|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Las Capacidades perceptivo-motrices.**  **Son aquellas que precisan de un proceso de elaboración sensorial. Permiten ajustar el movimiento del cuerpo o de una de sus partes a las posibilidades y circunstancias específicas del propio cuerpo y del entorno en que éste se encuentra.**  **Están determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central y dependen de su buen funcionamiento.** | | |
| **Elementos** | **Definición** | **Bibliografía** |
| coordinación | La coordinación como tal es la capacidad de regular con precisión las  conductas motrices en la ejecución funcional y eficaz de las acciones  Planeadas de acuerdo a la idea motriz propuesta. Según Álvarez del Villar,  Citado por Contreras Onofre (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 o gesto deportivo concreto". En el mismo sentido, la coordinación ha sido  definida como ordenación secuencial de los movimientos en una estructura  jerarquizada de las acciones previstas para lograr a un objetivo propuesto,  de forma funcional, eficiente, eficaz, armónica y fluida con el mínimo gasto  de energía y atendiendo a situaciones cambiantes del medio tanto interno como externo en el ser humano y el contexto". | <http://www.buenastareas.com/ensayos/Capacidades-Perceptivo-Motrices/2193601.html> |
| lateralidad | Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores. Esta dominancia se precisa en la fuerza, precisión, equilibrio, coordinación.  En cuanto a la evolución de la lateralidad; destacaremos que hasta los 3 meses no existe una tendencia a utilizar más un lado, de los 4 a los 6 meses comienza a desarrollarse esta tendencia, y de los 6 meses a los 3 años es la fase de localización, y existe una clara utilización preferente de mienbros superiores e inferiores, en esta fase, el profesor pedirá al niño que realice tareas propias que impliquen la utilización discriminativa de uno de los dos lados. Entre los 4-5-6 años comienza la fase de fijación o afirmación de la lateralidad, en esta fase las tareas presentadas deben estar dirigidad exclusivamente al lado dominante para ir afirmando la lateralidad. Entre los 6-7-8 años, se produce una continuación de la fase anterior, aunque se pueden introducir actividades a realizar con ambos lados. Entre los 7 y los 10 años se encuentra la fase de maduración, y las tareas se realizarán indistintamente con el lado hábil y no hábil. | <http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html> |
| Equilibrio | El equilibrio como elemento fundamental del desarrollo perceptivomotriz del  ser humano, es entendido como la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo. El equilibrio desde esta perspectiva interactúa en relación permanentemente con el control tónico postural.  Según Castañer y Camerino (1996) de cualquier movimiento, surge otro movimiento de equilibrio cuando su ejecución requiere movimientos de reacción, ya sean de forma voluntaria, automática o refleja. Así desde este punto de vista el equilibrio puede ser reflejo, automático o voluntario.  El equilibrio reflejo es una acción de carácter estática y postural.  El equilibrio automático es el que se manifiesta en los movimientos utilitarios y automatizados de la vida diaria.  El equilibrio voluntario corresponde a las acciones de control tónico postural  que se realizan durante la ejecución de diferentes acciones motrices programadas. | <http://www.portaleducacionfisica.es/webplazas/desarrollo/tema6parII.pdf> |
| organización espacial | La organización espacial corresponde a la adquisición y desarrollo de la capacidad para analizar datos perceptivos inmediatos y elaborar relaciones espaciales de mayor complejidad. Es el momento en el que el niño esta en capacidad de manifestar una descentración de los objetos respecto al propio  cuerpo, se presenta una objetivación de los puntos de vista y juicio sobre las  relaciones espaciales, se empieza a desarrollar a los 7 y 8 años y adquiere  un mayor desarrollo en el periodo del desarrollo del pensamiento lógico matemático, y en el momento que el niño tiene una mejor integración al mundo social. | <http://es.scribd.com/doc/84236450/Capacidades-Perceptivo-Motrices-1> |
| Organización temporal | Ésta es constituida por los aspectos cualitativo y cuantitativo del tiempo.  El orden como distribución sucesiva e irreversible de las características ycambios de los hechos y situaciones que acontecen.  La duración es la representación del tiempo medido en unidades propias del mismo (segundos, minutos, horas, etc.), y que separa dos puntos de referencia temporales. Éste es equivalente al concepto de distancia espacial. | <http://www.ugr.es/~proexc/ejemplos/subproy4/PORTAFOLIOS/Trabajos%20grupales/T6%20(grupo%206)%20EQUILIBRIO%20capacidad%20perceptivo-motriz/GT06%20Equilibrio.pdf> |
| Ritmo | El ritmo. El ritmo se puede comprender como la organización del movimiento humano, y se determina por medio de las secuencias de movimiento.  El ritmo se sustenta por medio de las nociones de regularidad en la sucesión y alternancia. "La regularidad en la sucesión, es decir tiempo que se requiere para producir grupos colectivos de estímulos y su repetición. La alternancia, como la acción entre dos o más elementos idénticos en duración, cualidad e intensidad (Contreras, 1998: 189). | <http://es.scribd.com/doc/84236450/Capacidades-Perceptivo-Motrices-1> |
| Respiración- relajación | La respiración se constituye en un medio a través del cual el niño puede  conocer su cuerpo, y en cierto modo por medio de la toma de conciencia se puede adaptar un tipo o una forma de respiración para un actividad determinada, e incluso puede llegarse a la automatización de formas de respiración para estados de reposo y actividades físico motrices específicas del cuerpo.  La relajación por su parte constituye una conducta fisiológica desde la cual se pueden generar disposiciones en el ámbito morfofisiológico, constituyéndose en una capacidad de control de los grupos musculares mediante una acción intencionada.  La respiración y la relajación en su interacción se constituyen en medios utilizados para el mantenimiento y la recuperación del individuo después de vivenciar una situación tensionante de carácter físico o psicológico.  Tanto la respiración como la relajación son mecanismos que se constituyen  en medios de la educación física escolar, es así como se debe enseñar a los  niños y las niñas el control respiratorio adaptado a diferentes situaciones que  se presentan en la vida cotidiana y en las actividades físicas; niños y niñas deben moverse con fluidez y soltura, sentir bien sus ritmos respiratorio y cardiaco. | <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf> |
| Postura | La postura está relacionada con la localización de las diferentes partes del cuerpo en el espacio. La postura constituye una adaptación del esquema corporal (Percepción global y segmentaria del cuerpo que permite simultáneamente el uso determinadas partes de él, así como conservar su unidad en acciones globales) al espacio por medio de una determinada disposición de los diferentes segmentos corporales. La postura depende de la distribución tónica de los músculos que controlan la acción de los segmentos corporales. En sí el término postura tiene un significado mecánico que hace referencia a la ubicación de los diferentes segmentos corporales en el espacio, y se traduce en formas de equilibración del cuerpo. | <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf> |
| 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 | <https://www.google.com.mx/#q=las+capacidades+perceptivo+motrices+tono+muscular> |