Planteamiento de actividades: Coordinación psicomotriz.

Juan Luis Becquet Martínez.

Servicio Nacional de Aprendizaje.

Tecnología análisis y desarrollo de software.

Ficha 2721441

Instructor: Gloria Yaneth Cristancho López

22 de Junio de 2023

Sumario

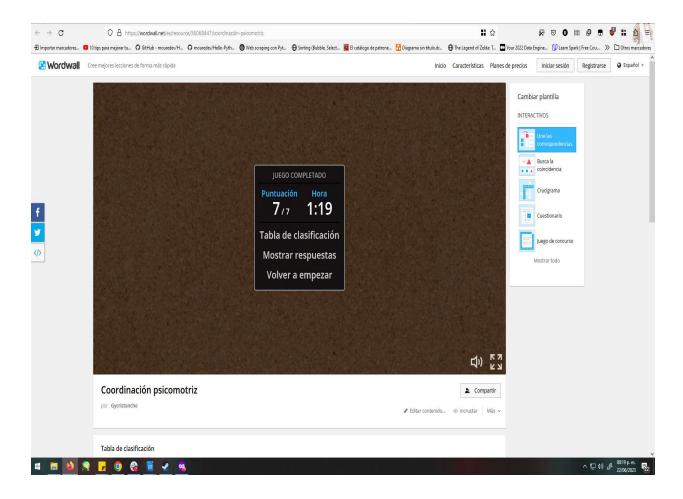
Introducción	
Actividad coordinación psicomotriz	
Actividad numero 3, Oso y Helado	
Conclusión	

Introducción.

La coordinación motriz es una habilidad fundamental en el ser humano, que nos da la capacidad de ejecutar movimientos precisos, con fuerza y también fluidos en nuestro día a día. Desde nuestro nacimiento, nuestro sistema nervioso y muscular comienzan a interactuar para desarrollar e ir refinando nuestras destrezas motoras. Sin embargo, la coordinación motriz no es un proceso automático, este requiere de tiempo, aprendizaje activo e integración de diferentes sistemas y habilidades.

En el presente trabajo, daremos una pequeña introducción y una muestra de lo que se puede conseguir con la ayuda de la coordinación motriz. Desde la infancia hasta la edad adulta, la coordinación motriz desempeña un papel crucial en el rendimiento deportivo, en las actividades cotidianas y en la calidad de vida en general, ¡entrenala! Puede ser vital para seguir adelante.

Actividad coordinación psicomotriz.



Actividad numero 3, Oso y Helado



Conclusión.

En conclusión, la coordinación motora es un aspecto importante de nuestro desarrollo y rendimiento físico. Comprender sus fundamentos e implementar estrategias específicas puede marcar una gran diferencia en nuestra capacidad para realizar varios tipos de movimientos . Centrándonos en entrenar y mejorar la coordinación motora, podemos <u>mejorar</u> nuestro rendimiento físico y conseguir una mayor sensación de bienestar en nuestro día a día.