:

- *Vestimenta adecuada para realizar el ejercicio.*

### ✓ Objetivo:

- *Mediante la practica constante de los estiramientos estáticos y dinámicos mejoraremos nuestra capacidad de flexibilidad .*



### Primer ejercicio :

- *Realizaremos un estiramiento estático en cual consiste en tocar nuestras puntas de los pies sin flexionar las piernas, de esta manera observaremos si tenemos una buena flexibilidad o estamos aún para mejorar*

### Segundo paso :

- *Para mejorar nuestra flexibilidad desarrollaremos 3 estiramientos dinámicos:  
1- Separamos los pies lateralmente y tocaremos con los dedos las puntas de los pies subiendo y bajando 10 veces.  
2- Levantaremos las piernas adelante y tocaremos con la mano contraria al pie en 10 repeticiones  
3- Juntando las piernas y sin flexionarlas intentaremos tocar los más abajo posible, subiendo y bajando en 10 repeticiones.*

### Tercer paso:

- *Realizaremos el primer ejercicio de manera estática en la cual intentaremos llegar mas lejos de la primera marcación realizada a inicio de los ejercicios.*

# 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

□ **Flexibilidad: :**

- *Es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.*

□ **Flexibilidad balística: :**

- *Consiste en llevar una articulación a su máximo de estiramiento, repitiendo la acción varias veces.*

□ **Intensidad: :**

- *Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.*

□ **Rutina:**

- *Es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.*



# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**



**SISTEMA**

**HELICOIDAL**

## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

