



## **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):**

Anticipación y reacción motriz

Diferenciación rítmica

Variabilidad rítmica

Adaptación rítmica o temporal

Sentido rítmico

© 1985 Francisco Seirul-lo Vargas

Apuntes de Educación Física de Base - INEF Barcelona

© Francisco Seirul-lo Vargas [entrenamientodeportivo.org](http://entrenamientodeportivo.org)



[www.entrenamientodeportivo.org](http://www.entrenamientodeportivo.org)