

Trabajo esquema corporal y formas básicas de movimiento

Cardozo Valencia Kevin Zaid, Santiago Ramos Almario, Hermida Pajoy Felipe Andrés & Danna

Valentina Garcia Villanueva

Facultad de ingeniería

Ingeniería de sistemas

Universidad de la amazonia

9900008: Deporte y cultura

Florencia Caquetá

9 de septiembre de 2022

Tabla de contenido

Trabajo esquema corporal y formas básicas de movimiento	1
Justificación	4
Objetivo general.....	5
Formas básicas de movimiento.....	6
Objetivos específicos.....	6
Esquema corporal	6
Objetivos específicos.....	6
Desarrollo de las preguntas	7
Esquema corporal	7
Formas básicas de movimiento.....	14
Enlace esquema corporal.....	16
Enlace formas básicas de movimiento.....	16
Conclusiones	17
Bibliografía	18

Tabla de figuras

Figura 1.....	7
Figura 2.....	8
Figura 3.....	9
Figura 4.....	10
Figura 5.....	12
Figura 6.....	13
Figura 7.....	15

Justificación

El desarrollo de ciertas regiones musculares motivan tanto a el mejoramiento de habilidades motrices ya existentes, repercutiendo positivamente tanto en el crecimiento del individuo en una forma física i/o mental; debido al desprendimiento del estrés liberado a través de realizar actividades físicas gratificantes y liberadoras con una mayor concentración y grado de compromiso a su vez motivando la creación de habilidades no existentes del sujeto con ciertos puntos hasta el mismo desconocía. Las aplicaciones físicas que conlleva aplicando a su vida diaria dando como justificante inequívoco el desarrollo de los conceptos posteriormente mencionados

Objetivo general

Conocer, desarrollar y fortalecer los diferentes músculos de nuestro cuerpo para lograr una mejor calidad de aptitud física tanto la tonicidad de los músculos como la flexibilidad y sostenimiento de nuestra columna vertebral obteniendo una mejor postura evitando dolores y malestares musculares. También mejorar, diferenciar y desarrollar nuestras sensaciones interoceptivas para desarrollar los órganos de estos mediante prácticas deportivas, mejorando el eje corporal y aplicarlo a la vida diaria. Utilizando movimientos de forma natural coordinándolos así mejorando tanto la fuerza, coordinación, potencia, etc. (MEJORAR LA APTITUD FISICA LLEGANDO A UTILIZAR MOVIMIENTOS LIBRES Y NATURALES.

Formas básicas de movimiento

Objetivos específicos

1. Diferenciar los aspectos que tienen que ver con las sensaciones interoceptivas de manera que logre desarrollar los órganos de los sentidos mediante la práctica.
2. Relacionar a la persona en lo referente del eje corporal para mejorar su proceso de maduración de la inteligencia para aplicarlo en la vida diaria.
3. Restablecer la armónica y natural realización de la carrera, desarrollando el gusto, la alegría de correr de forma natural y ágil para lograr estimular la reacción y variedad de movimientos e ir preparándose para prácticas deportivas.
4. Mejorar la actitud física. (Potencia de piernas, coordinación, fuerza, etc.) que contribuya a mejorar la aptitud física, socialización y un estado psicológico positivo.
5. Desarrollar la aptitud física del esfuerzo y las destrezas básicas de coordinar los movimientos requeridos dentro de un ambiente de alegría, e ir acondicionándola a la práctica deportiva.
6. Lograr utilizar movimientos naturales.

Esquema corporal

Objetivos específicos

1. Fortalecer los músculos del cuello para evitar dolores y malestares musculares.
2. Fortalecer los músculos de la espalda (baja/alta) para evitar dolores y conservar flexibilidad de la misma.
3. Permitir lograr tonicidad muscular y buena postura.

4. Desarrollar los músculos de los brazos y el cinturón escapulo-humeral logrando tonicidad muscular y buena postura.
5. Desarrollar los diferentes músculos del abdomen con el propósito de consolidar el sostén de la columna vertebral.
6. Desarrollar la fuerza de las extremidades.

Desarrollo de las preguntas

Esquema corporal

1. ¿Qué es el esquema corporal?

Es esquema corporal es la representación mental del propio cuerpo, de sus partes y posibilidades de movimiento y limitantes especiales. Es una imagen que se va construyendo a partir de las sensaciones externas e internas, de los movimientos y de los cambios posturales y mediante el contacto con los demás.

Figura 1

“Esquema corporal”



Fuente: (Mundo inicia, 2020)

2. ¿Por qué el desarrollo del esquema corporal es importante?

El esquema corporal es una necesidad y es el resultado y la condición de las relaciones entre individuos y el medio, nos permite movernos según la necesidad y las limitaciones.

