

**TALLER # \_\_7\_\_****DIMENSION CORPORAL****GRADO: 10º Y 11º****ASIGNATURAS QUE COMPONEN LA DIMENSION O NUCLEO TEMATICO:****EDUCACIÓN FISICA – ARTISTICA – EMPRENDIMIENTO****TEMA(S): COORDINACIÓN MOTRIZ**

<b>NOMBRE</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>TELEFONO</b>	<b>CORREO</b>	<b>WHATSAPP</b>
ISABEL ROJAS	Edu. física	3147812832	Isabelrojas954@gmail.com	3147812832
LUZ MARINA CORREA	Artística y Emprendimiento	3007405146	Artemisia1962@hotmail.com	3007405146

**DBA A DESARROLLAR:**

Desarrolla de manera adecuada las actividades coordinativas propuestas.

Descubro el significado de palabras desconocidas.

Elaboro un juego con materiales reciclados y lo decoro creativamente.

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS****COORDINACIÓN MOTRIZ**

La coordinación motriz, también conocida como coordinación física o corporal, es aquella que involucra la capacidad del individuo para moverse, manipular objetos, desplazarse o interactuar con otros individuos o con su entorno.

La coordinación física se vale de todo el sistema músculo-esquelético, así como de las facultades sensoriales, para sincronizar los movimientos del cuerpo, realizar acciones o ejecutar una actividad de acuerdo con un propósito.

Nadar, correr, caminar, subir una escalera, etc., son todas actividades que requieren de coordinación motriz para llevar a cabo una tarea.



## **Coordinación motriz y actividades**

En diversas actividades, especialmente en los deportes, la coordinación motriz es de suma importancia porque permite que la persona aprenda y desarrolle diversas habilidades físicas, y más si se trata de una actividad deportiva.

Por ejemplo, los nadadores deben aprender a controlar la respiración, así como, mover sus brazos y piernas en el agua para avanzar y llegar a la meta.

Por su parte, los jugadores de fútbol deben desarrollar diversas capacidades motrices que le permitan tener suficiente resistencia para correr, detener el balón, patear, entre otros. Los beisbolistas, por ejemplo, deben desarrollar una coordinación motriz que les permita batear correctamente, correr, saltar y, atrapar y lanzar pelotas.

Asimismo, las habilidades obtenidas a partir de la coordinación motriz permiten que los individuos puedan desarrollar la capacidad de realizar una gran diversidad de movimientos tanto **delicados y precisos** como, **fuertes o resistentes**.

## **2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA**

El siguiente link, te puede ampliar un poco más acerca de cómo desarrollar la actividad, si tienes la posibilidad de ingresar hazlo, sino sigue las instrucciones el desarrollo del juego.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRM0vAvDMWY>

## **3. EJERCICIOS DE REPASO**

### **ACTIVIDAD.**

1. Realiza un mapa conceptual donde expongas los aspectos más importantes del texto, en el cuaderno de emprendimiento.
2. Del texto anterior formula 5 preguntas con sus respectivas respuestas en el cuaderno de emprendimiento.
3. Describe 3 ejercicios que te ayuden a fortalecer tu coordinación motriz.
4. Siguiendo las instrucciones del paso a paso, construyo el siguiente juego con materiales reciclados y lo decoro en forma creativa.

### **JUEGO DE MANOS Y PIES**

1. En hojas de cuaderno o de block dibuja varias manos y pies (derecho e izquierdo). Dibuja la cantidad que aparecen en la siguiente imagen.



2. Pega con cinta adhesiva tres columnas con manos y pies de manera aleatoria en el piso, como lo muestra la imagen anterior.
3. Para comenzar a jugar invita a alguien de tu familia, la idea es que puedan cruzar la ruta brincado según las huellas lo indiquen, si se equivocan, pierde su turno y continua alguien más. Pueden jugar cuantas veces quieran.



Envía las evidencias del taller desarrollado (fotografías o videos cortos) al whatsapp o correo electrónico de las Docentes de la Dimensión corporal.

¡Mucha Suerte y Diviértete!