

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia de la coordinación y los tipos de coordinación, para relacionarla con las actividades motrices que realiza el ser humano cotidianamente como el dibujo. Desarrollar y aplicar ejercicios artísticos para mejoramiento de la coordinación.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

¿Qué es la coordinación?

La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de áreas cerebrales frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo.

La psicomotricidad y coordinación

La psicomotricidad es un término más amplio, ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por tanto, no hace sólo referencia a la destreza con la que se lleva a cabo el movimiento, sino que también contempla la conciencia del propio cuerpo, la lateralidad, los conceptos espaciales, etc.

Tipos de psicomotricidad

- Motricidad gruesa: La motricidad gruesa hace referencia a los movimientos de grupos musculares grandes y generales (que implican la totalidad de nuestro cuerpo). Estos movimientos requieren más potencia que precisión, como podría ser el caso del desplazamiento, la posición y el equilibrio del cuerpo.
- Motricidad fina: La motricidad fina hace referencia al movimiento de grupos musculares pequeños y específicos (generalmente implican los músculos de la mano). Para llevarlos a cabo, hace falta más precisión que fuerza, como sería el caso de escribir, atarse los cordones, etc.

Tipos de coordinación

- Coordinación motriz: Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. Se refiere a toda coordinación en su conjunto. Se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que vemos a continuación.
- Coordinación ojo-mano: También es conocida como viso-motora y óculo-manual. Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos. Por ejemplo, teclear en el ordenador. Es el tipo de coordinación que requiere la motricidad fina.
- Coordinación óculo-pédica: Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de chutar una pelota. También sería característico de la motricidad gruesa.

Ejemplos de coordinación

- La coordinación es una capacidad esencial en el deporte. Nos sería imposible correr, nadar,

montar en bicicleta, chutar un balón, lanzar a canasta o batear una bola sin ayuda de esta capacidad.

- Redactar un informe a ordenador, manejar maquinaria pesada o montar una mesa requiere de esta habilidad en buen estado. Una mala coordinación en ámbitos laborales podría dar lugar a muchos accidentes.
- En el colegio empleamos la coordinación para escribir, dibujar o recortar, entre otras cosas. En la universidad para tomar apuntes o redactar exámenes a la velocidad necesaria).
- Para dar respuesta a todas las exigencias de la conducción, debemos coordinar nuestros movimientos, pulsando los pedales en el momento adecuado, mientras cambiamos de marcha o giramos el volante.

EJERCICIOS:

Realiza un video donde te conviertas en un entrenador personal, realiza 10 ejercicios de estiramiento, aprendidos en el siguiente video y 5 ejercicios que aprendas en el segundo video:

Ejercicio #2

Para realizar este ejercicio necesitamos los siguientes materiales:

1. 10 hojas de papel reciclado
2. 10 vasos plásticos enumerados del 1 al 10
3. Cinta (de enmascarar o transparente)

recuerda que la idea es utilizar los materiales que tengas en casa

1 actividad:

realiza con cada hoja de papel una pelotica, al final debes tener 10 peloticas de papel. Luego con un marcador enumera cada vaso del numero 1 al 10.

EVALUACIÓN:

Los resultados de la actividad #2 seran considerados como una evaluación progresiva del proceso de cada niño.

BIBLIOGRAFÍA: