

**I.E.S. Campiña Alta (El Casar)**

**Departamento de Educación Física**



**HABILIDADES PERCEPTIVAS  
MOTRICES (CUALIDADES  
MOTRICES)**

**1º E.S.O.**

# HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

## (CUALIDADES MOTRICES)

Las cualidades motrices son el desarrollo y perfeccionamiento de las diferentes habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones). Dentro de las cualidades motrices distinguimos tres tipos, que son:

1. COORDINACIÓN
2. EQUILIBRIO
3. AGILIDAD

### 1. COORDINACIÓN.

#### Definición de coordinación.

Es la capacidad que tiene el organismo para solucionar situaciones motoras desconocidas gracias al trabajo conjunto del sistema nervioso y el sistema muscular.

Los músculos realizan movimientos correctos gracias al buen funcionamiento del S.N.C.

Las características de un movimiento coordinado son:

- **Eficacia:** se utilizan sólo los músculos necesarios y con la fuerza precisa.
- **Exactitud:** se consigue el objetivo previsto (encestar o meter un gol)

#### Factores que determinan la coordinación.

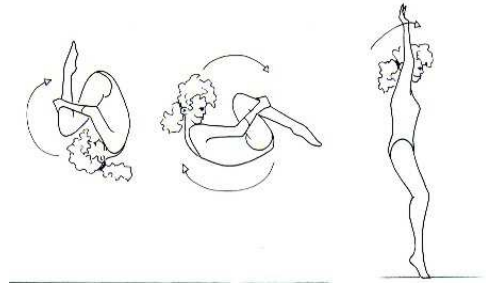
Tener un mayor o menor grado de coordinación depende de los siguientes factores:

- **Tipo de actividad:** cuando la actividad deportiva es poco complicada la ejecución será más fácil y al revés (salto mortal o carrera de cross).
- **Partes del cuerpo utilizadas en el movimiento:** si sólo utilizamos una parte del cuerpo (brazo), será más fácil que el movimiento en el que se utiliza todo el cuerpo.
- **Velocidad y cambios de ritmo:** a mayor velocidad, más complejo es coordinar el movimiento.
- **Cambios de dirección y sentido:** hay más dificultad al coordinar movimientos en varias direcciones que en una sola.

- **Grado de fatiga:** cuanto más dura el ejercicio más cuesta mantener la coordinación.
- **Grado de confianza:** estar más o menos motivados, tener nervios o miedo...

### Tipos de coordinación.

- a) **Coordinación dinámica general:** cuando el movimiento es global y participa la mayor parte del cuerpo, por ejemplo un salto mortal.



- b) **Coordinación específica o dinámica segmentaria:** es la coordinación existente entre el sentido de la vista y algunas partes del cuerpo. Se puede clasificar de la siguiente manera:

- **Coordinación segmentaria óculo-manual:** es la relación entre el ojo y la mano. Serían lanzamientos, recepciones, bateos, lanzamientos de precisión con un dardo en una diana...
- **Coordinación segmentaria óculo-pie:** es la relación entre los ojos y los miembros inferiores., por ejemplo golpeos, desvios, conducciones con el pie, control de balón con rodilla...
- **Coordinación segmentaria óculo-cabeza:** relación entre los ojos y la cabeza.



## 2. EL EQUILIBRIO.

### Definición de equilibrio.

Es la capacidad que tiene la persona para mantener una posición, estática o en movimiento, contra la ley de la gravedad.

### Factores que determinan el equilibrio.

Los factores que intervienen en el equilibrio son los sensoriales, la vista, el oído, el tacto y los órganos kinestésicos.

### Tipos de equilibrio

- a) **Equilibrio estático:** cuando no hay a penas desplazamiento apreciable del centro de gravedad.
- b) **Equilibrio dinámico:** si hay un desplazamiento del centro de gravedad por el espacio.

## 3. LA AGILIDAD.

### Concepto de agilidad.

Es la capacidad de ejecutar movimientos con diferentes direcciones y sentidos de la forma más rápida y precisa posible.

### Factores que determinan la agilidad.

Esta capacidad está determinada por otras cualidades físicas y psicomotrices:

- **La coordinación:** será la encargada de regular el funcionamiento de nuestro aparato locomotor a través del sistema nervioso.
- **El equilibrio:** es necesario para controlar nuestro cuerpo en posiciones no habituales y arriesgadas.
- **La velocidad:** para poder realizar los ejercicios de forma rápida.
- **La flexibilidad:** nos proporciona una mayor amplitud en nuestros movimientos.

La perfecta combinación de todos ellos nos permite poseer una buena agilidad.

Es la cualidad más compleja de todas las implicaciones en las habilidades motrices.