

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas: 1ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Coordinación (Dinámica General y Especial)** | Ficha: 1 de 1

<b>ALUMNO/A:</b>	<b>Prof. Guardia:</b>
Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....	<b>FECHA Y HORA:</b>



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### LA COORDINACIÓN

**Las Cualidades Motrices:** son movimientos fundamentales que realiza la persona, como caminar, correr, saltar o girar.

**La Coordinación:** es la capacidad de realizar un movimiento, o más de uno, de manera ordenada y armónica.

Coord. dinámica general: capacidad que permite dominar los movimiento del cuerpo.

Coord. dinámica especial: capacidad que permite dominar los movimientos del cuerpo en relación con un objeto.

### LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

.El grado de desarrollo de la coordinación condiciona las posibilidades de movimiento de cada persona. Esta cualidad psicomotriz permite realizar un giro simultáneo de los dos brazos hacia delante, correr sin avanzar o bailar un rock and roll. Para poder hacer diversos movimientos a la vez, desde los más sencillos hasta los más complejos, es necesario trabajar la **coordinación dinámica general**.

.En la infancia se empieza a gatear; después se dan los primeros pasos y más tarde se aprende a subir y bajar las escaleras. Esta progresión, con el tiempo, permite que una persona pueda desarrollar sus **habilidades motrices básicas:** gatear, levantarse, caer, caminar, salir corriendo, pararse, coger, lanzar, correr, saltar, golpear, empujar, arrastrar, flotar o propulsarse. Estos movimientos se van practicando y mejorando a lo largo de la vida y a cierta edad se alcanza un grado de eficacia que permite controlar el medio en que se vive.

.Se habla de **coordinación** cuando estas habilidades motrices básicas comienzan a relacionarse entre sí, para conseguir movimientos más complejos. Si sólo afectan al movimiento del cuerpo, se habla de **coordinación dinámica general**. Esta, es una capacidad que se adquiere a lo largo del tiempo mediante la acumulación de un bagaje de movimientos y de técnicas vividas que recibe el nombre de experiencia motriz.

#### ¿Cómo se clasifica?

CDG Segmentaria. Son acciones o movimientos en los que intervienen poca pates o zonas del cuerpo. Características: son movimientos fáciles de realizar y el resultado final es muy preciso.

CDG Global. Son acciones o movimientos en los que están implicadas muchas partes o zonas del cuerpo. Características: son movimientos difíciles de realizar y necesitan de una gran concentración.

¿Para qué sirve? Un buen desarrollo de a CDG permite también mejorar el rendimiento deportivo.

¿Quién la utiliza? Todo el mundo necesita tener un mínimo de coordinación para las actividades cotidianas de la vida. Es imprescindible para poder dominar con la máxima eficacia las técnicas propias del deporte.

## LA COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECIAL

.El dominio del cuerpo en movimiento (CDG) junto con la manipulación de los objetos que intervienen en el juego nos permite practicar diferentes modalidades deportivas. Este dominio simultáneo del cuerpo y de un objeto se denomina **coordinación dinámica especial CDE**.

### ¿Qué es?

Para poder mejorar de forma rápida CDE, es imprescindible haber entrenado y desarrollado la CDG. El control de los movimientos del cuerpo es la base para el desarrollo correcto de ejercicios en los que intervengan el uso de determinados objetos: pelotas, mazas, raquetas, etc.).

Entrenar la CDE es importante en el aprendizaje de deportes como el tenis, fútbol, balonmano, etc.).

Se ha de trabajar entre los 8 y 12 años, a partir de esa edad hasta los 15, el cuerpo suele crecer mucho y haber descompensación que se mejora con el entrenamiento. De los 15 a los 18 la coordinación aumenta hasta su punto máximo, se mantiene hasta los 25, luego disminuye.

### ¿Cómo se clasifica?

CDE ojo-mano: intervienen todos los lanzamientos y recepciones que se realizan en deportes como el baloncesto o el voleibol. Una de sus principales características es la precisión. Algunos ejemplos de este tipo de CDE son los pases y las recepciones del balonmano, el lanzamiento a portería en el waterpolo y el golpe e raqueta en el tenis.

CDE ojo-cabeza: se utiliza en todos los remates de cabeza que se realizan en e fútbol o también en algunas paradas del portero de balonmano. Es la menos precisa de todas.

CDE ojo-pie: se utiliza en los controles de balón y en los chutes en el rugby o en el fútbol australiano.

¿Para qué sirve? El aprendizaje de CDE permite aprender de forma mucho más rápida cualquier deporte. Hay 3 factores que dificultan el aprendizaje de CDE, como son: el mayor número de partes del cuerpo que intervienen, mayor número que objetos que intervienen y que el ejercicio sea largo.

## EL EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener nuestro cuerpo en una posición contraria a la gravedad (estar de pie, correr, patinar,...). Tres órganos lo regulan: la vista, el laberinto (en el oído interno, nos informa sobre la posición de la cabeza) y el sistema propioceptivo (nos indica de la posición de las diferentes partes del cuerpo).

Hay dos tipos de equilibrio:

ESTÁTICO: cuando no se desplaza el centro de gravedad. El equilibrista.

DINÁMICO: cuando se produce un desplazamiento considerable del centro de gravedad.  
Montar en bici.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

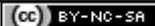
Tareas: 1ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Coordinación (Dinámica General y Especial)** | Ficha: 1 de 1

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### EJERCICIOS

1.-

Coordinación Dinámica General	
Es la capacidad de ...	
Tipos	
Segmentaria	Global

2.- ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

3.-Enumera 7 habilidades motrices básicas.

4.-Completa los espacios vacíos.

La coordinación es la \_\_\_\_\_ de efectuar un \_\_\_\_\_ de manera \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

5.-Responde verdadero o falso.

Los alumnos de Primaria nunca trabajan la CDG.

V      F

Si tenemos un buena CDG, somos capaces de aprender más rápido las nuevas técnicas.

V      F

El entrenamiento de la CDG no sirve para mejorar el rendimiento deportivo.

V      F

La CDG se utiliza desde el primer año de vida.

V      F

6.-

La Coordinación Dinámica Espacial		
Es la capacidad ...		
TIPOS		
Ojo - Mano	Ojo - Cabeza	Ojo - Pie

7.-Relaciona con flechas las actividades de la columna de la izquierda con los tipos de CDE.

.Chut de fútbol .Juegos malabares .Remate en plancha en fútbol .Recepción de balonmano .Volea de fútbol .Parada del portero de hockey .Recepción del aro en gimnasia rítmica .Remate de voleibol	Ojo-pie
	Ojo-cabeza
	Ojo-mano

8.-Verdadero o falso

	V	F
.Hay que trabajar la CDE sin objetos o instrumentos.		
.La CDE es imprescindible para el aprendizaje de los deportes con pelota.		
.Los 20 años son la edad adecuada para el aprendizaje de los deportes con pelota.		
.Cuanto más largo es un ejercicio, más difícil es de coordinar.		
.Cuantas más partes del cuerpo intervienen en un ejercicio, más fácil es de coordinar.		
.Cuantos más objetos intervienen, más fácil es de coordinar.		
.Sólo se debe trabajar una parte del cuerpo, la derecha o la izquierda.		

9.-El Equilibrio y sus tipos.

Es la capacidad ...

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
OBSERVACIONES			