ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA



EDUACACIÓN FÍSICA

Prof. Silvia Erika Sagahón Solís

UNIDAD II:

CONCEPTOS DE CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Alumna: Samara Sarai De la Rosa Koh

SEGUNDO A

A 28 DE ABRIL DE 2014; SALTILLO, COAHUILA

Investigar sobre las capacidades perceptivo motrices, y elaboraran una tabla en donde se observen los conceptos de cada uno de los elementos.

|  |  |
| --- | --- |
| **COORDINACIÓN** | Es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo 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  La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.      A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:   * La velocidad de ejecución. * Los cambios de dirección y sentido. * El grado de entrenamiento. * La altura del centro de gravedad. * La duración del ejercicio. * Las cualidades psíquicas del individuo. * Nivel de condición física. * La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos. * Tamaño de los objetos (si son utilizados). * La herencia. * La edad. * El grado de fatiga. * La tensión nerviosa. |
| **LATERALIDAD** | 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.   |  | | --- | | Es importante para el aprendizaje de la lecto-escritura y la completa madurez del lenguaje, la enseñanza de la p, d, b, q, exige el dominio de la lateralidad; si el niño no tiene conciencia de su lado derecho o izquierdo jamás podrá proyectar al exterior su lateralidad, y se le dificultará la diferencia e identificación de estas letras. Consideremos además que la lectura y escritura son procesos que se cumplen de izquierda a derecha.  El dominar la lateralidad en el niño lo ayudará mucho a ubicarse con respecto a otros objetos. La lateralidad se consolida en la etapa escolar. Entre los 2 y 5 años. | |
| **EQUILIBRIO** | El mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.  El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.  Tipos de equilibrio. Clasificación   * *Equilibrio Estático:* control de la postura sin desplazamiento. * *Equilibrio Dinámico:* reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.    Factores que intervienen en el equilibrio  El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular. Un trastorno en el control del equilibrio, no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural. A continuación, vamos a distinguir tres grupos de factores:   * *Factores Sensoriales:* Órganos sensoriomotores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas. * *Factores Mecánicos:*Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal. * *Otros Factores:*Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza. |
| **ORGANIZACIÓN ESPACIAL** | El espacio es aquello que nos rodea, donde nos movemos y viene determinado por canales sensoriales como el visual, kinestésico, táctil, auditivo y laberíntico, principalmente, que permiten orientarse, localizarse, establecer relaciones espaciales entre objetos, con los demás, y para todo ello es imprescindible el movimiento funcional. El niño construye su espacio a la vez que desarrolla su motricidad. Sin movimiento no llegaría a la percepción espacial, y ésta permite desarrollar la motricidad, el esquema corporal y las capacidades cognitivas.  Capacidad de analizar las sensaciones espaciales, organizarlas y comprenderlas.  Se pueden considerar dos tipos de espacio en los contenidos de Educación Física:  -Espacio psicomotor: El sujeto no realiza interacción motriz operativa con el medio. Esto supone un medio estable, estándar (carrera de 100 mts.), o bien un medio estable y portador de incertidumbre, (esquí). En los dos casos, la concentración del ejecutante (vigilancia), está orientada hacia él mismo. Se podría hablar de un espacio propioceptivo. La motricidad en este caso se designa bajo formas de automatismos.  -Espacio sociomotor: Se trata de un medio inestable y portador de incertidumbre. En este espacio están los deportes colectivos. Los estímulos percibidos son ante todo exteroceptivos, suscitando la adaptabilidad del sujeto o imponiendo sin cesar, conductas de decisión. |
| **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.  Lo anterior tiene una estrecha relación con facilitar las oportunidades de práctica, y permitir el desarrollo normal de la clase. Debe planearse sin improvisaciones que impidan la consecución de los objetivos a alcanzar.   La organización es un diseño estructurado con anterioridad, que cobrará sentido cuando se pongan en marcha todas las acciones de una clase de Educación Física.   Una buena organización debe considerar algunos aspectos previsores, como son:   * Las características determinadas por el diagnóstico del grupo-curso. * La lógica de los contenidos a tratar. * Los recursos espaciales, temporales y materiales. * Las estrategias metodológicas. * El contexto sociocultural en el cual están inmersos los escolares. |
| **RITMO** | Va de la mano junto con la coordinación, y esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia masiva o grupal, en donde las personas entrenan bajo una música de fondo, logrando así, una especie de “coreografía”, basada en ejercicios cardiovasculares para todos aquellos que anhelan perder peso quemando calorías. Son las capacidades sensoriales las que denotan y contemplan su base en el ritmo, ayudando al pequeño a formar su “reacción motriz”, su “sincronización”, así como también su “orientación”, su “ritmo corporal”, y su diferenciación y adaptación, siendo estos puntos antes nombrados, fundamentales dentro del programa de educación física.  Lo que busca es 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. También dentro del ritmo y su extenso concepto, encontramos 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. Estos tres puntos antes nombrados, son mayoritariamente la base para construir un buen ritmo, que vaya complementado con todo lo que respecta a la educación física. |
