

UNIDADE DIDÁCTICA: CONDICIÓN FÍSICA. INTRODUCCIÓN Á ANATOMÍA. CONCEPTOS BÁSICOS.

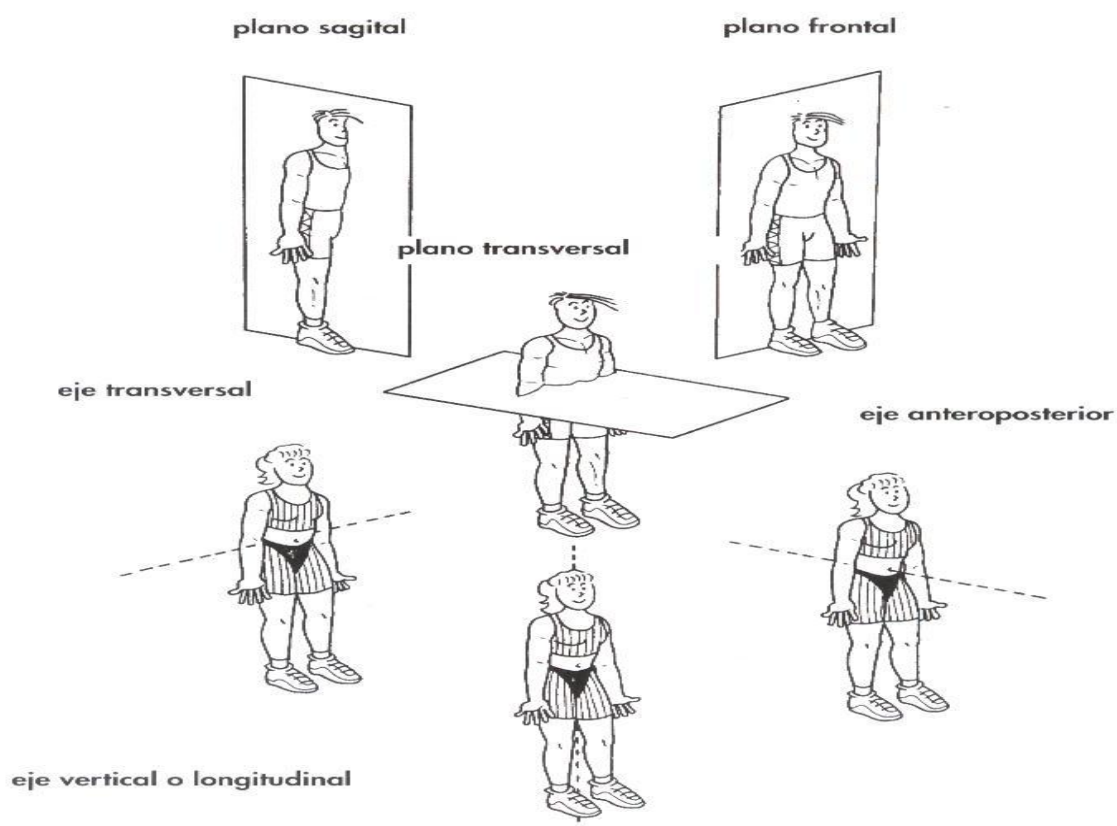
POSICIÓN ANATÓMICA:

A posición anatómica NON é unha posición natural, sino que únicamente sirve como referencia para a descripción e o estudo do movemento. A posición anatómica parte dunha posición de pé co corpo completamente dereito, os brazos estendidos ao longo do corpo e paralelos a éste, coas palmas das mans orientadas cara a diante e os pies xuntos e paralelos.

¿QUÉ É UN EIXE?

É unha liña imaxinaria que atravesa o corpo nunha dirección. En torno a el realízase movemento. (É perpendicular ao plano).

- **EIXE SUPERO-INFERIOR: S-I** (lonxitudinal ou axial)
- **EIXE ANTERO-POSTERIOR: A-P** (Axial)
- **EIXE LATERO-MEDIAL: L-M** (Transversal)



¿QUÉ É UN PLANO?

Perpendicular ao eixe. Describe o percorrido que o segmento podería realizar. Relacionados coas tres dimensións do espazo e do movemento humano.

- **PLANO TRANSVERSAL OU HORIZONTAL:** Aquel que divide ao corpo en parte superior e parte inferior. Prodúcese ao realizar un movemento sobre o eixe Supero -Inferior.

- **PLANO FRONTAL:** Aquel que divide o corpo en parte anterior e parte posterior. Prodúcese ao realizar un movemento sobre o eixe Antero-Posterior.
- **PLANO SAXITAL:** Aquel que divide o corpo en parte dereita e esquerda. Prodúcese ao realizar un movemento sobre o eixe Latero -Medial.

MOVEMENTOS ARTICULARES.

1. **PLANO TRANSVERSAL (EIXE Supero –Inferior:** En torno a el realízanse os **MOVEMENTOS DE ROTACIÓN interna e externa.**
 - Rotación interna: O segmento corporal rota internamente.
 - Rotación externa: O segmento corporal rota externamente.

2. **PLANO FRONTAL (EIXE Antero-Posterior:** En torno a el realízanse os **MOVEMENTOS DE ABDUCCIÓN E ADUCCIÓN E FLEXIÓN LATERAL (en columna).**
 - ABDUCCIÓN: Separación dun segmento corporal á liña media do corpo.
 - ADDUCCIÓN: Aproximación dun segmento corporal á liña media do corpo.

3. **PLANO SAXITAL (EIXE Latero-Medial:** En torno a el realízanse os **MOVEMENTOS DE FLEXIÓN- EXTENSIÓN.**
 - FLEXIÓN: Aproximación de segmentos corporales e redución do ángulo articular.
 - EXTENSIÓN: Aloxamento de segmentos corporales e aumento do ángulo articular.

¡¡LEMBRA: OS MOVEMENTOS ESTÁN REFERIDOS Á ARTICULACIÓNS: FLEXIÓN, ABDUCCIÓN, ROTACIÓN... DE: CADERA, HOMBRO, CODO... (NON FLEXIÓN, ABDUCCIÓN... DE: BRAZO, PERNA...!!!

	EJE: PLANO:	EJE: PLANO:	EJE: PLANO:
HOMBRO			
CODO			
MUÑECA			
CADERA			
RODILLA			
TOBILLO			
COLUMNA			