

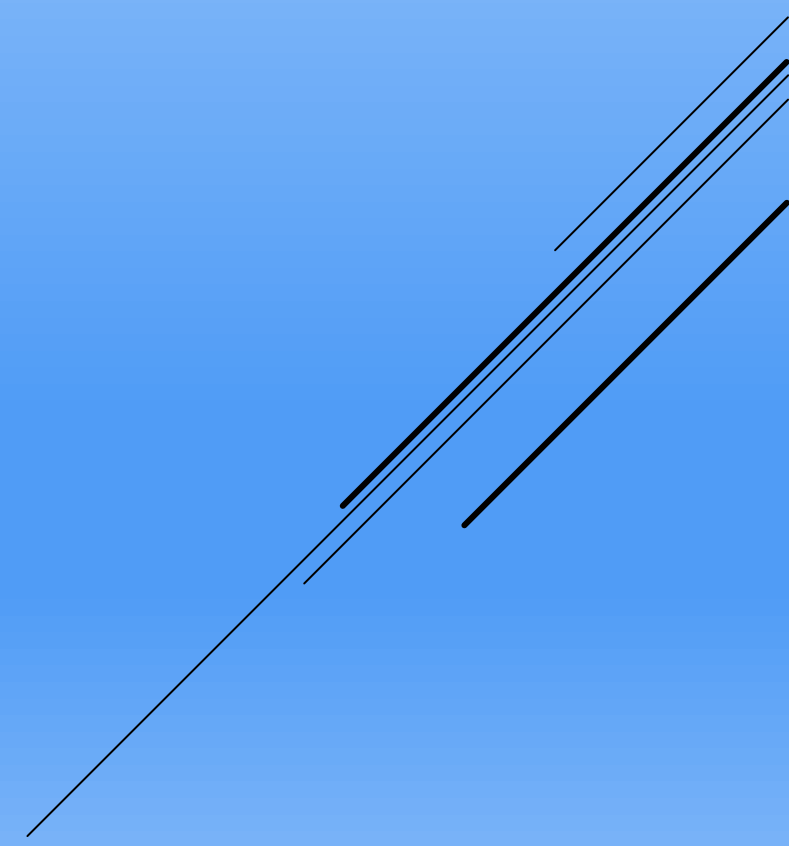
TALLER N°1 ESQUEMA  
CORPORAL

KEVIN MAURICIO PEREZ BOLANOS  
ANDRES MAURICIO GUTIERREZ PAMA  
GREISSY SOFIA VALENCIA LOPEZ LUIS  
SANTIAGO RAMIREZ DELGADO

CULTURA Y DEPORTE

DOCENTE:  
YORMAN ANDRES

UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA  
FACULTAD DE INGENIERIA  
INGENIERIA DE SISTEMAS  
FLORENCIA, CAQUETA FEBRERO,  
2024



CONTENIDO

	Pag.
1. INTRODUCCION.....	4
2. ¿QUE ES EL ESQUEMA CORPORAL?.....	5
3. ¿POR QUE EL DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL ES IMPORTANTE?.....	5
4. ¿CUALES SON LAS SENSACIONES QUE TIENEN QUE VER CON EL ESQUEMA CORPORAL?.....	6
5. ¿CUALES SON LAS PARTES DEL CUERPO QUE TIENEN QUE VER CON LAS SENSACIONES PROPIOCEPTIVAS?.....	7
6. ENUMERA LAS ARTICULACIONES QUE CONFORMAN LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.....	8
7. ¿QUE ES UNA FLEXION?.....	8
8. ¿QUE ES UNA EXTENSION?.....	9
9. ¿CUAL ES LA CLASIFICACION DE LAS PULSACIONES?.....	9
10. EXPLIQUE COMO SE DEBE TOMAR EL PULSO.....	9
11. ¿DE QUE MANERA SE PUEDE COMPROBAR LAS PULSACIONES DE REPOSO? .....	9
12. ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA RELAJACION?.....	9
13. ¿A CUANTAS PULSACIONES SE RECOMIENDA LLEGAR EN EL PRECALENTAMIENTO, EL CALENTAMIENTO Y DE TRABAJO?.....	10
14. ¿EXPLIQUE EN QUE CONSISTE, EL METODO PARA CALCULAR EL RITMO MAXIMO DEL CORAZON?.....	10
15. ¿CUALES SON LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LAS SENSACIONES INTEROCEPTIVAS?.....	11
16. ¿QUE SON LAS SENSACIONES EXTEROCEPTIVAS?.....	11
17. ENUMERE LOS ASPECTOS QUE CONSTITUYEN LAS SENSACIONES EXTEROCEPTIVAS.....	12

