**Foro temático - Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA4-230101507-AA1-EV01.**

**Daniel Felipe Arias Corredor**

1. ¿Cuáles son los músculos del cuerpo humano que posibilitan la coordinación motriz de acuerdo con su área de desempeño?

Tomando como ejemplo de área de desempeño un trabajo frente a una computadora, considero que entre los músculos (Vidal, 1984) que intervienen en la labor de escribir en un teclado se encuentran:

1. músculos de los brazos, el hombro: Deltoides, bíceps, tríceps.
2. músculos del antebrazo y los dedos: palmares, cubitales, flexor común de los dedos, extensor común de los dedos, abductor del pulgar.
3. músculos de los ojos (para enfocar la mirada en la pantalla): músculo recto interno, recto exterior, oblicuo inferior, elevador del párpado, etc.
4. músculos del cuello y los hombros (para bajar la mirada hacia el teclado): trapecio, romboides, escaleno, esternocleidomastoideo, etc.
5. ¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?

Puesto que los huesos constituyen el armazón del cuerpo, estos proveen de sostén por medio de ligamentos, a los órganos y músculos que son usados en toda labor coordinada, además de facilitar movimientos como los de palanca.

1. Defina, con sus propias palabras, ¿qué es motricidad?

La motricidad la entiendo como el conjunto de movimientos y acciones del cuerpo humano que se hacen con el fin realizar una acción o completar una tarea. Estos movimientos son realizados por lo general de manera consciente e intencionada, por tanto es el cerebro el que envía señales a los músculos para ejecutarlos.

1. Cuando se habla de motricidad fina y motricidad gruesa, ¿a qué nos referimos?

Según Serrano y de Luque (2019) la motricidad gruesa se refiere a los movimientos realizados con todo el cuerpo, ejemplo de esto es caminar, gatear, correr, saltar o trepar. La motricidad fina, por su parte, involucra usar manos y dedos de manera precisa para manipular un objeto con destreza, como sería escribir a mano o usar cubiertos. Ambos tipos de motricidad requieren repetición y entrenamiento para alcanzar movimientos diestros.

1. En el desempeño laboral de su área ocupacional, ¿dónde se evidencia la motricidad gruesa? Dé un ejemplo.

Dentro del área de desempeño tratada anteriormente (escribir con un teclado desde un escritorio), considero que la motricidad gruesa se ve evidenciada en acciones como desplazarse al lugar del trabajo, cargar un computador en los brazos, sentarse, levantarse, mover una silla o ajustar una pantalla.

**Referencias**

Serrano, P. y de Luque, C. (2019). *Motricidad fina en niños y niñas: Desarrollo, problemas, estrategias de mejora y evaluación*. Narcea ediciones.

Vidal, J. (1984). *Anatomía, fisiología e higiene*. Editorial Stella.