**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**CICLO 5**

¿Qué es la Coordinación?

La coordinación se puede definir como la **capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada**. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de [áreas cerebrales](https://www.cognifit.com/es/partes-del-cerebro) frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. Afortunadamente, puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva.

Psicomotricidad y coordinación

Cuando hablamos de coordinación, es importante diferenciarla de la psicomotricidad. La **psicomotricidad** es un término más amplio, ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por tanto, no hace sólo referencia a la destreza con la que se lleva a cabo el movimiento, sino que también contempla la conciencia del propio cuerpo, la lateralidad, los conceptos espaciales, etc. Así, podemos hablar de diferentes tipos de psicomotricidad y de diferentes tipos de coordinación de manera más o menos independiente:

Tipos de psicomotricidad

La psicomotricidad normalmente se divide en dos tipos según los grupos musculares empleados. Cada tipo de motricidad va a requerir distintos tipos de coordinación. No obstante, esta capacidad siempre va a ser esencial en ambos:

* **Motricidad gruesa**: La motricidad gruesa hace referencia a los movimientos de grupos musculares grandes y generales (que implican la totalidad de nuestro cuerpo). Estos movimientos requieren más potencia que precisión, como podría ser el caso del desplazamiento, la posición y el equilibrio del cuerpo.
* **Motricidad fina**: La motricidad fina hace referencia al movimiento de grupos musculares pequeños y específicos (generalmente implican los músculos de la mano). Para llevarlos a cabo, hace falta más precisión que fuerza, como sería el caso de escribir, atarse los cordones, etc.

Tipos de coordinación

Por otro lado, podemos hablar de diferentes tipos de coordinación en función de las partes de cuerpo implicadas en el movimiento y del órgano sensorial que aporte el feedback o retroalimentación. Los principales tipos son:

* **Coordinación motriz**: Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. Se refiere a toda coordinación en su conjunto. Se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que vemos a continuación.
* [**Coordinación ojo-mano**](https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/coordinacion-ojo-mano): También es conocida como viso-motora y óculo-manual. Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos. Por ejemplo, teclear en el ordenador. Es el tipo de coordinación que requiere la motricidad fina.
* **Coordinación óculo-pédica**: Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de chutar una pelota. También sería característico de la motricidad gruesa.

Ejemplos de coordinación

* La coordinación es una capacidad esencial en el deporte. Nos sería imposible correr, nadar, montar en bicicleta, chutar un balón, lanzar a canasta o batear una bola sin ayuda de esta capacidad.
* Redactar un informe a ordenador, manejar maquinaria pesada o montar una mesa requiere de esta habilidad en buen estado. Una mala coordinación en ámbitos laborales podría dar lugar a muchos accidentes.
* En el colegio empleamos la coordinación para escribir, dibujar o recortar, entre otras cosas. En la universidad para tomar apuntes o redactar exámenes a la velocidad necesaria).
* Para dar respuesta a todas las exigencias de la conducción, debemos coordinar nuestros movimientos, pulsando los pedales en el momento adecuado, mientras cambiamos de marcha o giramos el volante.

**Actividad**

Complete el siguiente cuadro dando las respectivas definiciones

|  |  |
| --- | --- |
|  | DEFINICION |
| COORDINACIÓN | Es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. |
| PSICOMOTRICIDAD | Es un término más amplio, ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por tanto, no hace sólo referencia a la destreza con la que se lleva a cabo el movimiento |
| Motricidad gruesa | Estos movimientos requieren más potencia que precisión, como podría ser el caso del desplazamiento, la posición y el equilibrio del cuerpo. |
| Motricidad fina | Hace referencia al movimiento de grupos musculares pequeños y específicos (generalmente implican los músculos de la mano). |
| Coordinación Motriz | Se refiere a toda coordinación en su conjunto. Se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que vemos a continuación. |
| Coordinación ojo- mano | La capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos. Por ejemplo, teclear en el ordenador. |
| Coordinación óculo-pédica | la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. |