18. ¿A QUE HACE REFERENCIA LA COORDINACION OCULO-MANUAL,  
OCULO-PEDICA?.....13

19. ¿QUE ENTIENDE USTED POR EJE CORPORAL?.....13

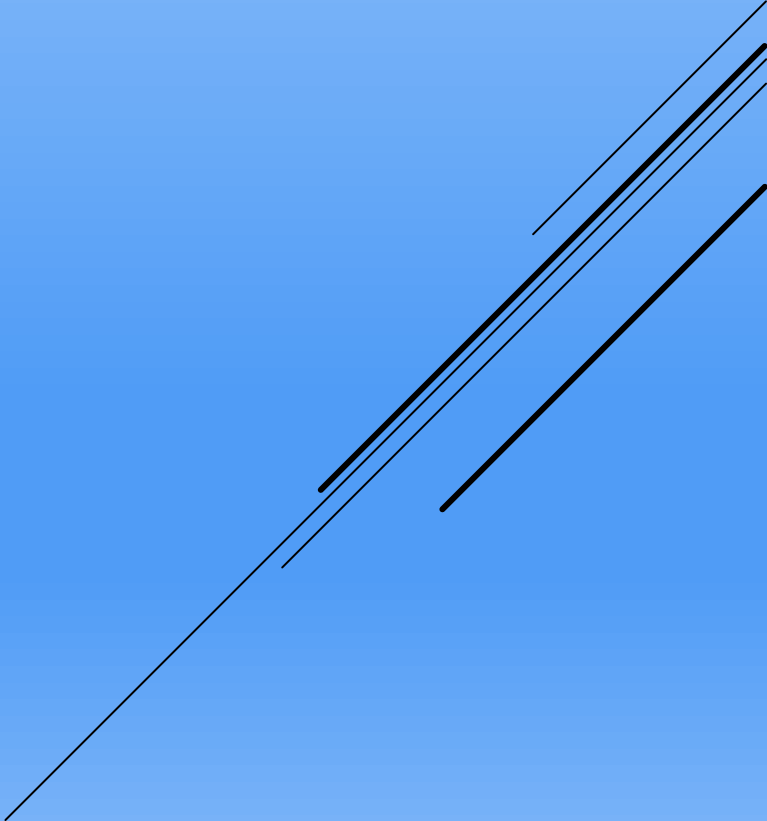
20. ¿CUALES SON LOS ASPECTOS QUE SE CONOCEN COMO FORMAS  
BÁSICAS DEL MOVIMIENTO?.....14

21. ¿POR QUE EL DESARROLLO DE LAS FORMAS BASICAS DEL  
MOVIMIENTO CONTRIBUYE A MEJORAR LA APTITUD FISICA?.....15

22. ¿QUE RELACION TIENEN EL DESARROLLO DE LAS FORMAS BASICAS  
DEL MOVIMIENTO A TRAVES DE JUEGOS Y EJERCICIOS, Y LAS ACTIVIDADES  
FISICAS QUE REALIZO DIARIAMENTE?.....16

23. ¿POR QUE EL TRABAJO QUE SE REALIZA PARA EL DESARROLLO DE LAS  
FORMAS BASICAS DEL MOVIMIENTO, A TRAVES DE EJERCICIOS Y JUEGOS,  
CONTRIBUYE A UNA MEJOR INTEGRACION SOCIAL ENTRE LOS  
NINOS?.....17

CONCLUSION.....18



## 1. INTRODUCCION

Desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte interactuamos con nuestro cuerpo de una manera muy intuitiva, pero ¿te has preguntado como realmente nos movemos en el mundo que nos rodea? Este taller nos permitira entender conceptos de nuestro esquema corporal, abarcando nuestro cuerpo desde la parte mas pequena hasta la mas grande y el como nos movemos y relacionamos con nuestro entorno.

