

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 9

SECONDARY

**Realizo movimientos
coordinados con ritmos
modernos.**



 **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.

Realizar movimientos articulares:

1. Elevación de rodillas alternando derecha e izquierda seguido de movimientos de brazos hacia arriba y abajo.
2. Desplazar los brazos cruzados para ambos lados en conjunto con movimientos de piernas alternados a los lados.
3. Salto hacia delante seguido de un salto hacia atrás ambos con las piernas juntas, elevación de una de las rodillas continuar realizando el movimiento **alternando rodilla derecha e izquierda**.
4. Polichinelas.
5. Tres saltos del lado derecho, girar hacia al frente para extender los brazos alternados hacia delante. Repetir el movimiento para el lado izquierdo.
6. Desplazamiento lateral y realizar una sentadilla con salto. Alternar ambos lados.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.

✓ Objetivo:

- *Mejorar la resistencia al realizar una rutina de aeróbicos con movimientos básicos.*



✓ Procedimiento:

- *Al compás de la música se realiza distintos movimientos siguiendo la secuencia:*

Primero :

- *Salto con los pies juntos girando ligeramente la cadera (2 vueltas).*

Segundo :

- *Salticados alternando brazos y piernas.*

Tercero :

- *Separamos la pierna para un lado y tocamos la punta del pie con la mano contraria repito el movimiento con la otra pierna.*

Cuarto :

- *Polichinela y desplazamos la pierna hacia atrás.*

Exercise #2

✓ Procedimiento:

✓ Materiales:

- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.
- Una pelotita.

✓ Objetivo:

- Trabajar la resistencia, utilizando un ritmo moderno como medio para desarrollar distintos ejercicios.



Primero :

- Ubicamos la pelotita en una de nuestras manos.

Segundo :

- Al compás de la música realizó saltos con los piernas juntas y estirando los brazos de forma alterna vamos girando.

Tercero :

- Al compás de la música moderna, cruzamos las piernas y levantamos los brazos, llevando la pelota pequeña de un lado al otro, siempre tratando de mantener el ritmo.

Exercise #3

✓ Materiales:

- Ropa deportiva.
- Equipo de sonido.
- 2 botellas de plástico.
- 2 bastones o palitos.

✓ Objetivo:

- *Mejorar la condición física y tener más resistencia para realizar la rutina de ejercicios enseñada, lo pueden realizar todos los integrantes de la familia por tener ejercicios no muy complejos.*



✓ Procedimiento:

Primero :

- *Ubico 2 botellas de plasticos y 2 palitos en el suelo.*

Segundo :

- *Empiezo haciendo polichinelas, luego trotamos en la misma ubicación.*

Tercero :

- *Realizamos zancadas con saltos y de forma coordinada saltamos sobre los bastones.*

Cuarto :

- *Avanzo y regreso sobre el bastón, siempre con coordinación.*

Quinto :

- *Realizamos patadas al aire alternando los pies.*

Sexto :

- *Saltamos sobre los bastones de ida y vuelta, con los 2 pies juntos.*

Séptimo :

- *Saltamos cambiando de orientación y trotamos sobre mi misma posición.*

Glossary

Significado

□ Polichinelas :

- *Movimientos con brazos y piernas estiradas, parados con la espalda recta, empezando con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. El ejercicio inicia con un pequeño salto en donde abriremos las piernas y subiremos los brazos alrededor de la cabeza, juntándolos en una palma para luego volver a la posición inicial.*

□ Resistencia a la fuerza :

- *Mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad.*

□ Resistencia aeróbica :

- *Es la capacidad q tiene un individuo para realizar una actividad física de larga duración con presencia de oxígeno.*

□ Resistencia anaeróbica :

- *Es la capacidad que tiene todo individuo de realizar una actividad física a alta intensidad y sin presencia de oxígeno.*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

