

TALLER: SEGUNDA PARTE: RETO FITNESS.

Elaboró: Victor Manuel Garcia - Licenciado en Educación Física

“Aprender y descubrir que eres capaz de llegar mas lejos y plantear nuevos retos ... es posible si luchas contra la ignorancia”

INTRODUCCIÓN

1. GLOSARIO: Busque los significados de las siguientes palabras, lealos y realice resumen de los mismos, de manera comprensible para usted.
 - Escoliosis.
 - Lordosis.
 - Cifosis.
 - Antropometria.
 - Perimetro antropometrico.
 - Diametro antropometrico.
 - Pliegues cutaneos.
 - Puntos anatomicos del cuerpo.
 - Adipometro, plicometro.
 - Endomorfia o endomorfico.
 - Mesomorfia o mesomorfico.
 - Ectomorfia o ectomorfico.



2. ¿Para que se toma el perimetro mesoesternal y para que sirve?. (torax normal, inspiración y espiración).
3. ¿Por qué cuando la persona hace ejercicio tiende a aumentar de peso y disminuir tallas?.
4. investigue cuales son las características fisicas de los endomorficos, mesomorficos, ectomorficos.

Realice los siguientes dibujos del 5 al 9 en : (hojas bond o hoja calcante o papel pergamino o papel reciclable), de un cuerpo humano con los puntos dados a continuación.

5. Realice un dibujo del cuerpo humano y los perimetros antropometricos.
6. Realice un dibujo del cuerpo humano con las alturas antropometricas.
7. Realice un dibujo del cuerpo humano con la ubicación de los pliegues cutaneos.
8. Realice un dibujo del cuerpo humano con la ubicación de los diametros.
9. ¿Para que sirve marcar 2 pliegos de cartulina por centimetros (5cms) por ejemplo y sacar una fotografia de su cuerpo en plano ventral, dorsal y lateral, marcando los puntos de vertebras, puntos antropometricos oseos?
10. Realice un analisis postural de las fotografias anexas, describiendo:
 - a. Homoplatos.
 - b. Desviación de los hombros.
 - c. Altura de brazos.
 - d. Cadera.
 - e. Altura de rodillas.
 - f. Puntos de la columna vertebral, si estuviera adentrada hacia la derecha o a la izquierda ¿como se denominaria la desviación de columna?
 - g. Si la foto de medio lado, describe mucha curvatura entre el gluteo y los homoplatos, ¿como sedenominaria la desviación de la columna?

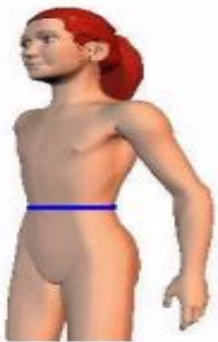
Nombre de la variable: Perímetro mesoesternal (pecho)

<ul style="list-style-type: none"> • Definición: es el mayor perímetro medido en el tórax en inspiración media a nivel del punto mesoesternal. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones técnicas: con el sujeto de pie en PEE la cinta se pasa alrededor del punto marcado y quedan los brazos relajados a ambos lados del cuerpo. La cinta métrica se coloca por la zona señalada, teniendo presente que quede perpendicular al eje horizontal del tronco. 	


Referencia anatómica: punto marcado en el esternón a nivel del cuarto espacio intercostal. Se realiza la toma normal, con aire inspiración, espiración (sacando todo el aire), se realizan las 3 tomas y se anotan.

Nombre de la variable: Perímetro abdominal I (cintura) • Referencia anatómica: a nivel de falsas costillas se busca menor perímetro corporal. •


Definición: es el menor perímetro medido en la cintura natural del sujeto ubicada entre el ombligo y la apófisis xifoidea del esternón, vista desde la parte anterior del cuerpo.

<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones técnicas: con el sujeto de pie en PEE la cinta se pasa alrededor de la zona señalada y los brazos relajados quedan formando "jarras" a ambos lados del cuerpo y las palmas de la mano en contacto con la cadera. La cinta métrica se coloca por la zona señalada, teniendo presente que quede perpendicular al eje horizontal del tronco. 	
---	---

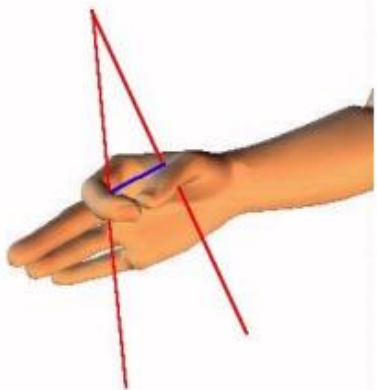
Nombre de la variable: Perímetro gluteal (cadera)	CÓDIGO: PT-50
--	----------------------

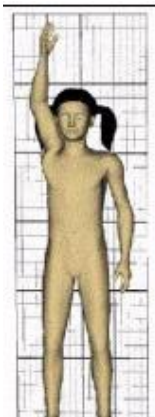
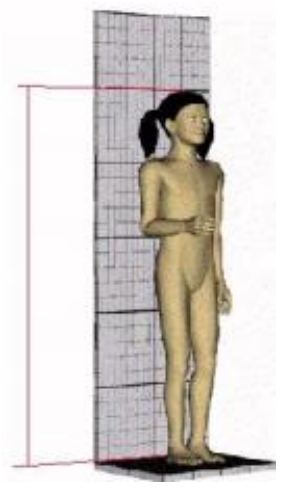
<ul style="list-style-type: none"> • Referencia anatómica: mayor protuberancia de los músculos glúteos en la región posterior de la cintura pélvica del cuerpo, haciendo la observación lateralmente y un punto inmediatamente por encima de la sínfisis pubiana. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Definición: mayor perímetro medido en la región de la cadera estando el sujeto en PEE. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones técnicas: el sujeto de pie en PEE, la cinta se pasa alrededor de la zona señalada, brazos relajados y cruzados, las palmas de la mano en contacto con el abdomen. 	



<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones técnicas: el sujeto se mantiene con la mirada horizontal, la cinta se coloca en la parte media del cuello. 	
--	--

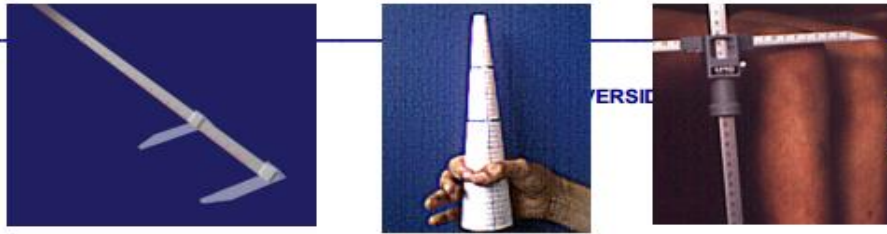
Nombre de la variable: Diámetro de agarre (de la mano)	CÓDIGO: PM-76
---	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Referencia anatómica: perímetro obtenido juntando las puntas de los dedos pulgar e índice de la mano derecha. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Definición: se mide empleando un cono que posee una escala a lo largo de su altura, deslizándolo con los dedos pulgar e índice juntos hasta llegar al tope. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones técnicas: tanto brazo como manos deben estar relajados. 	



Aparatos usados para la medición del cuerpo.

- Balanza con medición en kilogramos y valor máximo de 100 kilogramos.
- Cinta métrica metálica.
- Calibradores pie de Rey.
- Planos milimétricos para la medición de manos y pies.
- Cono calibrado para la medición de diámetro de agarre.



PUNTOS ANTROPOMETRICOS OSEOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (I.N.E.F)
UNIVERSIDAD POLITECNICA DE MADRID

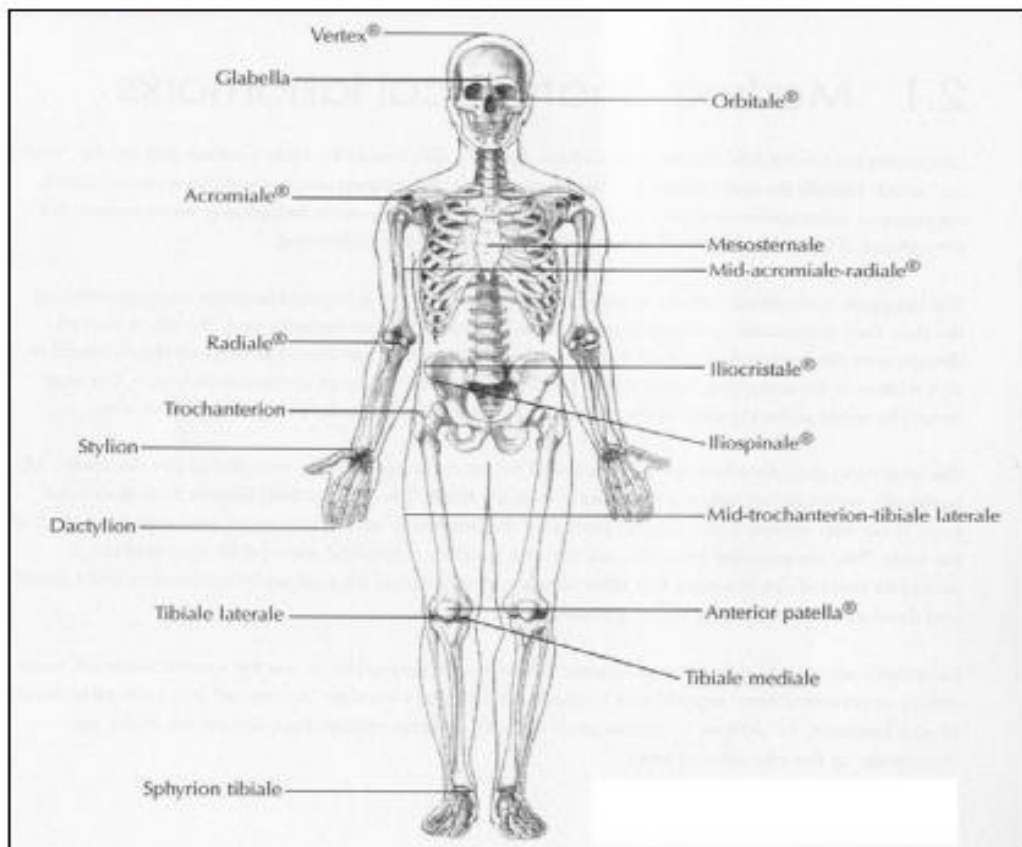
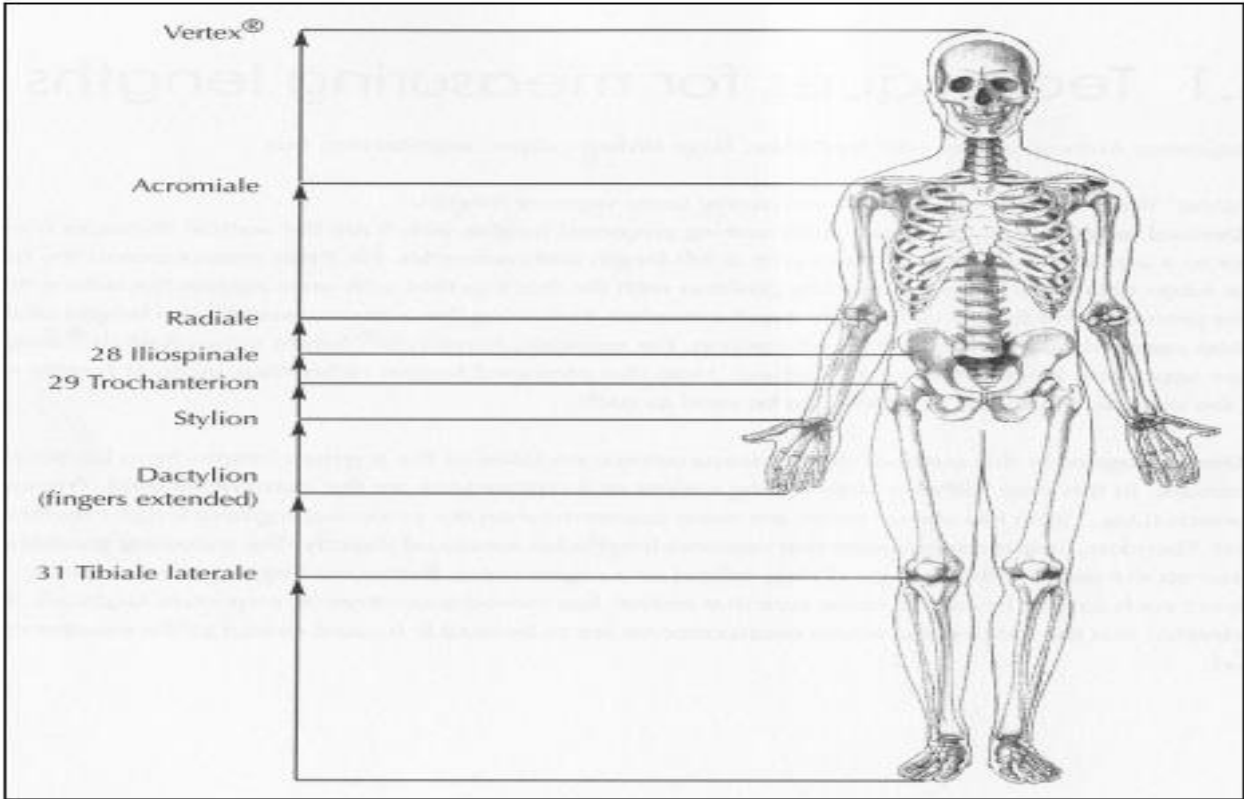


