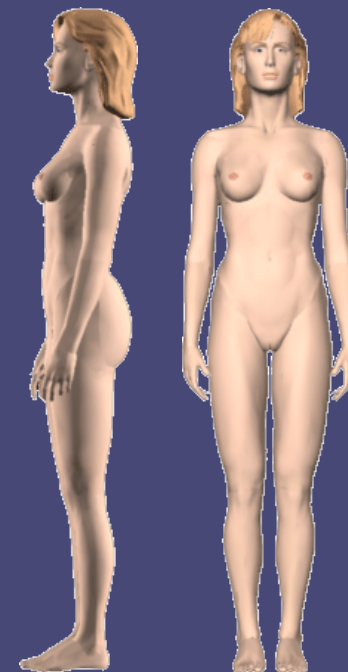
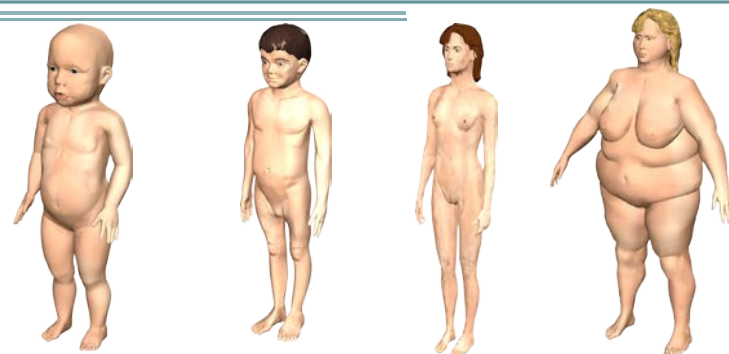




ORGANIZACIÓN DEL: *Cuerpo* *Humano*

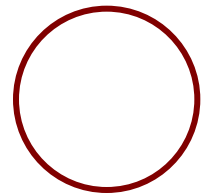
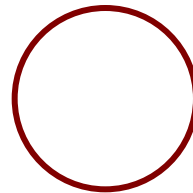
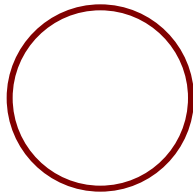
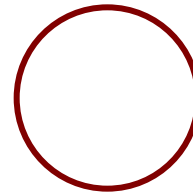
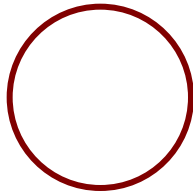
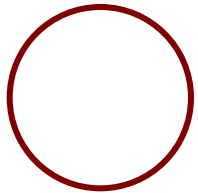
 **Curso:** <http://www.saludmed.com/anatocinesiologia/anatocinesiologia.html>



Saludmed 2015, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



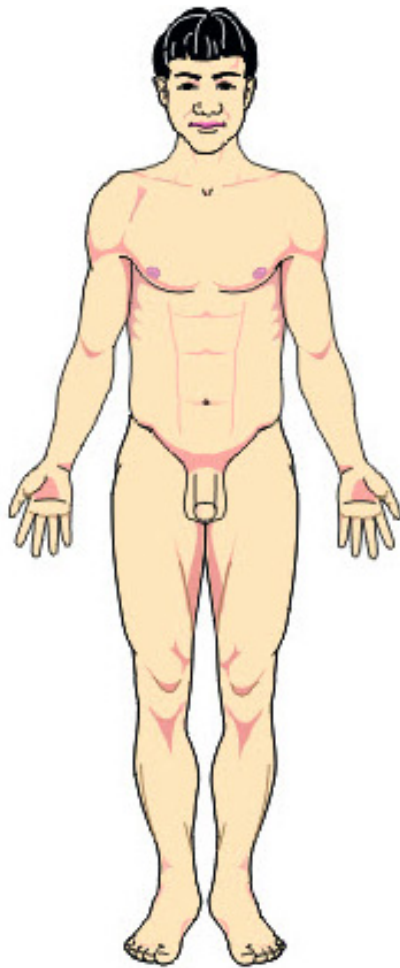
Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:



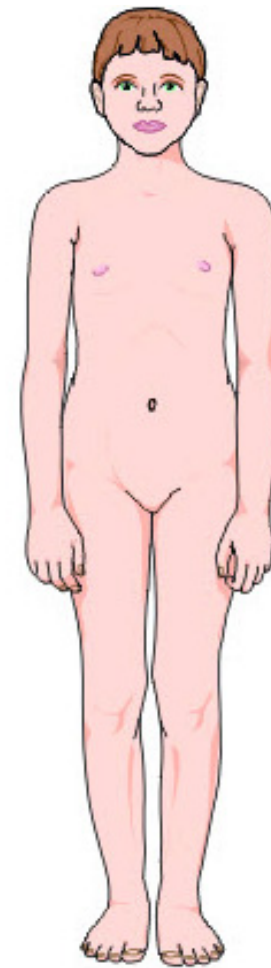


NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Sports Performance Training*. (p. 122), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2010, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

