|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Capacidades Perceptivo Motrices** | | |
| **Coordinación:** Excitación muscular, la cual se controla por medio del sistema nervioso. Son distintos los tipos de coordinación existentes: Coordinación dinámica general, la que consta del uso adecuado, de todas las partes del cuerpo, es decir, actividades que requieren un uso completo del cuerpo para realizarse; Coordinación musculo-manual, la que consiste en el uso de los miembros superiores del cuerpo, relacionándose con elementos de diverso uso; y la Coordinación musculo-pie, quien se asemeja bastante a la coordinación musculo-manual, relación es entre los diferentes elementos, y los miembros inferiores del cuerpo.  **http://www.gimnasia.net/coordinacion-en-educacion-fisica/** | **Lateralidad:**  La lateralidad en términos generales puede definirse como: el conjunto de predominancias particulares de una u otra de las diferentes partes simétricas del cuerpo, La lateralización, es importante una adecuada lateralización, previo para el aprendizaje de la lecto-escritura y la completa madurez del lenguaje, se deberá trabajar el referente espacial y las relaciones topológica: nociones de campo, frontera, interior, exterior, simetrías, continuo, discontinuo, las nociones proyectivas.  **http://www.plazadedeportes.com/hnnoticia.cgi?643,3,0,0,,0** | **Equilibrio:**  El equilibrio consiste en la capacidad de controlar adecuadamente el cuerpo para mantener y recuperar la postura balanceada, se evidencia como la capacidad que permite el mantenimiento y recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de la gravedad, el cuerpo humano está en equilibrio cuando la suma de las fuerzas y de los momentos aplicados es nula, y el cuerpo está en posición adecuada con respecto a la línea de gravedad.  **http://www.buenastareas.com/ensayos/Equilibrio-En-Educacion-Fisica/245218.html** |
| **Organización Espacial:**  Es la habilidad para evaluar con precisión la relación física entre nuestro cuerpo y el entorno y tratar las modificaciones de esta relación en el curso de nuestros desplazamientos, la percepción que tenemos del espacio que nos rodea y las relaciones entre los elementos que la componen, evolucionan y se modifican con la edad Psicofisiológica de la organización espacial, la posición de nuestro cuerpo en el espacio solo se puede definir con relación a un sistema referencia debemos aprender a codificar y organizar las relaciones entre objeto -objeto-cuerpo .  **http://chelohenigbis.blogspot.mx/2009/02/organizacion-espacial.html** | **Organización Temporal:**  La organización temporal debe permitir una distribución racional del tiempo destinado para la sesión de clases. Al respecto, el autor español Sánchez Bañuelos la define como la “adecuada distribución del tiempo de la clase, tanto de las sesiones (número de sesiones, estructuración o fase de la sesión y su duración), como de las actividades (tiempo de trabajo y descanso)”, permite distribuir las unidades didácticas, los planes de clase, las secuencias didácticas y las tareas pedagógicas, construyendo en términos temporales la programación para los distintos ciclos de enseñanza que corresponden al período escolar.  **http://www.efdeportes.com/efd146/organizacion-temporal-durante-la-clase-de-educacion-fisica.htm** | **Ritmo:**  Va de la mano junto con la coordinación, 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.  **http://www.gimnasia.net/ritmo-en-educacion-fisica/** |
| **Respiración-Relajación:**  La respiracion es sin duda la funcion biologica mas importante. Aunque no le concedamos siempre la importancia que se merece, constituye el elemento que nos posibilita los procesos energeticos del cuerpo. Junto a la relajacion, pues no entendemos una sin la otra, nos ayudan a reequilibrar la economía de nuestro cuerpo para remediar entre otros: los malos hábitos corporales, la tensión muscular, las secreciones químicas (hormonales), los pensamientos negativos, el dolor, etc.  **http://digital.gandhi.com.mx/la-relajacion-y-respiracion-en-la-educacion-fisica-y-el-deporte** | **Postura:**  La entendemos como la posición que adoptamos con nuestro cuerpo para realizar una acción determinada, siendo el tono muscular el encargado de mantener la actitud corporal. La postura corporal se refiere a la localización y posición de sus distintas partes. A través de las posturas se envían mensajes que en muchos casos están cargados de componentes afectivos y emocionales, de tal forma que a través de las posturas podemos afirmar que establecen relaciones de empatía.  **http://profeefclara.blogspot.mx/2012/05/la-postura-corporal.html** | **Tono Muscular:**  También conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los [músculos](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculos). Ayuda a mantener la [postura](http://es.wikipedia.org/wiki/Postura) y suele decrecer durante la [fase REM del sueño](http://es.wikipedia.org/wiki/Fase_REM_del_sue%C3%B1o). no se sabe pero ayuda a permanecer la postura y al estar erecto y parado. Se refiere a la tensión (contracción parcial) que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y gracias al correcto funcionamiento del reflejo miotático.  **http://es.wikipedia.org/wiki/Tono\_muscular** |