

PROPÓSITO:

Desarrollar ejercicios básicos que contribuya con el mejoramiento de la coordinación y la ubicación temporal espacial en los niños.

MOTIVACIÓN:

Observa el siguiente video y comenta con tus compañeros o familiares las habilidades motrices que aplicas en la vida diaria.

<https://www.youtube.com/watch?v=OI62iNg7H14&list=RDCMUClYhJQfSnAJRBPn8ExCy0Fw&index=5>

EXPLICACIÓN:

Existen numerosas **clasificaciones** de la coordinación, entre ellas destaca la de Le Boulch, que distingue entre:

Coordinación dinámico-general: implica el movimiento de todo el cuerpo, generalmente se presenta a través de desplazamientos. Por ejemplo, la carrera.

Coordinación segmentaria: supone afianzar la destreza en alguno de los segmentos corporales. En función de los mismos, distinguimos entre:

-Óculo-cabeza. Por ejemplo, rematar un balón con la cabeza.

-Óculo-manual. Por ejemplo, lanzar una pelota con la mano.

-Óculo-pédica. Por ejemplo, golpear un balón con el pie.

EJERCICIOS:

Observa el video y realiza los ejercicios que se presentan a continuación en repeticiones de 10.

18 EJERCICIOS de COORDINACIÓN para NIÑOS y JÓVENES en CASA con el cuerpo, EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA???? - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=jeuMuq-ni4o&list=RDCMUClYhJQfSnAJRBPn8ExCy0Fw&index=7y>

EVALUACIÓN:

Participar activamente en los ejercicios de coordinación y seguir paso a paso las instrucciones.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=jeuMuq-ni4o&list=RDCMUClYhJQfSnAJRBPn8ExCy0Fw&index=7>

Lucea, J. D. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas* (Vol. 133). Inde.