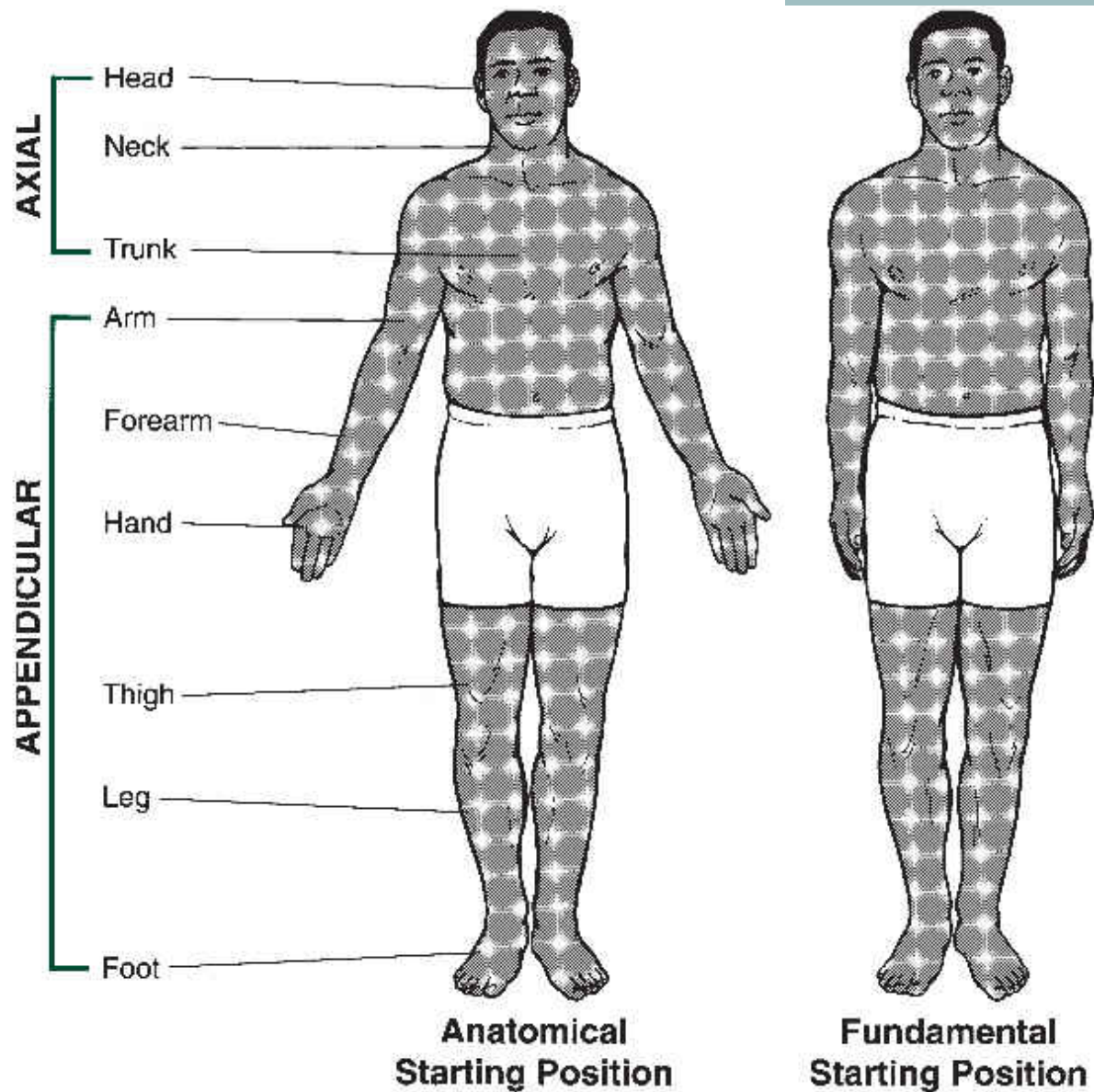
POSICIONES INICIALES DE PIE DEL CUERPO

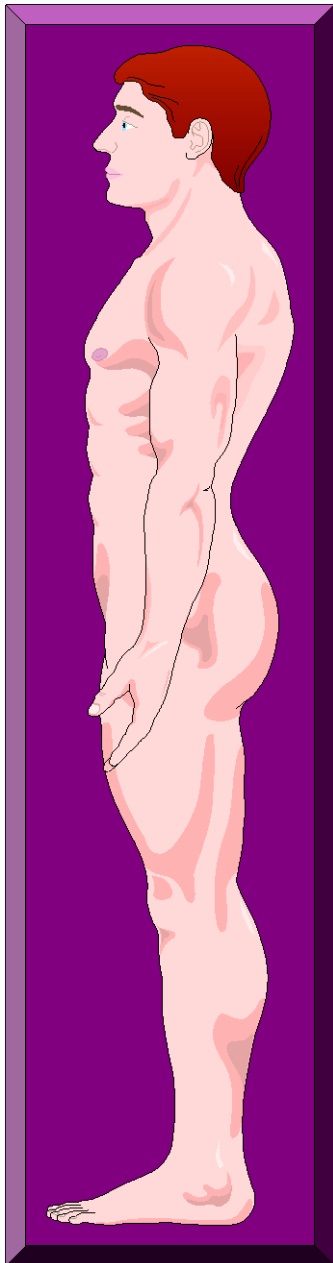


**Posición Anatómica
de Pie**



**Posición Fundamental
de Pie**





REFERENCIAS DE *DIRECCIÓN* EN EL CUERPO HUMANO

*** DIRECCIÓN ***



Proximal
Más Cerca
del Punto de
Inserción
u Origen



Distal
Lejos del
del Punto de
Inserción
u Origen



***Lateral
Fuera del
Lado Medial***

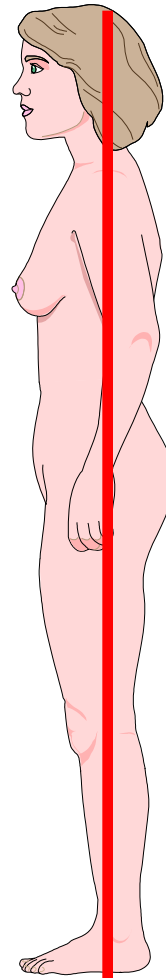


TABLE 1-1. Definitions of Anatomical Locations

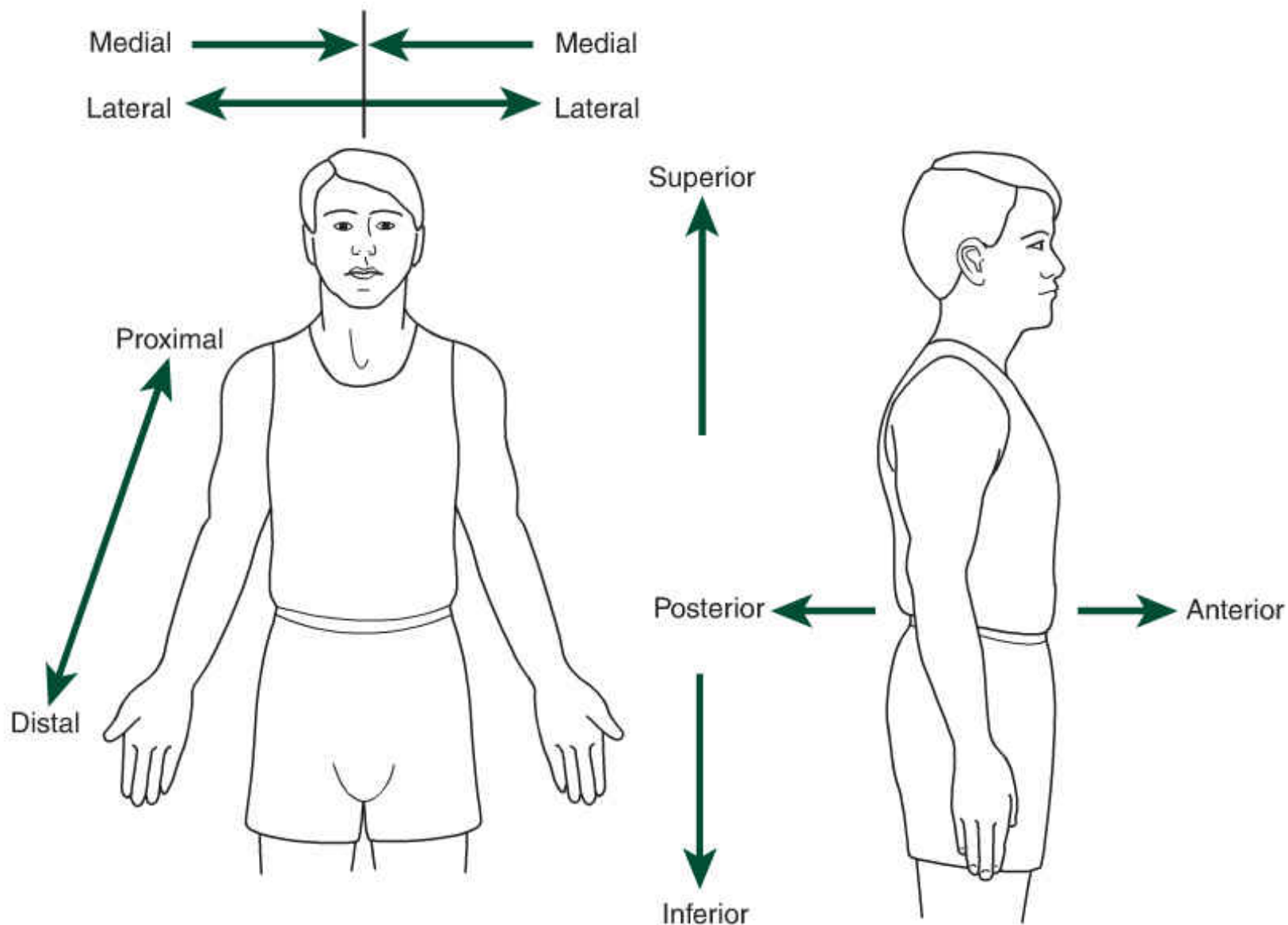
Term	Definition
Anterior	The front of the body; ventral
Deep	Below the surface and not relatively close to the surface
Distal	Farthest point in distance from a given anatomic reference point
Inferior	Away from the head; lower
Lateral	Away from the midline of the body; to the side
Medial	Toward the midline of the body