Se explicara el significado y desarrollo del esquema corporal, destacando el como nos influye en nuestra auto imagen, nuestra salud y nuestras relaciones sociales, se exploraran las relaciones sensoriales que estan relacionadas al esquema corporal tales como el tacto y el equilibrio, y el como estas experiencias moldean nuestro cuerpo para permitirnos una buena adaptacion al mundo que nos rodea.

Por ultimo, se explicaran las articulaciones que contienen nuestras extremidades, entendiendo sus funciones principales que nos permiten movernos y realizar nuestras actividades cotidianas.

Al finalizar el taller descubriremos que tener conocimiento de los conceptos anteriormente dichos nos enriquece y promueve el mantener un bienestar fisico y emocional mas completo.

## 2. ^Que es el esquema corporal?

Rta / El esquema corporal se refiere a la percepcion que una persona tiene de su propio cuerpo en terminos de tamano, forma, posicion y movimiento. Es una representacion mental y sensorial de uno mismo que incluye la conciencia de la ubicacion y la relacion de las diferentes partes del cuerpo entre si y con el entorno. El esquema corporal es fundamental para el control y la coordinacion de los movimientos, así como para la interaccion con el mundo que nos rodea.

## 3. ^Por que el desarrollo del esquema corporal es importante?

Rta/El desarrollo del esquema corporal es importante por varias razones:

1. \*Control y coordinacion motora: \* Un esquema corporal bien desarrollado permite a una persona tener un mayor control y coordinacion sobre sus movimientos, lo que facilita la realizacion de actividades ffsicas y cotidianas de manera eficiente.

2. \*Percepcion sensorial: \* Un esquema corporal desarrollado mejora la percepcion sensorial de una persona, permitiendole ser consciente de la ubicacion y el movimiento de sus diferentes partes del cuerpo, así como de su relacion con el entorno.

3. \*Autoimagen y autoestima: \* Un esquema corporal positivo contribuye a una imagen corporal saludable y a una mayor autoestima. Cuando una persona se siente cómoda y segura en su propio cuerpo, es mas probable que tenga una actitud positiva hacia si misma y hacia los demas.

4. \*Desarrollo emocional y social: \* El esquema corporal influye en el desarrollo emocional y social al afectar la forma en que una persona interactua con los demas y se relaciona consigo misma. Una comprension clara y precisa del propio cuerpo puede ayudar a mejorar las habilidades de comunicacion, la empatía y la capacidad para establecer relaciones saludables.

5. \*Aprendizaje y rendimiento academico: \* Un esquema corporal bien desarrollado tambien puede influir en el rendimiento academico, ya que esta

relacionado con la capacidad de concentracion, la memoria espacial y la resolucion de problemas.

En resumen, el desarrollo del esquema corporal es importante porque contribuye al control y la coordinacion motora, mejora la percepcion sensorial, promueve una imagen corporal positiva, influye en el desarrollo emocional y social, y puede afectar el rendimiento academico y el bienestar general.

#### 4. ^Cuales son las sensaciones que tienen que ver con el esquema corporal?

Rta/ Las sensaciones que estan relacionadas con el esquema corporal incluyen:

1. \*Propiocepcion: \* Es la percepcion de la posicion y el movimiento del cuerpo, asf como de la tension muscular, sin necesidad de usar la vista. Ayuda a mantener el equilibrio y la coordinacion.

2. \*Tacto: \* La sensacion de contacto ffsico con objetos o superficies, que proporciona informacion sobre la textura, temperatura y presion.

3. \*Equilibrio: \* La percepcion del centro de gravedad del cuerpo y la capacidad de mantenerse en posicion vertical sin caerse.

4. \*Dolor: \* La sensacion de incomodidad o malestar en una parte del cuerpo, que puede indicar dano tisular o lesion.

5. \*Temperatura: \* La percepcion de cambios de temperatura en el cuerpo o en el entorno, que pueden afectar el confort y el bienestar ffsico.

Estas sensaciones juegan un papel fundamental en la construccion y mantenimiento del esquema corporal, ayudando a una persona a tener una conciencia clara de su propio cuerpo y su relacion con el entorno.

##### 5. ^Cuales son las partes del cuerpo que tienen que ver con las sensaciones propioceptivas?

Rta/ Las partes del cuerpo que estan estrechamente relacionadas con las sensaciones propioceptivas incluyen:

1. \*Musculos: \* Los receptores de propiocepcion en los musculos, llamados husos musculares y organos tendinosos de Golgi, proporcionan informacion sobre la tension y la longitud muscular, lo que ayuda a controlar el movimiento y la postura.

2. \*Articulaciones: \* Los receptores ubicados en las articulaciones proporcionan informacion sobre la posicion y el movimiento de las articulaciones, lo que ayuda a mantener el equilibrio y la coordinacion.

3. \*Piel: \* La piel tambien contiene receptores propioceptivos que informan sobre la presion, la vibracion y la posicion de las partes del cuerpo en relacion con las superficies tactiles, lo que contribuye a la sensacion de tacto y a la percepcion de la posicion corporal.

Estas partes del cuerpo trabajan en conjunto para proporcionar informacion sensorial al sistema nervioso central sobre la posicion, el movimiento y la tension muscular, lo que permite una respuesta motora adecuada y una percepcion precisa del propio cuerpo en el espacio.

**6. Enumera las articulaciones que conforman las extremidades superiores e inferiores.**

las articulaciones que conforman las extremidades superiores e inferiores:

\*Extremidades Superiores: \*

- 1. Hombro (articulacion glenohumeral)
- 2. Codo (articulacion humero cubital y humero radial)
- 3. Muneca (articulacion radiocarpiana)
- 4. Articulaciones de los huesos del carpo
- 5. Articulaciones de los huesos del metacarpo
- 6. Articulaciones interfalangicas (proximales y distales)
- 7. Articulaciones metacarpofalangicas

\*Extremidades Inferiores: \*

- 1. Cadera (articulacion coxofemoral)
- 2. Rodilla (articulacion femorotibial y femoropatelar)
- 3. Tobillo (articulacion tibioperoneo-astragalina)
- 4. Articulaciones de los huesos del tarso
- 5. Articulaciones de los huesos del metatarso
- 6. Articulaciones interfalangicas (proximales y distales)
- 7. Articulaciones metatarsofalangicas

Estas articulaciones son fundamentales para la movilidad y funcion de las extremidades superiores e inferiores en el cuerpo humano.

**7. ^Que es una flexion?**

Rta/ Una flexion es un tipo de movimiento en el que hay una curvatura o disminucion del angulo entre dos partes del cuerpo en una articulacion especffica. Por ejemplo, al flexionar el codo, el angulo entre el brazo y el antebrazo se reduce, acercando la mano al hombro.



**8. ^Que es una extension?**

Rta/ Una extension es un tipo de movimiento en el que hay una enderezamiento o aumento del angulo entre dos partes del cuerpo en una articulacion especffica. Por ejemplo, al extender el codo, el angulo entre el brazo y el antebrazo se incrementa, alejando la mano del hombro.

**9. ^Cual es la clasificacion de las pulsaciones?**

Rta/ Las pulsaciones pueden clasificarse de varias maneras:

1. \*Segun su origen: \* Se dividen en pulsaciones cardfacas, que provienen del corazon, y pulsaciones arteriales, que se sienten en las arterias debido al flujo de sangre.

2. \*Segun su ubicacion: \* Pueden ser pulsaciones radiales (en la muñeca), carotfdeas (en el cuello), femorales (en la ingle), entre otras, dependiendo del lugar donde se tomen.

3. \*Segun su frecuencia: \* Se pueden clasificar como pulsaciones normales, bradicardicas (mas lentas de lo normal) o taquicardicas (mas rapidas de lo normal).

**10. Explique como se debe tomar el pulso.**

Rta/Para tomar el pulso correctamente, encuentra el lugar adecuado (generalmente la muñeca), coloca dos dedos y cuenta las pulsaciones durante 60 segundos o multiplica si cuentas durante menos tiempo.

**11. ^De que manera se puede comprobar las pulsaciones de reposo?**

Rta/ Para comprobar las pulsaciones de reposo, la persona debe estar en reposo durante al menos 5 a 10 minutos, luego se encuentra el pulso en la muñeca, el cuello o la ingle, y se cuentan las pulsaciones durante 60 segundos para obtener el ritmo cardfaco por minuto.

**12. ^Por que es importante la relajacion?**

Rta/ La relajacion es importante porque reduce el estres, mejora el bienestar emocional, reduce la tension muscular, mejora el sueno y puede aumentar el rendimiento.

### 13. cuantas pulsaciones se recomienda llegar en el precalentamiento, el calentamiento y de trabajo?

Rta/En general, las recomendaciones para el ritmo cardíaco durante diferentes fases del ejercicio son las siguientes:

1. \*Precalentamiento: \* El objetivo del precalentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio intenso. Durante esta fase, se recomienda que el ritmo cardíaco alcance aproximadamente el 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM). Esto puede variar según la edad y el nivel de condición física de la persona.

2. \*Calentamiento: \* Durante el calentamiento, el ritmo cardíaco debe aumentar gradualmente hasta alcanzar entre el 60-70% de la FCM. Esto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos y prepara el cuerpo para el ejercicio más intenso que sigue.

3. \*Trabajo: \* Durante la fase de trabajo, el ritmo cardíaco puede variar dependiendo del tipo de ejercicio y del objetivo del entrenamiento. En general, se recomienda que el ritmo cardíaco esté entre el 70-85% de la FCM para mejorar la resistencia cardiovascular y la quema de calorías.

Es importante tener en cuenta que estas son pautas generales y que el ritmo cardíaco objetivo puede variar según la edad, la salud y el nivel de condición física de cada individuo. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud o un entrenador personal para obtener recomendaciones específicas para tu caso.

### 14. ^Explique en que consiste, el metodo para calcular el ritmo maximo del corazon?

Rta/ El método más comúnmente utilizado para calcular el ritmo cardíaco máximo (RCM) es la fórmula de Karvonen. Esta fórmula tiene en cuenta la edad y se calcula restando la edad del individuo de 220 (para hombres) o de 226 (para mujeres). El resultado es el ritmo cardíaco máximo estimado. Por ejemplo, para un hombre de 30 años, el RCM sería aproximadamente 190 latidos por minuto ( $220 - 30 = 190$ ).

### 15. ^Cuales son los aspectos fundamentales de las sensaciones interoceptivas?

Los aspectos fundamentales de las sensaciones interoceptivas son:

1. \*Percepcion interna: \* Incluye la conciencia de las sensaciones internas del cuerpo, como el hambre, la sed, la respiracion, la frecuencia cardfaca y la temperatura corporal.

2. \*Regulacion homeostatica: \* Las sensaciones interoceptivas ayudan al cuerpo a mantener un equilibrio interno o homeostasis, ajustando las funciones fisiologicas para satisfacer las necesidades del organismo.

3. \*Conexion con emociones: \* Las sensaciones interoceptivas estan relacionadas con la experiencia emocional, ya que pueden influir en la percepcion y la expresion de las emociones.

4. \*Conciencia corporal: \* Desarrollan la conciencia del propio cuerpo y sus estados internos, lo que permite una mejor comprension de las necesidades fsicas y emocionales.

