

CONCEPTOS

conceptos

Educación Física.

disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud de la mente y física del ser humano. Se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

Estrategia Didáctica.

Conjunto articulado de acciones pedagógicas y actividades programadas con una finalidad educativa, apoyadas en métodos, técnicas y recursos de enseñanza y de aprendizaje que facilitan lograr los aprendizajes y guían los pasos a seguir.

Motricidad.

Capacidad de producir movimientos, los cuales son producto de la contracción muscular que se produce por los desplazamientos y segmentos del cuerpo, a la vez, que por la actitud y el mantenimiento del equilibrio.

Tipos de motricidad.

- Motricidad
- Gruesa - Incluye cualquier gran movimiento que se realice con los brazos, piernas, pies, o incluso el cuerpo como un todo
 - Fina - Es la facultad de hacer movimientos que requieren de precisión.

Corporeidad.

Es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente; esas siete cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes.