|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Capacidades perceptivas motrices. | Concepto. | Fuente. |
| Coordinación. | La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:\*Castañar y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.\*Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.\*Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. | http://www.efdeportes.com/ |
| Lateralidad. | La lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda. La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro. | http://efescolaryliceal.wordpress.com/ |
| Equilibrio. | \*Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).\*Según lo que nos enseñan en el colegio o escuela: el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.\*\*Tipos de equilibrio-Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.-Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).-Centro de gravedad: el centro de gravedad de un cuerpo es el punto respecto al cual las fuerzas que la gravedad ejerce sobre los diferentes puntos materiales que constituyen el cuerpo producen un momento resultante nulo. | http://deportes.pucp.edu.pe/ |
| 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. | http://tecnologiaedu.us.es/ |
| Organización temporal. | \*Le Boulch considera dos niveles, similares a la organización temporal:-Nivel de percepción inmediata como organización espontánea de fenómenos funcionales y motrices.-Nivel de representación mental, cuando se adquiere la posibilidad de ubicar los fenómenos en el pasado y futuro, proporcionando un horizonte temporal.\*Para Lapierre, el tiempo está tan ligado al espacio, que es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas, y por tanto, la organización del tiempo debe seguir la misma evolución que para las nociones espaciales. | tecnologiaedu.us.es |
| Ritmo. | La estructura dinámico temporal de los movimientos, la alternación fluida de tensión y distensión. E l timo refleja la distribución de los impulsos dinámicos en el desarrollo espacio- temporal.Una de las tareas esenciales del ritmo es que el niño y la niña tomen conciencia de los ritmos inherentes a sus propios movimientos, para lograr su estabilización. | http://www.slideshare.net/ |
| Respiración – Relajación. | \*Entendemos por respiración el proceso mediante el cual tomamos el oxígeno del aire y desprendemos dióxido de carbono, no obstante, si atendemos a las diferentes formas en las que podemos tomar ese oxígeno en base a la inspiración y espiración, podemos estar hablando de diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.\*\*Respiración clavicular. Se lleva a cabo en la zona alta de los pulmones haciendo trabajar una pequeña parte de los mismos. En este caso la cantidad de oxígeno que introducimos en el cuerpo es mínima. Este tipo de respiración la notamos cuando recibimos un susto o un sobresalto. Se puede apreciar si nos tumbamos boca arriba en el suelo y colocamos nuestra mano por encima del esternón. Observaremos cómo se mueve al respirar.\*\*Respiración torácica. Es el tipo de respiración que hacemos normalmente. Este tipo de respiración la notamos cuando recibimos un susto o un sobresalto. Se puede apreciar, como en el caso anterior, si nos tumbamos boca arriba en el suelo y colocamos nuestra mano justo encima del esternón. Observaremos cómo se mueve al respirar.\*\*Respiración abdominal. En este caso hacemos llegar el aire hasta la parte más baja de nuestros pulmones, aprovechando toda su capacidad y, con ello, realizando un mayor aporte de oxígeno a nuestro organismo. Se trata del tipo de respiración indicada en las técnicas de relajación y, como en los casos anteriores y adoptando la misma postura, observaremos el movimiento de la mano si la colocamos sobre nuestro abdomen.\*Entendemos por relajación la aplicación de una serie de procedimientos para la consecución de estados psicofísicos opuestos a la conmoción y la tensión, cuyas características son una disposición anímica positiva y una sensación de bienestar, pero, sobre todo, la supresión de la angustia. La frecuencia baja de los latidos del corazón es señal de relajación. A este estado es imposible llegar sin un control total de nuestra respiración, en concreto de la respiración abdominal lenta y profunda. A partir a ahí intentaremos conseguir, a través de diferentes técnicas, el liberar nuestra mente de problemas, tensiones, estrés, etc. | http://recursostic.educacion.es/ |
| Postura. | \*El término postura corporal es tan amplio y ambiguo que para definirlo deberemos conocer y diferenciar tres conceptos básicos:\*\*Posición: es la relación de la totalidad del cuerpo y el medio que le rodea.\*\*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.\*\*Actitud: es el resultado final de un complejo proceso (mental y físico) de equilibrio muscular llevado a cabo por el conjunto de posturas que adoptan todas las articulaciones del cuerpo en un momento determinado. Abarca tres dimensiones: orientación, mantenimiento y expresión. Cuando el proceso es educado y llega a estar tan automatizado que se realiza de forma natural y correcta, ya sea en un ejercicio estático o dinámico, se dice que es un hábito postural.\*Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad.\* La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientas que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación. | http://educacionfisicaplus.wordpress.com/ |
| Tono Muscular. | El tono muscular, es un estado permanente de contracción parcial, pasiva y continua en el que se encuentran los músculos. Durante el periodo de sueño el tono muscular se reduce por lo que el cuerpo está más relajado y durante las horas de vigilia se incrementa lo necesario para mantener la postura corporal adecuada para cada movimiento que se realiza. | http://lefsport.blogspot.mx/ |

Conductas motrices de base:

-Equilibración: función que consiste en mantener un estado relativamente estable del C.D.G. a pesar de las influencias externas.

-Coordinación: la interacción, el buen funcionamiento entre el SNC y la musculatura esquelética en movimiento. Acción coordinada de SNC y SM.

-Disociación: realización simultánea de movimientos que no tienen la misma finalidad.

Conductas neuromotrices:

-Paratonias: Alteraciones del tono muscular

-Sincinesias: Movimientos inconscientes, involuntarios que acompañan a otros movimientos.

-Lateralidad: Predominio motriz de un segmento.

Conductas perceptivo-motrices:

-Visual

-Auditiva

-Kinestésica

-Ordenación y estructuración de la información integrándola en esquemas perceptivos y de coordinación de los movimientos corporales con los elementos del medio exterior."