3. ¿Cuáles son las sensaciones que tienen que ver con el esquema corporal?

Las sensaciones que tiene que ver con el sistema corporal son sensaciones propioceptivas, sensaciones interoceptivas y sensaciones exteroceptivas.

4. ¿Cuáles son las partes del cuerpo que tienen que ver con las sensaciones propioceptivas?

Las partes del cuerpo que tienen que ver de las sensaciones propioceptivas provienen de las posturas y el tono muscular. La cabeza, el tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores.

Figura 2

“Actividades Proprioceptivas”



Fuente: (García, 2013)

5. ¿Qué es una flexión?

Una flexión es un acercamiento de un segmento corporal a otro, ejemplo cuando estiramos, y recogemos nuestro brazo.

6. ¿Qué es una extensión?

Una extensión es alejar un segmento corporal de otro, por ejemplo, cuando doblamos el brazo extendido.

Figura 3

“Flexión y extensión”



Fuente: (Pilates, 2017)

7. Enumera las articulaciones que conforman las extremidades superiores e inferiores:

Extremidades superiores

1. Articulaciones externo-clavicular
2. Articulación del hombro
3. Articulación acromio-clavicular
4. Articulación de codo

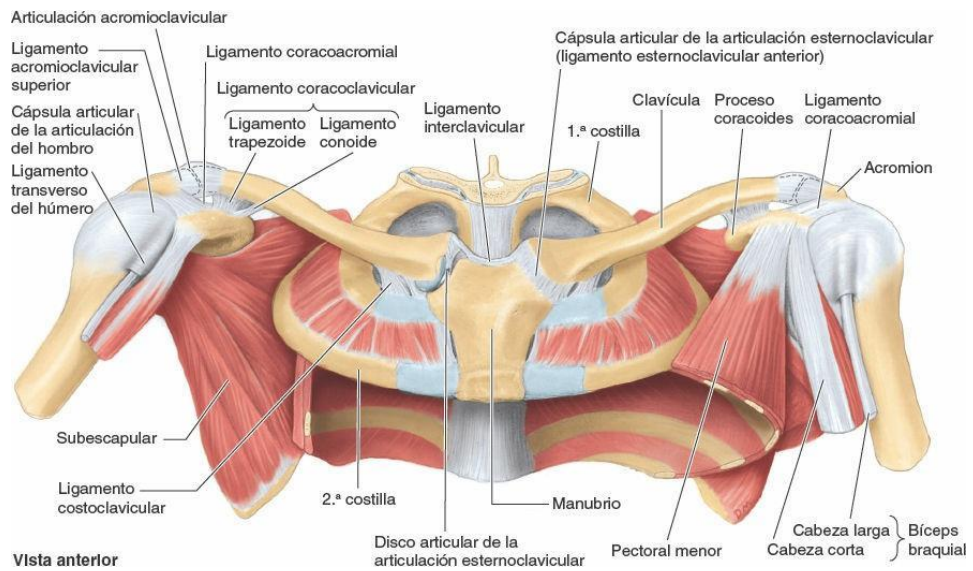
5. Articulación radicarquina
6. Articulación metacarpo-falángicas
7. Artículas carpo-metacarpianas

Extremidades inferiores

1. Articulación sacro-iliaca
2. Articulación de la cadera
3. Articulación de la rodilla
4. Articulación talocrural
5. Articulación subtalar
6. Articulaciones interfalángicas del pie

Figura 4

“Articulaciones del miembro superior”



Fuente: (Enfermeria.top, 2022)

8. ¿Cuál es la clasificación de las pulsaciones?

Se clasifican en 5 pulsaciones en reposo, pulsaciones en precalentamiento, pulsaciones de trabajo y pulsaciones máximas.

9. Explique cómo se debe tomar el pulso.

Para tomar el pulso se deben colocar los dedos índices y medio sobre la arteria radial ubicada en la muñeca vuelta la mano boca arriba, tomando como dirección el dedo pulgar o gordo en la parte más abultada, resbalando los dedos hasta llegar a la muñeca. No se debe apretar demasiado y cuando se sienta el latido se inicia a contar, durante 6s; una vez terminado, multiplicar el número del latido por diez; el resultado será el pulso.

10. ¿Se puede comprobar las pulsaciones de reposo?

Se puede comprobar las pulsaciones en reposo de forma individual controlando el tiempo o por parejas, quien toma el pulso controla el tiempo, por turnos una controla el tiempo y el otro verifica.

11. ¿Por qué es importante la relajación?

La relajación es esencial después de todo ejercicio o actividad física, asegurando el retorno del flujo de la sangre al corazón desde las extremidades e impedir la rigidez muscular. Es lo inverso al calentamiento.

12. ¿A cuántas pulsaciones se recomienda llegar en el precalentamiento, el calentamiento y de trabajo?

La frecuencia cardíaca en reposo del precalentamiento debe ser aproximadamente entre 120-130 pulsaciones por minuto; mientras que las pulsaciones de trabajo deben ser entre 150-200 por minuto.

Figura 5

“Intensidad de cardio para una persona de 30”



Fuente: (Habano, 2022)

13. ¿En qué consiste el método para calcular el ritmo máximo del corazón?

Para calcular el ritmo máximo de pulsaciones que puede aguantar una persona se resta la edad del individuo a 220.

14. ¿Cuáles son los aspectos fundamentales de las sensaciones interoceptivas?

Algunos aspectos fundamentales son los que tienen que ver con la respiración consecuencia del esfuerzo y la espiración; según el tipo de trabajo físico se producen diferentes tipos de adaptaciones en el aparato cardiovascular con el fin de asegurar las necesidades crecientes del oxígeno de los tejidos y eliminar las sustancias resultantes de la combustión.

15. ¿Qué son las sensaciones exteroceptivas?

Las sensaciones exteroceptivas son aquellas que dan cuenta del mundo circundante y tienen que ver con los órganos de los sentidos; contribuyen a la coordinación dinámica, la lateralidad y el eje corporal.

16. Enumere los aspectos que contribuyen las sensaciones exteroceptivas

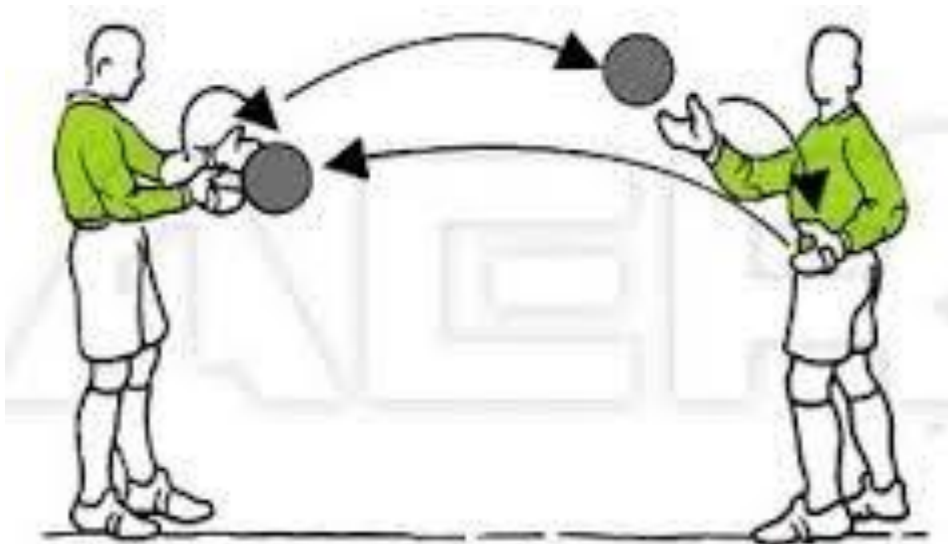
1. Coordinación dinámica
2. La lateralidad
3. Eje corporal

17. ¿A que hace referencia la coordinación óculo-manual, óculo-pedica?

La coordinación óculo-manual hace referencia a el uso del ojo y las manos; mientras la coordinación óculo-pedica hace referencia a el uso del ojo y los pies.

Figura 6

“Actividad óculo-manual”



Fuente: (desconocido, 2010)

18. ¿Qué entiende usted por lateralidad?

La lateralidad es una preferencia o una inclinación sistematizada a dominar mayormente una parte del cuerpo; ejemplo, patear una pelota con el pie derecho al ser diestro o escribir con la mano izquierda al ser zurdo.

19. ¿Qué entiende usted por eje corporal?

El eje corporal es la línea imaginaria de pasar de forma vertical y horizontal en la mitad de nuestro cuerpo, lo que permite que podamos mover ciertas extremidades, mientras que otras permanecen inmóviles.

Formas básicas de movimiento

1. ¿Cuáles son los aspectos que se conocen como formas básicas de movimiento?

Los aspectos que se conocen como formas básicas de movimiento son correr, saltar, lanzar, empujar, trepar y escalar, permitiendo al individuo desarrollar habilidades para realizar variedad de movimientos, mejorar la aptitud física y lograr una mejor interacción social.

2. ¿Por qué el desarrollo de las formas básicas de movimiento constituye a mejorar la aptitud física?

