



Condición Física:

La Coordinación.





Objetivo de aprendizaje: OAO6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Indicador de logro:

> Interpretar las capacidades físicas básicas de coordinación.

Actitud:

Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.



La Coordinación Física.

La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos ordenados y dirigidos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

En educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz. La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad.





Coordinación : Óculo -pedal (pies)

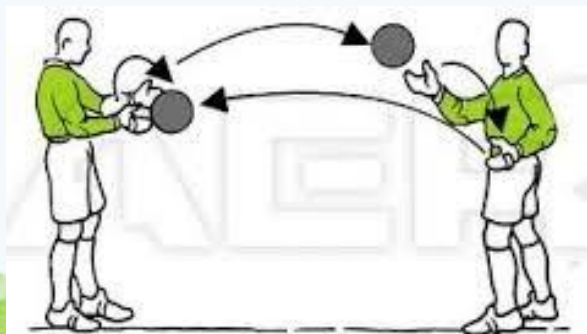
Es aquella en la que intervienen las piernas y su relación con lo que ve el ojo. El mejor ejemplo de este tipo de coordinación es el fútbol



Coordinación : Óculo – manual (manos)



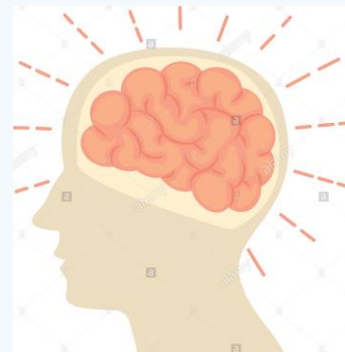
Acá interviene la motricidad fina de manos y dedos y su relación con lo que ve el ojo. En este segmento se ubican deportes como el baloncesto, el tenis, el vóleibol, entre otros. Se puede subdividir a su vez en: coordinación óculo pie/mano y coordinación óculo cabeza.



Aspectos importantes para una buena coordinación:



- **Correcto desarrollo cognitivo:** del grado de desarrollo del sistema nervioso central dependerá la calidad de la coordinación motriz.
- **Músculos fuertes y bien acondicionados:** la cantidad de actividad física y entrenamiento incidirá en una mejor coordinación.
- **Potencial genético:** la coordinación, si bien es un aspecto que debe entrenarse y que puede mejorar con la práctica, también tiene un fuerte componente genético que permite que algunas personas tengan mejor coordinación de movimientos que otras, o mayor facilidad para adquirirla.
- **Esqueleto y músculos saludables, fuertes y en condiciones para realizar los movimientos.**
- **Aprendizaje a través de la práctica y repetición y automatización de los movimientos.**
- Buena visión.





Ventajas de una buena coordinación:



Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.

Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.

Se cumple la tarea con el menor gasto posible de energía y de tiempo.

Se evitan contracciones musculares innecesarias.

Se mejora la eficacia global del ejercicio, ya sea éste de fuerza, de flexibilidad, de resistencia o de velocidad.



Recuerda realizar tus autoevaluaciones y subirlas a la plataforma....



Google Classroom