| **RESPIRACIÓN – RELAJACIÓN** | **RESPIRACIÓN:** La respiración completa es la mejor herramienta a nuestro alcance para normalizar los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad provocados por factores exógenos (como el trabajo, los estudios, malos hábitos, etc.), y disminuir la tensión muscular y la fatiga. Identificar estas situaciones nos permitirá actuar sobre ellas de la manera más natural que existe: respirando. Los estados de nerviosismo o ansiedad, frecuentemente se asocian a respiración superficial y dolores musculares. Al no oxigenarnos suficiente, nuestro cuerpo demanda aire, y podemos sorprendernos suspirando o bostezando varias veces al día. Para invertir este síntoma y beneficiarnos de modo terapéutico, tomaremos conciencia de nuestro medio interno a través de suspiros voluntarios, que liberan nuestra tensión interior, provocando una espiración forzada que nos aporta sensación el bienestar y relajación.  La respiración implica a todo el cuerpo y a todos los músculos, pero el diafragma es el músculo respiratorio más importante. El aprendizaje es sencillo y los resultados inmediatos si prestamos toda nuestra atención a conectar con nuestro ritmo vital. Combinar respiración y relajación requiere una predisposición a un trabajo lento en el tiempo pero con resultado seguro.  **RELAJACIÓN:** Implica la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo muscular, que facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior. Es el descenso paulatino de la acción muscular y la tranquilidad psíquica que genera un estado de bienestar, de salud.  El cuerpo, en su constante trabajo por mantenernos equilibrados, reacciona contrarrestando los excesos de actividad física continuada y la fatiga mental. Nos mantiene inmersos entonces es un pre-estado de tensión interna, que provoca numerosos cambios en nuestras funciones vitales y genera un estado general de alteración físico-psicológico, del que apenas somos conscientes hasta no encontrarnos en situaciones límites. |
| **POSTURA** | 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.  La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientas que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.  **Postura correcta:**   * Cabeza: Se debe colocar en posición recta, en equilibrio, sin que la barbilla esté demasiado alta (cabeza hacia atrás) ni demasiado baja (cabeza hacia abajo). * Hombros: Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás. Los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo con las palmas mirando hacia éste. Las escápulas deben permanecer planas, sin los omóplatos demasiado hacia atrás ni demasiado separados. * Pecho: Se debe colocar hacia delante y hacia arriba, y se debe mantener la espalda alineada. Como referencia, la posición debe estar entre la inspiración completa y espiración forzada. * Columna y pelvis: Debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han de estar niveladas. Influyen el lado hábil, o lateralidad, de la persona. * Abdomen: Lo que más influencia tiene en esta parte del cuerpo, es la edad de la persona. En edades tempranas el abdomen es prominente en los niños mayores y los adultos es más liso. * Rodillas y piernas: Deben mirar hacia delante y estar rectas de arriba hacia abajo. Si las miramos de lado, no deberá estar una más adelantada que la otra. * Pies: Se deben colocar paralelos, con las puntas de los dedos hacia fuera y hacia delante y deben soportar el peso por igual.   **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA POSTURA.**  **Factores externos**. Se denominan así a los factores de tipo ambiental que influyen en el desarrollo y en el mantenimiento de la adecuada postura corporal, dentro de este grupo se pueden distinguir factores de tipo intrínseco y de tipo extrínseco:   * **Intrínsecos**: son aquellos que recibimos  del exterior y que mediante un proceso interno (actitud) ajustamos y modificamos a nuestra realidad para que contribuyan positivamente en nuestra vida diaria, como, por ejemplo los conocimientos para sentarse correctamente. * **Extrínsecos**: son aquéllos provenientes del exterior que se refieren a los objetos con los que el cuerpo interactúa, como, por ejemplo, las sillas, la cama, la mochila…   **Factores internos**. Son aquéllos que posee la persona. Se caracterizan por ser particulares e individuales y se pueden dividir en dos tipos:   * Fisiológicos-hereditarios: son los principales factores que influyen en la postura corporal, entre ellos cabe destacar: el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y las particularidades de las extremidades, de los músculos posturales, de la flexibilidad y de la lateralidad. * Psicológicos-emocionales: el sistema nervioso central es el encargado de controlar, y de regular los movimientos a través de los esquemas motores, lo que implica que el estado de ánimo también influye en nuestra postura. Por ejemplo, si estamos alegre, confiados, nuestra postura será más erguida y segura, mientras que si, por el contrario, nos encontramos abatidos, la postura será más agarrotada y tímida. |
| **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.  **Importancia del Tono Muscular**   * Permite una adecuada succión y masticación, necesarias para la alimentación del niño desde el nacimiento. * Facilita la emisión de sonidos, base para el desarrollo del habla y el lenguaje. * Estimula los músculos faciales, permitiendo la realización de gestos y muecas, que son medios para expresar emociones. * Posibilita la elevación de los párpados y la movilidad de los ojos, necesarios para la exploración del entorno y más adelante para la lectura. * Es indispensable para adquirir las posturas y los movimientos necesarios que llevan al logro de la marcha. * Permite una evolución adecuada de la lectoescritura. * Por tratarse de una función cognitiva, se encuentra íntimamente ligada a la atención, por lo tanto influye en los procesos de aprendizaje. |

BIBLIOGRAFIA

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico15.htm>

<http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-4.htm>

<http://www.podium.es/podium/relres.htm>

<http://www.gimnasia.net/ritmo-en-educacion-fisica/>

<http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico18.htm>