|  |  |
| --- | --- |
| **Coordinación**  Según Castañer y Camerino. (1996. 54). "Las capacidades perceptivomotirces son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber: la equilibración y los diversos tipos de coordinación"  "El termino "perceptivo motor" informa acerca de la dependencia directa entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información. Todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial" | Según Le Boulch la coordinación es “la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el movimiento”.  Un movimiento es coordinado cuando se activan los músculos estrictamente necesarios, se emplea la fuerza justa en cada secuencia de movimientos, se es consciente del movimiento que se realiza, y se consigue el fin que nos hemos propuesto antes de iniciar la acción. |
| **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). |
| **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) |
| **Organización espacial** | El individuo vive inmerso en un espacio en el que puede establecer un conjunto de relaciones, entre él y los objetos que le rodean. Estas relaciones se estructuran con gran complejidad. Percibir dichas relaciones, reconocerlas y representarlas mentalmente constituirá un proceso largo que se inicia desde el nacimiento y se prolonga a lo largo de la infancia. En un primer momento, el niño será capaz, únicamente, de llegar a diferenciar su propio cuerpo del mundo exterior. En la medida en que vaya adquiriendo conciencia de hasta dónde llega él y dónde empieza el mundo exterior, podrá tomarse a sí mismo como referencia en esta percepción del entorno. |
| **Organización temporal** | La educación de la organización espacial y temporal discurren íntimamente ligadas. Los niños y niñas son capaces de aprehender las relaciones propias de la organización temporal a partir de factores temporales inherentes a la persona como son el tempo y el ritmo. |
| **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. |
| **Respiración y relajación** | La respiración y la relajación son medios naturales del cuerpo, que en su acción desencadenan diferentes procesos de orden fisiológico y psicológico que influyen en la conciencia corporal.  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. |
| **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. |
| **Tono muscular** | El tono muscular constituye una tensión en el músculo que existe tanto en reposo como en movimiento y que está sometido a diferentes formas de regulación. |

**Fuente bibliográfica:**

[**file:///C:/Users/sanborns1146/Downloads/apuntes%20sobre%20capacidades%20perceptivo-motrices%20en%20educacion%20fisica.pdf**](file:///C:/Users/sanborns1146/Downloads/apuntes%20sobre%20capacidades%20perceptivo-motrices%20en%20educacion%20fisica.pdf)

[**http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html**](http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html)

[**http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm**](http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm)

[**http://www.buenastareas.com/ensayos/Capacidades-Perceptivo-Motrices/2193601.html**](http://www.buenastareas.com/ensayos/Capacidades-Perceptivo-Motrices/2193601.html)

[**http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf**](http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf)