

## ***S01 Mejórate a través de tu cuerpo y de la fisioterapia***

### **Ficha**

Tipo	Seminario
Ciclo	Segundo
Cuatrimestre	Primero
Días	lunes
Horario	17:00 a 18:30
Aula	Antigua Facultad de Medicina Aula 6
Primer día	3 octubre 2016
Último día	16 enero 2017

### **Coordinadora**

D.<sup>a</sup> María del Carmen García Ríos

### **Profesorado**

D.<sup>a</sup> María Encarnación Aguilar Ferrándiz

### **Descriptor de la asignatura**

Esta asignatura está dirigida a conocer el cuerpo humano desde el punto de vista de la Fisioterapia y de la Biomecánica. Es importante sentir como nos movemos, como se integran las distintas partes de nuestro cuerpo dentro de nosotros y con ello poder mejorar la postura, los movimientos y nuestra vida durante el día a día.

### **Programa de la asignatura**

1. Conocer las distintas cadenas articulares y musculares que forman nuestro cuerpo
2. Sentir nuestras estructuras óseas
3. Movilizar las distintas masas del cuerpo utilizando las intermasas
4. Estructurar las torsiones óseas
5. Conocer las distintas posturas de nuestro cuerpo en función de las cadenas musculares
6. Conocer ejercicios para mejorar la vascularización de los miembros
7. Aprender a estirar todos los músculos sin lesionarse