

# HABILIDADES MOTORAS

**Mg. Ricardo Dalencon G.**



## Habilidades Físicas Coordinativas

Son aquellas que están determinadas por el sistema nervioso y por la coordinación neuromuscular, entre ellas tenemos:

- Acoplamiento o sincronización.
- Ritmo (rítmica).
- Reacción.
- Orientación.
- Diferenciación.
- Equilibrio.
- Adaptación.
- Relajación.
- Respiración.
- Postura.



## Acoplamiento ó sincronización.

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.



## Ritmo (rítmica).

Capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, de manera ordenada, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento.



## Reacción.

Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.



## Orientación ·

Capacidad del organismo para apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo.



## Diferenciación ·

Es la posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente.



## Equilibrio •

Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad.

Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular.



## Adaptación ·

Capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que aunque cambia la idea programada.



## Relajación •

Es la capacidad de controlar el tono muscular de manera consciente, con el propósito de tener todas las partes del cuerpo, en un grado armonioso de tensión muscular, en relación con el reposo, la acción o el gesto que se pretende realizar.



## Respiración ·

La inspiración y la espiración. Son los momentos en los que se renueva el aire en los alvéolos, mediante estos dos movimientos es posible la toma de conciencia, el control y la educación de la respiración.

