

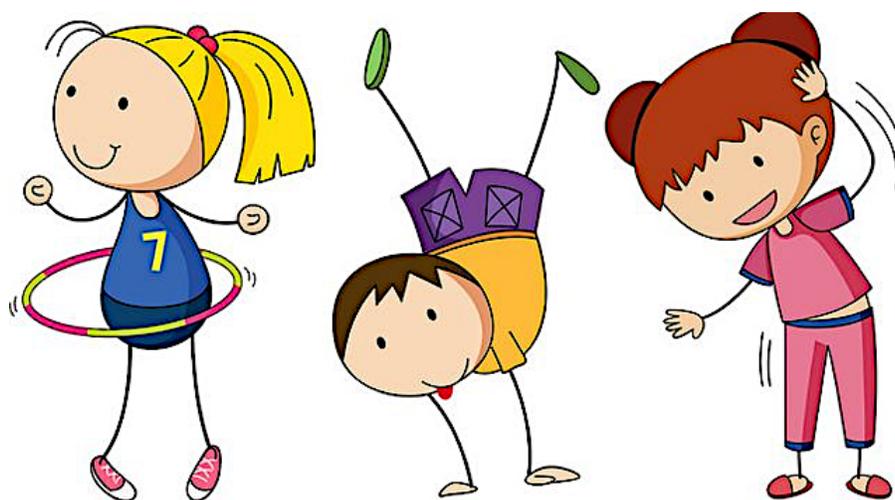


# UNIDAD DIDÁCTICA DE EDUCACION FÍSICA

## GRADO TERCERO

PROFE : ALEJANDRA OSORIO.

### PRIMER PERIODO



#### SABERES CONCEPTUALES

- Coordinación general
- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica
- Manejo de la cuerda
- Dominio de la pelota
- Habilidades motrices

#### OBJETIVOS GRADO TERCERO

Establecer relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.

Participar activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase

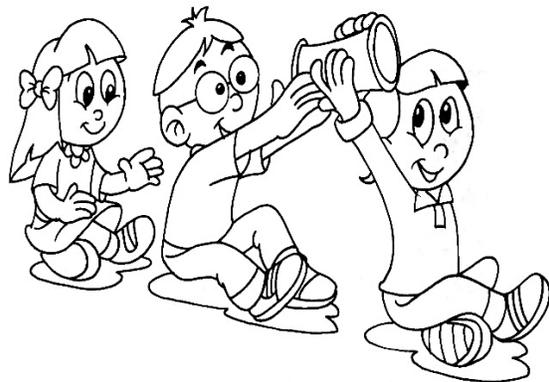
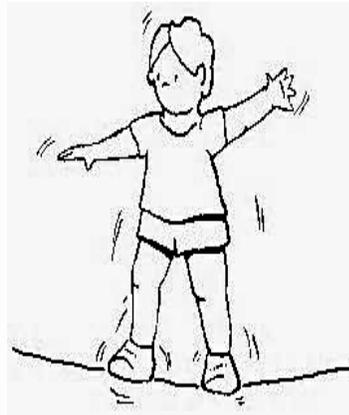
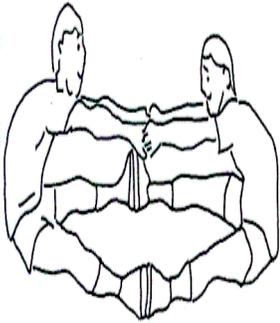
Reconocer el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas

# LA COORDINACIÓN

Tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina. Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.

## ACTIVIDAD N°1

### OBSERVA Y COLOREA



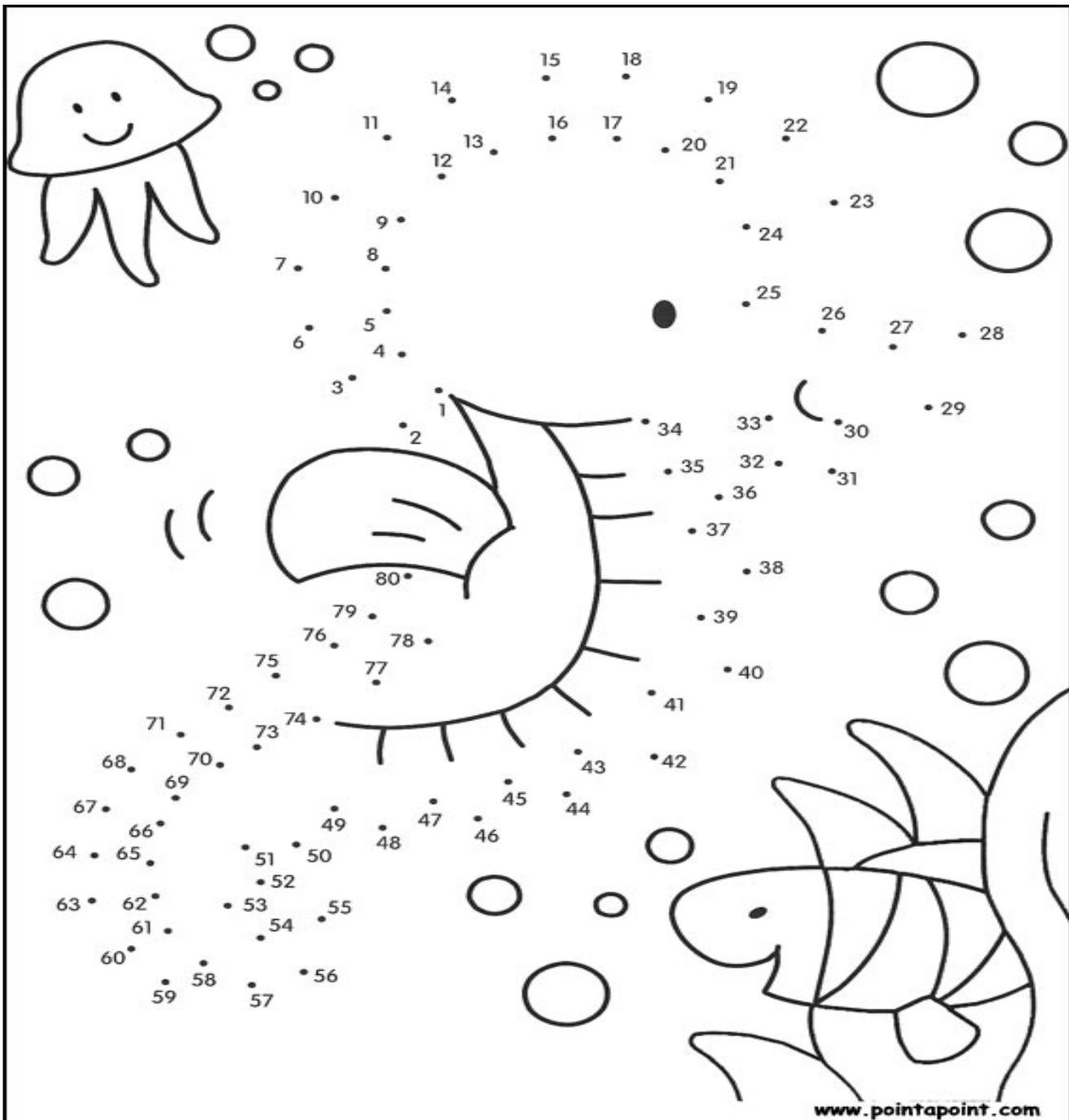
### COORDINACION OCULO- MANUAL .

La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo manual, o visomotriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos. Actividades en las que

integrarnos simultáneamente la información que nos facilitan nuestros ojos (percepción visual del espacio) para guiar el movimiento de nuestras manos. Casi todas las actividades de nuestra vida diaria requieren de la Coordinación óculo-motora, por eso es importante estimularla y mejorarla.

## ACTIVIDAD N°2

OBSERVA, COLOREA Y REALIZA ACTIVIDAD SUGERIDA

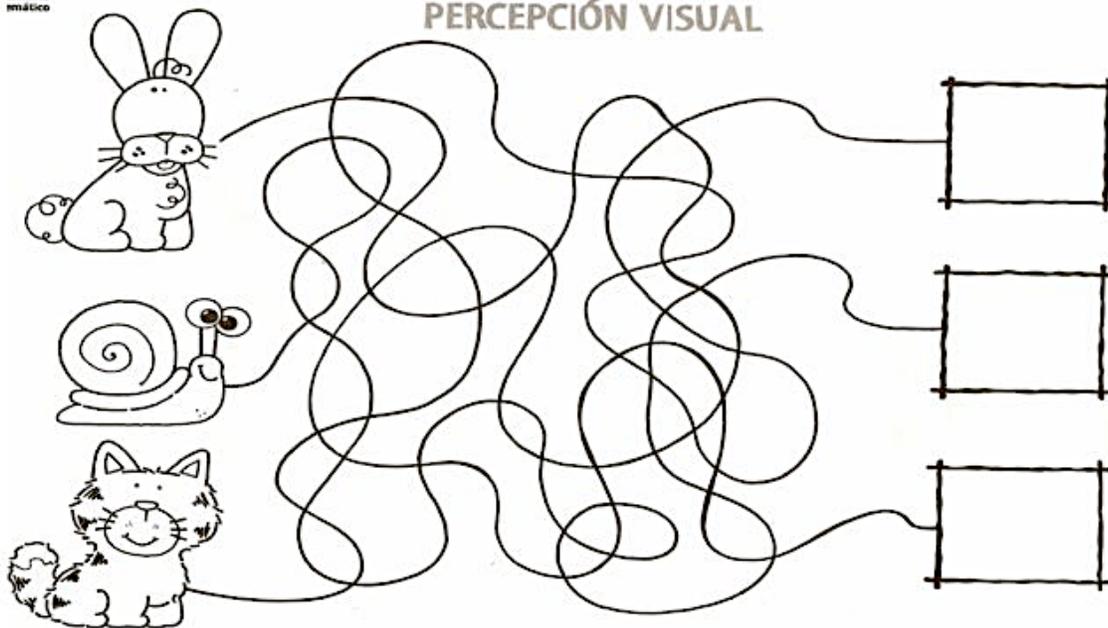


Percepción  
Coordinación Oculo-manual

REPASA CON DIFERENTES COLORES LA LÍNEA QUE CORRESPONDE

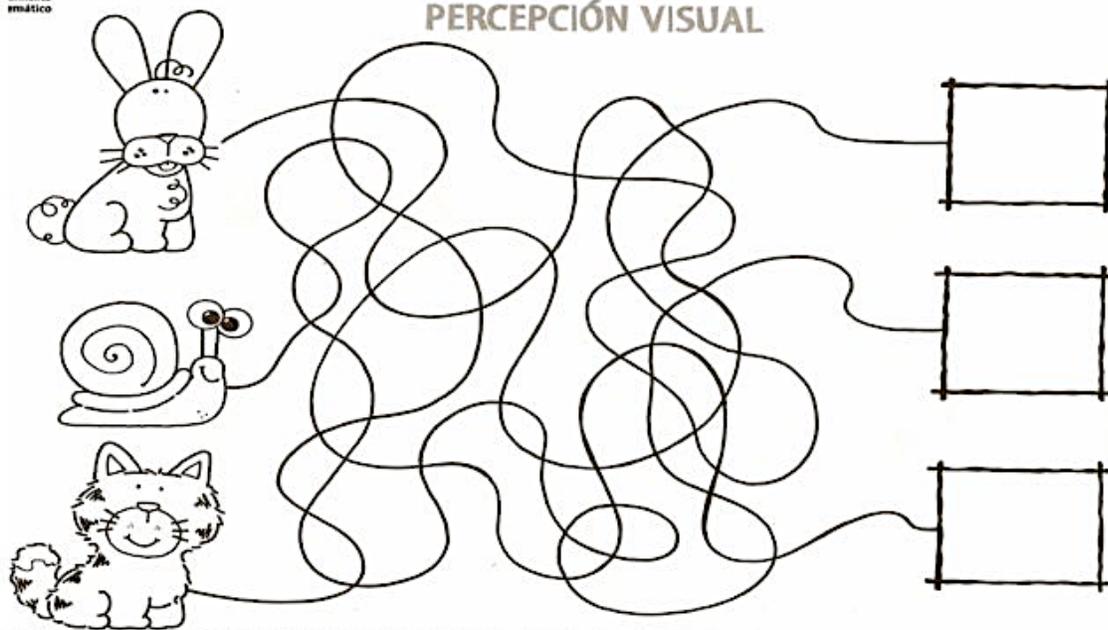
armonio  
mático

### PERCEPCIÓN VISUAL



armonio  
mático

### PERCEPCIÓN VISUAL

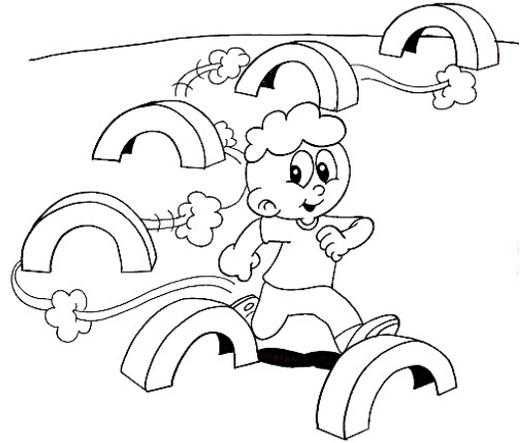
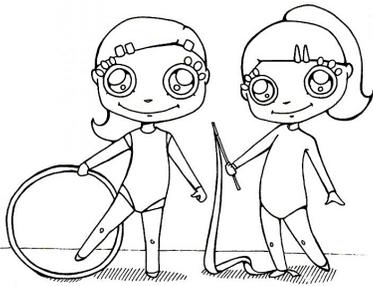


## COORDINACION OCULO -PEDICA.

Esta coordinación ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores.

### ACTIVIDAD N°3

#### OBSERVA Y COLOREA



## DOMINIO DE PELOTA.

Después de haber trabajado qué es la coordinación y los tipos de coordinación, lo pondremos en práctica usando una pelota.

### ACTIVIDAD N°4

1-Durante el encuentro la profe guiará una serie de ejercicios que se realizarán con ayuda de la pelota.

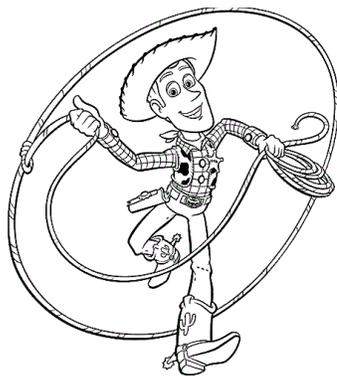
2- Después del encuentro: Dibuja en tu cuaderno, 3 de los ejercicios realizados en clase y escribe para qué sirve cada uno de ellos.

## MANEJO DE LA CUERDA.



Coordinación y psicomotricidad. Es uno de los grandes beneficios de saltar lazo o la cuerda. La coordinación de brazos y piernas. La psicomotricidad se trabaja en este tipo de juegos, porque los músculos están en constante movimiento, sin confundir la manera de realizar los saltos y mover los brazos para poder saltarla.

- ❖ Reflejos y equilibrio. Otra ventaja de saltar la cuerda es que aumentan sus reflejos y su capacidad de equilibrio, además de su visión espacial. Saltar la cuerda requiere tesón y fuerza, pero también ser conscientes de la cantidad de saltos que deben darse, cómo de altos y en qué ritmo. También se requiere de equilibrio para no perderlo conforme se va saltando al son de las canciones o del ritmo en cuestión.



## ACTIVIDAD N°5

Imagina ¿qué más podemos hacer con una cuerda para divertirnos ?

Escribe en tu cuaderno, 3 juegos que podemos hacer usando un lazo o la cuerda.

## HABILIDADES MOTRICES.

Se entiende como una serie de acciones **motrices** que aparecen de modo general en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recibir, etc

## ACTIVIDAD N°6

Recorta y pega 5 imágenes sobre los temas trabajados este periodo en clase de educacación física.