



CAPACIDADES COORDINATIVAS

Prof. Ilene Castillo
2021

...Son los componentes en los cuales se fundamenta la coordinación motriz.

¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS?



RITMO

EQUILIBRIO

**CAPACIDAD
DE
REACCIÓN**

**CAPACIDAD
DE
ANTICIPACIÓN**

**COMPONENTES DE LA
COORDINACIÓN MOTRIZ**

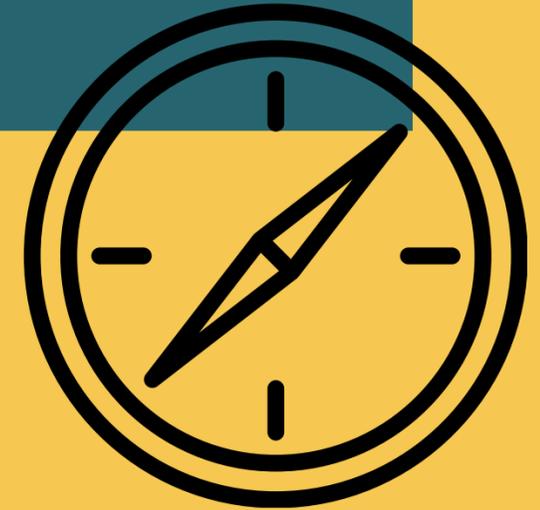
**CAPACIDAD
DE
DIFERENCIACIÓN**

**CAPACIDAD
DE
ORIENTACIÓN**

**CAPACIDAD
DE
ACOPLAMIENTO**

CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN ESPACIAL?



Es la capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objetivo determinado, y de mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntario e involuntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo.

Esta capacidad le permite al sujeto establecer referencias y relaciones entre los objetos que conforman el espacio y su propio cuerpo, de manera que este pueda interactuar con el entorno

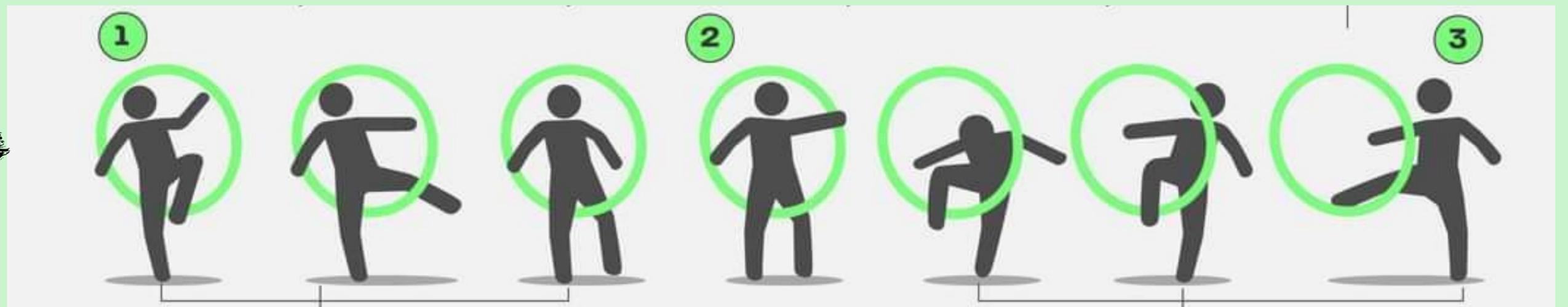
Esta relación puede ser en relación a los objetos o en relación al propio cuerpo.

CAPACIDAD DE ACOPLAMIENTO

Es la capacidad que tiene una persona para coordinar varios movimientos parciales, a fin de obtener un movimiento global.

Esta, le permite a la persona operar en situaciones, en las cuales tienen que ajustar el volumen de su cuerpo al espacio, para poder actuar.

CUANTO MAS MOVIMIENTOS PARCIALES TENGA, MAYOR SERÁ EL GRADO DE DIFICULTAD



CAPACIDAD DE RITMO

Es la capacidad que tiene una persona para distribuir una secuencia motora en tiempos determinados. Esta capacidad es fundamental ya que es condición previa para poder llevar a cabo una tensión y relajación progresiva de la musculatura implicada en la realización de una secuencia motriz.

