

CONTENIDOS MÍNIMOS SENSO PERCEPCIÓN I y II

Sensopercepción I

La sensación y la percepción. Los receptores. Concepto actual de fascias, su influencia en el movimiento. Tacto y contacto. La comunicación visual, auditiva y kinestésica. La estructura: lo osteo-articular, conciencia de esqueleto, volumen, distancias, espacios, ejes de movimiento. Movimientos globales y segmentarios. La columna y sus tres "continentes": cabeza, tórax, pelvis. Alineación, "desalineación". Curvas fisiológicas. Miembro inferior: relación coxo-femoral, rodilla, pie (trípode). Miembro superior: la cintura escapular y la prensión. Las posiciones básicas: decúbitos, sedestación, bipedestación. (Eje postural) Los apoyos: ubicación, consistencia, superficie, relaciones y distancias. La acción gravitacional (movimientos a favor o en contra, empujar, sostener, ceder) Tono, contracción muscular, tensión, relajación. Los opuestos: energéticos y témporo-espaciales. El autoconocimiento y la creatividad. El comienzo del movimiento desde diferentes consigas.

Sensopercepción II

El espacio y las formas de locomoción, resignificación de las etapas del desarrollo psicomotriz: reptar, rodar, sedestación, cuadrupedias. Tacto y contacto con los otros, con los objetos. La bipedestación. Los apoyos, la acción gravitacional, los movimientos a favor y contra la gravedad: el salto, el giro y la recuperación del equilibrio. Cualidades psicomotrices básicas: fuerza-velocidad-resistencia-flexibilidad-coordinación, equilibrio, ritmo. Con y sin uso de objetos. Elongación, vivencia de los diferentes métodos. Posiciones básicas: abiertas para la cadena estática anterior, cerradas para la cadena estática posterior. Equilibrio de los músculos tónicos y básicos. Destrezas básicas: rolios, puente, apoyos invertidos, integrados a secuencias de movimiento con cambios de nivel. Stress, distress y relajación. Variables neurofisiológicas y psicológicas.