|  |  |
| --- | --- |
| Concepto | Definición |
| \*Coordinación | La coordinación como tal es la capacidad de regular con precisión las conductas motrices en la ejecución funcional y eficaz de las acciones planeadas de acuerdo a la idea motriz propuesta. Según Álvarez del Villar, citado por Contreras Onofre (1998). La coordinación "es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto". En el mismo sentido, la coordinación ha sido definida como ordenación secuencial de los movimientos en una estructura jerarquizada de las acciones previstas para lograr a un objetivo propuesto, de forma funcional, eficiente, eficaz, armónica y fluida con el mínimo gasto de energía y atendiendo a situaciones cambiantes del medio tanto interno como externo en el ser humano y el contexto". |
| \*Lateralidad | Se denomina lateralidad a la preferencia de utilización de un lado sobre el otro del cuerpo. Debemos tener en cuenta, sin embargo, que muchos autores amplían el concepto y se refieren con el término lateralidad  proceso por el cual se llega a la mencionada preferencia así como a las consecuencias que conlleva dicho proceso. |
| Equilibrio | Identificación de los tres ejes de simetría, de las direcciones de los planos de movimiento en el espacio.  Exploración de situaciones de desequilibrio. Reconocimiento de sensaciones de estabilidad y de pérdida de estabilidad. Es preciso tener en cuenta la progresión lenta y precisa, la habituación a la altura y el aprendizaje de la caída. |
| \*Organización Espacial | 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 | Son factores temporales inherentes a la persona como son el tempo y el ritmo. Schinca (1988, 67) se refiere al tempo como “el grado de rapidez o lentitud con que se manifiesta, dentro del tiempo en su acepción más amplia, una secuencia sonora o de movimiento.” Esta misma autora define el ritmo como un juego de contrastes: puede estar dado por contraste de intensidad, tono, duración o timbre.” |
| \*Ritmo | El ritmo es inherente al ser humano. Los niños y niñas, ya antes de nacer están en contacto con ritmos naturales (latidos del corazón, respiración, primero de la madre y, después, propios); más tarde sus movimientos espontáneos tendrán un fuerte componente rítmico. Puesto que el ritmo se halla a en la base de la experiencia temporal, es importante la ejercitación en estos movimientos, durante los primeros años de vida. Este hecho permitirá desarrollar una mejor organización temporal de la motricidad. |
| \*Respiración-Relajación | **Relajación**  El concepto de relajación se emplea, habitualmente, haciendo referencia a dos realidades. Por un lado, se utiliza para describir un estado general de la persona, agradable, distendido, despojado de las tensiones personales que producen las excitaciones sensoriales y emocionales impuestas por la relación con el entorno y con las demás personas. Por otro lado, se utiliza en un sentido puramente mecánico cuando se hace referencia a la liberación de las tensiones de las fibras musculares  producidas por la contracción muscular.  **Respiración**  En Educación Física ha sido la de favorecer la resistencia al esfuerzo físico continuado. Sin embargo, esta finalidad ha ido perdiendo importancia en favor de otras relacionadas, en mayor grado, con el conocimiento y el control del propio cuerpo ya que, por un lado, la percepción de la propia respiración permite percibir el cuerpo interiormente y, por otro lado, el control de la respiración favorece el control de las contracciones tónicas. |
| \*Postura | La postura esta relacionada con la localización de las diferentes partes del cuerpo en el espacio. La postura constituye una adaptación del esquema corporal (Percepción global y segmentaria del cuerpo que permite simultáneamente el uso determinadas partes de él, así  como conservar su unidad en acciones globales) 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. | Una tensión en el músculo que existe tanto en reposo como en movimiento y que está sometido a diferentes formas de regulación. Se ha definido también el tono muscular como la actividad de un músculo en reposo aparente, dejando traslucir con ello que el músculo se halla siempre en actividad aunque no exista movimiento. |

www.indes.gob.sv/index.php?...**capacidades**-**perceptivo**-**motrices**...‎

http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf