

HABILIDADES KINESTESICAS Y COORDINATIVAS

❖ EL MOVIMIENTO

Todas las personas tenemos musculo y esqueleto. Los músculos sostienen y permiten mover el esqueleto. El esqueleto se divide en SEGMENTOS CORPORALES y ARTICULACIONES. Tanto los músculos como el esqueleto nos permiten realizar movimientos.

HABILIDADES KINESTÉSICAS: Son todos los movimientos libres que podemos realizar con nuestro cuerpo o con algunos de sus segmentos.

❖ TIPOS DE EJERCICIOS KINESTÉSICOS:

- **SEGMENTALES:** Los realizamos con solo una parte del cuerpo, como flexionar y extender el cuello o alejar o acercar las piernas del cuerpo.
- **TOTALES:** Los practicamos con todo nuestro cuerpo, por ejemplo al correr, caminar, saltar o girar.

❖ LA COORDINACION

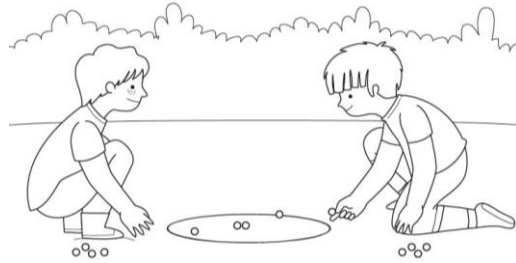
Es la capacidad de controlar nuestro cuerpo para realizar una actividad fisica con exactitud y con un mínimo de esfuerzo. Se clasifican en dos tipos:

- **OJO – MANO:** Nos permite coordinar lo percibido por la vista con la acción de las manos, como cuando miramos y atajamos la pelota.

- OJO – PIE: Nos permite coordinar lo percibido por la vista con la acción de las piernas y los pies, por ejemplo, cuando observamos un balón de fútbol y apuntamos para patearlo.

ACTIVIDADES

1. Observo las imágenes y marco con una “X” las habilidades kinestésicas. Luego escribo, en cada caso, el tipo de coordinación que aplica.



2. Rodeo con color rojo, los ejercicios kinestésicos totales y con color azul los ejercicios kinestésicos segmentales.

