



LA COORDINACIÓN



Se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada.

La coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza.



Las habilidades obtenidas a partir de la coordinación motriz permiten que los individuos puedan desarrollar la capacidad de realizar una gran diversidad de movimientos tanto **delicados y precisos** como, **fuerzas o resistentes**.

Es importante que las personas desarrollen una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, e incluso, ejercicios.



Más allá de realizar un deporte o actividad en particular, la coordinación motriz es de suma importancia porque proporciona al ser humano la capacidad física necesaria para desenvolverse a lo largo de su vida.

- <https://www.significados.com/coordinacion-motriz/>