|  |  |
| --- | --- |
| **concepto** |  |
| **Coordinación** | Se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. |
| **lateralidad** | Inclinación sistematizada a utilizar más una de las dos partes simétricas del cuerpo y uno de los órganos pares, como las manos, los ojos o los pies. |
| **equilibrio** | 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. |
| **Organización espacial** | Es la capacidad de situarse en un espacio determinado, la posición que uno ocupa en relación a referencias externas; apreciar las relaciones que existen entre yo, una persona y objetos de un punto de vista |
| **Organización temporal** | Interacción de acontecimientos sucesivos o de acciones de duraciones variables. Capacidad de situar la sucesión de acciones las unas con relación a las demás, definir un presente con el pasado y al futuro, evaluar duración y velocidad, captar la disposición de estructura rítmica. |
| **ritmo** | Se define generalmente como un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes Es decir, un flujo de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. |
| **Respiración- relajación** | **Respiración:** el proceso mediante el cual tomamos el oxígeno del aire y desprendemos dióxido de carbono, ese oxígeno en base a la inspiración y espiración, podemos estar hablando de diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.  **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 |
| **postura** | La postura es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa |
| **Tono muscular** | También conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos.  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. |