

 Capacidades perceptivas motrices.

**Capacidades perceptivas motrices**: “Es el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Según Castañer y Camerino (1992).

Para ubicar este tipo de capacidades nos vamos a remitir de nuevo a la clasificación en la que estos mismos autores agrupan las diferentes cualidades físicas en:

**Capacidades perceptivo-motrices.**

**Capacidades perceptivo-motrices**: Denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices…

**Capacidades físico-motrices**: La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad o amplitud de movimiento.

**Capacidades socio-motrices**: De la combinación de estas capacidades socio-motrices surgen otras como el juego colectivo y la creación.

**Capacidades senso-motrices**: Dentro de estas capacidades se incluyen las sensaciones exteroreceptivas, propioceptivas e interoceptivas.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. *La E. F. en la enseñanza primaria*. Ed. Inde. Barcelona. 1996.

|  |  |
| --- | --- |
| **ELEMENTOS** | **CONCEPTOS** |
|  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”. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias: *Coordinación Dinámica general y Coordinación Óculo-Segmentaria.*En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser: *Coordinación Intermuscular (externa) y Coordinación Intramuscular (interna).*DIAZ LUCEA, J. *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas.* Inde. Barcelona. 1999. |
| 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).**Tipos de lateralidad**Según Ortega y Blázquez (1982) tenemos:Dextralidad (diestro): predominio de ojo, mano, pie y oído derechos.Zurdería (zurdo): predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdos.Ambidextrismo (ambidiestro): no existe una manifiesta dominancia manual (suele darse al inicio del proceso de lateralización). En el argot deportivo, se habla de un “deportista ambidiestro” cuando domina con precisión ambos lados.Lateralidad cruzada o mixta: dominancia de la mano derecha y pie izquierdo, o de la mano derecha y ojo izquierdo y viceversa.Zurdería contrariada o lateralidad invertida: empleo preferente de la mano derecha en niños virtualmente zurdos.DIAZ LUCEA, J. *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas.* Inde. Barcelona. 1999. |
| 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.ESCOBAR, R. *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes.* Ed. Ideas propias. Vigo. 2004. |
| 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)Orientación espacial. Es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.Organización espacial: El alumno/a empieza a entender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece en esta etapa (a partir de 6 años): Entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad…Estructuración espacial: Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los del fruto de la imaginación. Relaciones de tipo tridimensionales. Permiten que el niño adquiera noción de volumen.LE BOULCH, J. *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Ed. Paidós. Barcelona. 1997. |
| 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). La percepción temporal se define mediante dos componentes (Contreras, 1998):Percepción temporal u orientación temporal. Es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)” (Le Boulch, 1991). El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena… (Conde y Viciana)Ajuste motor o estructuración espacial. Se centra en reproducir un movimiento a una velocidad o ritmo concreto (Le Boulch, 1991)GUTIÉRREZ, M. *La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar*. Ed. Wanceulen. Sevilla. 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.TRIGUEROS, C. y RIVERA, E. *Educación Física de Base.* Ed. Gioconda. Granada. 1991. |
| Respiración-relajación  | Posibilitar el aporte de oxígeno a los tejidos, la respiración puede servir como forma de relajación, ayudando a relajarnos un poco incluso en situaciones muy estresantes, como puede ser la preparación de un examen para un estudiante, una prueba para un deportista o los retos cotidianos del día a día.En estado normal respiramos unas 16-18 veces por minuto. Si estamos muy tranquilos, la frecuencia respiratoria puede bajar a 10, mientras que si estamos nerviosos o en peligro, puede subir a 30. Al hacer actividad física también aumenta la frecuencia respiratoria. Es decir, está clara la relación entre respiración y relajación/estrés. Todos estamos habituados a que en situaciones de emergencia o de especial estrés (un accidente, una crisis de ansiedad, un parto…) se insiste mucho a la persona en el control de la respiración.http://www.vitonica.com/wellness/respiracion-y-relajacion |
| Postura  | El término postura corporal es tan amplio y ambiguo que para definirlo deberemos conocer y diferenciar tres conceptos básicos: Posición: es la relación de la totalidad del cuerpo y el medio que le rodea.Postura: etimológicamente 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.PIAGET, J. *El mecanismo del desarrollo mental.* Editorial Nacional. Madrid. 1975 |
| Tono muscular. | El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño.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.Hay impulsos nerviosos inconscientes que mantienen los músculos en un estado de contracción parcial. Si hay un súbito tirón o estiramiento, el cuerpo responde automáticamente aumentando la tensión muscular, un reflejo que ayuda tanto a protegerse del peligro como a mantener el equilibrio.http://es.wikipedia.org/wiki/Tono\_muscular |

Diana Alejandra Molina Ponce #14

2° ”C”