

TALLER No JULIO

NOMBRE DEL TALLER: HABILIDADES MOTRICES DESDE LA COORDINACION OCULO MANUAL

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 8°
- **FECHA:** 08 de Julio 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego

Evidencia de aprendizaje Comprende los aspectos básicos de las habilidades óculo manuales en la solución de tareas y juego motriz

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Observe la lectura y los conceptos de habilidades motrices óculo manuales, luego realice la actividad al final en la fase de evaluación

CONCEPTO DE COORDINACIÓN MOTRIZ ÓCULO-MANUAL

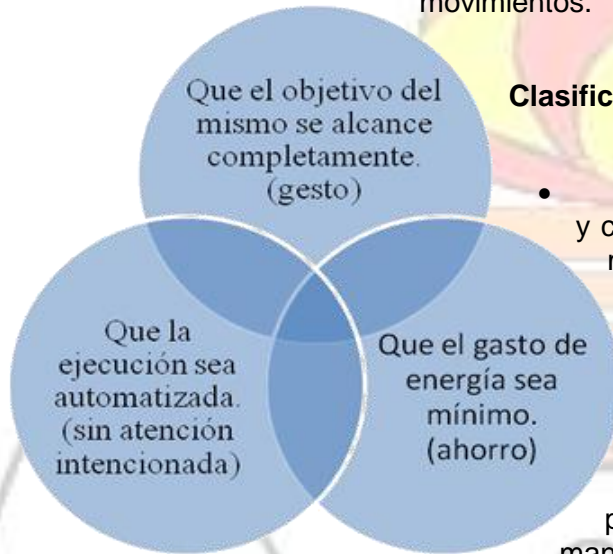
La coordinación motriz óculo-manual es la capacidad de coordinar la vista (óculo) y los movimientos de las manos (manual) para realizar tareas precisas y controladas. Esta habilidad es esencial en actividades cotidianas y en muchos deportes, donde la precisión y la sincronización de los movimientos son cruciales.

Características de la Coordinación Motriz Óculo-Manual Estímulo

- **Precisión:** La capacidad de realizar movimientos exactos y controlados.
- **Sincronización:** La habilidad de coordinar los movimientos de las manos con lo que se ve.
- **Velocidad:** La rapidez con la que se pueden realizar movimientos coordinados.



- **Agilidad:** La habilidad de cambiar de dirección y movimientos de manera eficiente.
- **Control:** La capacidad de mantener el equilibrio y la postura adecuada durante la ejecución de movimientos.



Clasificación de la Coordinación Motriz Óculo-Manual

- **Coordinación Dinámica:** Involucra movimientos rápidos y continuos, como atrapar una pelota o golpear un objeto en movimiento.
- **Coordinación Estática:** Involucra movimientos más lentos y controlados, como escribir o dibujar.
- **Coordinación Fina:** Implica movimientos pequeños y precisos, como abotonar una camisa o manipular objetos pequeños.
- **Coordinación Gruesa:** Implica movimientos más grandes y generales, como lanzar una pelota o saltar.

Ejercicios Básicos para Desarrollar la Coordinación Motriz Óculo-Manual

- **Lanzar y Atrapar Pelotas:** Usar pelotas de diferentes tamaños y pesos para mejorar la precisión y la velocidad.
- **Juegos de Lanzamiento de Aros:** Lanzar aros a objetivos específicos para mejorar la precisión y el control.
- **Bote de Pelota de Baloncesto:** Practicar el bote con ambas manos, enfocándose en la sincronización de la vista y los movimientos de las manos.
- **Juegos de Raqueta y Pelota:** Actividades como tenis de mesa o bádmiton, que requieren precisión y coordinación constante.
- **Dibujo y Escritura:** Realizar actividades de dibujo y escritura para mejorar la coordinación fina.
- **Juegos de Video Interactivos:** Usar juegos de video que requieran movimientos precisos y rápidos de las manos y la vista.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



FASE DE EVALUACIÓN

Ubique las palabras en el crucigrama referentes al tema observado en el taller y durante las clases.

ATRAPAR	LANZAR	VELOCIDAD	PRECISION	OCULOMANUAL
MOVIMIENTO	SINCRONIZACION	AGILIDAD	CONTROL	HABILIDAD
	EJECUCIÓN	EQUILIBRIO		

