

## CRONOGRAMA

<b>Día</b>	<b>Horario</b>	<b>Contenido</b>	<b>Profesorado</b>
Sábado	9 - 11	<b>TEORÍA</b>	Jonatán D.E
		La postura humana y factores generales que la condicionan	“
		Postura y Psique	
		Vías de entrada sensitiva postural.	
		Definición de postura correcta y sus características.	“
		Mecanismos desestabilizantes de la postura.	“
		La gravedad y su repercusión en la postura.	“
		Modelo Tensegrítico humano.	“
		El papel de las fascias.	“
		Tipos de Músculos ¿Estirar o fortalecer?	“
		Hegemonías vitales. Programación de cadenas musculares.	“
		Cadenas Miofasciales , tipos y su fisiopatología.	“
		Morfotipos básicos. Valoración dinámica del morfotipo.	“
	11 - 11:20	<b>Descanso (coffe-break)</b>	“
	11:20 - 13	<b>TEORÍA</b>	“
		Desequilibrios posturales adquiridos.	“
		Síndromes Cruzados superior e inferior.	“
		El diafragma. Respiración y postura.	“
		Regulación nerviosa de la respiración.	“
		La respiración y el estiramiento.	“
		Concepto de Stretching.	“
		Flexibilidad, elasticidad, plasticidad	“
		Definición y relación entre la flexibilidad y la fuerza (CEA)	“
		Reflejo Miotático y Miotático Inverso.	“
		Tipos de estiramiento.	“
		Objetivos y efectos de los estiramientos	
	13 -14	<b>PRÁCTICA</b>	“
		Concienciación de los movimientos de anteversión y retroversión pélvica, en diferentes posiciones (de pie sentado, supino, prono, cuadrípedia).	Jonatán D.E
		Valoración estática y dinámica del morfotipo	“
		Concienciación de los tipos de respiración en supino. Costal, diafragmática, abdominal, paradójica.	“
	14-15	<b>Descanso (almuerzo)</b>	“
	15-16:45	<b>TEORÍA</b>	“
		Sistema Nervioso Periférico, biomecánica y postura.	“
		Fenómeno de convergencia.	
		Simetría corporal. Estiramientos simétricos y asimétricos.	“
		Principios del Streching Miofascial Postural (SMP)	
		Criterios de valoración del progreso con el SMP	
		Indicaciones y contraindicaciones del SMP.	“
		Materiales accesorios.	“
	16:45 - 17:15	<b>Descanso (coffe-break)</b>	“
	17:15 - 20	<b>PRÁCTICA</b>	“
		Demostración y práctica de ejercicios para Morfotipo Posterior.	“
		Corrección de fallos de ejecución.	“
		Resumen de los ejercicios y puntualizaciones de detalles.	“

<b>Día/mes</b>	<b>Horario</b>	<b>Contenido</b>	<b>Profesorado</b>
Domingo	9 - 11:45	<b>PRÁCTICA</b>	Jonatán D.E
		Demostración y práctica de ejercicios para Morfotipo Anterior.	“
		Corrección de fallos de ejecución.	“
	11:45 - 12:05	<b>Descanso (coffe-break)</b>	“
	12:05 – 13:20	Demostración y práctica de ejercicios para Morfotipo Anterior.	“
		Corrección de fallos de ejecución.	“
		Resumen de los ejercicios y puntualizaciones de detalles.	“
	13:20 – 14:00	<b>TEORÍA</b>	“
		Pautas generales de trabajo individual	“
		Pautas generales de trabajo colectivo (clases dirigidas)	“
		Pautas de progresión en dificultad.	“
		Complemento del Stretching con otras técnicas.	“
		Realización del cuestionario de satisfacción del curso	“