

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 1 de 4

Fecha: 07/04/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Empatía 2 - Centro Integrarte Atención Externa Grupo 10

1. TEMA: Acondicionamiento Físico (Circuito Motor)

2. OBJETIVO GENERAL

Proponen acciones que contribuyan a estimular explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices y socio-motrices de todos los participantes.

3. MARCO CONCEPTUAL

El aprendizaje motor

La conducta del hombre se modifica y adapta normalmente por medio del entrenamiento y la experiencia; esta regla útil para todo tipo de aprendizaje en general, lo es también para la Educación Física, la cual toma los esquemas y principios que la Psicología establece como modelos explicativos de los procesos de aprendizaje. En el fondo en todas las teorías psicológicas que explican el aprendizaje motor subyace el principio de que de que todo aprendizaje se cumple en tres fases: 1) Un estímulo, 2) que activa un proceso neurofisiológico, 3) que genera una conducta y/o respuesta.

1. Las habilidades motrices básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a conside-rar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimien-to al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

1.1. Habilidades motrices

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como "la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas"

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187 Versión: 3 Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023 Página: 2 de 4
---	---	--

1.2. Destrezas motrices

Como hemos dicho anteriormente, el término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad, llegando numerosos autores a identificarlos y a emplear como norma el de habilidades y destrezas. Podríamos decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que ésta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación o el manejo de objetos.

1.3. Tareas motrices

De acuerdo Sánchez Bañuelos, entendemos por tarea motriz "el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica".

Así pues, al hablar de tarea motriz nos estamos refiriendo a una actividad motriz determinada que de forma obligada ha de realizarse. El conjunto de tareas motrices a enseñar constituye los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el ámbito escolar.

Según el modelo de Marteniuk, tal y como vimos en el apartado anterior, la ejecución motriz está basada fundamentalmente en tres mecanismos, los cuales han de ser tenidos en cuenta por parte del profesor en el tratamiento didáctico de la enseñanza de las tareas motrices:

Mecanismo perceptivo.

Mecanismo de decisión.

Mecanismo efector o de ejecución.

1.4. Características de las habilidades motrices básicas

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

Ser comunes a todos los individuos.

Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.

Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

<https://efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

4. METODOLOGÍA

La sesión se realiza en las horas de la mañana en la cocha acústica del centro con el grupo de Empatía 2, los participantes ingresan a los espacios de trabajo con supervisión de equipo de enfermería y profesional encargado, requieren de apoyo demostrativo y motivación constante para iniciar la sesión, la actividad se estructura en tres fases,

1. **Fase Inicial:** En esta fase se realizan ejercicios de movilidad articular de forma descendente de cabeza a pies, buscando preparar el cuerpo para la parte principal de la sesión y prevenir lesiones, esta fase tuvo una duración de 15 minutos.
2. **Fase Principal:** En esta fase se desarrollan ejercicios a través de un circuito motor en el cual debe realizar, saltos en aros llevando un balón en sus manos y después entre sus piernas y lanzarlo dentro de un móvil de color, gateo, saltos y lanzamientos. Esta fase tiene una duración de 30 minutos.
3. **Fase Final:** En esta fase se realizan ejercicios de respiración y estiramiento para bajar el ritmo cardíaco y volver a la calma, esta fase tuvo una duración de 15 minutos.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 3 de 4

5. RECURSOS

- Humano
- Colchonetas.
- Móviles de colores.
- Aros

RECURSOS HUMANOS

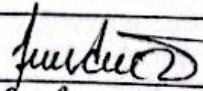
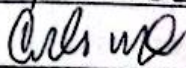
- Luz Amparo Bohórquez Martínez. Auxiliar de Enfermería.
- Carlos Andrés Molina Castillo, Educador Físico.

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Desarrollar y mantener diferentes actividades motoras relacionadas con ejercicios de movilidad, coordinación y equilibrio que ayuden fortalecer su independencia funcional y previniendo el sedentarismo.
- Proponer distintos juegos o actividades que busquen favorecer la sala diversión e interacción con pares, favoreciendo la independencia funcional.
- Fortalecer y mantener una adecuada movilidad articular a través de circuitos motores y tareas relacionados con desplazamientos tratando de mejorar su fuerza en extremidades inferiores y superiores

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Los participantes ingresan a los espacios de trabajo con supervisión de auxiliar de enfermería y profesional encargado, se evidencia tranquilos, requieren de apoyo demostrativo y motivación para iniciar la sesión, muestran aceptable capacidad para saltar de un aro al otro, así como buena coordinación ojo mano para realizar lanzamiento dentro del móvil de color, toleran tiempos de trabajo regresando a su respectivo salón sin ninguna novedad.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Luz Amparo Bohórquez Martínez	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	
Carlos Andrés Molina Castillo	Educador Físico	No Aplica	

ANEXO FOTOGRAFICO

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

