Escuela Normal de Educación Preescolar

Educación Física

Actividad 2



  Profra. Silvia Erika Sagahón Solis

Izamary Mendoza Galván

2”C”

NL 13

Abril 2014

|  |  |
| --- | --- |
| Concepto | Definición |
| Coordinación | Castañer y Camerino (1991) lo definen como un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.  Jiménez (2002)**:** es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.  Tipos de coordinación:  -Dinámica general:  -Óculo-segmentaria  -Intermuscular externa  -Intermuscular interna  http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm |
| Lateralidad | Hace referencia a la predilección  que nace de manera espontánea en un ser vivo para utilizar con mayor frecuencia los órganos que se encuentra en el lado derecho o en el lado izquierdo del cuerpo.  <http://definicion.de/lateralidad/#ixzz2ywIqgHGj> |
| Equilibrio | Se denomina equilibrio al estado en el cual se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre el se compensan y anulan recíprocamente  <http://www.definicionabc.com/general/equilibrio.php#ixzz2ywKGwfuM> |
| 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.  http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03\_luiscaballero/3-4.htm |
| Organización temporal | Durante el desarrollo de la sesión de clases existen momentos de pérdida de tiempo, por lo que se debe gestionar esta variable y obtener el mejor provecho posible para que el escolar tenga oportunidades reales de práctica.  http://www.efdeportes.com/efd146/organizacion-temporal-durante-la-clase-de-educacion-fisica.htm |
| Ritmo | Movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes. Controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.  http://es.wikipedia.org/wiki/Ritmo |
| Respiración-Relajación | Respiración: proceso mediante el cual tomamos el oxigeno del aire y desprendemos dióxido de carbono. Diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.  Relajación: 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.  http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/af/af06.html |
| 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.  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.  http://lefsport.blogspot.mx/2010/09/tono-muscular.html |

***Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares.***