



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

“Educando en valores, construimos futuro”

2021 Año de la Ética



GUÍA N°3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Primer Semestre

Guía 3/Nivelación

Curso: 1° Básico

Prof.: Olga Catenacci

Correo: ocatenacci@soceduc.cl

EJE: “HABILIDADES MOTRICES”	
Nombre del estudiante:	
Curso:	Fecha:
Evaluación: Formativa	
Objetivo de nivelación: Conocer y aprender el concepto de coordinación y algunos tipos de coordinación que existen.	

Objetivo de Aprendizaje (OA1): Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar en dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Indicaciones para las actividades de aprendizaje:

1. Con ayuda de un adulto, leer y comprender cada uno de los conceptos descritos en la guía 3.
2. Observa cada una de las imágenes, de esta manera comprenderás con mayor facilidad cada concepto. PUEDES PRACTICAR LOS MOVIMIENTOS CON TU CUERPO.
3. Esta guía **NO DEBE SER ENVIADA A LAS PROFESORAS**. Aun así, debes imprimirla o guardarla para una próxima evaluación.
4. Recuerda, la profesora Olga Catenacci V. (ocatenacci@soceduc.cl), realiza clases a los cursos: 1° básicos A, B y C, y 2° básicos A y B.
5. La profesora Jocelyn Estay (jestay@soceduc.cl), realiza clases al 2° básico C.



1. A continuación, encontrarás la definición de coordinación y algunos tipos de coordinación que se trabajaron durante todo el año.
 - a. **COORDINACION:** La **coordinación** es una capacidad **física** complementaria que permite a las personas o deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un movimiento o gesto técnico. Dentro de la coordinación encontramos diferentes tipos, algunas de estos son:

TIPOS DE COORDINACIÓN:

- **La coordinación segmentaria:** se enfoca en una sola parte del cuerpo, es decir, un solo segmento. Es el lazo de unión entre el campo visual y la motricidad fina de la mano o del pie.
Ejemplo: coordinación óculo-podal (ojos-pies) y coordinación óculo-manual (ojos-manos).
- **La coordinación óculo-podal:** se enfoca en los movimientos de los ojos y piernas. Ejemplo: circuito de velocidad.



- **La coordinación óculo-manual:** se enfoca en los movimientos de los ojos y manos. Ejemplo: Lanzar y recibir un balón.





- **La coordinación dinámica general:** es una **coordinación** que se enfocan en todas las partes del cuerpo de forma general. Involucra musculatura gruesa de brazos, tronco y piernas. Ejemplo: circuito compuesto por: saltos, giros, volteos, etc.



2. A continuación, te dejo un enlace para que puedas ver algunos ejercicios donde se trabaja la coordinación óculo-podal, te sugiero que puedas practicar algunos en tu casa.

<https://youtube.be /VLObZZRB-x8>

