

CRONOGRAMA 12 horas

Día	Horario	Contenido	Profesorado
Sábado	9 - 13	TEORÍA	Jonatán D.E
		La postura humana y factores generales que la condicionan	“
		Definición de postura correcta y sus características.	“
		Vías de entrada sensitiva postural.	“
		La gravedad y su repercusión en la postura.	“
		Tipos de Músculos ¿Estirar o fortalecer?	“
		Cadenas musculares, tipos y su fisiopatología.	“
		Hegemonías vitales. Programación de cadenas musculares.	“
		Modelo Tensegrítico humano.	“
		El papel de las fascias.	“
		Postura y psiquismo.	
		Morfotipos básicos. Valoración dinámica del morfotipo.	
		La respiración y el estiramiento.	“
		PRÁCTICA	“
		Concienciación de los movimientos de anteversión y retroversión pélvica, en diferentes posiciones (de pie sentado, supino, prono, cuadrupedia).	“
		Test de supresión de la lordosis (Valoración dinámica del morfotipo)	“
	14-15	Descanso (almuerzo)	“
	15-19	TEORÍA	“
		Concepto de Stretching. Tipos de estiramientos.	“
		Fisiología del estiramiento.	“
		Principios del Stretching Miofascial Postural (SMP)	
		Stretching y dinámica del sistema nervioso.	
		Indicaciones y contraindicaciones del SMP.	“
		Familias de autoposturas de estiramiento	“
		Criterios para la elección de posturas.	“
		Desarrollo general de la postura de SMP	“
		Progresiones en dificultad e insistencias.	“
		Materiales accesorios.	“
		PRÁCTICA	“
		Organización del grupo de alumnos por parejas	“
		Análisis personal y de la pareja de su morfotipo.	“
		Demostración y práctica de autoposturas básicas.	“
		Corrección de fallos de ejecución.	“
Domingo	9 - 13	PRÁCTICA	“
		Demostración y práctica de autoposturas accesorias.	“
		Corrección de fallos de ejecución.	“
		Demostración de una clase de actividad dirigida a grupos	
		Conclusiones finales y elaboración de la encuesta de satisfacción	