

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 2	GRADO: SEXTO
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

**EDUCACIÓN FÍSICA GRADO SEXTO  
LA COORDINACIÓN**

Cualquier movimiento, por pequeño que sea, requiere una coordinación psíquica y motriz. Siempre que realicemos una acción se le opondrá otra coordinada. Todo esto controlado por el sistema nervioso central (S. N. C.) Por lo que su desarrollo nos dará un grado de coordinación considerable.

Cuando hablamos de coordinación motriz todo es más complejo. El S. N. C. Debe mandar infinidad de impulsos nerviosos a un sinnúmero de músculos que intervienen en cualquier gesto deportivo, por ejemplo un lanzamiento. En él, debemos colocar una mano en el objeto (pelota, peso, etcétera.) Mientras que la otra quedará libre para equilibrar; una pierna se utilizará de apoyo y la otra igualmente libre para equilibrar; el tronco se balanceará hacia delante y así atrás, y todos a la vez se contraerán para que ese movimiento tan complejo se convierta en una realidad efectiva y positiva.

La persona que tiene fluidez de movimientos para dar respuesta motriz en cualquier movimiento, velocidad pura y gestual para adelantarse a las acciones contrarias, velocidad de reacción para poder variar posiciones o rectificar acciones en los últimos momentos, precisión para consumar la acción en un lanzamiento o en un pase, y equilibrio para permanecer estable en cualquier movimiento. Podrá considerarse coordinada. Este proceso requiere tiempo, en el que el aprendizaje del gesto pasará por unas fases que más adelante explicaremos.

Cuando los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, podemos empezar a hablar de movimientos coordinados. Estos dependerán de un buen desarrollo del S. N. C. Y de los ejercicios aprendidos o adquiridos. Hacia los siete años se considera que se puede progresar ampliamente en este campo, para terminar hacia los 12 o 13 años. Si así es, adquirirán dichos jóvenes una base sólida para que, en posteriores edades, asimilen movimientos más complejos.

La coordinación se divide en:

- a. Dinámica general: Movimientos donde intervienen casi todas las partes del cuerpo.
- b. Óculo Manual: Acciones donde intervienen los ojos y las manos.
- c. Óculo Pedica: acciones donde interviene los ojos y los pies.

Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:

1. El encargado de controlar la coordinación de los movimientos es:
  - A. El profesor de educación de física.
  - B. Los músculos.
  - C. El Sistema Nervioso Central.
  - D. Los huesos.

2. Sí, siempre que realicemos una acción, otra se le opone para que haya coordinación. En el ejemplo de una persona que va caminando, ¿cuál es la acción opuesta de las extremidades para que se diga que ha una buena coordinación?

- A. Cuando el pie derecho esta adelante la mano izquierda lo acompaña, y el pie izquierdo va atrás con la mano derecha.
- B. Ambos pies deben mantener contacto con el piso al mismo tiempo.
- C. Cuando el pie derecho esta adelante la mano derecha lo acompaña, y el pie izquierdo va atrás con la mano izquierda.
- D. Ambos pies deben ir adelante y atrás al mismo tiempo.

3. Para que un movimiento deportivo se dé, El Sistema Nervioso debe mandar a los músculos:

- A. Energía para que se mueven.
- B. Un objeto.
- C. Tranquilidad.
- D. Infinidad de impulsos nerviosos.

4. ¿Cuál es la edad ideal para mejorar ampliamente la coordinación?

- A. Cualquier edad.
- B. Entre los 7 y los 12 años.
- C. Después de los 13 años.
- D. Hacia los 12 o los trece años.

5. ¿Cuándo se considera a una persona coordinada?

- A. Cuando cumple 13 años.
- B. Cuando sus gestos dejan de ser torpes y poco precisos.
- C. Cuando cumple siete años.
- D. Cuando sus gestos son más torpes y poco precisos.

6. En el ejemplo de un jugador de beisbol que batea un pelota la coordinación es:

- A. Óculo pedica.
- B. Óculo manual.
- C. Dinámica General.
- D. Ninguna de las anteriores.

7. Trotar es un buen ejemplo de:

- A. Coordinación Dinámica general.
- B. Coordinación óculo pedica.
- C. Coordinación grupal.
- D. Coordinación disciplinaria.

8. Recibir un pase en futbol es:

- A. Coordinación grupal.
- B. Coordinación Dinámica general.
- C. Coordinación óculo pedica.
- D. Coordinación disciplinaria.

9. En la natación la coordinación es:

- A. Óculo pedica.
- B. Dinámica General.
- C. Óculo manual.
- D. Ninguna de las anteriores.

10. En definitiva una persona coordinada debe tener:

- A. Disciplina.
- B. Paciencia.
- C. Mucha fuerza y flexibilidad.
- D. Fluidez, velocidad, precisión, y equilibrio.