

PROPÓSITO:

Desarrollar el equilibrio y la coordinación a través de ejercicios de expresión corporal que me permiten desarrollar mis cualidades motoras

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



OBSERVA Y DIME QUE OBSERVO

EXPLICACIÓN:

LA COORDINACION Y EQUILIBRIO

observar y dialogemos del tema

<https://es.slideshare.net/JuanRamon5/coordinacion-15590852>

<https://prezi.com/mqfepnk8ft67/trabajos-de-diferentes-tipos-de-coordinacion/>

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. la habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Tipos de coordinación. Clasificación

Existen varios tipos de coordinación dependiendo de los órganos o partes del cuerpo que intervienen:

Coordinación óculo segmentaria



Tiene que ver con los movimientos de ciertas áreas específicas del cuerpo, como brazos o piernas, relacionados con objetos como balones, discos, jabalinas u otros implementos.

Todos estos movimientos se dan luego que el sentido de la vista ha captado un estímulo previo que provoca en el cerebro la señal pertinente para que el músculo se mueva de una forma particular.

Hablamos entonces de coordinación óculo motriz, que se subdivide en:

- Coordinación dinámica general

En este caso los movimientos sincronizados involucran a los músculos de todo (o casi todo) el cuerpo, siendo importante lograr la correcta secuencia entre la contracción y la relajación muscular para lograr el objetivo.

Para ellos es imprescindible el buen funcionamiento del [sistema nervioso central](#). Ejemplos de este tipo de coordinación se dan en la natación, el nado sincronizado, las carreras de pista, la gimnasia, etcétera.



Cuando interviene un grupo específico de músculos. Este tipo de coordinación se subdivide en:

1. Coordinación óculo pedal: también llamada coordinación óculo pédica, 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.
2. Coordinación óculo manual: en la que 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.

- Coordinación intermuscular

Se refiere a la correcta intervención de todos los músculos involucrados en el movimiento.

- Coordinación intramuscular

Tiene que ver con la capacidad de cada músculo para contraerse y relajarse de forma eficaz para la correcta realización del movimiento.

Aspectos necesarios para una correcta

coordinación muscular

- 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.
- Automatización de los movimientos.
- Buena visión.

Factores que intervienen en la coordinación

Ya se explicó que la coordinación es una capacidad neuromuscular que está determinada por factores genéticos y que se perfecciona a través del aprendizaje.



En [educación física](#), una correcta coordinación dependerá del grado de entrenamiento, la herencia, la edad, el equilibrio, el nivel de condición física y de aprendizaje, la elasticidad de los músculos y la condición psíquica del individuo, entre otros.

La dificultad en la coordinación dependerá de la velocidad de ejecución, los cambios de dirección, la duración del ejercicio, los ejes de movimiento, la altura del centro de gravedad y, por supuesto, las condiciones externas y ambientales no calculables.

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.

Actividades recomendadas para ejercitar la coordinación

En educación física, y principalmente en las etapas tempranas del desarrollo, es muy recomendable realizar tareas y actividades que estimulen y promuevan el desarrollo de una buena coordinación motriz. Algunas de estas actividades pueden ser:

- Saltos de todo tipo: con un pie, con ambos pies, rítmicamente, alternando pies y manos, etc.
- Movimientos cotidianos: empujar, levantar, transportar, tirar; tareas rutinarias que deben tratar de hacerse con armonía y precisión.
- Ejercicios de oposición, en parejas o grupos. Un caso típico es el juego de “tirar la cuerda”

donde se necesita la coordinación de fuerzas para lograr el objetivo

- Actividades rítmicas como bailes, danzas y movimientos del cuerpo con música.
- Actividades con implementos: balones, pelotas, aros, gomas elásticas, mazas, trampolines, camas elásticas, cuerdas, etc.
- Desplazamientos: reptar, trepar, escalar, gatear, etc.
- Lanzamiento de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y apuntando hacia objetivos cada vez más precisos.
- Recepción de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y desde distancias cada vez más largas.
- Saltos con obstáculos.
- Malabares: jugar con dos o más pelotas a la vez, ya sea lanzándolas al aire e intentando atraparlas sin que ninguna caiga, rebotando dos balones al mismo tiempo o ejercicios similares

Equilibrio: concepto y actividades para su desarrollo

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

3.1. Concepto de equilibrio

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

3.2. Tipos de equilibrio. Clasificación

Existen dos tipos de equilibrio:

- *Equilibrio Estático*: control de la postura sin desplazamiento.
- *Equilibrio Dinámico*: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

3.3. Factores que intervienen en el equilibrio

El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular. Un trastorno en el control del equilibrio no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural. A continuación, vamos a distinguir tres grupos de factores:

- *Factores Sensoriales*: Órganos sensoriomotores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.
- *Factores Mecánicos*: Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal.
- *Otros Factores*: Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

Ejercicios para mejorar el equilibrio

A continuación, te mostramos **10 ejemplos perfectos de ejercicios para mantener o mejorar la estabilidad**. Esto es especialmente importante para los adultos mayores, que pueden tener un mayor riesgo de caídas y lesiones.

