

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 18

SECONDARY

**Desarrollo mi coordinación óculo
manual a través del juego.**



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Qué es coordinación óculo manual?



La coordinación óculo manual tiene como campo de acción la visión y la delicada motricidad de la mano y dedos.

Propiciaremos juegos y ejercicios de puntería y de adaptación al espacio: apreciación de trayectorias y velocidades, en las que tiene que seguir el desplazamiento del objeto con la vista.



General activation of the body

- ACTIVACION:

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

- MATERIALES

- ✓ Mano libre.

- EJERCICIOS

1. Movimiento de trote en el sitio.
2. Extensión de cadera sobre ambos perfiles.
3. Rotación de cadera.
4. Intercambio de piernas hacia delante y atrás.
5. Cruce de piernas con extensión de brazos de forma lateral.
6. Salto coordinativo con extensión de brazos hacia arriba.
7. Polichinelas.
8. Elevaciones de rodilla con aproximación a las manos.
9. Extensión de brazo cruzado.
10. Taloneo.
11. Puño frontal intercalado.
12. Saltos laterales.



Exercise #1

✓ Materiales:

- 1 tiza.
- 1 bastón de plástico o madera.
- 1 pelota de plástico.

✓ Objetivo:

- Desarrollo óculo manual, concentración.



✓ Procedimiento:

Primero:

- Con la tiza delimitar el recorrido de la pelota.

Segundo:

- Colocar la pelota en un extremo de la pista, con el bastón de plástico empujar la pelota sin que esta salga del límite dibujado con la tiza, hasta llegar al final.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 1 cesta.
- 5 juguetes u objetos pequeños.
- 1 globo .

✓ Objetivo:

- **Mejorar la coordinación óculo manual y a su vez la capacidad de la flexibilidad.**



✓ Procedimiento:

- Primero: Colocar los juguetes uno detrás de otro delante del cesto a una distancia prudente.
- Segundo: El globo debe estar ubicado dentro del cesto antes de empezar el juego.
- Tercero: En todo momento el globo debe estar flotando y solo se podrá dar toques con la mano para evitar que caiga al suelo.
- Cuarto: Con el globo flotando se debe ir a recoger los objetos e ir colocándolo en el cesto uno tras otro.
- Quinto: Si el globo cae se debe de volver al cesto para continuar con la actividad.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 1 tiza.
- Lápidas de colores.
- 1 mesa.

✓ Objetivo:

- Desarrollo óculo manual, atención, concentración.



✓ Procedimiento:

Primero:

- Desplazarse hasta la mesa con dos lápices de colores.

Segundo:

- Regresar por otros dos lápices y ponerlos encima de los dos primeros.

Tercero:

- Regresar por otros dos lápices y colocarlos encima de los otros lápices.

Cuarto:

- Repetir hasta terminar todos los lápices armando la torre sin que la torre se desarme.

Exercise #4

✓ Materiales:

- 2 aros.
- 3 conos.
- 1 bastón.

✓ Objetivo:

- Desarrollo la coordinación Óculo manual mediante el juego.



✓ Procedimiento:

Primero :

- Ubicamos el bastón delante de nosotros.
- Separamos los conos uno frente al otro.

Segundo :

- Realizó movimientos de skipping por encima del bastón y lanzó los aros con las manos con el objetivo de ubicarlos exactamente en los conos del frente.

Tercero:

- Repito la misma acción hacia el lado contrario.

Exercise #5

✓ Materiales:

- 1 Cesta
- 5 conos
- 3 Objetos (pelota de baloncesto N. 3, muñeco de peluche, pelota de plástico pequeña)

✓ Objetivo:

- Desarrollo la coordinación Óculo manual.



✓ Procedimiento:

Primero :

- Ubicamos los 3 conos techados adelante del que va a realizar la actividad.

Segundo :

- Realiza el salto por encima de los 3 conos y toma uno de los objetos mostrados y en una distancia lanza el objeto y tiene que caer dentro de la cesta y realiza la misma acción del salto y lanza el siguiente objeto.

Tercero:

- Finaliza la actividad hasta que los 3 objetos estén dentro de la cesta

Exercise #6

✓ Materiales:

- 4 conos.
- 1 bastón.

✓ Objetivo:

- Desarrollo la coordinación Óculo manual mediante el juego.



✓ Procedimiento:

Primero :

- Nos ubicamos detrás del bastón.
- Realizamos polichinelas y luego cogemos un cono para desplazarnos de forma lateral alrededor del bastón.

Segundo :

- Extendemos los brazos y déjanos caer el cono desde la altura de los hombros precisamente sobre otro cono ubicado en el suelo.

Tercero :

- Repetimos la acción hasta juntar todos los conos.

Return to calm

✓ Procedimiento:

- Separación de piernas sin flexionar rodillas, tocar con los dedos la punta de las zapatillas.
- Levanto el pie derecho y estiro el brazo izquierdo para mantener el equilibrio, luego lo mismo con el pie izquierdo.
- Realizo un paso largo lateral hacia el lado derecho y apoyo las 2 manos, luego repito lo mismo para el lado izquierdo.
- Estiro el brazo derecho a zona izquierda y ayudándome con la mano izquierda, presiono hacia mi pecho, luego lo mismo con el otro brazo.
- Realizo inhalaciones y exhalaciones lentas .

✓ Objetivo:

- Recuperación corporal mediante estiramientos y respiraciones.



Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Precisión:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>En el deporte el objetivo básico es dar en el blanco o que llegue al lugar indicado cometiendo el menor número de errores</i>
<input type="checkbox"/> Flexionar:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Doblar el cuerpo de la persona o uno de sus miembros.</i>
<input type="checkbox"/> Coordinación óculo-manual:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>También llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.</i>
<input type="checkbox"/> Delimitar:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Determinar y marcar con claridad los límites de un terreno, o establecer los límites que existen entre 2 cosas.</i>
<input type="checkbox"/> Extender:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Hacer que una cosa ocupe más espacio del que ocupa, abriéndola, desarrollándola, etc.</i>

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

