ACONDICIONAMIENTO FISICO

CHRISTIAN ANDRES MARTINEZ

CICLO V

EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

|  |  |
| --- | --- |
|  | DEFINICION |
| COORDINACION | La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. |
| PSICOMOTRICIDAD | La psicomotricidad es una disciplina encargada de valorar y trabajar las facultades sensoriales, motrices, emocionales y cognitivas de la persona. |
| MOTRICIDAD GRUESA | La motricidad gruesa hace referencia a los movimientos de grupos musculares grandes y generales. 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. Para llevarlos a cabo, hace falta más precisión que fuerza, como sería el caso de escribir, atarse los cordones, etc. |
| COORDINACION MOTRIZ | Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. |
| COORDINACION OJO-MANO | Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos |
| COORDINACION OCULO-PEDICA | Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. |