



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 24

CURSO: 3ºA Medio	FECHA:	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
7ª clase online	19-23 de 10 2020	

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Habilidades Motrices OA 1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad</p> <p>OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p>	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Y su coordinación dinámica general y óculo manual y pedica.</p>	<p>Se refuerza "Actividades saludables para adoptar en casa.</p> <p>Se realiza un calentamiento general.</p> <p>Se realiza una circuito físico y se complementa con elementos de coordinacion general y segmenaria. Tiempo de trabajo 20 segundos.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se revisa su proyecto 4 , brotes y su elaboración de receta.</p> <p>Además deben realizar una rutina con actividades saludables</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojín, colchoneta o manta.palo de escoba , hojas de Diario.</p>



	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 3ºA Medio	FECHA: Semana 24 19-23 de 10 -2020

<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	Vida Activa Saludable Habilidades Motrices
-----------------------------	--

### 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. La **coordinación** segmentaria, la cual hace referencia a los movimientos que realiza un determinado segmento del cuerpo, como brazos y piernas. **Coordinación** óculo-pédica, son los movimientos de las piernas y los ojos. **Coordinación** dinámica general, son los movimientos en los que intervienen las manos, con ojos y pies.

¿Cómo evoluciona la coordinación?

El aprendizaje: La **coordinación evoluciona** paralela al desarrollo del individuo y está estrechamente influida por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices adquiridas. La fatiga: La facilidad para la contracción relajación disminuye con la fatiga y en consecuencia, también la **coordinación**.

La característica principal de la coordinación:

**Coordinación** motriz: es la **coordinación** general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de **coordinación**, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

La Agilidad:

Entendemos por **agilidad**, la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, controlando todas las partes del mismo y moviéndolas con rapidez y soltura

Podemos decir que la **coordinación física** es de suma **importancia** porque permite la movilidad y el desarrollo de movimientos de manera efectiva; además, la **coordinación** permite realizar actividades en grupo.

**Dentro de la coordinación dinámica segmentaria encontramos dos tipos:**

- ) **Coordinación** óculo-manual: implica a la vista y a los segmentos superiores (brazos y manos). ...
- ) **Coordinación** óculo-pédica: implica a la vista y a los segmentos inferiores (piernas y pies).