

## PROPÓSITO:

CORREGIR LA POSTURA CORPORAL DE SU CUERPO EN LOS DIFERENTES CONTEXTOS DE SU COTIENIDAD

## MOTIVACIÓN:

OBSERVA Y QUE REALTAS DEL VIDEO

## EXPLICACIÓN:

RECONOCER NUESTRO PLANOS CORPORALES Y REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL

La posición anatómica es la que mantiene el cuerpo derecho, pies juntos y paralelos, brazos a lo largo del cuerpo y las palmas mirando hacia delante.

El cuerpo humano se mueve siempre en 3 planos en el espacio:

**1. Plano frontal:** es aquél que dividiría el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior. Es el plano en que se realizan los movimientos visibles de cara. Un movimiento en el plano frontal que desplaza una región del cuerpo:

Hacia la línea media del cuerpo: Se llama ADDUCCIÓN.

Lejos de la línea media del cuerpo: Se llama ABDUCCIÓN.

Excepciones: Por lo que se refiere al cuello y al tronco un movimiento en el plano frontal se llama inclinación lateral. En el caso de los dedos de las manos y de los pies, se tiene en cuenta la línea media de la mano y el pie y no la línea media del cuerpo.

**2. Plano sagital:** es aquél que divide el cuerpo en mitad derecho y mitad izquierdo, y por tanto todo plano paralelo a éste. Es el plano en el que se realizan los movimientos vistos de perfil. Un movimiento en el plano sagital que desplaza una región del cuerpo:

Hacia delante: Se llama FLEXIÓN.

Hacia atrás: Se llama EXTENSIÓN.

Excepciones: Antepulsión de hombro y flexión dorsal de tobillo.

**3. Plano transversal:** Es aquél que dividirá el cuerpo en mitad superior y mitad inferior. Es el plano en que se realizan los movimientos visibles desde arriba o desde abajo. Un movimiento en el plano transversal que desplaza una parte del cuerpo:

Hacia fuera: Se llama ROTACIÓN EXTERNA (RE).

Hacia dentro: Se llama ROTACIÓN INTERNA (RI).

Excepciones: En el antebrazo se llama supinación si va hacia fuera y pronación si va hacia adentro. En el caso del tronco las rotaciones se efectúan hacia la derecha o hacia la izquierda.

En realidad los movimientos del cuerpo se realizan muchas veces en planos mixtos: Ejemplo: Posición para meditar: Las caderas están en flexión, abducción y rotación externa.

## Postura Corporal

### CONCEPTO DE POSTURA CORPORAL.

El término postura corporal es tan amplio y ambiguo que para definirlo deberemos conocer y diferenciar tres conceptos básicos:

**Posición:** es la relación de la totalidad del cuerpo y el medio que le rodea.

**Postura:** etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podrían entenderse como la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo.

**Actitud:** es el resultado final de un complejo proceso (mental y físico) de equilibrio muscular llevado a cabo por el conjunto de posturas que adoptan todas las articulaciones del cuerpo en un momento determinado. Abarca tres dimensiones: orientación, mantenimiento y expresión. Cuando el proceso es educado y llega a estar tan automatizado que se realiza de forma natural y correcta, ya sea en un ejercicio estático o dinámico, se dice que es un hábito postural.

Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad.

La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientras que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.

### **MODELO POSTURAL CORRECTO.**

<https://prezi.com/9ajmq4zej5ce/postura-corporal/>

Se entiende por modelo o estándar postural correcto el equilibrio y la alineación ideal de todos los músculos, las articulaciones y los segmentos corporales en base a una serie de principios científicos y anatómicos que sirven de guía.

En posición bípeda se establece el modelo postural correcto observando a la persona desde cuatro posiciones: de frente, desde el lado izquierdo, desde el lado derecho y de espalda. Para ello se utiliza como referencia una línea de plomada, es decir, una línea vertical suspendida desde un punto fijo, que sirve para medir las posibles desviaciones.

