

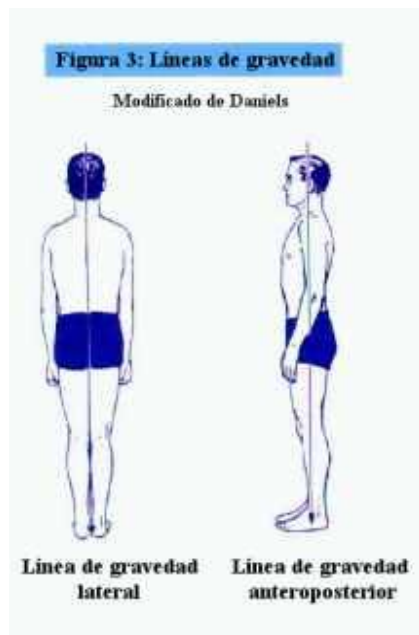
HOJA DE OBSERVACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL:

INTRODUCCIÓN:

Una vez en clase explicado la anatomía de la columna vertebral (tipos de vertebras, curvas fisiológicas y principales patologías), te propongo un nuevo reto: analizar tu propia columna con ayuda de tus compañeros mediante una plomada, instrumento que sirve para ver la verticalidad de las cosas, en nuestro caso la verticalidad de la columna vertebral y del eje longitudinal del cuerpo, aquel eje imaginario que atraviesa nuestro cuerpo de cabeza a pies pasando por el centro de gravedad, de hecho, esta prueba también es conocida como la **prueba de la línea de gravedad**. Esta línea debe pasar por los siguientes puntos: oreja, punto medio del hombro, punto medio de la articulación de la cadera, rodilla y tobillo.

PROCESO:

Para realizar el análisis os vais a poner en grupos de 3, de tal manera, que un compañero será evaluado, otro cogerá la plomada, y finalmente el último anotará los resultados en la planilla.



Nombre Alumno 1	Nombre Alumno 2	Nombre Alumno 3

ANÁLISIS: Sigue los indicadores de la planilla. Es importante, que el alumno que sea evaluado, se quede en camiseta, y se meta los pantalones por dentro.

PAUTAS PARA VALORAR A TU COMPAÑERO	A1		A2		A3	
POSICIÓN DE PIE DE PERFIL	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. La línea imaginaria ojo-oreja se mantiene paralela al suelo.						
2. Los hombros se encuentran en la misma línea que las orejas y la pelvis.						
3. La curvatura hacia fuera de la parte superior de la espalda es normal.						
4. La curvatura hacia dentro de la parte baja es normal.						
5. El abdomen es normal, no está abultado.						
6. La pelvis y la rodilla se encuentran en la misma línea.						
7. La rodilla y el tobillo se encuentran a la misma línea.						
POSICIÓN DE PIE DE ESPALDA	SI	NO	SI	NO	SI	NO
8. Los hombros se encuentran a la misma altura (utiliza las espalderas)						
9. La pelvis se encuentra a la misma altura (cresta iliaca)						
10. En la flexión del tronco hacia delante, no se aprecia gibosidad "chepa" en ninguno de los lados de la columna.						

Si tuvierais algún NO, sería conveniente que os hicierais una revisión médica. Puede que no sea nada o puede que tengáis algún problema de espalda. En cualquier caso, os quedaréis más tranquilos.

OBSERVACIONES (Problemas, dudas, sensaciones...)

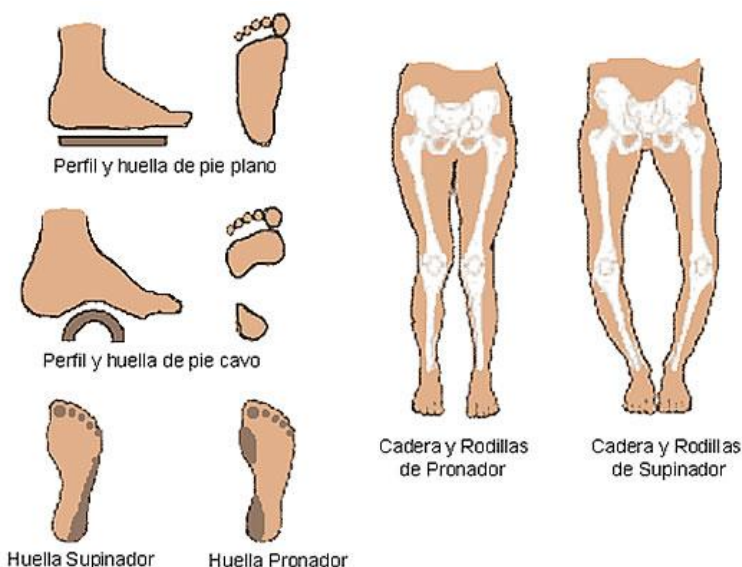
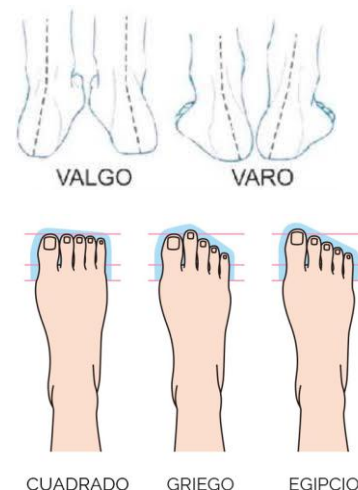
.....

.....

.....

A continuación, realizaremos un análisis más exhaustivo de otras partes del cuerpo, para ello tacha la opción que más se adecue. NO DUDES EN DESCALZARTE PARA COMPROBAR QUE TIPOLOGÍA TIENES.

PARTES	TIPOLOGÍA		
RODILLAS	GENU VALGO > <	NORMAL	GENU VARO < >
ALUMNO 1			
ALUMNO 2			
ALUMNO 3			
TOBILLOS	TALO VALGO	NORMAL	TALO VARO
ALUMNO 1			
ALUMNO 2			
ALUMNO 3			
FORMA DE PIE	EGIPCIO	GRIEGO	ROMANO
ALUMNO 1			
ALUMNO 2			
ALUMNO 3			
PUENTE DEL PIE	CAVO	NORMAL	PLANO
ALUMNO 1			
ALUMNO 2			
ALUMNO 3			



CONSIDERACIONES:

El hecho de que tengas una tipología u otra, no implica que tengas una patología, pero te va a condicionar a la hora de realizar determinadas prácticas deportivas y a la hora de elegir tu calzado deportivo.

Observa el dibujo

A ver si habéis estado atentos:

Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas vértebras tiene la columna vertebral y de qué tipo?
2. ¿Qué dos curvas fisiológicas se dan de manera natural? Márcalas en el esqueleto
3. ¿Qué es una escoliosis?
4. Si una persona tiene chepa, que tipo de patología tiene.

