

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 16

SECONDARY

**Identificación, proceso y regulo
mi coordinación óculo manual.**



 **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

- **RECOMENDACIONES**

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

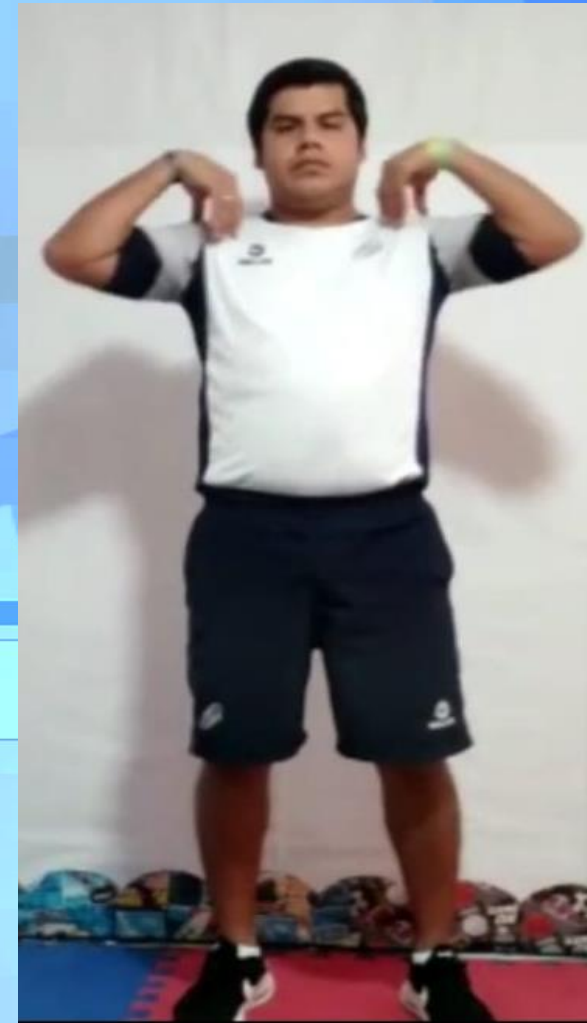
- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

MOVIMIENTOS ARTICULARES:

1. Movimiento de cabeza de manera circular.
2. Rotación de hombros.
3. Junto codos y separo brazos.
4. Separación de brazos y los cruzo.
5. Alterno los brazos arriba ya abajo.
6. Movimiento del tren superior de lado a lado.
7. Movimiento circular de la cintura hacia lado derecho y luego lado izquierdo.
8. Elevación de muslo.
9. Con las dos manos toco los talones.
10. Separación de pierna derecha y luego pierna izquierda.
11. Movimiento circular de mi pie derecho y luego izquierdo.



Exercise #1

✓ Materiales:

- 1 pelota de jebe.

✓ Objetivo:

- *Mejorar nuestra capacidad perceptivo motriz realizando actividades coordinativas óculo manual.*



✓ Procedimiento:

Realizamos los siguientes ejercicios.

Primer Ejercicio:

- *Lanzo la pelota hacia arriba y la atrapo con ambas manos.*

Segundo Ejercicio:

- *Lanzo la pelota hacia arriba, realizo palmadas y la atrapo con ambas manos.*

Tercer ejercicio:

- *Lanzo la pelota hacia arriba, toco el piso observó que la pelota caiga y rebote contra el piso mientras realizo palmadas y recepción al rebote.*
- Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio.*

Exercise #2

✓ Materiales:

- 2 bolsas.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestras capacidades físicas coordinativas (coordinación óculo manual).



✓ Procedimiento:

Lanzó las bolsas hacia arriba y no debe tocar el suelo.

1. Lanzó las bolsas hacia arriba y atrapó con una mano (derecha - izquierda).
2. Lanzó las bolsas hacia arriba y atrapó con las manos cruzadas.
3. Lanzó las bolsas hacia arriba, se da una vuelta y atrapó las bolsas. Realizar de 10 a 12 repeticiones.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 2 cuadrados. (Rojo y Verde).
- 4 pelotas de trapo.
- 2 bastones.

✓ Objetivo:

Desarrollar nuestras capacidades físicas coordinativas (coordinación óculo manual)

✓ Procedimiento:

- Llevar cada pelota de un cuadrado (rojo) al otro cuadrado (verde).
- Luego realizarlo de regreso y por último ida y vuelta con ayuda de los bastones.



Exercise #4

✓ Materiales:

- 2 globos.
- 2 botellas de plástico.
- 5 pelotitas.
- 1 canasta.

✓ Objetivo:

- Desarrollar nuestras capacidades físicas coordinativas (coordinación óculo manual).



✓ Procedimiento:

1. Con las dos botellas en la mano realiza golpes al globo para que no caiga al suelo.
2. Con las dos botellas en la mano realizó golpes a los dos globos sin que caiga al suelo.
3. Las pelotas de papel distribuido en mi espacio, en el centro se coloca la canasta, se realiza golpes con la mano al globo para que no caiga al suelo y tratamos de colocar las pelotas de papel en la canasta.

Realizar por 40 segundos

Return to calm

✓ Procedimiento:

- *Movimiento del tren superior de lado a lado.*
- *Manos arriba, luego mano derecha agarra pie izquierdo y luego viceversa.*
- *Con las piernas juntas cogemos con las manos las punta del pie sin flexionar las rodillas.*
- *Separamos las piernas y cogemos con las manos las puntas de nuestros pies.*
- *En esa misma posición las dos manos agarran el pie derecho y luego el pie izquierdo.*
- *En posición de sentadillas estiramos los brazos hacia adelante.*
- *En la misma posición agarramos los tobillos por dentro.*



Glossary

Significado

❑ PERCEPTIVO -
MOTRICES:

- Son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno.

❑ HABILIDAD
MOTRIZ :

- Capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. Por ejemplo, saltar, trepar o caminar.

❑ COORDINACION:

- Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

❑ COORDINACION
OCULO MANUAL :

- La coordinación óculo manual es una habilidad cognitiva compleja, en la cual se requiere una coordinación precisa entre la vista y los movimientos de la mano. Durante la coordinación óculo manual, la vista debe guiar los movimientos de la mano mediante un proceso de retroalimentación de información que crea un plano de ubicación y estímulo visual.

❑ LANZAMIENTO:

- Es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

