OTRAS ACTIVIDADES

Dinámica diagnóstica

"El semáforo del conocimiento"
Cada participante recibe tres tarjetas:
🟢 Lo conozco
🟡 Tengo dudas
🔴 Nunca lo había escuchado
El instructor formula preguntas.
Ejemplo:
¿Qué es la psicomotricidad?
¿Qué es una articulación?
¿Qué músculos usamos al levantar un niño?
¿Qué significa equilibrio?
¿Qué es postura?

Las madres levantan la tarjeta correspondiente.

Lluvia de ideas

Completar la frase:
"La psicomotricidad sirve para..."
El instructor organiza todas las respuestas.

Cuestionario diagnóstico

1. ¿Qué entiende por psicomotricidad?
2. ¿Qué partes del cuerpo participan cuando camina?
3. ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo?
4. ¿Qué músculos utiliza al levantar un bebé?
5. ¿Qué entiende por equilibrio?
6. ¿Qué significa postura corporal?
7. ¿Qué actividades requieren coordinación?
8. ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo?

3.3 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

Tema 1

Fundamentos de la Psicomotricidad en el Adulto

Concepto

La psicomotricidad estudia la relación entre: movimiento, pensamiento, emociones,

aprendizaje, postura, coordinación

En el adulto, permite realizar actividades laborales con mayor seguridad, eficiencia y menor riesgo de lesiones.

Objetivos

Al finalizar el tema las madres comunitarias serán capaces de:

- reconocer la importancia del movimiento
- mejorar la coordinación
- fortalecer el equilibrio
- prevenir lesiones
- favorecer el ejemplo corporal hacia los niños

Componentes de la psicomotricidad

- Esquema corporal
- Coordinación
- Equilibrio
- Lateralidad
- Orientación espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Control postural

Dinámica 1 El espejo

Por parejas. Una persona realiza movimientos. La otra los imita exactamente.
Duración: 15 minutos.
Competencias: ✓ Coordinación ✓ Atención ✓ Esquema corporal

Dinámica 2 Caminos motores

Se construye un circuito con: conos, cintas, pelotas, cuerdas
Las participantes deben: caminar, saltar, agacharse, girar, equilibrarse

Dinámica 3 Congelados

Con música. Al detener la música deben mantener la postura durante 10 segundos.
Se Evalúa: equilibrio, postura, control corporal

Taller 1

Reconociendo mi cuerpo

En una silueta humana las participantes deberán colorear:
✓ músculos
✓ huesos
✓ articulaciones
que utilizan cuando:

- barren
- Cocina
- cargar un-Niño
- juegan con los niños

Taller 2

Mi jornada laboral

Completar la tabla:

Actividad	Movimiento	Parte del cuerpo
Barrer		
Trapear		
Cargar niño		
Servir alimentos		
Lavar utensilios		

Posteriormente identificar:

- movimientos repetitivos
- posturas forzadas
- posibles riesgos

Estudio de caso

María trabaja ocho horas cuidando niños.
Durante el día:

- carga niños
- organiza juguetes
- sirve alimentos
- limpia mesas

Al finalizar presenta dolor lumbar y de hombros.

Preguntas

¿Qué movimientos realiza?
¿Qué riesgos existen?
¿Qué pudo hacer para prevenir el dolor?
¿Qué ejercicios recomendaría?

Actividad práctica

"Arma el cuerpo humano"

Materiales

- rompecabezas anatómico
- tarjetas

Las participantes ubican correctamente:

- huesos
- músculos
- articulaciones

Posteriormente explican para qué sirve cada estructura.

Dinámica

¿Qué músculo trabaja?
El instructor menciona una actividad.
Levantar un niño.
Las participantes indican:

- músculos
- huesos
- articulaciones

que participan.

Taller práctico

Relacionar cada actividad con las estructuras corporales involucradas.

Actividad	**Huesos**	**Músculos**
Levantar niño		
Caminar		
Subir escaleras		
Barrer		

Trapear		
Agacharse		

Cuestionario de apropiación

1. ¿Qué estudia la psicomotricidad?
2. ¿Por qué es importante en el adulto?
3. ¿Qué funciones cumple el sistema óseo?
4. ¿Qué funciones cumple el sistema muscular?
5. Mencione cinco huesos principales.
6. Mencione cinco músculos principales.
7. ¿Qué músculos participan al levantar un niño?
8. ¿Qué articulaciones intervienen al barrer?
9. ¿Qué movimientos realiza durante una jornada laboral?
10. ¿Cómo puede prevenir lesiones musculoesqueléticas?

3.4 ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA

Reto práctico

En grupos de cinco participantes deberán diseñar una rutina de **10 minutos** para madres comunitarias que incluya:

- movilidad articular
- coordinación
- equilibrio
- fortalecimiento
- estiramientos

Posteriormente la ejecutarán con el grupo y explicarán qué estructuras óseas y musculares participan y cómo la rutina contribuye a prevenir lesiones en el trabajo diario.

Evidencias de aprendizaje

Conocimiento

- Resuelve correctamente el cuestionario.
- Explica los conceptos de psicomotricidad y anatomía funcional.

Desempeño

- Participa activamente en las dinámicas.
- Identifica huesos, músculos y movimientos durante las actividades prácticas.

Producto

- Taller "Mi jornada laboral" completamente diligenciado.
- Silueta corporal identificando estructuras anatómicas.
- Diseño de una rutina de ejercicios para madres comunitarias.