Posterior	The back of the body; dorsal
Proximal	Closest point in distance to a given anatomic reference point
Superficial	Located close to or on the body surface
Superior	Toward the head; higher

NOTA. Tomado de: *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9na. ed.; (p. 4), por American College of Sports Medicine, 2014, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2014 por: American College of Sports Medicine

Posterior (o Dorsal)



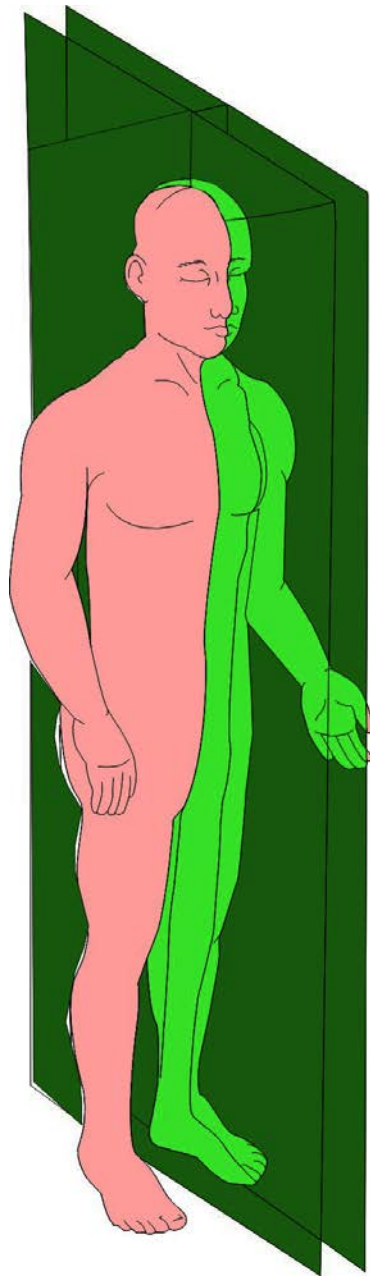
Copyright © 2015 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



** Ensayo Breve (One-Minute Paper)**

- 1. ¿Cuál fue el punto más importante presentado bajo el tópico?**
- 2. ¿Qué preguntas sin contestar aún posees?**

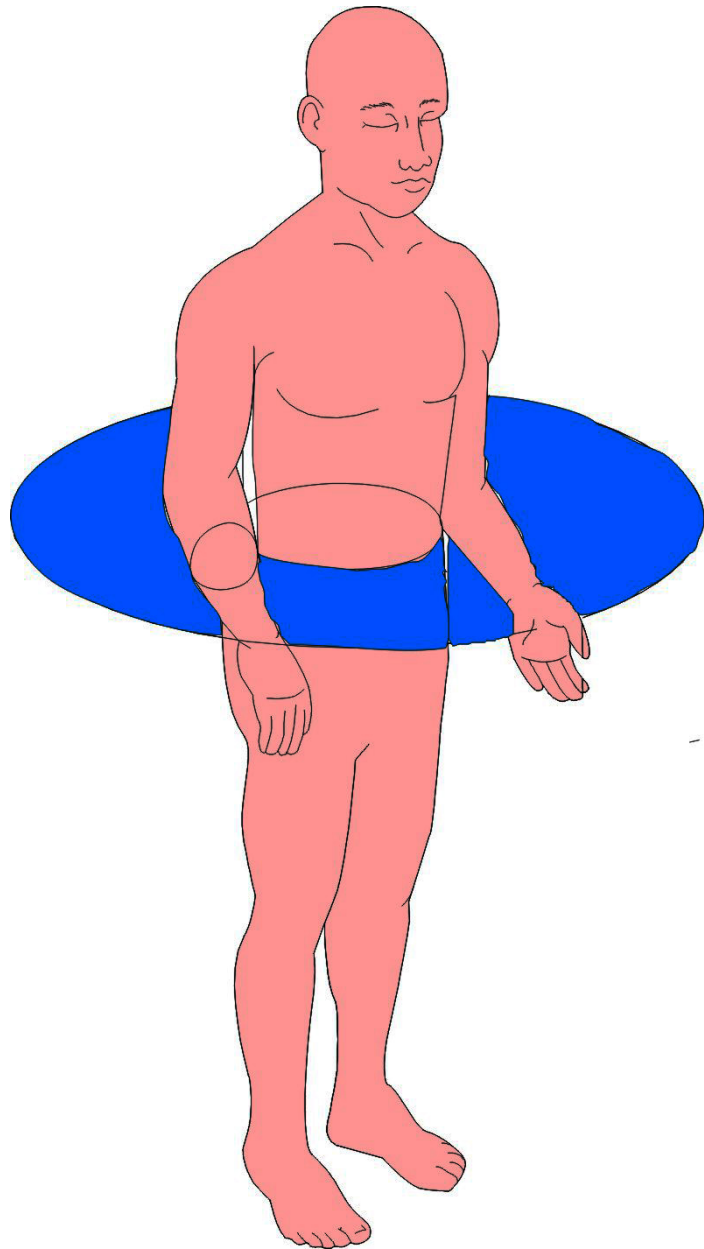




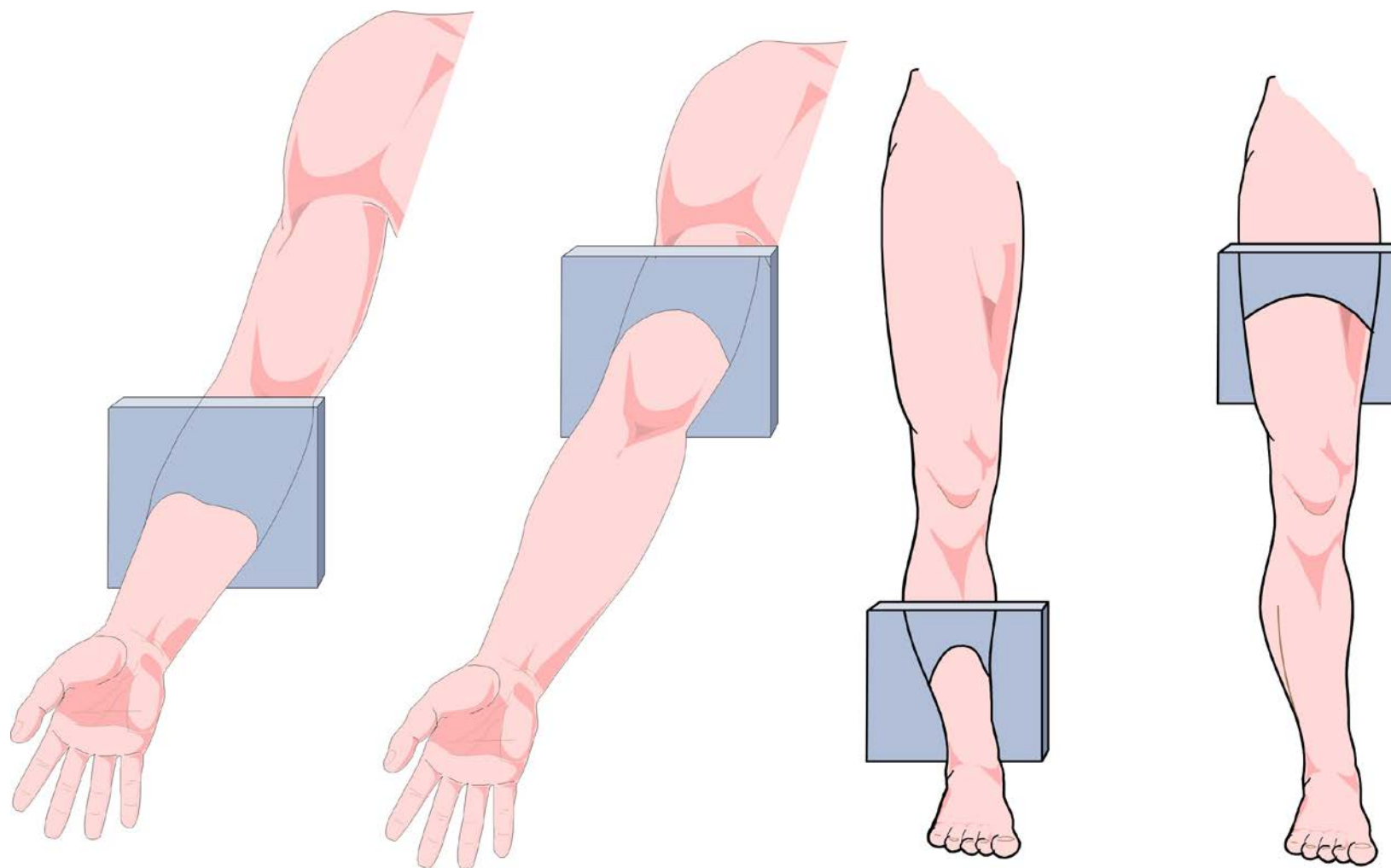
PLANOS SAGITAL, ANTEROPOSTERIOR, O MEDIAL



