**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**del Estado de Coahuila**

****

**Andrea Alejandra Ríos Tovar**

**2º año Sección C No. 23**

**Ed. Física**

**Profra. Silvia Érika S. Solís**

**Capacidades perceptivo-motrices**

* Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno. Existen dos formas de desarrollo perceptivo-motor, las cuales son la percepción de uno mismo y la percepción del entorno.
* El conocimiento del cuerpo humano es de vital importancia ya que éste es la referencia con el entorno; a través de él se produce tanto la percepción como el movimiento y debemos aprender a desarrollar y coordinar ambas funciones.
* Existen cierta controversia entre autores para determinar las capacidades perceptivo-motrices fundamentales, sin embargo, todos coinciden que, al menos tres, lo son: esquema corporal, espacialidad y temporalidad.
* Algunos autores consideran que, las mostradas a continuación, derivan de las anteriores mientras que, otros, las catalogan como individuales aunque no independientes: lateralidad, ritmo, equilibrio y coordinación.
* Estas capacidades que, a través de los sentidos, ponen en contacto a la persona con su entorno, son de fundamental adquisición puesto que influyen en el desarrollo de diferentes habilidades y, por tanto, en el completo desarrollo de un individuo.

# Bibliografía: Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices: A través de la s habilidades básicas de la lucha en el área de educación física de [Luis Santos Rodríguez](http://www.casadellibro.com/libros-ebooks/luis-santos-rodriguez/149753) , Wanceulen, 2010.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Coordinación** | **Lateralidad** | **Equilibrio** | **Organización espacial** | **Organización temporal** | **Ritmo** | **Respiración** | **Relajación** | **Tono muscular** |
| \*La coordinación es la capacidad para controlar todos aquellos mecanismos de percepción, regulación, organización y jerarquización que permiten el movimiento del cuerpo humano.  \*De hecho, no sólo controla el movimiento, sino que además busca la calidad, la economía y la eficacia de dicho movimiento.  \*La coordinación permite trazar un programa ideomotor, es decir, una planificación mental del movimiento antes de su ejecución teniendo en cuenta todos los parámetros internos y externos necesarios, y, mientras se ejecuta, el control y el ajuste del movimiento. \*Así, se puede definir la coordinación como la capacidad de organización de las acciones motoras orientadas hacia un objetivo determinado. | \*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.  \*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.  \*En el caso de los seres humanos, existe un número más elevado de diestros (que usan más el lado derecho) que de zurdos (privilegian el lado izquierdo).  \*El origen de la lateralidad, de todos modos, no se conoce con precisión. Los expertos creen que está vinculado a que el hemisferio cerebral izquierdo, que se encarga de ejercer control sobre el lado opuesto, es el predominante. | \*El equilibrio refiere a un estado de estabilidad, o de balanceo/compensación entre los atributos o características de dos cuerpos o de dos situaciones. \*Quizás pueda resultar difícil imaginarse una idea de equilibrio, pero esto puede deberse a que, de acuerdo a la disciplina en el cual se lo nombre, podemos ejemplificarlo como atributo de algo específico.  \*Orientación espacial y regulación del mismo en el espacio que provoca este sistema sensorial, entre los cuales se encuentran los receptores vestibulares (oído), los receptores propiocepti-vos de la musculatura esquelética y articulaciones, así como los receptores de la piel. | \*Es un grupo complejo de subprocesos que regulan la organización de diversas conductas encaminadas al reconocimien-to y orientación del organismo en el espacio.  \*La habilidad para orientar y dirigir el movimiento en el espacio es esencial para el desarrollo de las funciones primarias de todas las especies animales, excepto las más sencillas. \*Esta capacidad debió haber emergido, contrario a la función simbólica (propia del lenguaje) muy temprano en el curso de la evolución.  \*No obstante, la aparición de la capacidad de organización y manipulación mental de los espacios, unidos al desarrollo de procesos perceptivos complejos, así como de la memoria y la imaginación, permitió a los animales el desplazamiento y cambio de territorios. | \*Para llegar a la estructuración hay previamente, que superar la fase de percepción y orientación espacial y temporal, en función de las experiencias vividas. Superada la fases de cuerpo vivido y percibido, sobre los siete u ocho años, el niño está en condiciones de acceder a la representación descentralizada de Piaget, en la que ya no necesita organizar y orientar todo en función de su cuerpo y puede recurrir ponerse en el lugar de otras personas y objetos, como punto de referencia para centrar su acción. Según Piaget, la estructuración espacio-temporal permite al niño obrar sobre un espacio virtual sobre los nueve años. | \* El ritmo va de la mano con la coordinación y pretende lograr la completa autonomía del niño en cuanto a sus necesidades motrices se refiere, logrando por medio de diferentes ejercicios, que el niño sepa reaccionar de la mejor manera frente a los obstáculos impuestos en su ambiente, en el 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. | \*Entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono.  \*La respiración no es solamente una actividad de los pulmones. \*Todo el organismo respira a través del pulmón. \*Quien captura el oxígeno y quien expulsa el anhídrido carbónico es todo el organismo. \*Sus miles de millones de células consumen oxígeno incansablemente para liberar de los azúcares la energía necesaria e indispensable para realizar sus actividades. | \*La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmen-te, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de nuestras tensiones, tanto musculares como psíquicas que se han acumulado con el paso del tiempo.  \*La Relajación mejora el riego sanguíneo, armoniza la respiración, los latidos del corazón, distiende los músculos, etc, proporcionando una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, cercana a la del sueño profundo, pero en estado de vigilia. | \*Se conoce como tono muscular al estado permanen-te de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Se trata del estado de reposo de los músculos que ayuda a mantener la postura corporal acorde para cada movimiento.  \*El tono muscular se reduce mientras dormimos debido a la relajación, y vuelve a incrementarse en la vigilia.  \*El reflejo miotático y las diversas unidades motoras son necesarias para que los músculos puedan regular y mantener el estado de reposo. |