### 16. ^Que son las sensaciones exteroceptivas?

Rta/ Las sensaciones exteroceptivas son aquellas que provienen del exterior del cuerpo y se relacionan con la percepcion de estfmulos del entorno externo. Estos estfmulos pueden incluir sensaciones tactiles como el tacto, la presion, la temperatura y el dolor, así como tambien informacion visual, auditiva, olfativa y gustativa. Las sensaciones exteroceptivas son fundamentales para interactuar con el mundo que nos rodea y son procesadas por el sistema nervioso para proporcionar informacion sobre el entorno y facilitar la adaptacion y supervivencia del individuo.

**17. Enumere los aspectos que constituyen las sensaciones exteroceptivas**

Rta/ Los aspectos que constituyen las sensaciones exteroceptivas son:

- 1. \*Tacto: \* Incluye la percepcion de sensaciones como presion, vibracion, textura y contacto fisico con objetos o superficies.
- 2. \*Temperatura: \* La capacidad de percibir diferencias de temperatura en el entorno, como el calor y el fno.
- 3. \*Dolor: \* La capacidad de percibir estfmulos dolorosos o nocivos, que sirven como senales de alerta para proteger el cuerpo de posibles danos.
- 4. \*Vision: \* La percepcion de estfmulos visuales, como la luz, el color, la forma y la distancia.
- 5. \*Audicion: \* La percepcion de estfmulos auditivos, como el sonido, la intensidad, la frecuencia y la direccion.
- 6. \*Olfato: \* La percepcion de estfmulos olfativos, como los olores y las fragancias en el entorno.
- 7. \*Gusto: \* La percepcion de estfmulos gustativos, como el sabor dulce, salado, amargo, acido y umami.

Estos aspectos constituyen las principales formas en que el cuerpo humano interactua y percibe el entorno externo.

**18. que hace referenda la coordinacion oculo-manual, oculo-pedica?**

Rta/ La coordinacion oculo-manual se refiere a la habilidad para coordinar los movimientos de los ojos y las manos de manera precisa y eficiente. Esto implica que los ojos guen los movimientos de las manos de manera sincronizada para realizar tareas como atrapar un objeto, escribir o dibujar.

Por otro lado, la coordinacion oculo-pedica se refiere a la habilidad para coordinar los movimientos de los ojos con los movimientos de los pies o las piernas. Este tipo de coordinacion es fundamental para actividades que implican el uso de los pies, como caminar, correr, saltar y realizar deportes como el futbol o el baloncesto.

18. ^Que entiende usted por lateralidad?

La lateralidad se refiere a la preferencia o dominancia que una persona tiene por el uso de un lado del cuerpo sobre el otro. Esto incluye la preferencia por el uso de la mano derecha o izquierda, el ojo dominante, el oído y la pierna dominantes. La lateralidad puede influir en diversas actividades físicas y cognitivas, como escribir, dibujar, lanzar objetos, y en como una persona procesa y organiza la información sensorial y motora.

**19. ^Que entiende usted por eje corporal?**

Rta/El eje corporal se refiere a una línea imaginaria que atraviesa el cuerpo humano y sirve como punto de referencia para describir y entender los movimientos y la orientación del cuerpo en el espacio. Este eje se compone de tres planos ortogonales entre sí:

- 1. \*Plano sagital: \* Divide el cuerpo en mitades izquierda y derecha. Los movimientos que ocurren en este plano son de flexión y extensión, como doblar y estirar los brazos.
- 2. \*Plano frontal o coronal: \* Divide el cuerpo en mitades anterior y posterior. Los movimientos que ocurren en este plano son de abducción y aducción, como abrir y cerrar los brazos hacia los lados del cuerpo.
- 3. \*Plano transversal o axial: \* Divide el cuerpo en mitades superior e inferior. Los movimientos que ocurren en este plano son de rotación, como girar la cabeza de un lado a otro.

El eje corporal proporciona una base para comprender la anatomía y la biomecánica del cuerpo humano, así como para realizar evaluaciones y terapias físicas.

**20. ¿Cuáles son los aspectos que se conocen como formas básicas del movimiento?**

Rta/Las formas básicas del movimiento son:

1. \*Flexión: \* Se refiere a la acción de doblar una articulación, disminuyendo el ángulo entre dos partes del cuerpo.

