

La Postura de la Expresión Corporal

1.) habito Postural: Es la Posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto.

2.) Explica la Postura correcta de la columna y de la Pelvis?

12: debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia adelante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han estar niveladas. influyen el lado hábil, o lateralidad de la Persona.

3.) Pon dos ejemplos de factores extremos intrínsecos que influyan en la postura corporal.

12: 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.

4.) Aclara como influyen el estado de ánimo en la postura corporal.

Una Postura corporal descuidada, con los hombros hacia adelante, la cabeza cabizbaja, la espalda curvada... hará que nos sintamos más cansados, y puede que nuestro estado anímico sea diferente, también. Más apático y pasivo, quizás.

5e) describe en qué consiste el genu varo.

R: Se denomina comúnmente piernas en "O" es un defecto inverso al anterior y supone un riesgo grande para el ligamento lateral externo que se localiza por la parte exterior de la rodilla.

6e) Explica las principales posturas que se utilizan al dormir?

R: Boca arriba es la más adecuada aunque no todas las personas pueden adoptarla.

De lado: no debe existir rotación cervical, para evitarlo la almohada debe ser más gruesa que en el caso anterior, así la cabeza tendrá la misma alineación lateral que la columna y se asemejará a la alineación ideal.

Boca abajo: esta postura solo debe utilizarse si no es capaz de dormir de otra manera. Si es así conviene que se haga con una inclinación hacia uno de los costados o en posición fetal, ya que aumenta exageradamente la hiperlordosis lumbar.

1º) Especifica como debe llevarse en la espalda al mochila con los libros?

R: La relación entre el peso corporal del alumno y el de la mochila no debe superar el 10%

debe llevarse bien colocada en la espalda, con ambas tiras de sujeción por encima de los hombros, "descansando" y adaptándose a los largos de la columna vertebral y respetando las curvaturas de la misma. debe tener un tamaño adaptado al de la persona que la utiliza.

8º) Precisa qué es el entrenamiento preventivo o postural.

R: Es aquel que incorporamos, habitualmente fuera de la sesión de entrenamiento. Para reforzar estructuras que estadísticamente sufren más durante nuestro deporte, y así intentar reducir el número de lesiones que nuestros deportistas pueden sufrir

9.) cita dos ejercicios de fortalecimiento postural y explícalos.

R= **elevación de la pelvis:** Se inicia en posición decúbito supino (tumbado boca arriba), en el suelo o sobre una colchoneta, con las rodillas flexionadas los pies apoyados y los brazos a los lados del cuerpo apuntando hacia los pies. Hay que levantar las caderas y mantener los hombros abajo y usar la musculatura abdominal hasta mantener una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.

fortalecimiento lumbar: Hay que tenderse boca abajo, con un cojín bajo el abdomen y con los brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Se deben realizar movimientos alternativos con las piernas de poca amplitud.

10.) busca un ejercicio contraindicado que se realice habitualmente y plantea un ejercicio alternativo.

R= En general, están contraindicados y son peligrosos todos los ejercicios que supongan esfuerzos bruscos y rotaciones forzados, sobre todo en la columna vertebral porque se ha comprobado que pueden provocar e incluso aplastamientos vertebrales.

de pie, con las piernas rectas, tocarse las puntas de los pies.

lo mismo estando sentado.

levantar pesos con la columna arqueada.

Movimientos y giros bruscos de la columna.

¿Que aprendio?

R= Que una mala postura puede ser perjudicial para la salud.

¿Que le gusto?

R= aprender cuales son las formas mas correctas para dormir.

¿Que se le dificultó?

R= los ejercicios desaconsejados en la educacion fisica