

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Observa el vídeo y luego realiza la actividad propuesta, coloca nombre, apellido y paralelo.

Observa las imágenes, lee las acciones y ubícalas (arrastrando la palabra) donde corresponde:

1. Permite conectar habilidades motoras automatizadas como la carrera y el salto. El propio entrenamiento bilateral o la formación ambidiestra, son componentes de este tipo de coordinación.

2. Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo con referencia a un espacio de acción definida

3. Permite controlar los parámetros dinámicos, temporales y espaciales del movimiento dando lugar a un movimiento eficaz.

4. Mantiene el cuerpo en una postura de equilibrio y recuperarlo después de amplios movimientos

5. Permite responder a estímulos ejecutando acciones motoras adecuadas como la respuesta a una señal

Capacidad de combinación y apareamiento de los movimientos

Capacidad de diferenciación cinética

Capacidad de reacción

Capacidad de equilibrio

Capacidad de orientación espacio temporal