Como preguntas de orientación para realizar la participación en el foro, se proponen las siguientes:

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

R/: Músculos de las Extremidades Superiores:

Deltoides: Situado en el hombro, contribuye a la elevación y rotación del brazo.

Bíceps y Tríceps: Músculos del brazo que participan en la flexión y extensión del codo.

Músculos de la Mano: Incluyen los músculos intrínsecos y extrínsecos que controlan la destreza de los dedos y la mano.

Músculos del Cuello: Incluyen varios músculos que permiten la rotación y flexión del cuello.

Las largas horas frente a una computadora puede afectar la postura y la salud muscular. Mantener una buena postura y realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento puede ayudar a prevenir problemas relacionados con el sedentarismo y la actividad prolongada frente a la pantalla.

✔ ¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?

R: / Los huesos del cuerpo humano juegan un papel esencial en la coordinación motriz y en el movimiento en general.

La estructura ósea sirve como un marco para los músculos y otros tejidos, proporcionando la forma general del cuerpo y permitiendo que los músculos se adhieran y actúen sobre ellos.

Los huesos actúan como palancas que amplifican la fuerza generada por los músculos. Las contracciones musculares generan fuerza, y los huesos transmiten y dirigen esa fuerza hacia las articulaciones para producir movimiento.

✔ ¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?

R:/ La motricidad se refiere a la capacidad del cuerpo para llevar a cabo movimientos de manera coordinada y controlada.

La motricidad abarca desde movimientos básicos, como agarrar un objeto con la mano, hasta acciones más elaboradas, como caminar, correr o realizar movimientos deportivos.

✔ ¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?

R:/ La motricidad gruesa se refiere a los movimientos que implican grupos musculares más grandes y están asociados con actividades como caminar, correr y saltar.

La motricidad fina se relaciona con movimientos más precisos y delicados, como escribir, recoger objetos pequeños con los dedos o manipular herramientas.

✔ En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo.

R:/ Tomar descansos regulares durante largas sesiones de trabajo puede contribuir al bienestar físico. Levantarse, estirarse y realizar movimientos físicos pueden ayudar a prevenir la fatiga muscular y mejorar la circulación sanguínea, lo cual está relacionado con la motricidad gruesa.