2. \*Extensión: \* Contraria a la flexión, implica el enderezamiento de una articulación, aumentando el ángulo entre dos partes del cuerpo.

3. \*Abducción: \* Es el movimiento de una parte del cuerpo hacia afuera o alejándola del plano medio del cuerpo.

4. \*Aducción: \* Contraria a la abducción, implica el movimiento de una parte del cuerpo hacia adentro o acercándola al plano medio del cuerpo.

5. \*Rotación: \* Es el giro de una parte del cuerpo alrededor de su eje longitudinal.

Estas formas básicas del movimiento son fundamentales para comprender y describir una amplia variedad de acciones y actividades físicas.

**21. ^Por que el desarrollo de las formas basicas del movimiento contribuye a mejorar la aptitud flsica?**  
Rta/El desarrollo de las formas basicas del movimiento contribuye a mejorar la aptitud ffsica por varias razones:

- 1. \*Mejora de la coordinacion: \* Practicar las formas basicas del movimiento ayuda a mejorar la coordinacion entre diferentes grupos musculares y sistemas del cuerpo, lo que lleva a movimientos mas eficientes y precisos.
- 2. \*Fortalecimiento muscular: \* Al realizar movimientos como flexiones, extensiones y rotaciones, se involucran diversos grupos musculares, lo que contribuye al fortalecimiento y desarrollo muscular.
- 3. \*Incremento de la flexibilidad: \* Al moverse a traves de diferentes rangos de movimiento, se fomenta la flexibilidad y la amplitud de movimiento en las articulaciones, lo que reduce el riesgo de lesiones y mejora la capacidad funcional.
- 4. \*Aumento del equilibrio y la estabilidad: \* Las formas basicas del movimiento implican el control del equilibrio y la estabilidad corporal, lo que ayuda a desarrollar habilidades para mantenerse en posicion y realizar movimientos de manera controlada y segura.
- 5. \*Promocion de la actividad fisica: \* Al dominar las formas basicas del movimiento, se adquiere confianza y habilidad para participar en una variedad de actividades ffsicas y deportivas, lo que promueve un estilo de vida activo y saludable.

En resumen, el desarrollo de las formas basicas del movimiento es fundamental para mejorar la aptitud ffsica al fortalecer, coordinar y flexibilizar el cuerpo, y al fomentar la participacion en actividades fisicas variadas y beneficiosas para la salud.

**22. ^Que relacion tienen el desarrollo de las formas basicas del movimiento a traves de juegos y ejercicios, y las actividades fisicas que realizo diariamente?**

Rta/El desarrollo de las formas basicas del movimiento a traves de juegos y ejercicios tiene una relacion directa con las actividades fisicas que realizas diariamente. Aquf hay algunas formas en que se relacionan:

- 1. \*Mejora del rendimiento: \* Al practicar las formas basicas del movimiento a traves de juegos y ejercicios, desarrollas habilidades motoras fundamentales que luego se transfieren a tus actividades fisicas diarias, mejorando tu rendimiento en actividades como caminar, correr, levantar objetos, etc.
- 2. \*Prevencion de lesiones: \* El dominio de las formas basicas del movimiento ayuda a mejorar la coordinacion, la estabilidad y la flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones durante las actividades fisicas cotidianas al moverte de manera mas segura y eficiente.
- 3. \*Incremento de la diversion y la motivacion: \* Participar en juegos y ejercicios que involucren formas basicas del movimiento puede hacer que la actividad ffsica sea mas divertida y variada. Esto puede aumentar tu motivacion para mantener un estilo de vida activo y realizar tus actividades diarias con mas entusiasmo.
- 4. \*Desarrollo de habilidades especificas: \* Algunas formas basicas del movimiento, como lanzar, atrapar, saltar y girar, son habilidades especificas que pueden ser utiles en diversas actividades diarias, como hacer deporte, jugar con ninos, realizar tareas domesticas, etc.