Una buena capacidad de ritmo
reduce el gasto de energía,
dando como resultado
un aumento en el umbral de fatiga.



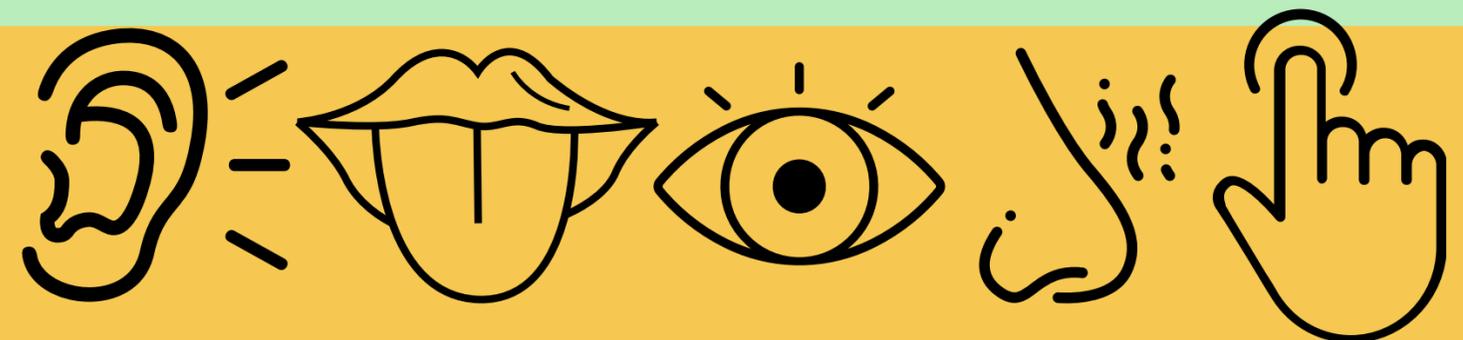
CAPACIDAD DE REACCIÓN

Es la capacidad que tiene una persona para generar una secuencia motriz de manera rápida (en el menor tiempo posible) y dirigida a determinados estímulos constantemente cambiantes.

Esta permite al sujeto actuar de manera rápida y adaptada, producto de PERCIBIR, GENERAR Y ELABORAR, una modificación muscular en corto tiempo.

LOS 5 SENTIDOS SON FUNDAMENTALES

YA QUE CAPTAN TODA LA INFORMACIÓN DEL EXTERIOR.

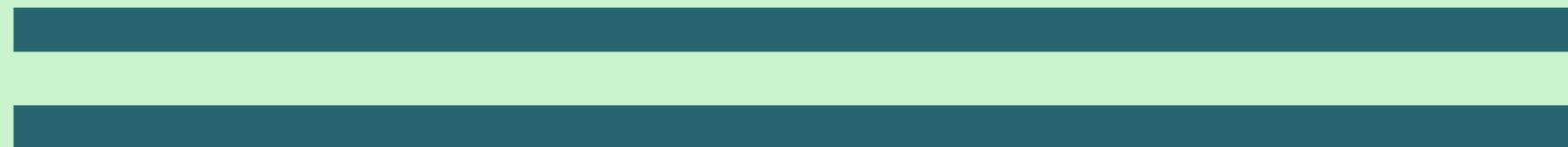


CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN

Es la capacidad que tiene un sujeto para realizar una secuencia motora de manera segura, exacta y económica teniendo en cuenta, la posición y la dirección del movimiento.

Es la que nos permite la correcta disociación de unas partes del cuerpo, respecto a otras.

Esta se sustenta en la correcta aplicación y dosificación de la fuerza, dándole la posibilidad al sujeto de ejecutar habilidades motrices de gran complejidad.



CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

Es la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo en relación a las fuerzas externas y la propia gravedad.

Un buen equilibrio facilita el control de los movimientos y reduce el riesgo de caídas.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE EQUILIBRIO:

- ESTÁTICO
- DINÁMICO
- EQUILIBRIO DE OBJETOS



UN COMPONENTE ESENCIAL ES EL SENTIDO VESTIBULAR (OIDO)



ESTE ENVIA DE MANERA CONSTANTE INFORMACIÓN AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

MANTIENE INFORMADO DE LA POSICIÓN DEL CUERPO Y DE LA CABEZA EN RELACIÓN A LA SUPERFICIE.