Es necesario aproximarse lo más posible a este estándar para conseguir la máxima eficacia del cuerpo con la mínima tensión y rigidez y con un gasto energético pequeño. No se debe olvidar que las leves desviaciones del modelo ideal son fruto de la actitud postural de cada persona.

Postura correcta:

**Cabeza:** Se debe colocar en posición recta, en equilibrio, sin que la barbilla esté demasiado alta (cabeza hacia atrás) ni demasiado baja (cabeza hacia abajo).

**Hombros:** Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás. Los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo con las palmas mirando hacia éste. Las escápulas deben permanecer planas, sin los omóplatos demasiado hacia atrás ni demasiado separados.

**Pecho:** Se debe colocar hacia delante y hacia arriba, y se debe mantener la espalda alineada. Como referencia, la posición debe estar entre la inspiración completa y espiración forzada.

Columna y pelvis: Debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han de estar niveladas. Influyen el lado hábil, o lateralidad, de la persona.

Abdomen: Lo que más influencia tiene en esta parte del cuerpo, es la edad de la persona. En edades tempranas el abdomen es prominente en los niños mayores y los adultos es más liso.

Rodillas y piernas: Deben mirar hacia delante y estar rectas de arriba hacia abajo. Si las miramos de lado, no deberá estar una más adelantada que la otra.

Pies: Se deben colocar paralelos, con las puntas de los dedos hacia fuera y hacia delante y deben soportar el peso por igual.

## **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA POSTURA.**

**Factores externos.** Se denominan así a los factores de tipo ambiental que influyen en el desarrollo y en el mantenimiento de la adecuada postura corporal, dentro de este grupo se pueden distinguir factores de tipo intrínseco y de tipo extrínseco:

**Intrínsecos:** son aquellos que recibimos del exterior y que mediante un proceso interno (actitud) ajustamos y modificamos a nuestra realidad para que contribuyan positivamente en nuestra vida diaria, como, por ejemplo los conocimientos para sentarse correctamente.

**Extrínsecos:** son aquéllos provenientes del exterior que se refieren a los objetos con los que el cuerpo interactúa, como, por ejemplo, las sillas, la cama, la mochila...

**Factores internos.** Son aquéllos que posee la persona. Se caracterizan por ser particulares e individuales y se pueden dividir en dos tipos:

Fisiológicos-hereditarios: son los principales factores que influyen en la postura corporal, entre ellos cabe destacar: el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y las particularidades de las extremidades, de los músculos posturales, de la flexibilidad y de la lateralidad.

Psicológicos-emocionales: el sistema nervioso central es el encargado de controlar, y de regular los movimientos a través de los esquemas motores, lo que implica que el estado de ánimo también influye en nuestra postura. Por ejemplo, si estamos alegres, confiados, nuestra postura será más erguida y segura, mientras que si, por el contrario, nos encontramos abatidos, la postura será más agarrotada y tímida.

HIGIENE POSTURAL

## **EJERCICIOS:**

EJERCICIOS POR PLANOS CORPORALES

DEBES TOMARTE UN VIDEOS REALIZANDOLO

SUBELO A YOU TUBE Y LO GUARDAS EN MODO PRIVADO Y UDS ME ENVIAN LA UREL

RESUELVE LA GUIA

1.ELABORAR UN MENTE FACTO DE LA GUIA

2.CON UNA FOTOGRAFIA INDICA SUS PLANOS CORPORALESELABORA LOS PLANOS

3.TOMATE FOTOS CON LA POSTURA CORRECTA DE LOS SEGMENTOS CORPORALES

[4f1acdd605-planos-corporales.pdf](#)

**EVALUACIÓN:**

SE EVALUA LA GUIA, ESQUEMA CONCEPTUAL Y EJERCICIOS VIDEO

**BIBLIOGRAFÍA:**