## Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila

## http://www.enef.sepc.edu.mx/imagenes/logooooos/02enep.png

## *Actividades Educación Física*

## [*SILVIA ERIKA SAGAHON SOLIS*](http://187.160.244.18/sistema/mensajes/EnviaMensajeMaestro.asp?e=ENEP-00028&c=63869834&p=32M4UM34OUW6334CWP8FIIFIL/IL0I7P8FS/7TF%2006/6%7d7P67%20W4W3VV439WOXWO3X3W44VWUAC3&idMateria=3500)

## *Imelda Abigail Guerrero Rodríguez*

## *2° “C”*

* Coordinación:
* En su sentido general, la **coordinación** consiste en la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común".[1](http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n#cite_note-1)
* Otra definición es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".[2](http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n#cite_note-2)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n>

* Entendemos por coordinación a la acción de coordinar, de poner a trabajar en conjunto diferentes elementos en pos de obtener un resultado específico para una acción conjunta. Todo aquel individuo u objeto que cumple el rol de coordinador en una situación determinada, tiene como tarea principal la de planificar, organizar y ordenar las diversas tareas de quienes formarán parte de un proceso con el fin de generar ciertos resultados y, consiguientemente, triunfar en las metas establecidas. La coordinación puede darse de manera voluntaria y planificada, como así también de modo inesperado y espontáneo de acuerdo a cada situación específica. En el caso de la coordinación motriz, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular. Esta capacidad es extremadamente importante en los deportistas, en especial los que se desarrollan en áreas que requieren de habilidad con el cuerpo. Es importante resaltar que este tipo de coordinación puede aprenderse y desarrollarse.

Psicología psicomotriz, ABC:
<http://www.definicionabc.com/general/coordinacion.php#ixzz301CdYFg9>

* Lateralidad

El concepto de lateralidad surge de la dominancia neurológica que cada hemisferio cerebral ejerce sobre una parte del cuerpo. Esta dominancia neurofisiológica se realiza a través de las vías sensoriales y motoras. Cuando estas vías se ven obstaculizadas toda la comunicación neurofisiológica se ve mermada afectando nuestro rendimiento mental (potencial intelectual, concentración, memoria...), emocional (motivación, ansiedad.) y locomotor (agilidad, equilibrio, motricidad fina.).

Lateralidad, Joëlle Guitart Baudot; 14 de Diciembre de 2013.
http://www.lateralidad.com/

* Equilibrio

Equilibrio es el estado de un cuerpo cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan en él se contrarrestan. Proviene del latín aequilibrĭum, que se compone de “aequus”, que significa ‘igual’, y “libra”, ‘balanza’.

Decimos que alguien o algo está en equilibrio cuando, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene de pie sin caerse. En este sentido, sinónimos de equilibrio son contrapeso, compensación o estabilidad.

Por extensión, reconocemos equilibrio en situaciones de armonía entre cosas diversas o entre las partes de un todo. Actitudes como la ecuanimidad, la mesura, la cordura, la sensatez y la compostura, por ejemplo, son tenidas como muestra de equilibrio, así como también relacionamos el equilibrio con la salud mental de una persona.

En Educación Física, conocemos como sentido del equilibrio la facultad fisiológica por la percibimos nuestra posición en el espacio y somos capaces de mantenernos en pie. Los acróbatas, por su parte, explotan esta habilidad y la llevan al extremo en situaciones complicadísimas, como caminar por una cuerda floja a varios metros de altura.

Esta práctica se conoce como equilibrismo y quien la ejecuta se llama equilibrista. También usamos equilibrio en plural para apuntar al conjunto de maniobras o actos de prudencia encaminados a sostener una situación delicada, insegura o difícil. Mientras que la expresión hacer equilibrios refiere que debemos ajustar nuestros gastos, pues nuestros ingresos son inferiores a lo que ganamos.

Significado de Equilibrio - Qué es, Concepto y Definición
www.significados.info/equilibrio/

* Organización espacial
* La organización espacial se halla íntimamente relacionada con el esquema corporal. Puede entenderse como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos tanto se hallen en situación estática como en movimiento. Se trata, por consiguiente, del conocimiento del mundo externo tomando como referencia el propio yo (esquema corporal).
* Para Le Boulch (1972) es "El espacio es la diferenciación del "yo" corporal respecto del mundo exterior".
* Fernández (2003) lo describe como "Medio en el que se sostienen nuestros desplazamientos, delimitado por sucesos (intervención temporal) y por sujetos (intervención personal), en el que cada individuo organiza una ordenación de sus percepciones en función a las vinculaciones que mantiene con dicho medio, reportándole un continuo Feed-back".
* Batlle (1994), aporta dos definiciones "La evolución de la conciencia de la estructura y organización del espacio se construye sobre una progresión que va desde una localización egocéntrica a una localización objetiva", a su vez lo entiende como "El desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse". La adquisición de la noción de espacio.
* Las primeras clasificaciones complejas acerca de las nociones espaciales aparecen en Piaget (1948), el cual fundamenta y expone que la adquisición del espacio se da en tres etapas:

**1.- Espacio topológico:**

Transcurre desde el nacimiento hasta los tres años y en principio se limita al campo visual y las posibilidades motrices del niño. Al conquistar la habilidad motriz básica de la marcha el espacio se amplía, se desenvuelve en él y capta distancias y direcciones en relación con su propio cuerpo, a partir de sensaciones cinéticas, visuales y táctiles, distinguiéndose las siguientes posibilidades para el espacio topológico:

Vecindad: relación de cercanía entre los objetos.

Separación: relación entre un grupo de objetos que se hallan dispersos.

Orden: relación que guardan un grupo de objetos respecto a un sistema de referencia.

Envolvimiento: relación en que un sujeto u objeto rodea a otro.

Continuidad: relación en la que aparecen una sucesión constante de elementos.

**2.- Espacio euclidiano:**

Entre los tres y siete años se va consolidando el esquema corporal favoreciendo las relaciones espaciales y adquiriendo las nociones de:

Tamaño: grande, pequeño, mediano.

Dirección: a, hasta, desde, aquí.

Situación: dentro, fuera, encima, debajo.

Orientación: derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás.

**3.- Espacio proyectivo o racional:**

Transcurridos los siete primeros años de vida el espacio se concibe como un esquema general del pensamiento, fundamentándose en la representación mental de la derecha e izquierda. Se da en aquellos casos en los que existe una necesidad de situar a los objetos en relación a otros, por lo tanto se adquiere el concepto de perspectiva, en el que permaneciendo los objetos o sujetos inamovibles, respecto a un sistema de referencia, cambiará la relación entre los objetos.

Equipo Orientación Educativa Uruguay en 7:52

Etiquetas: adaptaciones curriculares, orientaciones docentes

<http://eoeuruguay.blogspot.mx/2009/04/organizacion-espacial-concepto.html>

* Organización temporal

Integración de acontecimientos sucesivos o de acciones de duraciones variables.

Capacitad de: Situar la sucesión de las acciones las unas con relación a las demás, deﬁnir un presente en relación al pasado y al futuro, evaluar la duración y la velocidad, captar la disposición de las estructuras rítmicas.

Integración de acontecimientos sucesivos o de acciones de duraciones variables.

Rigal Robert, Organización Temporal
http://www.er.uqam.ca/nobel/r17424/documents/Organizacion\_temporal.pdf

* Ritmo

El ritmo es la expresión de la vida en nuestro sistema corporal. Sabemos a ciencia cierta, que el ritmo dentro de la educación física, va de la mano junto con la coordinación. Lo que se busca generalmente en base al ritmo, es lograr la completa autonomía, en cuanto a sus necesidades motrices, logrando por medio de diferentes ejercicios, sepa reaccionar de la mejor manera frente a los obstáculos impuestos en su ambiente.

 Dentro del ritmo y su extenso concepto, encontramos que el cuerpo debe ser también usado como método de expresión corporal, y comunicación, lo que va de la mano también con la mímica, la danza y también la dramatización. Estos tres puntos antes nombrados, son mayoritariamente la base para construir un buen ritmo, que vaya complementado con todo lo que respecta a la educación física.

La educación del ritmo se populariza a mediados de los años 70 por Rosseau y la define como “la capacidad de exteriorización de los procesos interiores a través del cuerpo y sus acciones”.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN MOTRIZ.

https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CFUQFjAF&url=http%3A%2F%2Fliceo1.k12.cl%2Ficore%2Fviewcore%2F149511&ei=owhcU-HCBJKTyAST\_YCIBw&usg=AFQjCNFyx-qPtX9So02UzQWw0Q1Vqgre5w

* Respiración-relajación
* La relajación no sólo es una de las técnicas más utilizadas en intervención psicológica, sino que incluso podemos aseverar que forma parte del acervo cultural propio de la Historia de la Humanidad. Y es que, de alguna manera, el hombre ha utilizado estrategias naturales de afrontamiento a las situaciones que le desbordaban por un exceso de activación con técnicas o procedimientos que le han permitido contrarrestar los efectos nocivos de la misma. No obstante, la investigación experimental ha permitido depurar y sistematizar una serie de métodos de relajación que son los más eficaces para la obtención de los beneficios que pueden conseguirse con estas técnicas. Podemos asegurar que la mayor parte de técnicas de relajación estructuradas que se utilizan en la actualidad tanto en la práctica profesional como en la investigación científica se basan en dos técnicas desarrolladas a principios de este siglo: la relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (EA) (Schultz, 1931). Ambas se complementan, ya que se centran, respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular, en lo que se refiere a la RMP y la sugestión y control mental del EA.
* Posteriormente han aparecido procedimientos estructurados realmente eficaces que reducen considerablemente la duración del entrenamiento y que en realidad se llevan a cabo en la actualidad (Bernstein y Borkovec, 1973; Lichstein, 1988, etc.).
* La utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica. De hecho, en muchos trastornos y enfermedades está implicado como uno de los factores responsables un exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En estos casos, la práctica de la relajación no solamente resulta útil, sino que suele estar presente en alguna de sus manifestaciones en el propio procedimiento terapéutico.
* La respiración puede considerarse como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo. Mediante el intercambio de gases se produce tanto el aporte de oxígeno necesario para las funciones celulares, como la expulsión de los que se generan en dicha combustión. El ritmo en la actividad respiratoria y el volumen de la misma dependen de la actividad del organismo, pero, al mismo tiempo, los distintos patrones de respiración pueden modificarla sustancialmente.

Según Speads (1980) hay numerosos factores que influyen en la forma de respiración y que pueden alterarla considerablemente. Esto, que en esencia es funcional, ya que la respiración debe adaptarse a las necesidades del organismo, puede llegar a ser problemático cuando conduce a patrones de respiración inapropiados, inconvenientes o nocivos para la salud.

Así pues, ni existe un único patrón de respiración, dado que múltiples son las exigencias a las que puede someterse el organismo, ni puede pretenderse, por lo tanto mantener una pauta estereotipada con independencia de las demandas ambientales, ya que se trata de un mecanismo autorregulatorio que depende de las condiciones del organismo y, por lo tanto, debe variar considerablemente no sólo en función de las necesidades fisiológicas, sino del propio estado emocional. No puede pretenderse, entonces, la instauración de una forma exclusiva y automática de respiración para cualquier situación, puesto que esto mismo atentaría contra su función principal como proceso implicado en la autorregulación. Lo que sí es verdaderamente útil es el entrenamiento en autoexploración de la respiración, así como en ejercicios respiratorios que han demostrado su utilidad y eficacia para eliminar las pautas inapropiadas de respiración y que una vez entrenados convenientemente pueden inducirse para obtener beneficios en reducción de la activación excesiva.

El entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol emocional, tales como meditación, yoga, o las propias técnicas de relajación. Es un tópico el considerar que en la actualidad el patrón de respiración que mantenemos, y al cual nos conduce nuestro acelerado ritmo de vida, no solamente es inapropiado, sino incluso nocivo para la salud, por tratarse de superficial e incompleto, insuficiente para proporcionar satisfactoriamente el aporte de oxígeno necesario. Los ejercicios que se plantean, a este respecto, suelen dirigirse a reinstaurar un patrón respiratorio que no solamente facilite el intercambio de gases, sino que comprometa a la musculatura implicada en este proceso, ya que la inactividad de la que adolecen ciertos grupos musculares cuando la respiración es superficial puede conducir a problemas musculares e incluso foniátricos.

Mariano Chóliz: Técnicas para el control de la activación

www.uv.es/=choliz

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN:

Relajación y respiración

http://www.uv.es/choliz/RelajacionRespiracion.pdf

* 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.

Educación Física plus (EF+) http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/

* 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.

**Evolución del Tono Muscular**

Al nacer, presencia de una hipertonía fisiológica de las extremidades, debido a la posición fetal, por ese motivo presenta una postura característica en flexión de los brazos y las piernas. Entre los 2 a 6 meses se da una disminución el tono muscular empezando de la cabeza y siguiendo por los brazos, lo que le permite una mayor libertad de movimiento de estas partes. A los seis meses se produce un aumento del tono del tronco permitiendo la incorporación de la posición sentada. Llegando al año, el tono muscular del cuello, columna y miembros inferiores se encuentran lo suficientemente desarrollados para dar inicio a la posición de pie. Es a partir del año, que el control del tono se irá incrementando obteniendo mayor control en la postura para finalmente lograr el control total de su cuerpo entre los 8 y 10 años, cuando el tono muscular se encuentra completamente desarrollado.

**Importancia del Tono Muscular**

* Permite una adecuada succión y masticación, necesarias para la alimentación del niño desde el nacimiento.
* Facilita la emisión de sonidos, base para el desarrollo del habla y el lenguaje.
* Estimula los músculos faciales, permitiendo la realización de gestos y muecas, que son medios para expresar emociones.
* Posibilita la elevación de los párpados y la movilidad de los ojos, necesarios para la exploración del entorno y más adelante para la lectura.
* Es indispensable para adquirir las posturas y los movimientos necesarios que llevan al logro de la marcha.
* Permite una evolución adecuada de la lectoescritura.
* Por tratarse de una función cognitiva, se encuentra íntimamente ligada a la atención, por lo tanto influye en los procesos de aprendizaje.