Escuela Normal De Educación Preescolar

Alumna: Denef Arelí Torres Navarro.

Cuarto Semestre.

Profesora: Silvia Erika Sagahon Solis.

Curso: Educación Física.

Unidad 2

Actividad 2: Cuadro.

|  |  |
| --- | --- |
| Conceptos: | Definición enfocado a educación física: |
| Coordinación | La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores. |
| Lateralidad | La lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda. El predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro. |
| Equilibrio | El mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. El dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. |
| 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. |
| Organización temporal | La organización de las actividades que se efectuarán durante el desarrollo de la clase, permite prever, anticipar y planificar el conjunto de secuencias didácticas para el tratamiento adecuado de los contenidos. Su función es poner por escrito, con anticipación, las relaciones entre las secuencias didácticas, agrupamientos, formaciones, instrucciones preliminares y la disponibilidad de tiempo, de manera de ordenar los episodios de la sesión, y darles un carácter de continuidad. |
| Ritmo | La capacidad natural que tenemos para coordinar un movimiento en base a un tiempo. |
| Respiración y relajación | Ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo para remediar: los malos hábitos corporales, la tensión muscular, las secreciones químicas (hormonales), los pensamientos negativos, el dolor, etc. |
| Postura | Se refiere a la postura correcta que se debe adoptar en acciones tanto estáticas como dinámicas. |
| 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 |

BIBLIOGRAFIA:

* <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
* <http://efescolaryliceal.wordpress.com/2008/05/31/la-lateralidad/>
* <http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-4.htm>
* <http://www.gimnasia.net/ritmo-en-educacion-fisica/>
* <http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>