ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.



.

 **EDUCACIÓN FÍSICA**.

Conceptos de Las Capacidades Perceptivo Motrices.

Maestra: Silvia Erika Sagahon Solis.

Alumna: Alma Gricelda Moreno Niño

4to. Semestre-Sección “C”.

N.L. 15

|  |  |
| --- | --- |
| **Capacidades Perceptivo Motrices** | **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”.**Tipos de Coordinación**\*Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.\*Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.\*Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.\*Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente. |
| 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. |
| 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.**Clasificación del equilibrio**Siguiendo a Castañer y Camerino (1997), podemos encontrar diferentes tipos de equilibrio:\*Estable: Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, vuelve al puesto que antes tenía, por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está debajo del punto de suspensión.\*Inestable: Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, se aleja por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está más arriba del punto o eje de suspensión.\*Indiferente: Si el cuerpo siendo movido, queda en equilibrio en cualquier posición. En este caso el centro de gravedad coincide con el punto de suspensión.\*Hiperestable: Es el que se produce cuando el centro de gravedad se encuentra por debajo de la base de sustentación. (Aguado, 1993) |
| 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) **Componentes de la espacialidad**\*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. |
| 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).**Componentes de la temporalidad** 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) |
| 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- 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:** se constituye en un medio a través del cual el niño puedeconocer su cuerpo, y en cierto modo por medio de la toma de conciencia se puede adaptar un tipo o una forma de respiración para un actividaddeterminada, e incluso puede llegarse a la automatización de formas derespiración para estados de reposo y actividades físico motrices específicasdel cuerpo.**La relajación** por su parte constituye una conducta fisiológica desde la cual se pueden generar disposiciones en el ámbito morfofisiológico,constituyéndose en una capacidad de control de los grupos muscularesmediante una acción intencionada. La respiración y la relajación en su interacción se constituyen en mediosutilizados 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 (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 diferentessegmentos corporales en el espacio, y se traduce en formas de equilibración del cuerpo. |
| Tono muscular | El termino ha sido ampliamente definido por diversos autores haciendo referencia a su relación con el concepto de cuerpo. Desde esta perspectiva, el tono tiene que ver con el grado de contracción muscular,siendo variable en función de la disposición y actitud del individuo, asuntoque implica en la práctica la participación de todas las dimensiones del serhumano en las diferentes expresiones motrices como vivenciación de lacorporeidad.Como lo expresa Contreras (1998 ), Las sensaciones propioceptivas que son provocadas por el tono son fundamentales para el desarrollo de la noción del propio cuerpo, y del mismo modo solo se pueden usar las posibilidades del cuerpo, si se dispone del control de su funcionamiento. El tono es considerado como un fenómeno neurológico complejo en el cual en cada movimiento como ya se ha planteado se manifiestan todas las dimensiones de la personalidad del individuo.Contreras (1998) diferencia las siguientes modalidades de tono: "tonomuscular de base, definido como la contracción mínima del músculo enreposo: tono postural, que hace referencia al mantenimiento de una actitud,en oposición a la fuerza de gravedad, supone asimismo, un estado de preacción a los subsiguientes movimientos o modificaciones posturales, y el tono de acción que es el que acompaña a la actividad muscular durante la acción. Finalmente la Fluidez de movimiento, que es caracterizada por movimientos precisos y económicos depende de la tonicidad". |

**Bibliografía:**

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

http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm