**Actividad**:

**Foro temático denominado Establecer las técnicas de coordinación motriz**

**GA6-230101507-AA1-EV01**

**Aprendiz**:

Wilmer Jair Espinosa Silva

CC: 1.095.910.391

**Instructor**:

JORGE BAYONA

Servicio Nacional de aprendizaje-SENA

Curso: TECNOLOGÍA EN ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

Ficha: 2455285

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

RTA:Para llevar a cabo cualquier tipo de movimiento o combinación motriz independientemente de ser locomotriz son de suma importancia los músculos de las piernas como cuádriceps, inquisitoriales,aductores,gemelos y solcos; músculos de los brazos como tríceps, bíceps; músculos de la espalda como oblicuo abdominal, deltoides,redondo mayor y menor,romboides mayor y menor,dorsal largo.Independiente mente de la clasificación de la habilidad motriz a ejecutar siempre se presentara un movimiento por dos o mas músculos de la diferentes extremidades mencionadas

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

RTA: Los huesos y el sistema oseo del cuerpo sostienen elementos del cuerpo en general como la piel,carne,musculos, entre otros tejidos blandos presentes en el cuerpo humano.Motrizmente los huesos dan una estabilidad a la estructura del cuerpo para posteriormente ejecutar diferente movimiento producido por los musculos que tambien se encuentran sostenidos por los huesos.

✔ ¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?

RTA:Es la Acción de combinar diferentes musculos y extremidades para realizar un movimiento o alguna tarea en general.

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

RTA: Cuando se habla de motricidad se hace referencia a la ejecucion de movimientos de manera combinada de diferentes extremidades y partes del cuerpo para ejecutar una accion.Los terminos “fino” y “gruesa” hace referencia al grado de complejidad de movimiento o al esfuerzo del movimiento;La motricidad gruesa son los grandes movimientos que se realizan con brazos, piernas, pies o cuerpo entero.

Por el contrario, la motricidad fina, son movimientos que requieren de precisión, en los que utilizamos las manos, muñecas, dedos, labios y lengua. Implica el desarrollo muscular combinado con el sistema nervioso.

Normalmente, ambas se desarrollan de manera simultánea en él bebe, ya que muchas de las acciones musculares que realiza nuestro cuerpo requiere el esfuerzo combinado de los grandes y pequeños grupos musculares.

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

RTA:Juegos para mover el cuerpo: saltar la soga, la rayuela, los juegos de persecución o el escondite.

Cuando estén en el parque, ayuda a tus hijos a tirarse por el tobogán, trepar escaleras o mover las piernas para columpiarse.

Enséñales a tus hijos a arrojar, atrapar y patear pelotas de distintos tamaños.

Ayuda a tu niño pequeño a construir un fuerte colocando algunas mantas sobre las sillas o cajas de cartón apiladas (¡usen cajas más grandes para armar túneles!).

Arma una pista con obstáculos acorde a la edad de tus hijos. Para los niños pequeños, apila almohadas, almohadones y mantas en el suelo, y anímalos a que trepen las “colinas”. Para los niños en edad preescolar, coloca un aro de “hula hula” en el suelo para que salten adentro o una caja vacía para que encesten la pelota.