



Comunicación oral
en entornos jurídicos

Cualidades físicas del cuerpo: coordinación y equilibrio



Coordinación

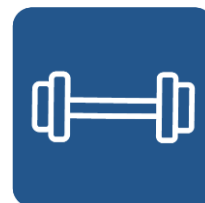
Tres aspectos importantes sobre la coordinación



Está relacionada con la habilidad que tiene el cerebro para enviar impulsos nerviosos que puedan sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades, para facilitar así la realización de nuestras actividades.



Depende de otras cualidades físicas y mentales importantes para nuestro funcionamiento.



Hace posible que podamos realizar diversos movimientos que requieran velocidad, desplazamiento, fuerza y resistencia, para realizar movimientos delicados y precisos.

Equilibrio

Lo que debemos saber sobre el equilibrio



1.

Es la capacidad que tenemos de controlar el cuerpo en el espacio, ya sea en posición erguida, gracias a movimientos compensatorios que implican motricidad gruesa y fina, que se da cuando estamos quietos (equilibrio estático) o en movimiento (equilibrio dinámico).

2.

Paradójicamente se descubren las posibilidades del equilibrio explorando el desequilibrio, a fuerza de buscar sus límites y buscar los factores que lo aumentan o disminuyen.

Equilibrio

Lo que debemos saber sobre el equilibrio

3.

Fisiológicamente se ubica en el sistema vestibular, que se encuentra situado en el laberinto óseo del hueso temporal.

4.

También contamos con el reflejo miotático, reflejo de estiramiento o tensión de los músculos. Este reflejo provoca un aumento de tensión de los músculos exteriores que evitan que nos caigamos, ayudándonos a mantenernos dentro de los límites de nuestras bases de apoyo.

