

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 13

SECONDARY

Adopto posturas adecuadas  
según mi esquema corporal.

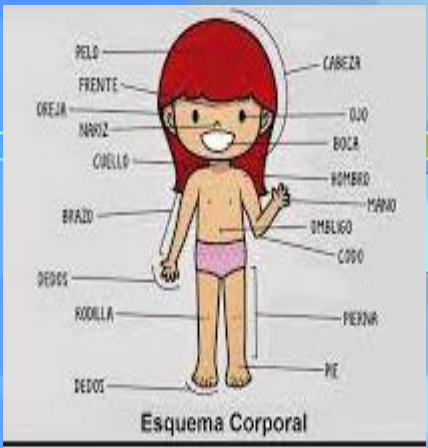


 **SACO OLIVEROS**

# 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

- **RECOMENDACIONES**

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

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

Realizar movimientos articulares:

1. Movimiento de cabeza arriba y abajo.
2. Movimiento de cabeza de lado a lado.
3. Rotación de hombros hacia adelante, luego hacia atrás.
4. Movimiento coordinado de brazos. La secuencia es; arriba, hombros, muslo y luego viceversa.
5. Golpe con ambas manos al muslo y luego hacia a un lado repetimos la acción, pero luego hacia el otro lado.
6. Trote en mi sitio con movimiento de piernas estiradas hacia adelante, luego hacia el costado y viceversa.
7. Desplazamiento corto hacia adelante y atrás.
8. Desplazamiento lateral con un salto cada lado.
9. Elevación de muslo y termino con sentadilla.



# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- Salta sogá.



## ✓ Procedimiento:

*Se realizará 4 ejercicios y 4 repeticiones de cada uno de ellos:*

### *Primer ejercicio:*

- *Pisamos la cuerda y mantenemos el equilibrio.*

### *Segundo ejercicio:*

- *Salto cada lado con los pies juntos.*

### *Tercer Ejercicio:*

- *Salto con un pie derecho y luego pie izquierdo.*

### *Cuarto Ejercicio:*

- *Saltando cambiando a cada lado.*

## ✓ Objetivo:

- *Desarrollar nuestras capacidades físicas coordinativas.*



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Rectángulo de coordinación.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar las capacidades físicas coordinativas.



## ✓ Procedimiento:

- Se realizan desplazamientos hacia adelante, atrás, diagonales y laterales, teniendo en cuenta el ritmo y la coordinación en cada ejercicio. Cada ejercicio tiene una duración de 30 segundos
- 1er ejercicio: Nos ubicamos dentro de la figura geométrica, luego realizamos 4 pasos de skiping, luego nos desplazamos de forma lateral al otro lado del rectángulo.
- 2do ejercicio: Nos ubicamos en la parte posterior del cuadrado y empezamos con 4 pasos de skipping luego cada pie realiza un paso adelante a cada lado que le corresponde del rectángulo.
- 3er. Ejercicio: Nos ubicamos en la parte posterior del cuadrado y empezamos con 4 pasos de skipping luego desplazo un pie dentro de la figura repitiendo la acción 4 veces. Luego realiza lo mismo el otro pie.
- 4to Ejercicio: Nos ubicamos en la parte posterior del rectángulo para desplazarnos hacia adelante y cambiamos de pie al regresar al punto de inicio.
- 5to Ejercicio: Nos ubicamos en la parte posterior del rectángulo para desplazarnos hacia adelante con salto y cambiamos de pie al regresar al punto de inicio.
- 6to Ejercicio: Nos ubicamos dentro del rectángulo, colocamos cada pierna en cada lado, y nos desplazamos de forma lateral.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Pelotas de papel (3)
- Platos (2)
- Canasta.



## ✓ Procedimiento:

- Se realizará 3 ejercicios y 3 repeticiones de cada uno de ellos.
- Primer ejercicio: Desde la altura de los platos realizamos el lanzamiento de las pelotas de papel con una sola mano (derecha, izquierda) dentro de la canasta.
- Segundo ejercicio: Se realiza un salto con un solo pie tanto a la derecha como hacía la izquierda a la altura de los platos, también se lanza las pelotas de papel con una sola mano (derecha, izquierda) dentro de la canasta.
- Tercer Ejercicio: Se realiza saltos por encima de los platos hacia adelante y hacia atrás, luego se lanza las pelotas de papel con las dos manos dentro de la canasta.

## ✓ Objetivo:

- Mejorar las capacidades físicas coordinativas.



# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Nos colocamos de frente; movimiento de un brazo, luego el otro brazo.*
- *Nos colocamos de lado y comenzamos a mover el brazo de arriba hacia abajo lentamente y luego viceversa.*
- *Movemos el brazo hacia un lado, luego hacia el otro lado.*
- *Movemos el tren superior de lado a lado.*
- *Inclinamos el cuerpo hacia adelante y elevamos un brazo alternadamente.*
- *Rotación del tren superior círculos. (derecha e izquierda).*
- *Nos colocamos en posición lateral y movemos ligeramente la pierna hacia los lados, luego realizamos la misma acción con la otra pierna.*
- *Inclinamos el cuerpo hacia el pie derecho y (dos veces) cada lado.*



# Glossary

## Significado

❑ Flexibilidad:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.</li></ul>
❑ Coordinación:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.</li></ul>
❑ El tren superior:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es la parte de arriba de nuestro cuerpo, es decir desde los abdominales para arriba es el tren superior, allí están los triceps, biceps, trapecio .</li></ul>
❑ Salto:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.</li></ul>
❑ Inhalación :	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es cada una de las posiciones relativas de cada segmento del cuerpo en relación a los segmentos adyacentes y el cuerpo en su totalidad. Requiere un mínimo de esfuerzo y tensión muscular, además de equilibrio.</li></ul>
❑ Skipping:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Se utiliza normalmente como calentamiento antes de comenzar a entrenar y permite activar el cuerpo, subir pulsaciones y aumentar la circulación. Se puede realizar sobre un pavimento con un carril marcado.</li></ul>



# Grooming and hydration

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**



## BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