FRONTAL, O LATERAL

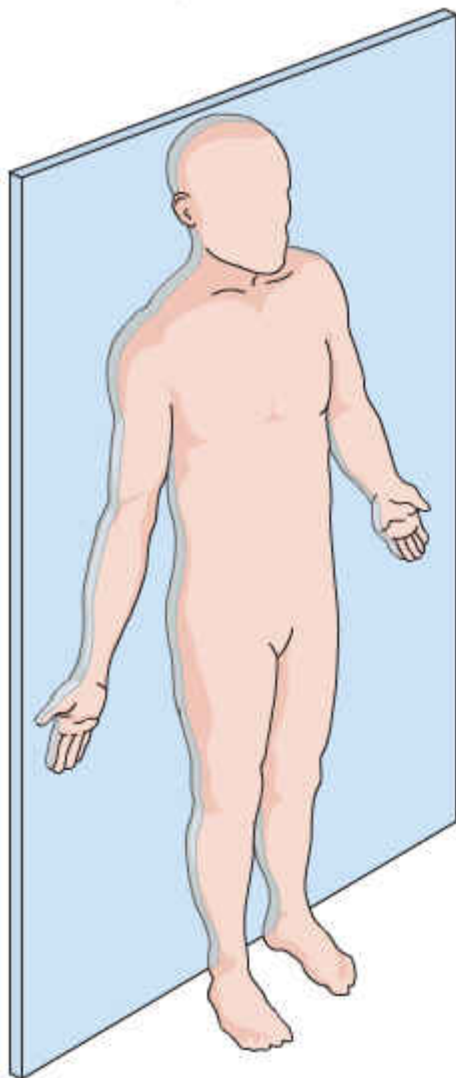


PLANO,
TRANSVERSAL,
U HORIZONTAL

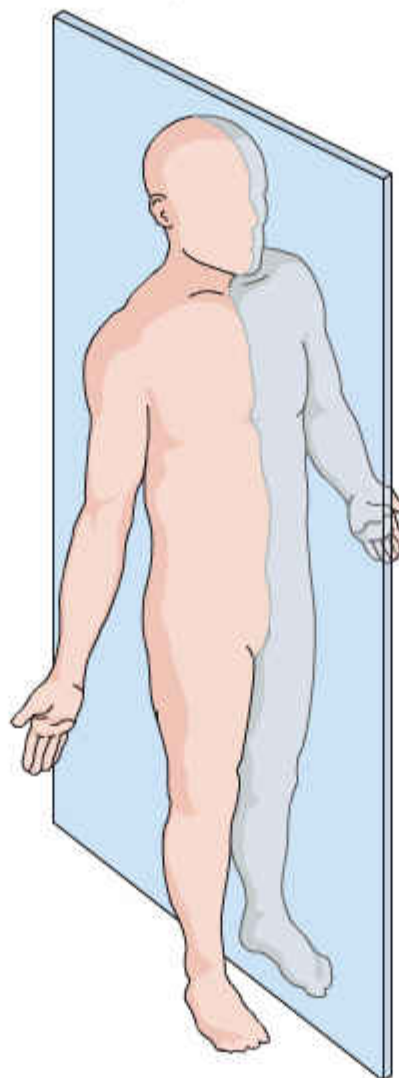


Cortes Transversales

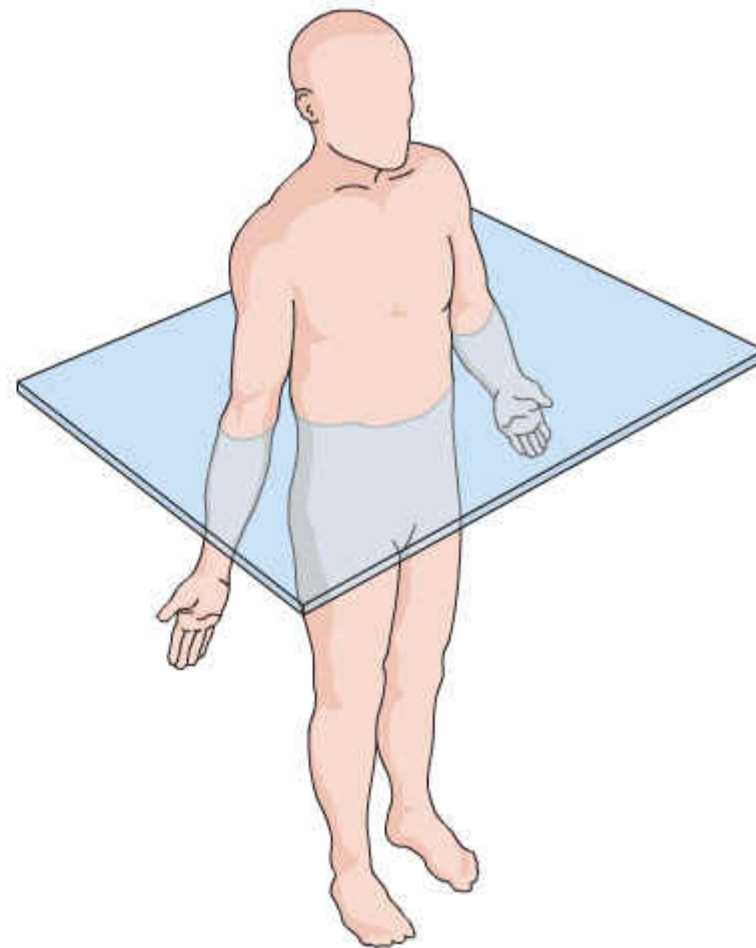
Frontal
plane



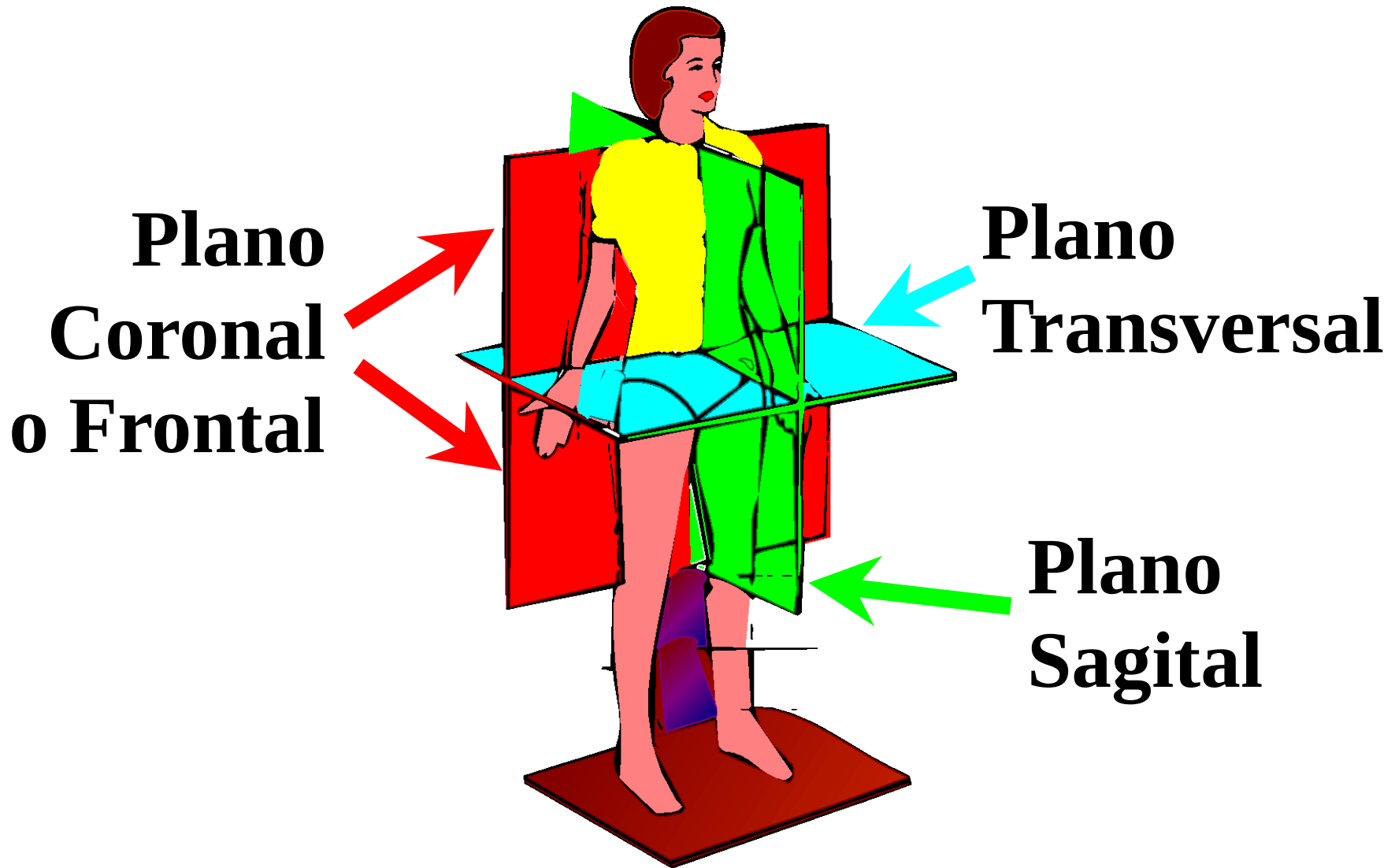
Sagittal
plane



Transverse
plane

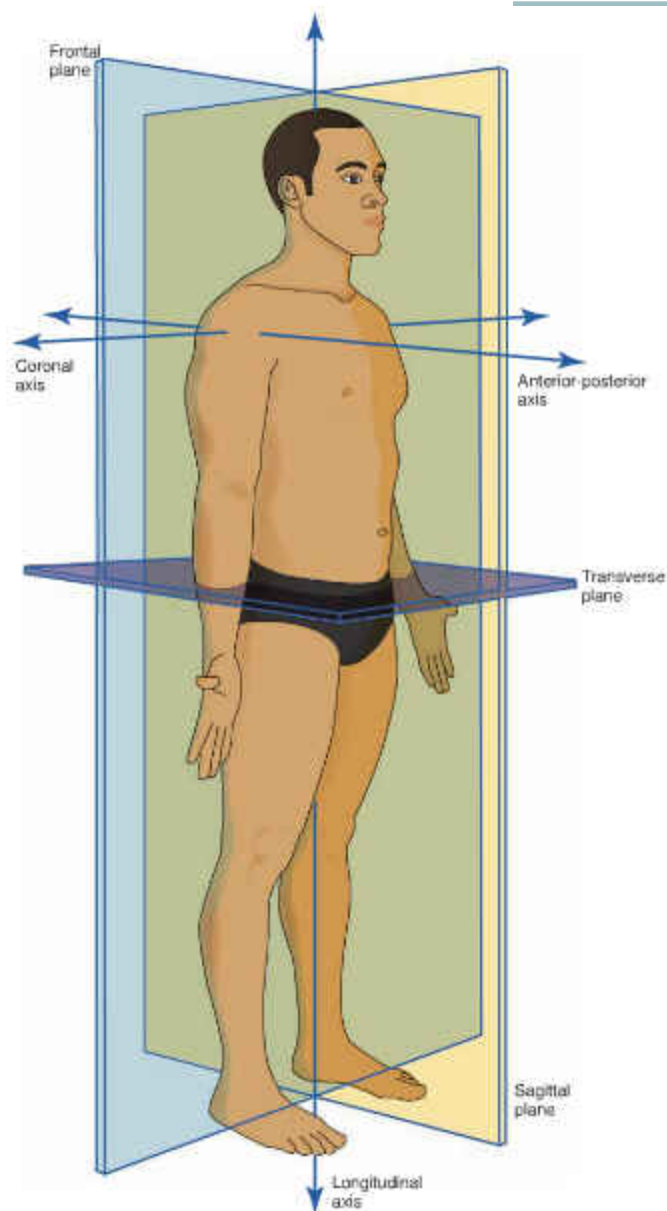


PLANOS DE REFERENCIA EN EL CUERPO HUMANO



© 2010 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 267: 103–111





NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Corrective Exercise Training*. (p. 10), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2011, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2011 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

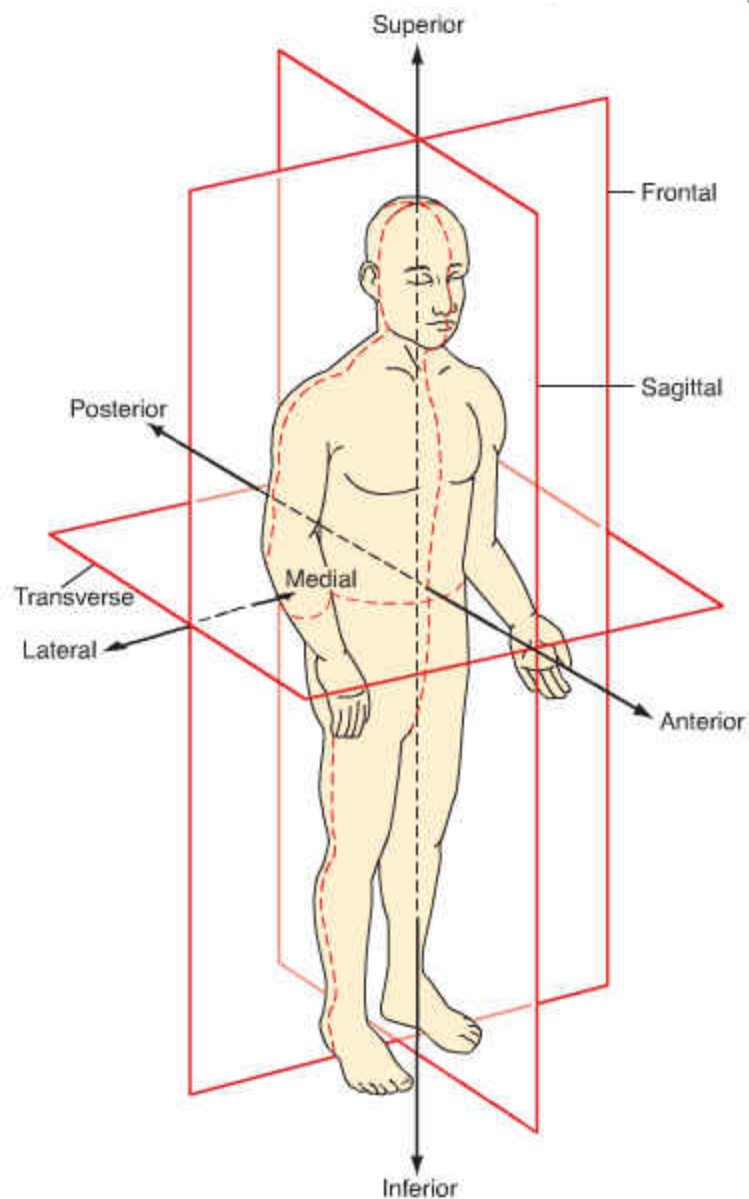


FIGURE 2.2 Planes of Motion.

NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Sports Performance Training*. (p. 14\), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2010, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

** AVALÚO: Punto más Nebuloso o más Claro **

- 1. ¿Qué conceptos sobre el tópico de planos no se encuentra claro?**
- 2. ¿Qué conceptos sobre el tópico de planos entiendes bastante bien?**
- 3. Del tópico de planos, ¿qué conceptos tienes la necesidad de que se vuelva a discutir?**

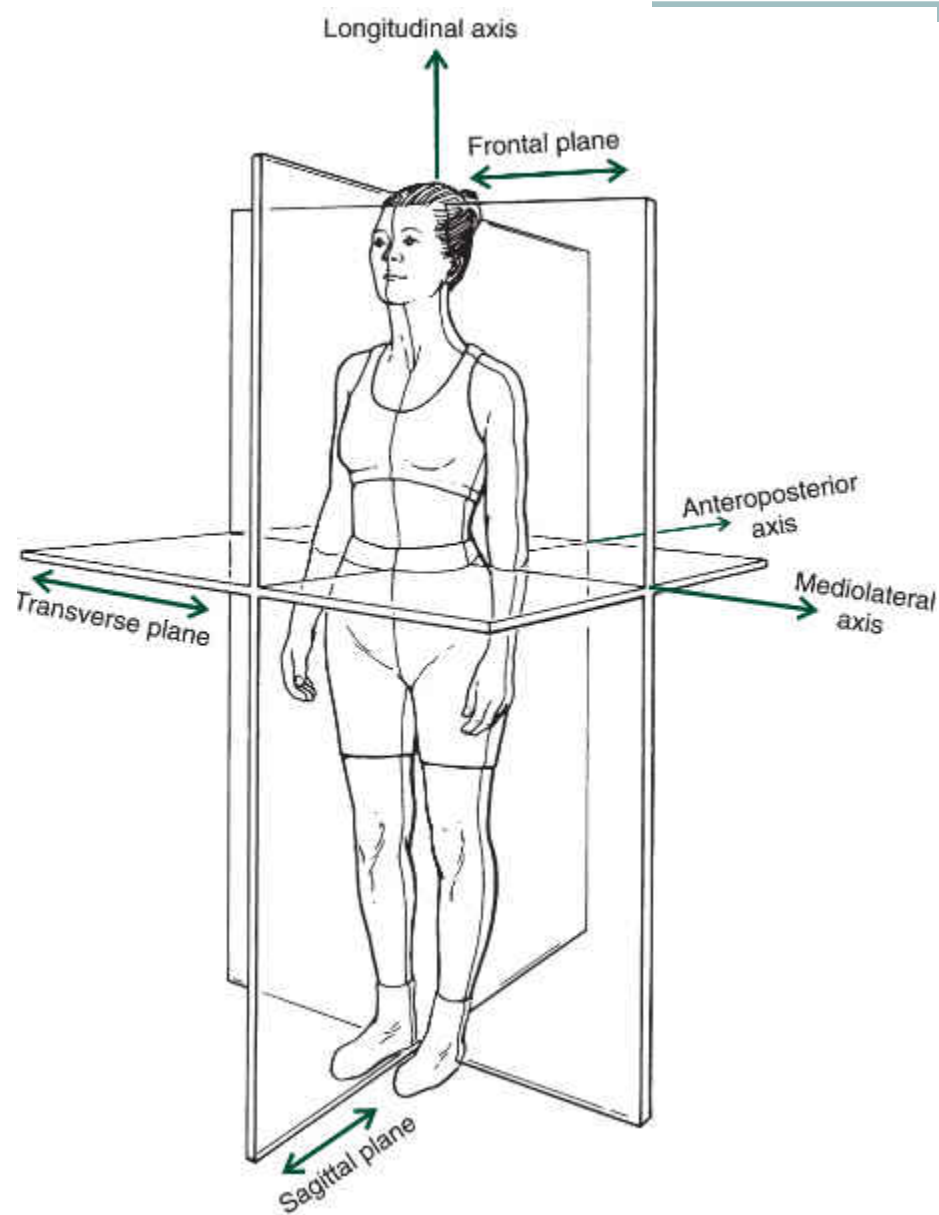


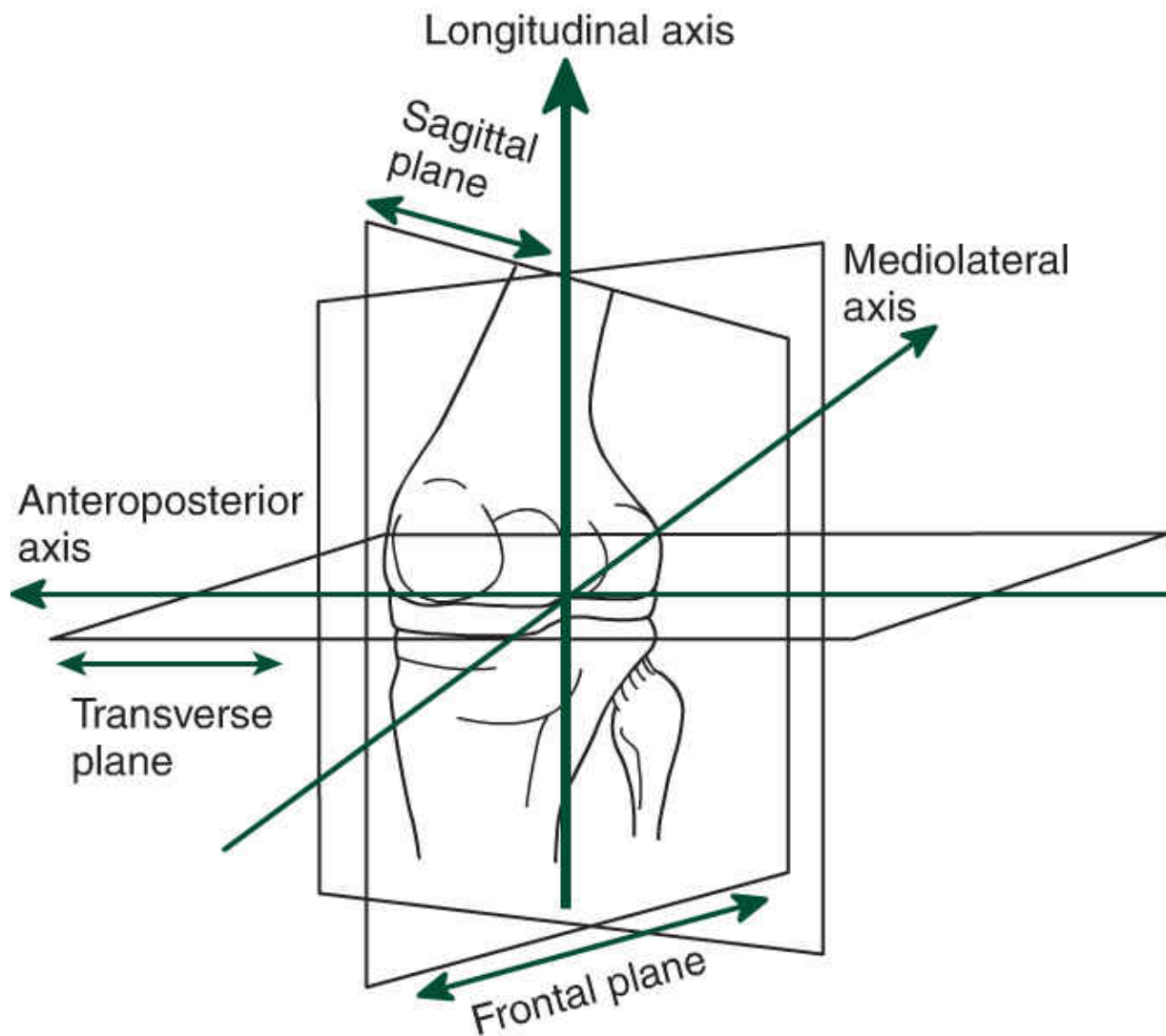
LA ORGANIZACIÓN DEL CUERPO HUMANO

SISTEMAS DE REFERENCIA

EJES DE MOVIMIENTO

- ***Frontal-Horizontal (Lateral):***
Atraviesa Horizontalmente de lado a lado el Cuerpo
- ***Sagital-Horizontal (Anteroposterior)***
Se Dirige Horizontalmente Desde Alfrente Hasta Atrás del Cuerpo
- ***Vertical:***
Perpendicular al Suelo







MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN LOS PLANOS Y EJES

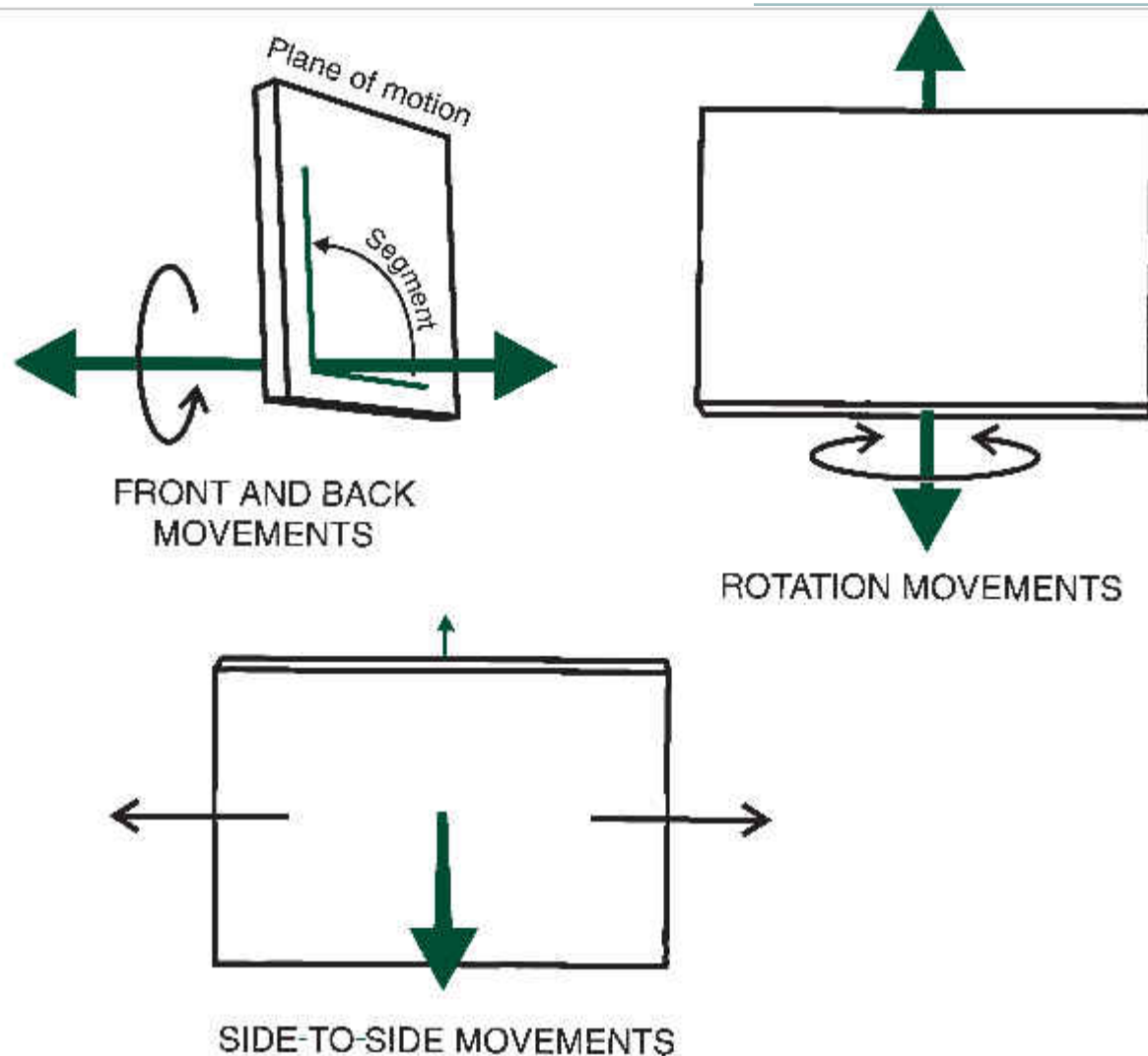


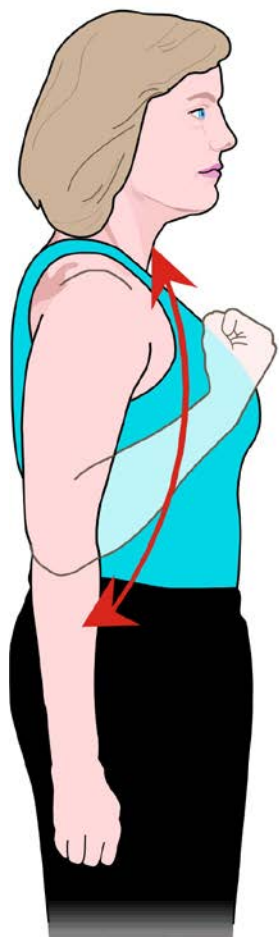
FIGURE 1-14 The plane and axis. Movement takes place in a plane about an axis perpendicular to the plane.



FIGURE 1.2 Training with optimum posture.

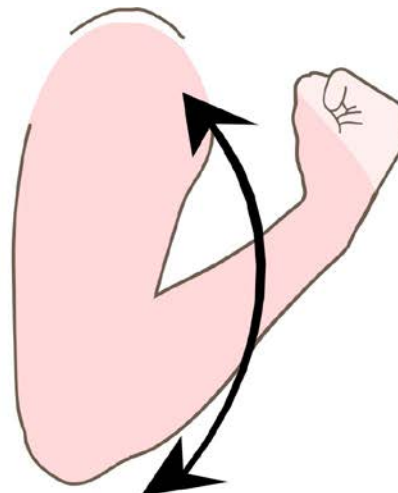
NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Sports Performance Training*. (p. 5), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2010, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

MOVIMIENTO DEL ANTEBRAZO: **CODO**



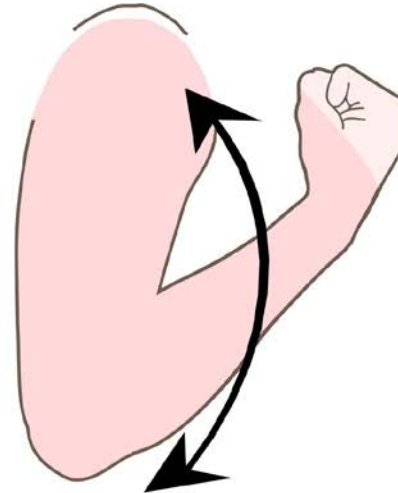
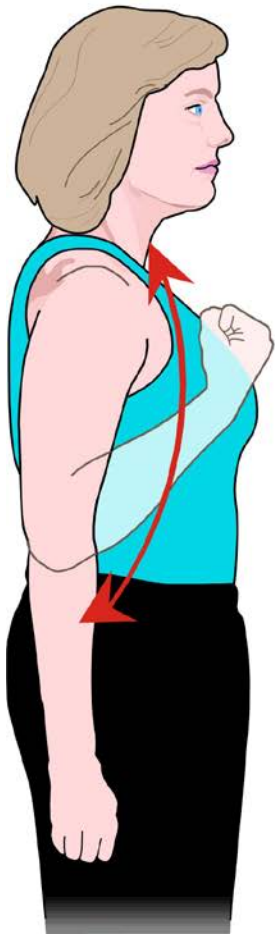
➤ **Plano:**

➤ **Eje:**

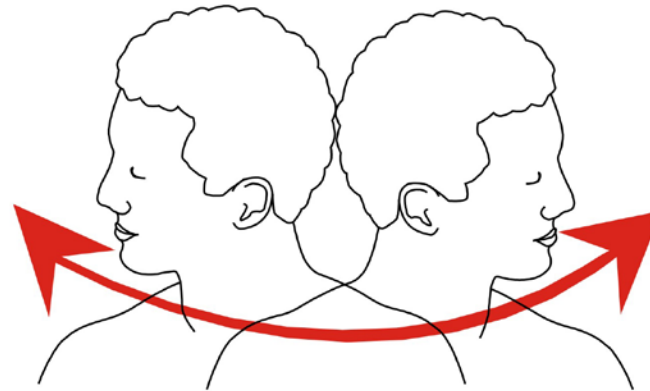




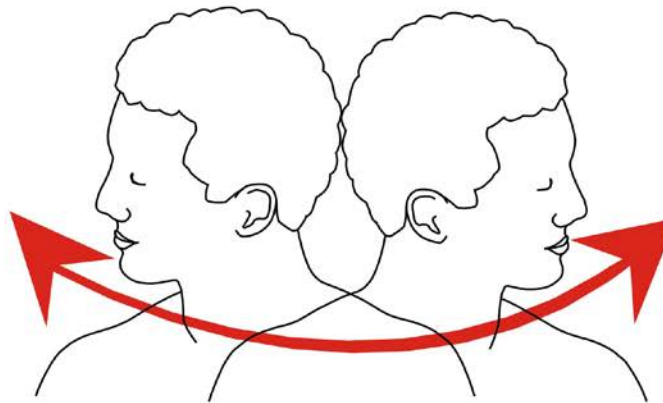
MOVIMIENTO DEL ANTEBRAZO: **CODO**



- **Plano: *Sagital, Medial o Anteroposterior***
- **Eje: *Frontal-Horizontal***



 **Eje:**



 **Eje: *Vertical***

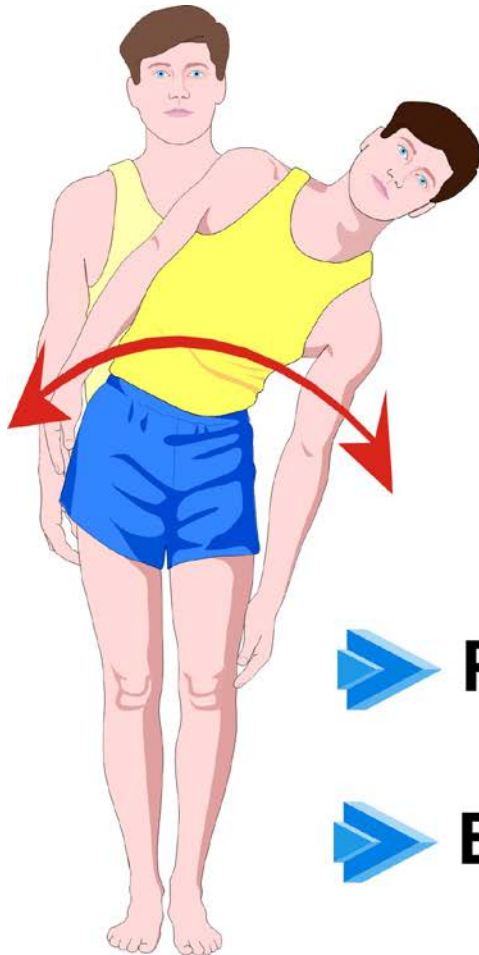
MOVIMIENTO DEL TRONCO: *FLEXIÓN LATERAL*



 **Eje:**



MOVIMIENTO DEL TRONCO: **FLEXIÓN LATERAL**



➤ **Plano:** *Coronal, Frontal o Lateral*

➤ **Eje:** *Sagital-Horizontal*

Examples of Planes of Motion, Motions and Axes

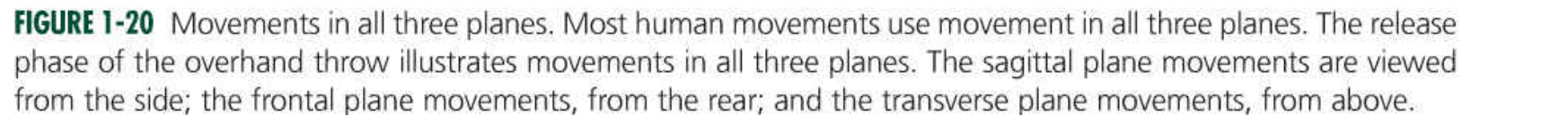
NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Sports Performance Training*. (p. 17), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2010, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



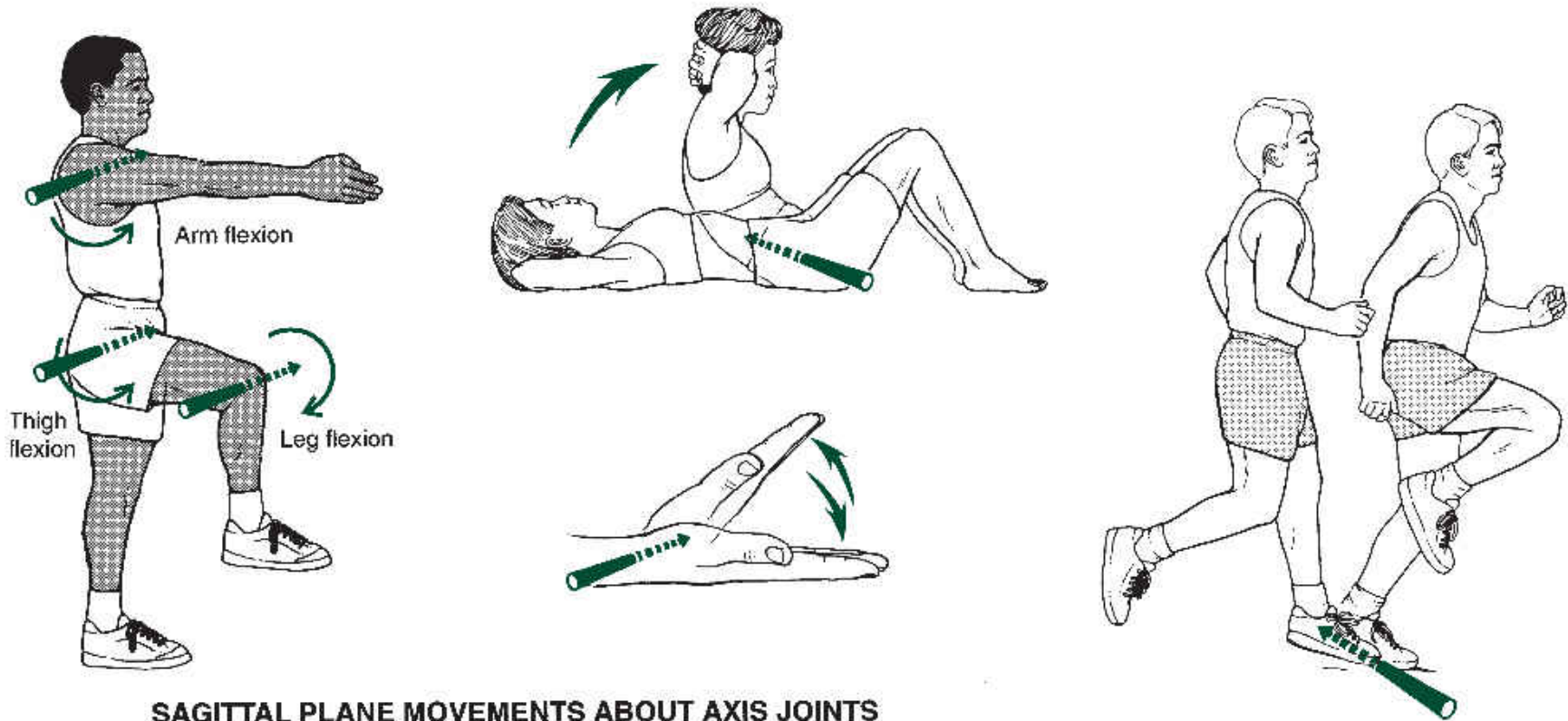
Table 2.1 EXAMPLES OF PLANES OF MOTION, MOTIONS, AND AXES

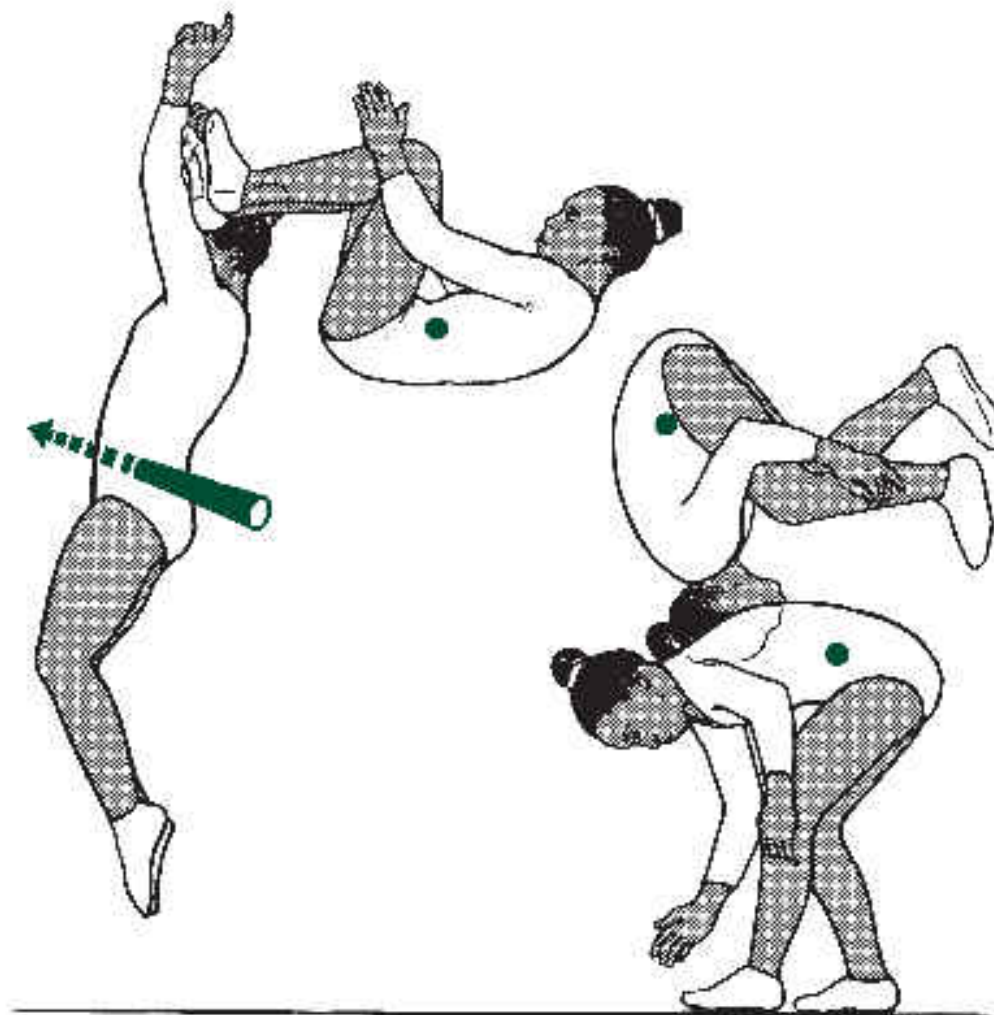
Plane	Motion	Axis	Example
Sagittal	Flexion/Extension	Coronal	• Bicep curls
			• Tricep pushdowns
			• Squats
			• Front lunges
			• Calf raises
			• Walking
			• Running
			• Vertical jumping
			• Climbing stairs
Frontal	Adduction/Abduction	Anterior-Posterior	• Lateral shoulder raises
	Lateral Flexion		• Side lunges
	Eversion/Inversion		• Side shuffling
Transverse	Internal/External Rotation	Longitudinal	• Cable rotations
	Left/Right Spinal Rotation		• Transverse plane lunges
	Horizontal Add/Abduction		• Throwing
			• Golfing
			• Swinging a bat

NOTA. Reproducido de: *NASM' Essentials of Corrective Exercise Training*. (p. 11), por M. A. Clark, & S. C. Lucett, 2011, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2011 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



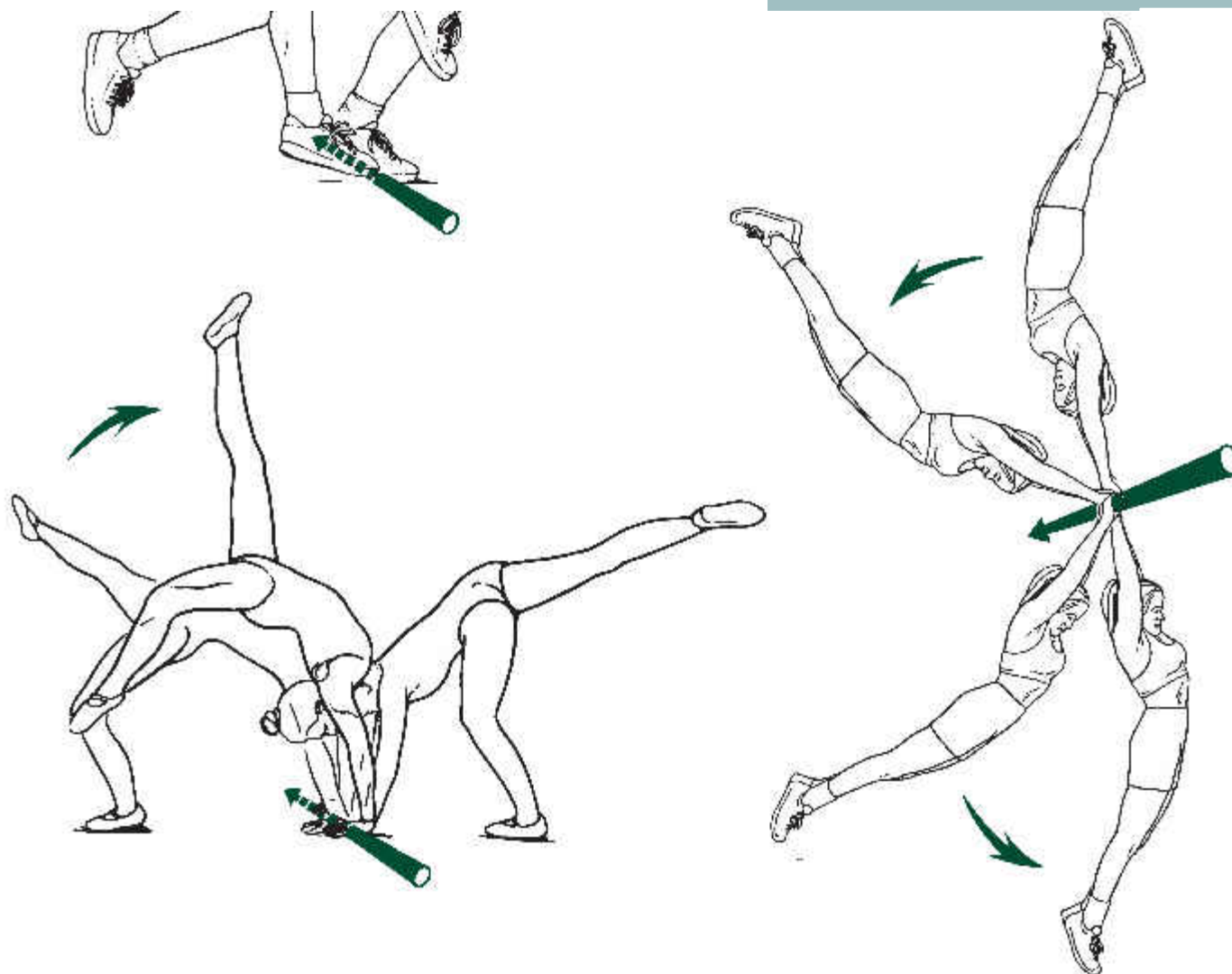
NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 21), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.





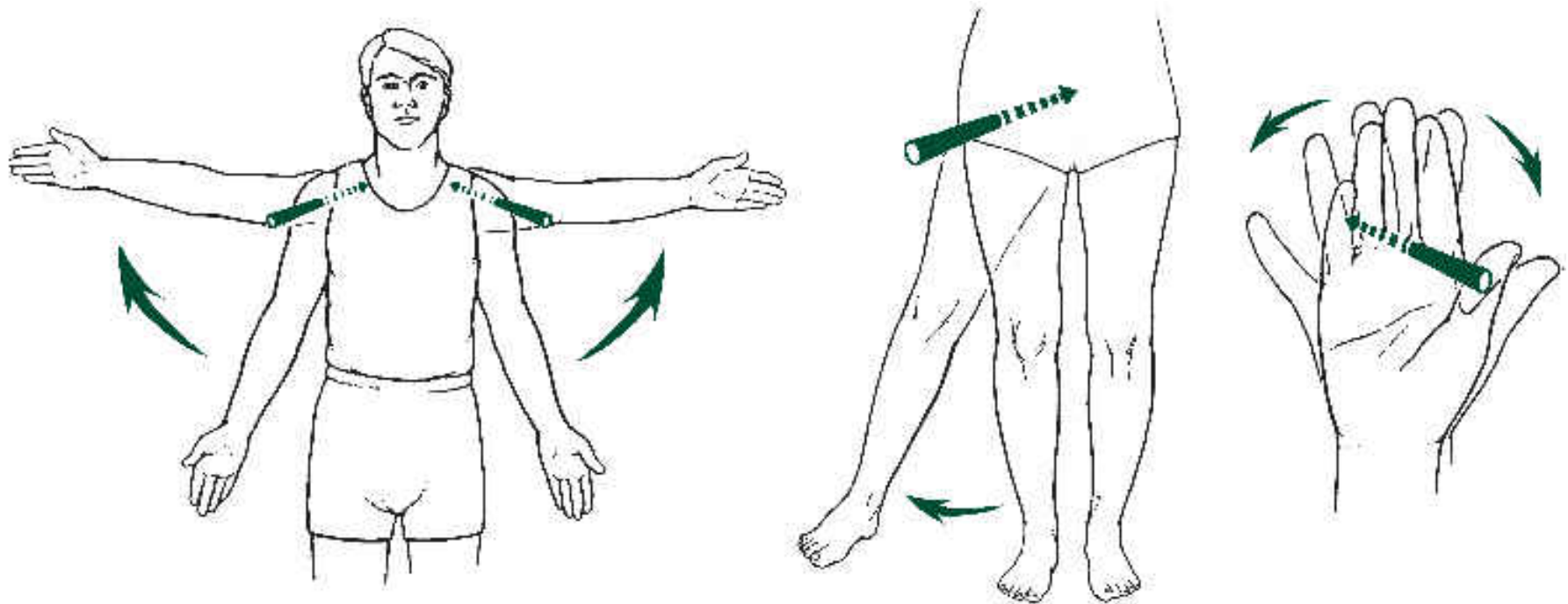
SAGITTAL PLANE MOVEMENTS ABOUT THE CENTER OF GRAVITY

NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 19), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

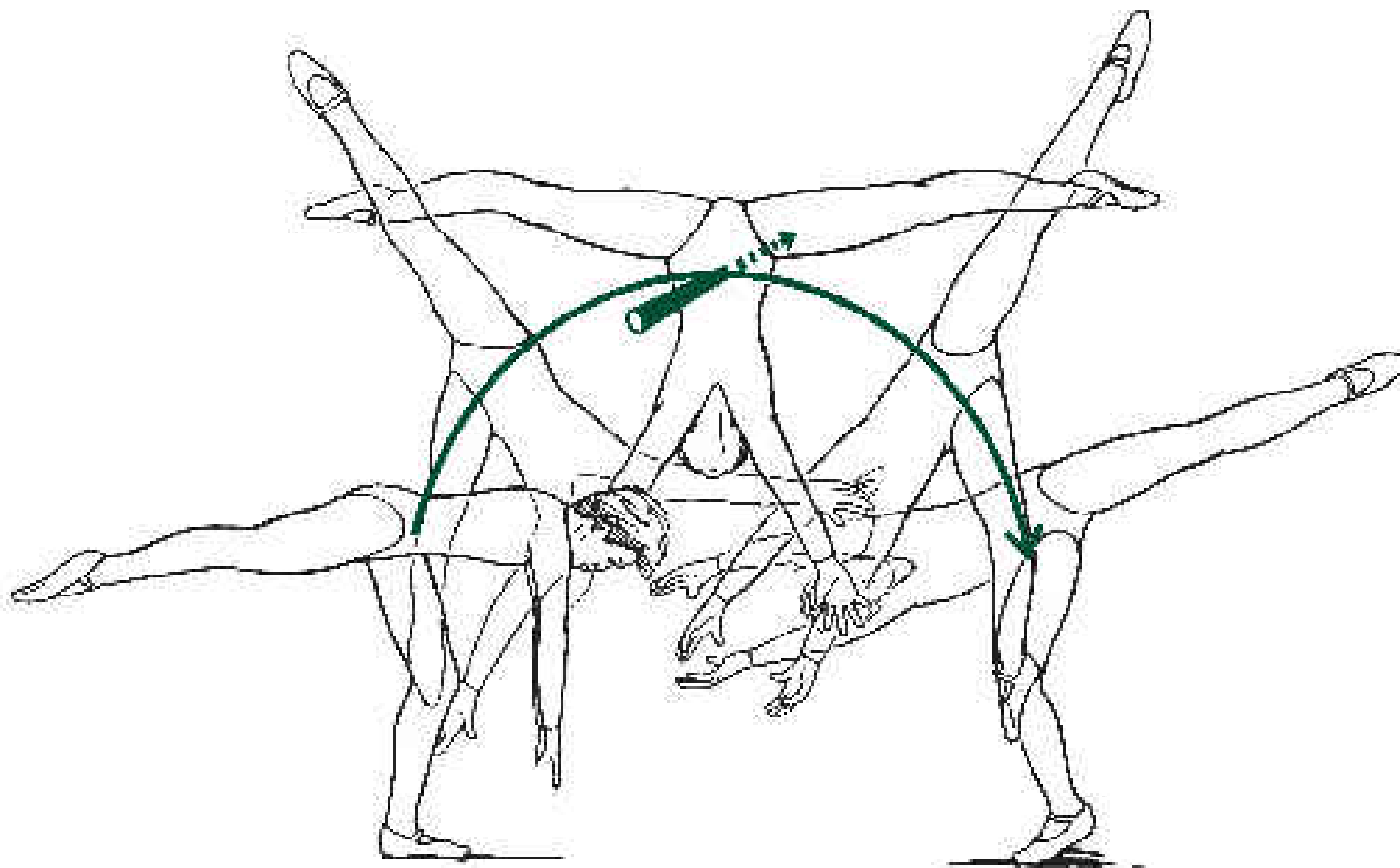


SAGITTAL PLANE MOVEMENTS ABOUT AN EXTERNAL AXIS

NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 19), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

