

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Unir cada concepto con la capacidad coordinativa que corresponda.

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

ADAPTACIÓN

Es la capacidad de combinar en una estructura única, varias acciones

EQUILIBRIO

Es la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

COORDINACIÓN

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en contra peso o equilibrio, en las diferentes posiciones que adopten o se deriven de los movimientos

RITMO

Es la capacidad que tiene el organismo de alterar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.

ANTICIPACIÓN

UPNFM. LIC. IMER MERLO

Es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas

AGILIDAD

Se define como la capacidad que tiene el hombre, cuando es capaz de ejecutar los ejercicios, mantener una orientación de la situación que ocurre, de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo

DIFERENCIACIÓN

Es la capacidad que tiene el ser humano de analizar y diferenciar las características de cada movimiento

ORIENTACIÓN

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada.

CAPACIDAD COORDINATIVA

UPNFM. LIC. IMER MERLO