Las formas básicas de movimiento permiten mejorar la aptitud física mediante actividades físicas simples como correr, saltar, caminar o mediante juegos dinámicos donde el individuo se relaciona y establece una relación amigable-competitiva; permitiendo la recreación sana y saludable.

3. ¿Qué relación tiene el desarrollo de las formas básicas de movimiento a través de juegos y ejercicios y las actividades físicas que realizamos diariamente?

El desarrollo de estas formas básicas de movimiento, tienen una directa relación con las actividades físicas que realizamos diariamente como caminar, correr, saltar o inclusive subir escaleras; ya hacemos uso de diferentes músculos de nuestro cuerpo generando un desgaste físico; por otra parte, a través de juegos físicos como el ponchado, las escondías o la lleva; que igualmente genera movimiento requiriendo cierta cantidad de oxígeno y

energía y finalmente los ejercicios, genera el movimiento y a la vez fortalece el musculo en el que se trabaja.

4. ¿Por qué el trabajo que se realiza para el desarrollo de las formas básicas de movimiento, a través de ejercicios y juegos, contribuyen a una mejor integración social entre los niños?

El trabajo físico y el movimiento fomenta la integración social ya que debido a el deporte o desgaste físico que se genera en nuestro cuerpo, el individuo se desestresa y relaja (es más amigable), además de eso los juegos físicos permiten que el niño se relacione con otros en un ambiente más amigable y compañerista donde todo van por un mismo objetivo y todo es en equipo; mientras que desarrolla sus habilidades físicas y su aptitud ante ellas en un ambiente sano y dinámico.

Figura 7

“Formas básicas de movimiento”



Fuente: (mjuliacaldera, 2013)

Enlace esquema corporal

https://www.canva.com/design/DAFLszYXd3A/rmHL2M2E5vRRDgo_i1pQVQ/view?utm_content=DAFLszYXd3A&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Enlace formas básicas de movimiento

https://www.canva.com/design/DAFLfyBS6N4/1y6an7cfLr5fIwBBaVTUDw/view?utm_content=DAFLfyBS6N4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Conclusiones

En conclusión, las formas básicas de movimiento son importantes y primordiales porque nos permiten la acción y el desarrollo motriz principal de todo el cuerpo humano, nos permite desarrollar cada parte muscular y motriz; en conjunto suman una gran importancia en el hecho de desarrollar movimientos para la vida cotidiana y a la vez nos permite tener una condición física buena para cualquier tipo situación de la vida, **ya que el deporte es un elemento fundamental para tener una larga vida feliz y sana.**

Las formas básicas de movimiento son importantes para tener en cuenta ya que, se pueden aplicar el en cualquier momento y el hecho de practicarlas nos adecua y nos prepara el cuerpo para momentos de motricidad forzada o fuerte ya que el cuerpo estará preparado para aplicar el movimiento.

Concluimos que la actividad física y las formas básicas de movimiento para el desarrollo de las habilidades motrices básicas se puede constatar que incluyen este tipo de actividades durante nuestro diario vivir teniendo una gran responsabilidad a la hora de desarrollar en nuestra vida.

Fundamentalmente es necesario el desarrollo de las mismas para proveer en nuestra vida un mejor desarrollo motriz básico.

Bibliografía

desconocido. (marzo de 2010). *¿Qué es la coordinación óculo-manual?* Recuperado el 8 de septiembre de 2022, de <https://sites.google.com/site/coordinacionoculomanual/que-es-la-coordinacion-oculo-manual>

Enfermeria.top. (2022). Recuperado el 8 de Septiembre de 2022, de <https://enfermeria.top/apuntes/anatomia/miembro-superior/articulaciones/>

García, N. E. (25 de mayo de 2013). *Propioceptivo*. Recuperado el 8 de septiembre de 2022, de <https://es.slideshare.net/anabelcor/propioceptivo>

Habano, V. (15 de enero de 2022). *La frecuencia cardíaca en el entrenamiento*. Recuperado el 2022 de Septiembre de 2022, de <https://camach.com.mx/blogs/noticias/la-frecuencia-cardiaca-en-el-entrenamiento>

mjuliacaldera. (2 de agosto de 2013). Recuperado el 8 de septiembre de 2022, de <http://educacionfisicacrucero.blogspot.com/2013/08/clase-formas-basicas-de-movimiento-6.html>

Mundo inicia. (09 de Septiembre de 2020). *Mundo Inicial*. Recuperado el 08 de Septiembre de 2022, de <https://www.mundoinicial.com/esquema-corporal/>

Pilates, E. (30 de Diciembre de 2017). Recuperado el 7 de Septiembre de 2022, de <https://espaupilates.com/pilates-mat/movimientos-articulares-pilates/attachment/flexion-extension/>