En resumen, el desarrollo de las formas basicas del movimiento a traves de juegos y ejercicios tiene un impacto positivo en tus actividades fisicas diarias al mejorar tu rendimiento, reducir el riesgo de lesiones, aumentar la diversion y la motivacion, y desarrollar habilidades especificas utiles en la vida cotidiana.



**23. ^Por que el trabajo que se realiza para el desarrollo de las formas basicas del movimiento, a traves de ejercicios y juegos, contribuye a una mejor integracion social entre los ninos?**

Rta/El trabajo realizado para el desarrollo de las formas basicas del movimiento a traves de ejercicios y juegos contribuye a una mejor integracion social entre los ninos por varias razones:

1. \*Oportunidades de interaccion: \* Durante los juegos y ejercicios que implican el desarrollo de las formas basicas del movimiento, los ninos tienen la oportunidad de interactuar y socializar con sus companeros. Esto fomenta el trabajo en equipo, la comunicacion y el aprendizaje cooperativo.

2. \*Ambiente inclusivo: \* Los juegos y ejercicios ffsicos suelen ser actividades inclusivas donde todos los ninos pueden participar independientemente de sus habilidades ffsicas o destrezas motoras. Esto promueve un ambiente de aceptacion y respeto mutuo, facilitando la integracion social de todos los ninos.

3. \*Desarrollo de habilidades sociales: \* A traves de los juegos y ejercicios, los ninos aprenden a compartir, a respetar turnos, a seguir reglas y a resolver conflictos de manera constructiva. Estas habilidades sociales son fundamentales para una integracion exitosa en entornos sociales diversos.

4. \*Fomento de la empatfa: \* Al participar en actividades ffsicas junto con otros ninos, los ninos aprenden a ponerse en el lugar de los demas, a comprender y apoyar las necesidades y habilidades individuales de sus companeros, lo que fortalece los lazos de amistad y empatfa.

5. \*Celebracion del exito colectivo: \* Al trabajar juntos para mejorar las habilidades ffsicas y alcanzar metas comunes durante los juegos y ejercicios, los ninos experimentan el exito colectivo y aprenden a valorar y celebrar los logros de sus companeros, lo que fortalece el sentido de pertenencia y camaraderfa.

En resumen, el trabajo para el desarrollo de las formas basicas del movimiento a traves de ejercicios y juegos no solo mejora las habilidades ffsicas de los ninos, sino que tambien contribuye significativamente a una mejor integracion social al fomentar la interaccion, la inclusion, el desarrollo de habilidades sociales y el trabajo en equipo.

Conclusion: el esquema corporal y las formas basicas de movimiento son fundamentales para nuestra percepcion y habilidades motoras. El conocimiento y la conciencia de nuestro cuerpo y como se mueve nos permite interactuar eficazmente con nuestro entorno y realizar actividades cotidianas con precision y fluidez. Ademas, comprender las formas basicas de movimiento nos ayuda a mejorar nuestra coordinacion, equilibrio y habilidades deportivas, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar fisico. En resumen, el desarrollo y la comprension del esquema corporal y las formas basicas de movimiento son aspectos esenciales para una vida activa y saludable

#### Referencias Bibliograficas

1. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
2. Bruininks, R. H., & Bruininks, B. D. (2005). Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency (BOT-2). NCS Pearson.
3. Ayres, A. J. (1972). Sensory Integration and Learning Disorders. Western Psychological Services.
4. Hanlon, M., & Knorr, D. (1986). Sensory integration: Theory and practice. Western Psychological Services.
5. Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2012). Motor control: Translating research into clinical practice. Lippincott Williams & Wilkins.
6. Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.
7. Blanche, E. I., & Parham, L. D. (2017). Sensory Integration Assessment and Intervention. Western Psychological Services.
8. Lundy-Ekman, L. (2007). Neuroscience: Fundamentals for rehabilitation. Saunders Elsevier.
9. Magee, D. J. (2008). Orthopedic physical assessment. Saunders Elsevier.
10. Price, D. D., Bush, F. M., Long, S., & Harkins, S. W. (1994). A comparison of pain measurement characteristics of mechanical visual analogue and simple numerical rating scales. *Pain*, 56(2), 217-226.