CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Capacidad perceptivo motriz | Concepto | Fuente bibliográfica |
| Coordinación | La coordinación, según Fetz, es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. O bien, como señalan Castañer y Camerino (1996), es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”. | CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona. 1996. |
| Lateralidad | La lateralidad es definida como “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad” (Le Boulch, 1990). No es una capacidad de la que se dispone desde el nacimiento, sino que a medida que maduramos se va estructurando la utilización selectiva de una parte u otra del cuerpo. De aquí que se denomine frecuentemente con el término “proceso de lateralización” (Castejón y cols, 1997). | * LE BOULCH, J. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Ed. Paidós. Barcelona. 1997 * CASTEJÓN, F.J. y cols. Manual del maestro especialista en E.F. Pila Teleña. Madrid. 1997 |
| Equilibrio | El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado (Melvill, 2001).  Es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador (Castañer y Camerino, 1993)  Además, estos autores los consideran como el componente principal del control y del ajuste corporal y no de forma aislada. | * RUIZ PÉREZ, L.M. y cols. Desarrollo y comportamiento motor y deporte. Síntesis. Madrid. 2001 * CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona. 1996. |
| Organización espacial | Espacialidad es “el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno” (Le Boulch, 1990) | LE BOULCH, J. “El ‘esquema corporal’ y su génesis. Fundamentos teóricos”, en La educación por el movimiento, Buenos Aires, Paidós, pp. 87-92. 1976 |
| Organización temporal | La temporalidad es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos” (Fraisse, 1989). Por ello, el niño que inicia una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el ritmo de ejecución óptimo, etc. (Conde y Viciana, 1997). | TRIGUEROS, C. y RIVERA, E. Educación Física de Base. Ed. Gioconda. Granada. 1991. |
| Ritmo | Le Boulch (1991) lo concibe como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal.  El ritmo ayuda al niño a desarrollar su sincronización primordialmente. | LE BOULCH, J. “El ‘esquema corporal’ y su génesis. Fundamentos teóricos”, en La educación por el movimiento, Buenos Aires, Paidós, pp. 87-92. 1976. |
| 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 (composiciones y funciones biológicas del ser humano), 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. | Contenidos de la Educación Física para la Educación Básica, Guía Curricular para la Educación Física, Capacidades perceptivo motrices. |
| 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 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. | Contenidos de la Educación Física para la Educación Básica, Guía Curricular para la Educación Física, Capacidades perceptivo motrices. |
| Tono muscular | Contreras (1998) expresa que las sensaciones propioceptivas que son provocadas por el tono son fundamentales para el desarrollo de la noción del propio cuerpo, y del mismo modo solo se pueden usar las posibilidades del cuerpo, si se dispone del control de su funcionamiento. El tono muscular es considerado como un fenómeno neurológico complejo en el cual en cada movimiento como ya se ha planteado se manifiestan todas las dimensiones de la personalidad del individuo. | Contenidos de la Educación Física para la Educación Básica, Guía Curricular para la Educación Física, Capacidades perceptivo motrices. |
| Páginas Web:  <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>  <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf> | | |