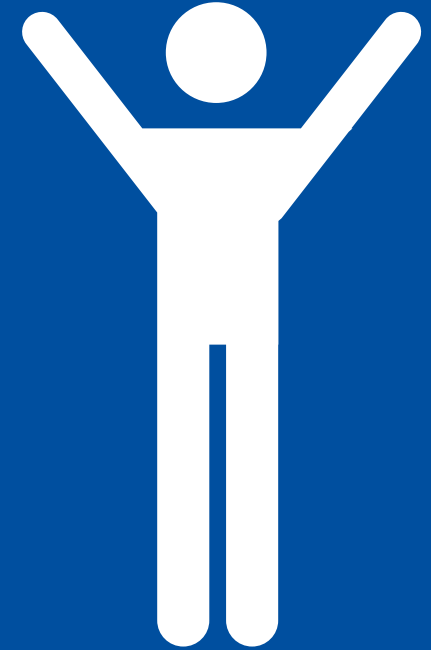


PHYSICAL EDUCATION

Chapter 17

SECONDARY

Mejoro mi coordinación óculo manual al desplazarme en mi espacio de trabajo .



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Qué es óculo manual?

La coordinación óculo-manual 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.



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.
- ✓ Pelota de trapo.

- EJERCICIOS

Desplazamiento:

1. Movimientos de cabeza hacia los lados y pasando la pelota de mano en mano (adelante y hacia atrás).
2. Juntar los codos y separar y pasando la pelota de mano en mano (adelante y hacia atrás).
3. Pasar la pelota alrededor de mano en mano alrededor del cuerpo (adelante y hacia atrás).
4. Elevación de rodilla y pasar la pelota por debajo de ella de mano en mano.
5. Elevación de rodillas de forma alternada y pasar la pelota por debajo de ellas formando un ocho.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Tapitas.
- Cono deportivo.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestro esquema corporal mediante movimientos coordinados de pies y manos.



✓ Procedimiento:

Primer Ejercicio:

Avanzar y retroceder en el espacio de trabajo mientras lanzamos y atrapamos nuestra tapita con la mano derecha, luego realizamos de igual manera con la mano izquierda.

Segundo Ejercicio:

Utilizamos nuestro cono para dar una vuelta alrededor de ello realizando con la mano derecha la acción de lanzar y atrapar, luego como variante utilizaremos la mano izquierda.

Tercer ejercicio:

Alrededor del cono de igual manera se dará una vuelta, pero esta vez en retroceso realizando con la mano derecha la acción de lanzar y atrapar nuestra tapita, luego como variante usaremos nuestra mano izquierda.

Exercise #2

✓ Materiales:

- 3 pelotas de papel reciclado.
- 1 balde o un tacho.

✓ Objetivo:

- Mejorar la coordinación óculo manual.



✓ Procedimiento:

Ejercicio:

- Ubicamos el balde a una distancia aproximada de 2 metros.
- Me ubico de pie y frente al balde.
- Tendré que realizar 3 lanzamientos de una en una de las pelotitas de papel , pero usando solo la mano derecha.

Exercise #3

✓ Materiales:

- *Pelota de papel reciclado.*

✓ Objetivo:

- *Mejorar la coordinación óculo manual.*



✓ Procedimiento:

✓ Ejercicio:

- *Me ubico sentado en mi espacio elegido para mi dinámica.*
- *Realizo un primer lanzamiento al aire de la pelota utilizando la mano derecha, y la recepciono usando solo mano izquierda.*
- *Realizo un segundo lanzamiento al aire de la pelota de papel, y ahora la recepción utilizando las 2 manos.*
- *Realizo un último lanzamiento al aire de la pelota de papel y antes de recepcionar la pelota de papel con las 2 manos, realizo una palmada.*

Exercise #4

✓ Materiales:

- Un globo.
- 3 rollos de papel higiénico.

✓ Objetivo:

- *Mejorar nuestra coordinación óculo manual realizando ejercicios.*



✓ Procedimiento:

✓ Ejercicio:

- Un espacio para desarrollar el juego.
- Avanza en zig-zag por los rollos de papel higiénico en forma escalonados, golpeando el globo con una mano y después con la otra.
- Igual pero con las dos manos.

Return to calm

✓ Procedimiento:

- *Elevación de brazos y pies juntos.*
- *Elevación de brazos en diagonal hacia la derecha e izquierda con los pies juntos.*
- *Elevación de brazos hacia atrás con los pies juntos*
- *Elevar las rodillas y abrazar manteniendo el equilibrio .*
- *Flexionar las rodillas hacia atrás sosteniendo el empeine con las manos.*

✓ Objetivo:

- *Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.*



Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Habilidades Motrices :	<ul style="list-style-type: none">▪ Son una serie de acciones que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar y recepcionar.
<input type="checkbox"/> Juego :	<ul style="list-style-type: none">▪ Representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, y de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción .
<input type="checkbox"/> Habilidades cognitivas :	<ul style="list-style-type: none">▪ Las capacidades cognitivas son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión, establecimientos de analogías entre otras.
<input type="checkbox"/> Óculo manual:	<ul style="list-style-type: none">▪ La encontramos dentro de la coordinación en la cual tenemos que realizar movimientos sincronizados entre el ojo y las manos.
<input type="checkbox"/> Desplazamiento:	<ul style="list-style-type: none">▪ Es la acción de mover nuestro cuerpo de un lugar a otro en diferentes direcciones.

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