Equilibrio sobre una pierna

Levantar una rodilla hasta la cadera, doblar en un ángulo de 90 grados. Mantenerlo allí durante el

mayor tiempo posible. Tiempo en el que puedas mantener el equilibrio.

Ten cuidado de no dejar que tus piernas se toquen entre sí. Si lo prefieres, agárrate a la parte posterior de una silla mientras levantas la pierna y luego retira la mano lentamente para ver cuánto tiempo puedes mantener la posición.

Equilibrio sobre una pierna (base blanda)

Este ejercicio es el mismo que el ejemplo anterior sobre una pierna, excepto que debemos hacerlo sobre una superficie blanda, como una almohada.

Trata de equilibrarte con los ojos cerrados, con o sin la superficie inestable. También podrías intentar coger algún objeto cercano, **manteniendo el equilibrio** para hacerlo más difícil.

Mantener el equilibrio sobre manos y rodillas

Baja las manos y las rodillas sobre una esterilla de gimnasio o una manta doblada. Estira una mano delante de ti y estira la pierna opuesta hacia atrás en el aire detrás de ti.

Mantén tus músculos centrales contraídos para ayudarte a equilibrar. Ahora repite en el otro lado.

Salto de torsión

A partir de una posición de pie, haz un salto estático y gira 90 grados para aterrizar ordenadamente, sin perder tu equilibrio. Aumenta el grado de giro a 180 grados o 360 grados sin perder tu equilibrio de aterrizaje.

Ejercicios de equilibrio en barra

Una barra de equilibrio baja puede ser hecha de una fila de ladrillos o un tablón de madera gordo tendido entre dos ladrillos o sillas. Comienza por caminar hacia adelante y hacia atrás a lo largo de la barra.

Aumenta la demanda mediante el equilibrio de un libro o otro elemento similar en la cabeza mientras lo haces, o por la flexión recogiendo objetos mientras caminas.

Pista de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos que tenga una barra de equilibrio, un tramo de espacio para correr y marcadores para cambiar de dirección. Incluye un espacio para una esterilla y realiza volteretas hacia delante o atrás. Mide el tiempo a medida que completas la carrera de obstáculos y trata de mejorar tu tiempo sin perder el equilibrio. Haz la carrera de obstáculos desde una dirección diferente para añadir interés.

Rayuela

Dibuja un cuadro de rayuela en el suelo, que sea tan largo o tan complejo como desees. Prueba diferentes combinaciones de saltos y **salta a través de las diversas plazas** sin tocar ninguna de las líneas. Mezcla un libro o elemento parecido en un cuadrado o dos y evitar esas plazas a medida que saltas. La rayuela es el típico juego que jugábamos de niños con números.

Ejercicios con pelota A

Juegos simples, de pie sobre una almohada lanza una pelota en el aire o en la pared y luego coge de nuevo sin moverte de la almohada.

Ejercicios con pelota B

Siéntate en una pelota de **ejercicios (fitball)** sobre una colchoneta y pon los brazos hacia los lados para mantener el equilibrio. Con cuidado, levanta un pie fuera del suelo, manteniendo el equilibrio.

Baja y repite con el otro pie.

Ejercicios del talón a los pies

Haz pie-talón por una línea marcada en el suelo a lo largo de un tramo de cuerda. Mantén los pies en la posición recta del talón al dedo del pie, atrapa una pelota lanzada por un amigo, o lanza una pelota contra una pared y cógela de nuevo. Si doblas las rodillas puedes ayudar a mantener el equilibrio mientras coges la bola.

Prueba también a levantar un pie para estirar y poner los objetos a un lado y luego volver a la posición del talón a la punta del pie

EJERCICIOS:

observa el fideo y escoge un baile y graba tu coreografía

tomate una secuencia de fotos escogiendo uno de los ejercicios del siguiente vídeo

Descarga la guía y realiza las actividades

[34a9435a1f-la-coordinacion-y-el-equilibrio.pdf](#)

EVALUACIÓN:

se evalúa los videos y la guía

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

BIBLIOGRAFÍA: