Escuela Normal de Educación Preescolar

Del Estado de Coahuila



Educación física

Silvia Erika Sagahon Solís

Capacidades perceptivo motrices

Luz Angélica García Coronado

2 C #6

|  |  |
| --- | --- |
| Coordinación | Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.  Tipos de coordinación:  **Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...  Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:  Coordinación óculo-pedica: Los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y  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. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.   **Coordinación Espacial:** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio. |
| Lateralidad | La mayoría de los [seres humanos](http://es.wikipedia.org/wiki/Seres_humanos) son [diestros](http://es.wikipedia.org/wiki/Diestro). También la mayoría muestran un predominio del lado derecho. Es decir, que si se ven obligados a elegir prefieren emplear el [ojo](http://es.wikipedia.org/wiki/Ojo), o el [pie](http://es.wikipedia.org/wiki/Pie) o el [oído](http://es.wikipedia.org/wiki/O%C3%ADdo) derecho. La causa (o causas) de la lateralidad no se comprenden del todo, pero se piensa que el [hemisferio cerebral](http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio_cerebral) izquierdo controla el lado derecho del cuerpo, y el hemisferio izquierdo resulta ser el predominante. Ello es así en un 90-92 % de los seres humanos porque el hemisferio cerebral izquierdo es el encargado del lenguaje. |
| Equilibrio | En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.  *Contreras (1998)*: mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.  *García y Fernández (2002)*: el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. |
| Organización espacial | Es el resultado de establecer relaciones espaciales, organizando los movimientos en el espacio. Por medio del movimiento y las experiencias motrices, primero lo hace con referencia a él mismo, y luego puede hacerlo en función de objetos y los demás. Por tanto la organización espacial tiene dos etapas:  -Plano sensomotriz o perceptivo: organización directa del espacio respecto al yo, con referencias topológicas basadas en la lateralidad y el eje corporal, con situación de personas y objetos, apreciación de distancias y desplazamientos  -Plano de representación mental: la organización espacial no toma como referencia el propio cuerpo con capacidad de situar la noción derecha-izquierda sobre los objetos y los demás. |
| Organización temporal | Es la duración que existe entre dos sucesivas percepciones espaciales. Por ello en su evolución sigue los mismos caminos que experimenta la construcción de las nociones espaciales: elaboración en el plano perceptual y después en el plano representativo.  La percepción de la estructuración espacio-temporal toma como soporte la imagen del cuerpo, para realizar proyecciones espaciales y temporales de su Yo hacia el exterior, hacia los demás, cara al dominio de los conocimientos de espacio y tiempo.  Para conseguir este nivel es imprescindible que el alumno haya conseguido superar todos y cada uno de los problemas de orientación. |
| Ritmo | Va de la mano junto con la coordinación, y esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia masiva o grupal, en donde las personas entrenan bajo una música de fondo, logrando así, una especie de “coreografía”, basada en ejercicios cardiovasculares para todos aquellos que anhelan perder peso quemando calorías.  Dentro de la educación física en los niños, son las capacidades sensoriales las que denotan y contemplan su base en el ritmo, ayudando al pequeño a formar su “reacción motriz”, su “sincronización”, así como también su “orientación”, su “ritmo corporal”, y su diferenciación y adaptación, siendo estos puntos antes nombrados, fundamentales dentro del programa de educación física. |
| Respiración-relajación | Es un proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxigeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono, de manera que estamos hablando de ventilación pulmonar… consta de dos fases: inspiración y espiración.  En el ámbito de la educación física, el proceso de respiración hace que el niño/a controle e interiorice este proceso. Influye al igual que la relajación en la actitud postural y en el equilibrio psicofísico y es importante para el desarrollo del conocimiento y control corporal. |
| Postura | Etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podrían entenderse como la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo. |
| Tono muscular | También conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los [músculos](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculos). Ayuda a mantener la [postura](http://es.wikipedia.org/wiki/Postura) y suele decrecer durante la [fase REM del sueño](http://es.wikipedia.org/wiki/Fase_REM_del_sue%C3%B1o). No se sabe pero ayuda a permanecer la postura y al estar erecto y parado.  Se refiere a la tensión (contracción parcial) que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y gracias al correcto funcionamiento del reflejo miotático. |

Bibliografía

<https://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20111019204628AA3jX2k>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Lateralidad>

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

<http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-4.htm>

<http://efparvulos.blogspot.mx/2011/08/estructuracion-espacio-temporal.html>

<http://www.gimnasia.net/ritmo-en-educacion-fisica/>

<http://html.rincondelvago.com/respiracion-y-relajacion.html>

<http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tono_muscular>