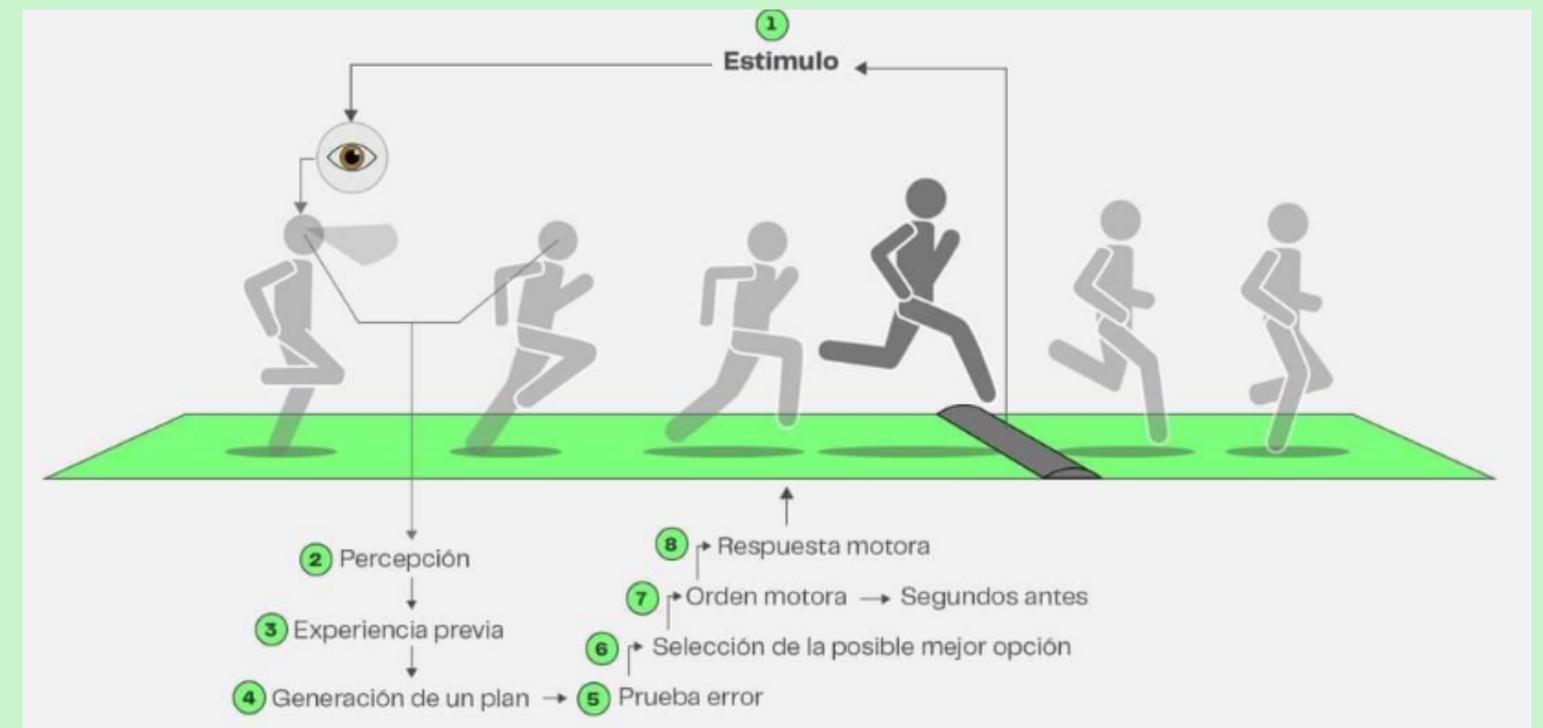
Es la capacidad que tiene una persona de anticiparse a situaciones próximas a acontecer.

Primero se crea una representación mental para posteriormente transformarla en una secuencia de movimiento y ajustarla a la situación.

Esta le permite a la persona adaptarse de manera constante frente a las diversas situaciones

CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN

Para poder anticipar una situación, el sujeto debe tener una experiencia previa que le permita comparar entre lo conocido y la nueva experiencia, a fin de adaptarse de la mejor manera.



MATERIAL EXTRAIDO:
EDUCACIÓN FÍSICA 360

Prof. Ilene Castillo

TREINTA Y TRES