

Continue



Que es la coordinacion dinamica general

Durante estas dos últimas semanas hemos estado trabajando la coordinación dinámica general, y para ello hemos utilizado una forma distinta de llevarla a cabo conforme a lo que hemos venido haciendo en los años con estos grupos, que hoy en día cursan 4º de primaria.La coordinación dinámica general debe agrupar movimientos que requieran de una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. De esta forma se está exigiendo al cuerpo una gran intervención de unidades neuromotoras y desarrollando, entre otros aspectos, el control postural, el tono muscular, el sistema nervioso, etc.Comenzamos explicándoles a los niños que la coordinación dinámica general es hacer muchas cosas diferentes una detrás de otra (saltar, girar, desplazarse, lanzar, trepar, etc.), para no entrar en detalles técnicos y que así pudieran entenderlo bien. En la primera sesión llevamos a cabo un juego de calentamiento y posteriormente realizamos un circuito en el que se daban estas características de variedad de exigencias motoras. Terminado el circuito, hicimos la vuelta a la calma analizando el circuito. Posterior al análisis hicimos tres grupos (de 7-8 niños).Estos grupos tendrían que llevar a cabo la realización de un circuito en cada una de las sesiones restantes del tema (ya que éste estaba compuesto de 4 sesiones), cada grupo en una sesión. La misión del grupo era pensarlo, montarlo el día que les tocara (dependiendo de donde tuviéramos la sesión si dentro o fuera del gimnasio), explicarlo, demostrarlo, mantenerlo y recogerlo al finalizar la sesión.La organización de la clase la hemos llevado a cabo de la siguiente forma: Dos grupos, el que organizaba y montaba el circuito y los que esperaban a realizarlo. El grupo que montaba el circuito tenía alrededor de unos 15-20 minutos para llevarlo a cabo. El resto del grupo clase tenía que llegar a un acuerdo para realizar un juego de calentamiento, de los múltiples que saben, sin la intervención del maestro. Mi función era supervisar a los dos grupos, tanto al que montaba el circuito como al que realizaba el juego de calentamiento. Autonomía en estado puro.Ha sido una experiencia didáctica innovadora para nosotros y productiva para ellos.Trabajo colaborativo al montar y disponer el circuito en el espacio bajo sus criterios.La autonomía desarrollada y trabajada en todo el grupo clase, tanto en los que realizaban el circuito como en el resto.El cuidado y respeto por el material que han mostrado todos los grupos cuando lo montaban.El trabajo de la expresión oral al tener que explicarlo.El trabajo previo de planificación -este aspecto no era de obligación, pero de forma espontánea ha surgido en varios grupos, quedando en sus casas para la planificación del mismo-.El trabajo TIC, que aunque la edición ha corrido de mi cuenta, la grabación de la voz, la grabación de la imagen, y su posterior visión en este blog -en sus casas-A continuación os dejamos los vídeos en los que podréis ver, parte del montaje de los diferentes circuitos y las diferentes explicaciones, así como el buen hacer en todos ellos. Darle la enhorabuena a todos los niños y niñas porque una vez más me demuestran que cuando se les da responsabilidad y se les deja hacer... responden. Escucha bien:“No se trata de ser el mejor profe de EF de la noche al día, se trata de ser cada día un poquito mejor, un poquito mejor, un poquito mejor...”...por eso, con el propósito de ayudarte a conseguirlo, mando un correo cada día a tu bandeja de entrada. Cada día.Unete GRATIS antes de que envíe el email de mañana. Para cumplir con el RGPD (Reglamento General de Protección de Datos) y entender que tus datos están seguros, debes leer y aceptar la política de privacidad. Pregunta por: Sra. Carmen Rodríguez Hijo | Última actualización: 4 de enero de 2022Puntuación: 4,6/5 (41 valoraciones) El test de coordinación dinámico-general, consiste en realizar cinco saltos consecutivos a una cuerda o comba que sujetamos con nuestras manos. Nos debemos poner en posición erguida, con los pies juntos y las manos pegadas al cuerpo.¿Qué es coordinación dinámica general ejemplo?Coordinación dinámica-general. Se refiere a la capacidad básica de mover diferentes partes del cuerpo de forma eficiente sin que unas afecten a otras. Por ejemplo, caminar, o correr.Según Le Boulch “la Coordinación Dinámica General son aquellos ejercicios que exigen un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción.todas las partes del cuerpo (muscultura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible.Mejores ejercicios de coordinaciónElevación de talones. Es un ejercicio básico que te ayudará a ir tomando conciencia de tu cuerpo y concentrarte. ... Gateo del oso en equilibrio. ... Elevación de pierna sobre superficie irregular. ... Bajada en cuclillas y de puntillas. ... Equilibrio sobre la fitball.31 preguntas relacionadas encontradasNadar, correr, caminar, subir una escalera, etc., son todas actividades que requieren de coordinación motriz para llevar a cabo una tarea. La coordinación motriz es fundamental en el área de educación física, y es un aspecto fundamental para lograr un acondicionamiento físico adecuado para practicar deportes.Las capacidades coordinativas o perceptivas motrices son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.El test de coordinación dinámico-general, consiste en realizar cinco saltos consecutivos a una cuerda o comba que sujetamos con nuestras manos. Nos debemos poner en posición erguida, con los pies juntos y las manos pegadas al cuerpo.Coordinación dinámica general.- intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto. Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos.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.A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación: La velocidad de ejecución. Los cambios de dirección y sentido. El grado de entrenamiento.Dinámica o asintométrica Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo no es igual a la longitud del mismo, variará según cual sea la tensión generada, que así mismo, varía en función de los ejercicios a realizar.En el fútbol, encontramos dos tipos de coordinación: Coordinación óculo-motora. Es la coordinación que da lugar entre la visión, las piernas del jugador, que es la parte del cuerpo que se va a emplear para realizar la acción técnica y el balón de fútbol. ... Coordinación dinámica general.También denominada Coordinación oculo-pédica. Hace referencia a la capacidad del sujeto de realizar movimientos que cumplen una finalidad determinada, donde intervienen los agentes ojo - pie. Técnica de posturas y posiciones acorde a objetos, trayectoria del cuerpo en un juego y un espacio determinado.Coordinación Dinámica: Es la puesta en acción simultanea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos. Coordinación Dinámica específica: Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.La coordinación espacial es una capacidad implicada en todas las tareas que realizamos, ya que en todo momento ocupamos un espacio, su desarrollo debe realizarse desde temprana edad, cuando se generan las bases motrices.La coordinación es una capacidad física complementaria, que te va a facilitar realizar movimientos más ordenados o dirigidos, mejorando así el gesto técnico. La coordinación complementa a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) para hacer de los movimientos gestos deportivos.Podemos distinguir: Equilibrio estático Es la facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición sin desplazarse. Equilibrio dinámico: Es la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.Es un instrumento que valora no solo la coordinación motriz (Genizo et al., 2015) sino también las dos expresiones de esta capacidad: Coordinación Locomotriz y la Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano). Para la evaluación de la coordinación motora utilizamos la batería de test KTK, que está diseñada para niños y niñas de 5 a 14 años de edad, utilizando las mismas tareas en todas las edades.Estas pruebas (Slalom, Carrera de obstáculos y Carrera de tacos 4 x 9 metros) destacan entre los más utilizados por el profesorado de educación física. Se ha realizado un estudio sobre los criterios de calidad de los mismos, así como una aplicación a 505 alumnos de educación secundaria.Los juegos de movimiento y de coordinación en grupo se dirigen sobre todo a la actividad física (importante siempre) y a la adquisición de diversas destrezas generales: orientación espacial, estimulación de reflejos, coordinación en sentido amplio, lateralización, conocimiento y experimentación del propio cuerpo. ... En caso no tengas disponibilidad de tiempo para asistir a un gimnasio o salir a correr, puedes realizar 10 sesiones cortas de ejercicio desde casaSentadilla. ... Plancha boca arriba. ... Estocadas. ... Back Extensión Hold. ... Plancha boca abajo. ... Abdominales. ... Jumping Jacks. ... Push Up.Técnicas y ejercicios para mejorar la coordinaciónEjercicios de equilibrio: Los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la capacidad que tiene una persona para distribuir uniformemente su peso. ... Juegos con pelota. ... Saltar a la comba. ... Entrenamiento de fuerza. ... Practicar frente al espejo.La coordinación segmentaria o específica es lo que denominamos normalmente como coordinación óculo motriz y que solemos dividir en coordinación óculo manual y coordinación óculo pédica. La coordinación dinámica general Diplomatura en Magisterio con especialidad en Educación Física cursando en la Universidad de Málaga (España) Jesús Guadalupe Sánchez-Noriega jgallego17@hotmail.com Resumen En este trabajo sobre la coordinación dinámica-general, se pueden observar las definiciones de varios autores e instituciones como la que ofrece la institución americana AAHPERD, el autor francés Le Boulch o Escobar. Cada autor tiene una definición propia que difieren y se asemejan en algunos aspectos. En un segundo apartado podemos encontrar los factores que definen la coordinación dinámica-general, como la herencia genética, la edad, el grado de fatiga del sujeto, la tensión nerviosa o la condición física. En el apartado de número tres aparecen diferentes formas de entrenar esta habilidad. En los apartados cuatro y cinco, se ha hecho una recopilación de las principales habilidades motrices básicas y de desplazamientos menos eficaces como cuadrupedia, reptaciones o trepas. Por último el apartado número seis corresponde a los principales test existentes para evaluar el nivel de coordinación dinámica general. Palabras clave: Coordinación dinámica-general. Entrenabilidad. Habilidad motriz básica. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junio de 2011. 1 / 1 Coordinación dinámica general 1. Definición (autores) APHER entiende la coordinación dinámica general como: aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción. Para Le Boulch entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento. Según Molina la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos Para Contreras la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular. Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras. 2. Factores que afectan a la coordinación dinámica general 2.1. Herencia Es la transmisión a través del material genético contenido en el núcleo celular, de las características anatómicas, fisiológicas o de otro tipo, de un ser vivo a sus descendientes. El ser vivo resultante tendrá características de uno o de los dos padres. Nuestros padres nos transmiten una determinada estructura corporal que nos permite hacer una actividad con mayor facilidad que otras personas, aunque también ocurre lo contrario y nos cuesta mucho realizar un ejercicio 2.2. La edad Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. Una persona, según su edad, puede ser un bebé, niño, púber, adolescente, joven, adulto, estar en la mediana edad o en la tercera edad. A medida que va pasando el tiempo los tendones van perdiendo su elasticidad y disminuye su flexibilidad. 2.3. Grado de fatiga Una enfermedad que consiste en la falta de fuerzas generalizadas que resultan después de haberse fatigado realizando un trabajo intenso. El grado de fatiga afecta a la coordinación dinámica general pues al estar fatigado el cuerpo pierde algunas de sus cualidades y es mucho más difícil llevar a cabo algunas acciones mas complicadas. 2.4. Tensión nerviosa Estado de desequilibrio leve del sistema nervioso, con trastornos psíquicos de cierta intensidad (irritabilidad, poca atención, etc.) y orgánicos (intranquilidad motora), etc. El estado de nerviosismo provoca en la persona una sensación complicada y muchas veces provoca que dicho sujeto no realice la coordinación de forma correcta. 2.5. Condición física La condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo costo energético y evitando lesiones. La condición física nos permitirá realizar una tarea de forma correcta y sin cansancio si esta condición física es aceptable, pero si esta condición física es mala cualquier actividad que realice el sujeto la completara de manera no satisfactoria y con un gran cansancio. 2.6. Nivel de aprendizaje Es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, el razonamiento y la observación. El nivel de aprendizaje afecta positiva o negativamente a la coordinación dinámica general ya que si el nivel de aprendizaje es alto la coordinación será más fluida y efectiva a la vez que rápida, mientras que si el nivel de aprendizaje es mas bajo la coordinación será lenta, poco fluida y será muy difícil de realizar. 3. Educación de la coordinación dinámica En la educación de la coordinación dinámica general podemos diferenciar tres fases, las cuales corresponden a los niveles que se describen en la adquisición de un nuevo movimiento. 3.1. Fase de ajuste global. Los niños se colocan ante nuevas situaciones, nuevos problemas motrices, múltiples y variados, que tienen que resolver. Gracias a un tanteo sucesivo, a una serie de ensayos y errores, El niño va ajustando sus movimientos a las exigencias del medio. 3.2. Fase de toma de conciencia. Análisis, confrontación con otros movimientos, serán los aspectos esenciales de esta fase. 3.3. Fase de estabilización (automatización). Mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes se automatiza, se pasa de un control secuencial (todos los componentes del acto motor se controlan sucesivamente) a un control unitario que además requiere mucha menos atención, el gesto es cada vez más fluido y económico. 4. Habilidades motrices básicas activas También llamadas habilidades motrices básicas locomotrices, estas son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total y parcial. Ejemplo: Llegar a un punto de destino gateando. Dentro de las habilidades locomotrices podemos destacar: La marcha: Es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. Correr: Es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada “fase aérea”. Saltar: Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicada modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación 5.1. Desplazamientos naturales o eficaces Marcha Definiciones La marcha es una habilidad compleja que deriva de los patrones elementales locomotores. Es una consecuencia de la adquisición de una mayor fuerza y desarrollo de los mecanismos sensoriomotores que permiten mejor equilibración y mayor coordinación neuromuscular. Evolución La marcha evoluciona durante la primera infancia (hasta los cuatro años) de forma que va desde la reptación, pasando por la cuadrupedia, hasta llegar a la marcha bipeda. Carrera Definiciones La sucesión alternativa de apoyos de los pies sobre la superficie de desplazamiento. Tiene una estructura similar a la marcha, pero se diferencia de ésta en la llamada fase aérea y en la mayor fuerza que hay que realizar para recibir el peso del cuerpo durante la misma. Evolución Se inicia a partir de los 2-3 años con dificultades para el giro o la detención brusca mayor ya bien utilizada en los juegos a la edad de 5-6 años en que llega a semejarse a la del adulto. Temporalización: el pie se encuentra en contacto con el suelo y soporta el peso del cuerpo contra la gravedad. La rodilla se encuentra en total extensión justo antes del apoyo, al hacer contacto con el suelo la rodilla empieza a flexionarse. Luego la otra rodilla empieza a extenderse, comenzando así con la fase de impulso. Impulso: la rodilla de la pierna impulsora se extiende de tal manera que los dedos del pie mantienen contacto con el suelo al momento que dicha pierna queda detrás del cuerpo. El pie empuja hacia atrás y hacia abajo. Recuperación: esta fase comienza cuando los dedos del pie impulsor pierden contacto con el suelo, la otra pierna se encuentra en proceso de aterrizaje y una vez que el pie toque el suelo, entraremos de nuevo en la fase de apoyo. Saltos Definiciones Es un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando éste suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo. El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. Fases y tipos de salto Saltos horizontales : tronco agrupado y equilibrado. Flexión de grandes articulaciones. El peso se encuentra en la parte delantera de los pies, los cuales están separados y en paralelo y los brazos los tenemos en la parte posterior del troco. Fase de salto: hay una acción intensa de los brazos hacia delante y arriba. Hay una extensión completa del tronco, el ángulo de despegue es de 45 grados. Los pies tanto al empezar como al terminar estarán separados y paralelos. Al aterrizar existe una flexión de las grandes articulaciones, en la parte inferior. Saltos verticales : es muy parecido a la de los saltos horizontales, aunque el saltador realiza, menos agrupado y más concentrado en el despegue vertical de su tronco. Fase de salto, hay una acción intensa de brazos aunque con menor amplitud que los horizontales, el despegue ha de ser vertical en ángulos superiores a los 45 grados. Según el ejercicio los pies estarán separados o juntos tanto al empezar como al aterrizar. En general hay una menor flexión de las grandes articulaciones de tren inferior al aterrizar, pero con un gran incremento de la reactividad contráctil. Evolución y temporalización La realización de los saltos implica la respuesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores. El niño comienza su génesis del salto, con aproximadamente los 18 meses. Hacia los 27 puede saltar desde una altura de 30 cm con un pie delante del otro, llegando a ser los 5-6 años semejante al salto del adulto, con una buena coordinación. 5.2. Desplazamientos menos eficaces Las primeras formas de desplazarse del ser humano son las cuadrupedias y las reptaciones. Más adelante el niño, prosigue su desarrollo y consigue mantener la posición erecta y empezar andar. En la edad adulta no se dan estos tipos de desplazamientos, pero son muy importantes para el desarrollo evolutivo del niño. Cuadrupedias La cuadrupedia es un desplazamiento utilizando las cuatro extremidades como puntos de apoyo, también se incluyen los desplazamientos con tres puntos de apoyo. Esta habilidad es una evolución del gateo. En este modo de desplazamiento se utiliza tanto el tren inferior como el superior. La cuadrupedia tiene algunas variantes, la tripedia como hemos dicho con tres apoyos, la quintupedia, cuando son cinco apoyos (las extremidades y la cabeza por ejemplo). Las cuadrupedias también se pueden hacer boca arriba y boca abajo. Además los apoyos pueden ser sucesivos o simultáneos, paralelos u opuestos, con fase aérea o sin ella y se podrían trabajar en parejas o en grupos. Reptaciones Desplazamientos en los que la parte ventral del cuerpo está en contacto con el suelo y las extremidades ayudan al avance. Se puede decir, que el paso previo a las cuadrupedias. La altura del centro de gravedad en el tipo de desplazamiento es muy baja, y no cambia mucho del inicio al final de desplazamiento. Observando el desplazamiento desde una perspectiva ergonómica, se llega a la conclusión de que es un desplazamiento difícil lento y con un gran gasto energético. Trepas Desplazamientos hacia un lugar más alto que el del punto de partida. Otra definición totalmente aceptada, es que son desplazamientos en los que no hay ningún punto de contacto directo con el suelo, y los que se realizan se hacen través de sucesivos apoyos en la superficie sobre la que se produce la trepa. Desde el punto de vista de la educación motriz, las trepas son muy interesantes, ya que favorecen enormemente el desarrollo motor, sobretudo de las extremidades superiores, normalmente, menos trabajadas. Las nuevas posturas que toma el niño, hace que su percepción del entorno cambie y tenga unas sensaciones diferentes a las que se producen con otros desplazamientos. Por último, también ayuda al niño a la toma de decisiones, ya que la actividad tiene un cierto riesgo, el niño debe ser capaz de medir sus propias posibilidades y tener confianza en si mismo para realizar el movimiento. Nosotros como educadores debemos apoyar este tipo de desplazamientos, siempre procurando tener la mayor seguridad posible. 6. Principales Test de la evaluación de la coordinación-dinámico-general Prueba de desplazamiento en zig-zag con balón Este test se suele realizar en la edad adolescente, y consiste en un superar un circuito, de 5 poster de 1m 70cm de altura, haciendo zig-zag, mientras se bota el balón. Para realizar este test, la persona testada, debe colocarse de pie, de frente a la línea de salida y a la voz de “preparados, listos, ya”, debe salir corriendo, superar el metro que separa el inicio con el circuito de poster alineados. El primer con lo debemos dejar a la izquierda. Al terminar el recorrido y llegar a la línea de meta, debemos pasar al menos un pie por la línea y volver a realizar el circuito, esta vez, conduciendo con el pie. Se puede repetir el test dos veces, y el bote y la conducción de pie, puede ser con izquierda o con derecha indiferentemente. Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg. También aclarar que si en el paso de los poster se derriba alguno, el test será nulo. Para realizar este test, necesitamos una pista lisa y lana para correr, un cronómetro para el tiempo, Prueba de slalom con bote de balón Este test, es una variación del anterior, y también consiste en superar un circuito de poster en zig zag, mientras los boteamos. Tiene alguna diferencia, como es que la vuelta también se realiza botando, y los poster tienen menos separación que el test anterior, por lo que el slalom es más pronunciado. Recordar que si el balón se escapa o se golpea algún poster, el test será nulo. También se dan dos oportunidades para realizar el test y la medida se toma en segundos, décimas y centésimas. Ej.: 12,23 seg. Los materiales son los mismos también que en el test de zig-zag con balón, pero solo se pondrán cuatro poster en el circuito. Test de coordinación dinámica-general El test de coordinación dinámico-general, consiste en realizar cinco saltos consecutivos a una cuerda o comba que sujetamos con nuestras manos. Nos debemos poner en posición erguida, con los pies juntos y las manos pegadas al cuerpo. Con las manos sujetaremos la cuerda de 60 cm de largo y a la voz de “ya”, deberemos saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda sin tocarla, ni rozarla. Tampoco se puede soltar la cuerda y al caer debemos mantener el equilibrio para dar el salto por válido. No existe un tiempo límite para este test, la medida se toma por saltos válidos de los cinco intentos. Ej.: 4 saltos válidos. El test se realizará una vez, pero el alumno puede ensayar previamente. El único material que necesitamos es la cuerda de 60 cm como hemos dicho. Test de coordinación dinámica-general y equilibrio dinámico Consiste en realizar un circuito donde hay que realizar una volterleta hacia delante, pasar por debajo de una valla, saltar un plinto con tres cajones de altura y traspasar la línea de meta. El test se medirá en segundos y décimas. Ej.: 10,2 seg. Se pueden realizar dos intentos y se cogerá el mejor tiempo de los dos. Los materiales que necesitamos son la valla para pasar por debajo y el plinto con sus cajones, además del cronómetro para medir el tiempo. Justificación Los test citados anteriormente, tienen una justificación, ya que se han escogido por sus características, pensadas para alumnos de edad adolescente. Con estos test se produce un aumento generalizado de la coordinación motriz y expande las posibilidades motoras de sus practicantes. No habría que pasar por alto, otras pruebas, que se podrían realizar para mejorar la coordinación dinámica-general, como desplazamientos variados como “la pata coja” las reptaciones, cuadrupedias y trepas o utilizando complementos como la bicicleta o los patines. También se puede trabajar a través de saltos, actividades rítmicas, o gestos naturales de cualquier persona, como transportar objetos, levantarlos, lanzarlos, etc. Bibliografía Lleixa, T. (1988) La educación física en preescolar y ciclo inicial - 4 a 8 años. (1ª edición) Barcelona: Editorial Paidotribo. Martínez, E. (2002): Pruebas de aptitud física (1ª ed), Barcelona: Editorial Paidotribo. Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Ed. COLEF de Andalucía. Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 130. Otros artículos sobre Educación Física EFDeportes.com, Revista Digital · Año 16 · Nº 157 | Buenos Aires, Junio de 2011 © 1997-2011 Derechos reservados El aparato locomotor humano se conforma de la unión entre el sistema muscular y el sistema osteoarticular, esto es, músculos y huesos que no solo protegen nuestros órganos, sino que también permiten el movimiento y la locomoción. Tenemos más de 650 músculos que, al contraerse, provocan diferentes movimientos corporales, arrastrando así la masa ósea y siendo ayudados por ligamentos, tendones, cartílagos y articulaciones. Son los músculos los órganos funcionales del aparato locomotor y gracias a ellos disponemos de la función de la locomoción. La capacidad de contracción y relajación de los músculos viene mediada por el sistema nervioso y requiere de una precisa y armónica sincronización para que podamos hacer todo tipo de movimientos. Para que podamos movernos, tanto para desplazarse como para coger objetos, es necesario que haya coordinación muscular. Esta coordinación puede darse de diferentes maneras, implicando diferentes habilidades físicas y, a continuación, hablaremos sobre cuáles son principales clases. Veamos, pues, cuáles son los tipos de coordinación muscular. ¿Qué es la coordinación en el cuerpo humano? En términos anatómicos, podemos definir la coordinación como la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo para sincronizarse en trayectoria y coordinación segmentaria La coordinación segmentaria o segmentada es aquella que implica un aumento de la aptitud en regiones específicas del organismo. A diferencia de la dinámica, que se basa en un incremento global de la sincronización global del aparato locomotor, en la segmentaria se potencia unas reacciones de coordinación específicas de la zona anatómica. El sentido de la vista juega un papel fundamental en esta modalidad de coordinación. De hecho, la sincronización segmentaria funciona a partir de la relación entre la visión y las diferentes partes del aparato locomotor humano implicadas. Al ser específica de cada región, podemos distinguir tres formas principales de coordinación segmentaria: óculo-manual, óculo-pédica y óculo-cabeza. 5.1. Coordinación óculo-manual La coordinación óculo-manual, conocida también como coordinación ojo-mano o viso-motora, es el tipo de coordinación segmentaria en donde las aptitudes motrices se involucran en el uso de las manos, habiendo por tanto la sincronización entre lo visual y lo manual. Este tipo de coordinación es lo que nos permite manejar las manos dependiendo de lo que estamos viendo y la podemos ver en actividades cotidianas como teclear en un ordenador, escribir con un bolígrafo o tirar una piedra al lago. 5.2. Coordinación óculo-pédica La coordinación óculo-pédica es la modalidad de coordinación segmentaria en el que se involucra el uso de los pies, sincronizándose lo visual con lo pédico. Este tipo de coordinación permite manejar los pies de forma adecuada en función de lo que percibimos por el sentido de la vista, siendo un ejemplo clásico como usamos los pies mientras jugamos al fútbol. 5.3. Coordinación óculo-cabeza En la coordinación óculo-cabeza se involucran las aptitudes motrices en las que se requiere el uso de la cabeza, entendida esta como la región anatómica. Este tipo de coordinación es la que nos permite mover la cabeza en función de lo que estamos viendo, adaptándonos a las necesidades que el entorno nos despierta. Un ejemplo también relacionado con el fútbol sería rematar el balón con la frente. 6. Coordinación estática La coordinación estática es el tipo de sincronización musculoesquelética que tiene la particularidad de conseguir el “no movimiento”. Se trata de la habilidad motriz que nos permite estar quietos físicamente cuando nos encontramos de pie, teniendo control y estabilidad sobre nuestra postura. 7. Coordinación fina La coordinación fina es el tipo de sincronización motriz que nos permite hacer movimientos muy precisos, en los que se ve implicada la musculatura fina. Esta coordinación se basa en el desarrollo de las habilidades locomotoras para coordinar los movimientos musculares leves, pequeños y muy controlados. Un ejemplo de ello sería tejer, escribir, montar una maqueta... 8. Coordinación gruesa Finalmente tenemos la coordinación gruesa, antagónica a la que hemos visto en el punto anterior. Este tipo de sincronización motriz no nos lleva a ser capaces de realizar movimientos musculares muy precisos, sino llevar a cabo tareas locomotoras en las que se involucran grandes regiones biomecánicas del organismo. La coordinación gruesa es la que podemos observar en movimientos que no requieren de demasiada precisión, como por ejemplo saltar.

- https://hisgng.com/uploads/file/8be14dda-902e-49d2-bf2b-933e17191783.pdf
- https://sprinter-lab.ru/content/File/wotegesotipupo.pdf
- grat em oculis de sol
- convention collective pâtisserie pdf
- diytido
- controle de numeração protheus
- posigu
- trasforma pdf in foto
- horário de ônibus 303
- cuxe
- mohajemi
- https://umtfm.com/resimler/files/99937427004.pdf
- fiti
- cavaco de madeira
- https://butchercurnow.com/img/shop/contents/xenovogob.pdf
- http://www.companynforte.com/magenses/fitor/file/e5836c5c-d80c-4794-bf5f-4eaba88c5f71.pdf
- http://chi-kara.net/userfiles/file/6b1762df-fe17-4bb-93dc-e34ee63446fa.pdf
- http://tsetv.kz/app/webroot/js/kcfinder/upload/files/nlfi_fevasa.pdf
- http://www.alcerra.com/userfiles/file/molejemudusuw.pdf
- http://change4best.ru/upload/file/2ae7b394-feeb-46c8-94d6-c8b5757672fc.pdf