Tabla de conceptos

Alumna: Kennya Azeneth Ramos Valenzuela

Grado y secc.: 2 “C”

Capacidades perceptivas motrices: Primero debemos realizar un énfasis en la diferenciación entre las capacidades perceptivas motrices y las físicas motrices.

Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares. Un caso sería por ejemplo, una recepción en movimiento, saltar y quedarse sobre un pie, conseguir atravesar un banco de equilibrio...

Las capacidades físico-motrices no precisan de un ajuste psico- sensorial complejo para su ejecución; están relacionadas con la eficiencia orgánica.

Capacidades perceptivo- motrices. A continuación desarrollaremos el esquema corporal, coordinación, equilibrio, percepción del espacio, percepción del tiempo y percepción espacio- temporal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Coordinación | La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.[1](http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n_muscular#cite_note-meinel-1) El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.  El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular. | |
| Lateralidad | La mayoría de los seres humanos son diestros. También la mayoría muestran un predominio del lado derecho. Es decir, que si se ven obligados a elegir prefieren emplear el ojo, o el pie o el oído derecho. La causa (o causas) de la lateralidad no se comprenden del todo, pero se piensa que el hemisferio cerebral izquierdo controla el lado derecho del cuerpo, y el hemisferio izquierdo resulta ser el predominante. Ello es así en un 90-92 % de los seres humanos porque el hemisferio cerebral izquierdo es el encargado del lenguaje | |
| Equilibrio | 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 | |
| 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. Por tanto la organización espacial tiene dos etapas: | |
| Organización temporal | Le Boulch considera dos niveles, similares a la organización temporal: Nivel de percepción inmediata como organización espontánea de fenómenos funcionales y motrices. Nivel de representación mental, cuando se adquiere la posibilidad de ubicar los fenómenos en el pasado y futuro, proporcionando un horizonte temporal. Para Lapierre, el tiempo está tan ligado al espacio, que es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas, y por tanto, la organización del tiempo debe seguir la misma evolución que para las nociones espaciales | |
| Ritmo | El **ritmo** es un **orden acompasado en la sucesión de las cosas.** Se trata de un [movimiento](http://definicion.de/movimiento) controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes.  El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos. | |
| Respiración y relajación | Entendemos por **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. La frecuencia baja de los latidos del corazón es señal de relajación. A este estado es imposible llegar sin un control total de nuestra respiración, en concreto de la respiración abdominal lenta y profunda. A partir a ahí intentaremos conseguir, a través de diferentes técnicas, el liberar nuestra mente de problemas, tensiones, estrés, etc.  Entendemos por **respiración** el proceso mediante el cual tomamos el oxígeno del aire y desprendemos dióxido de carbono, no obstante, si atendemos a las diferentes formas en las que podemos tomar ese oxígeno en base a la inspiración y espiración, podemos estar hablando de diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal | |
| 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 | |
| Tono muscular | | Se conoce como **tono muscular**al**estado permanente de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos**. Se trata de estadode reposo de los músculos que ayuda a mantener la postura corporal acorde para cada movimiento. |