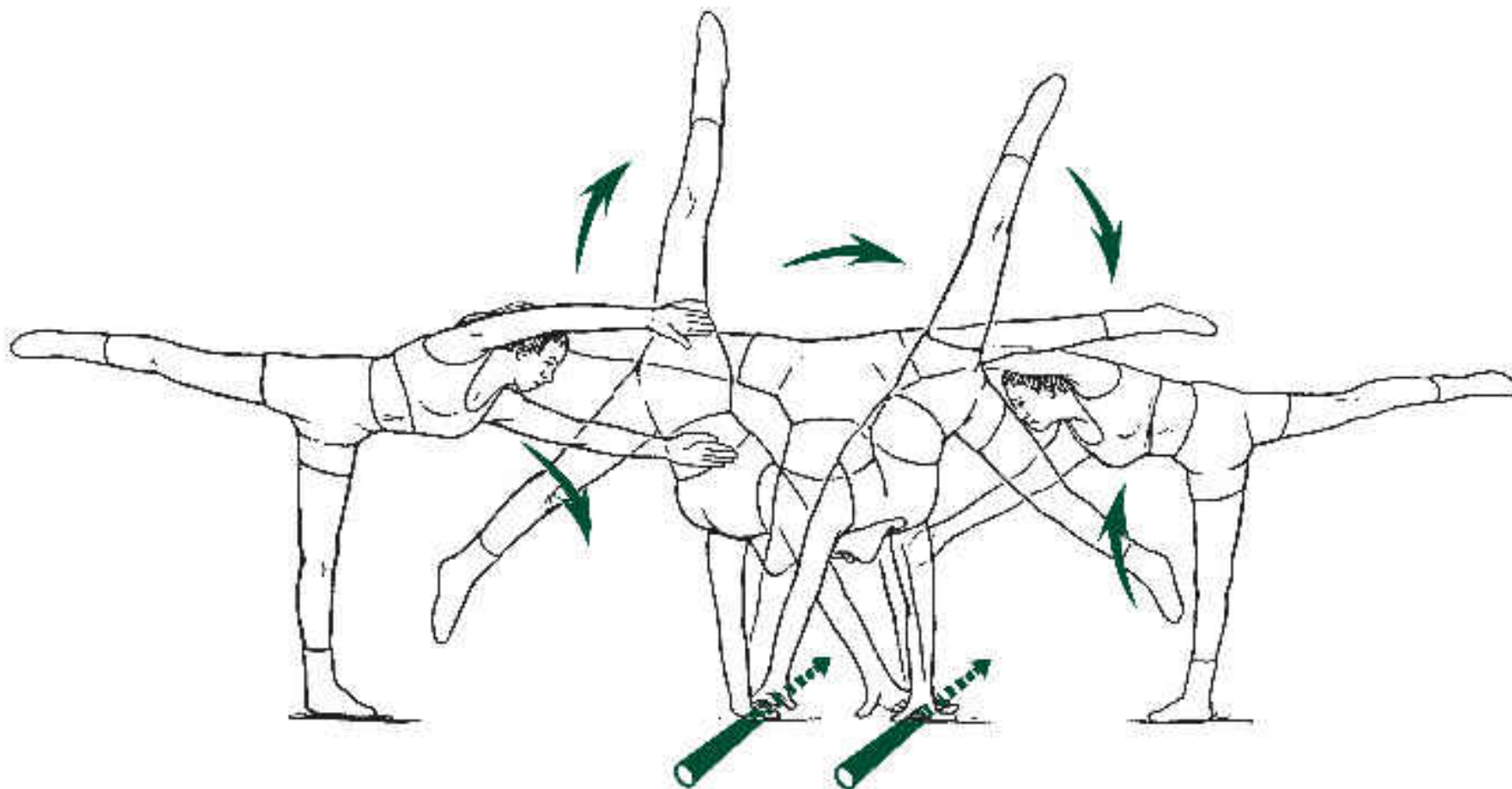


FRONTAL PLANE MOVEMENTS ABOUT JOINT AXES

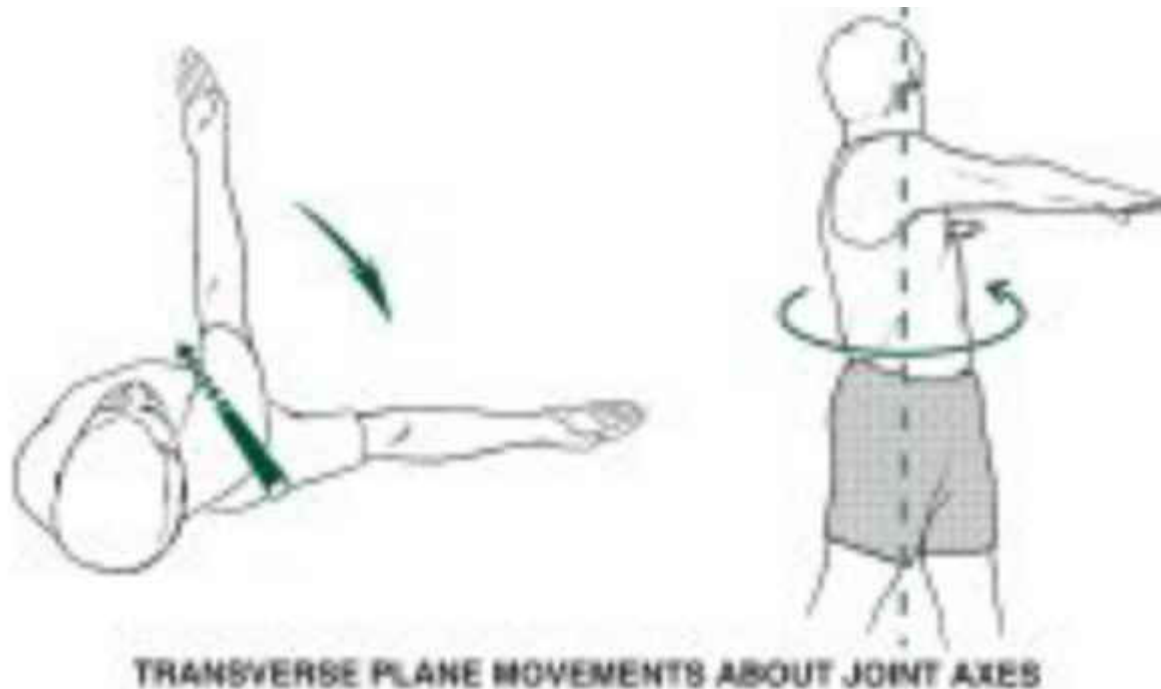


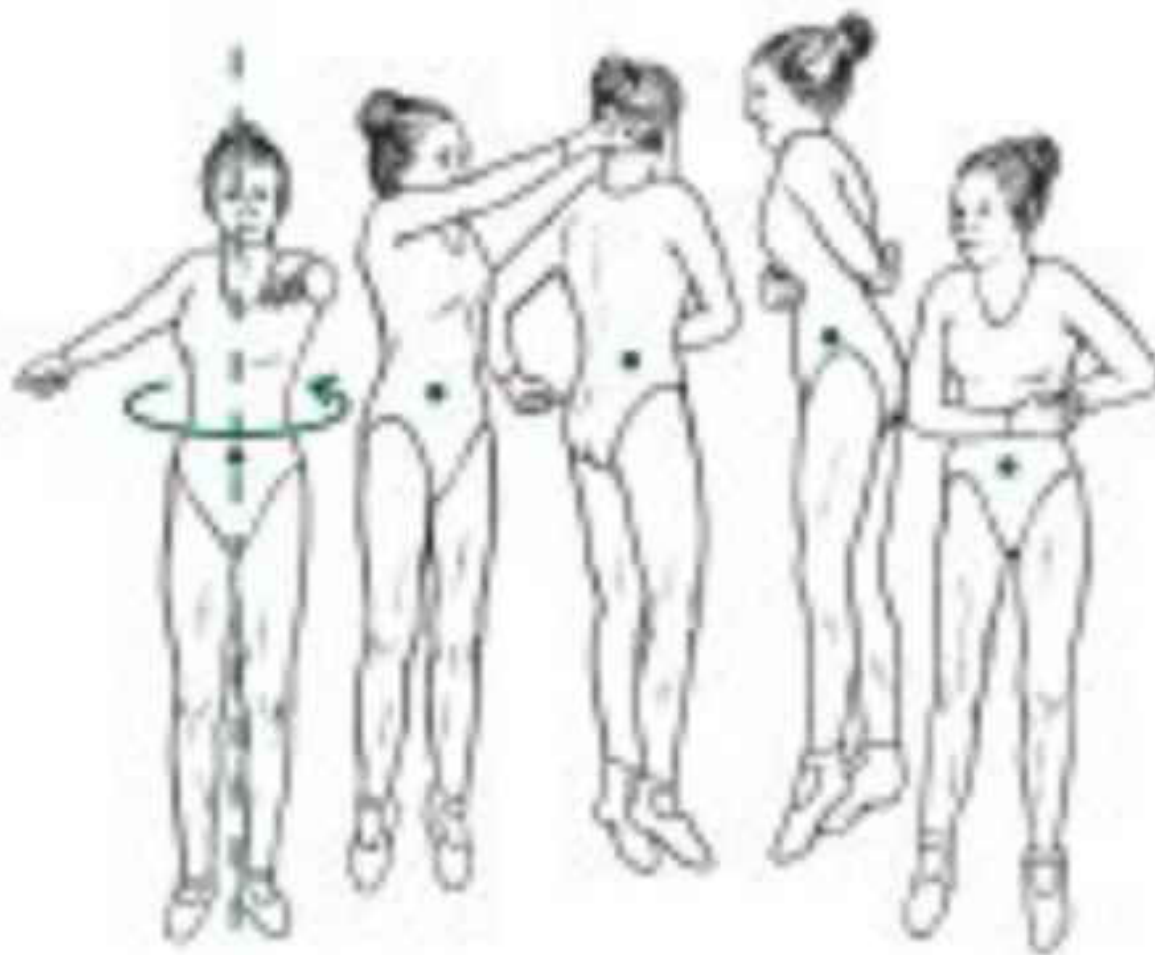
FRONTAL PLANE MOVEMENT ABOUT THE CENTER OF GRAVITY

NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 20), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



FRONTAL PLANE MOVEMENT ABOUT EXTERNAL AXIS





TRANSVERSE PLANE MOVEMENTS ABOUT THE CENTER OF GRAVITY

NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 21), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



NOTA. Reproducido de: *Biomechanical Basis of Human Movement* 3ra. ed.; (p. 21), por J. Hamill, & K. M. Knutzen, 2008, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2008 por Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



** Lista Focalizada **

- 1. Haga una lista de los conceptos que usted encuentra difícil de entender.**
- 2. Discuta estos términos con su compañero de clase al lado de usted.**

- 







EL CENTRO DE GRAVEDAD:
FACTORES QUE DETERMINAN LA POSICIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD EN EL CUERPO

FACTORES QUE DETERMINAN LA POSICION DEL CENTRO DE GRAVEDAD EN EL CUERPO HUMANO

- ***La Estructura Anatómica Individual***
- ***Las Posturas Habituales de Pie***
- ***Sostener Pesos Externos***
- ***Edad***
- ***Sexo (Género)***



LA LÍNEA

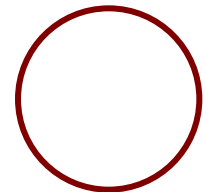
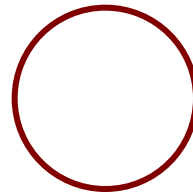
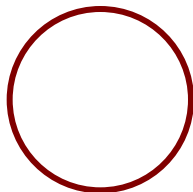
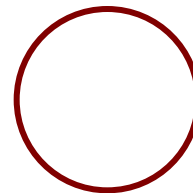
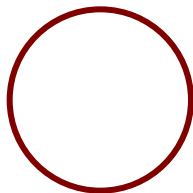
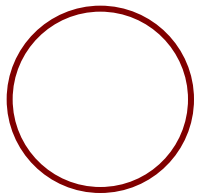
DE

GRAVEDAD

Copyright © 2015 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tu tienes esta longitud y cantidad de dendritas.



Completa todas las columnas de esta tabla:

DIAGRAMA "KWL" (CDA)		
Conozco "Know"	Deseo aprender "Want to know"	Aprendí "Learned"



GRACIAS



& PREGUNTAS?