



CAPACIDADES COORDINATIVAS

entrenamiento deportivo

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Francisco Seirul-lo Vargas, 1985

* Capacidades de Control del Movimiento (1er Nivel):

Discriminación Kinestésica
Diferenciación Segmentaria
Variabilidad del Movimiento
Combinación de Movimientos
Control Guiado del Movimiento
Fluidez y Relajación del Movimiento
Amplitud del Movimiento

* Capacidades de Implantación del Movimiento en el Espacio (2º Nivel):

Orientación
Direccionalidad
Localización
Ubicación
Equilibrio Estático-Dinámico

* Capacidades de Adecuación Temporal (3er Nivel):

Interacción Espacio-Motriz (Reacción-Anticipación Motriz)
Diferenciación Rítmica

Variabilidad Rítmica

Adaptación Rítmica o Temporal

Sentido Rítmico

© 1985 Francisco Seirul-lo Vargas

Apuntes de Educación Física de Base / Manifestaciones Básicas de la Motricidad
INEF Barcelona

© Francisco Seirul-lo Vargas entrenamientodeportivo.org



www.entrenamientodeportivo.org