**Capacidades perceptivo-motrices**

Las capacidades perceptivas - motrices son aquellas que a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o a las circunstancias del entorno.

|  |  |
| --- | --- |
| **Elemento** | **Concepto** |
| Coordinación | Interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el movimiento. |
| Lateralidad | Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores. |
| Equilibrio | Capacidad de mantener el centro de gravedad en los límites de la base de sustentación. |
| Organización espacial | El espacio es el lugar en el que se sitúa y se mueve el niño, el desarrollo de la organización espacial se propicia por medio de actividades que impliquen desplazamiento, observación de móviles, manipulación y construcción de objetos. |
| Organización temporal | El tiempo es la duración que separa dos percepciones o acontecimientos espaciales sucesivos, es el movimiento del espacio y se llega a captar como duración del gesto y rapidez de la ejecución de los movimientos que se den de este.  |
| Ritmo | Capacidad natural que tenemos para coordinar un movimiento en base a un tiempo. |
| Respiración-Relajación | Función mecánica y automática cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de nuestros tejidos. |
| Postura | Posición que adopta nuestro cuerpo para actuar, comunicarse, aprender y esperar el sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. |
| Tono muscular | Tensión ligera a la que se haya sometido todo músculo en estado de reposo y que acompaña también a cualquier actividad postural. |