Figura 11. Puntos antropométricos óseos. (ISAK, 2001)

ALTURAS



PLIEGUES CUTÁNEOS.

Son el reflejo del tejido adiposo subcutáneo del sujeto. Al tomar los pliegues (Figura 33) registramos el espesor de una capa doble de piel y del tejido adiposo subyacente y se expresa en milímetros. Los pliegues se miden con el plicómetro y, a la hora de realizar la medición, hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

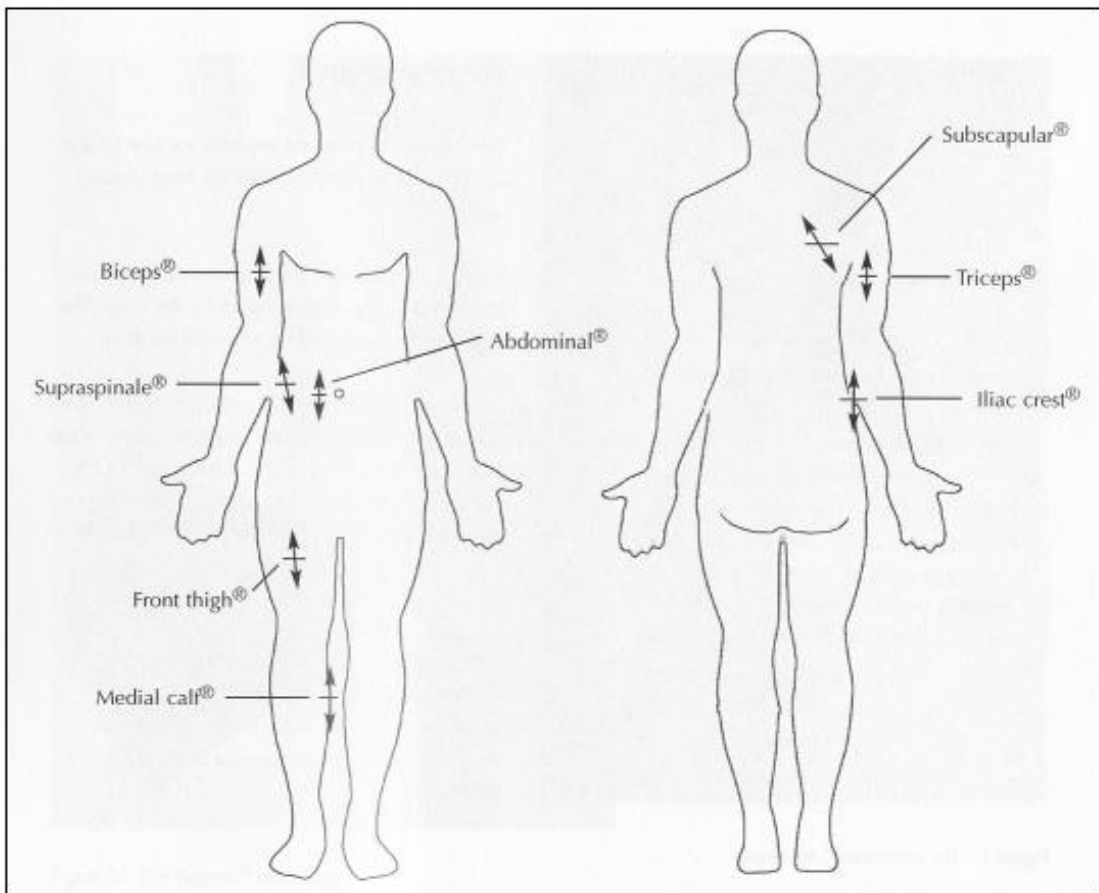


Figura 33. Localización de los pliegues y orientación de las ramas del plicómetro (ISAK, 2001).

DIAMETROS

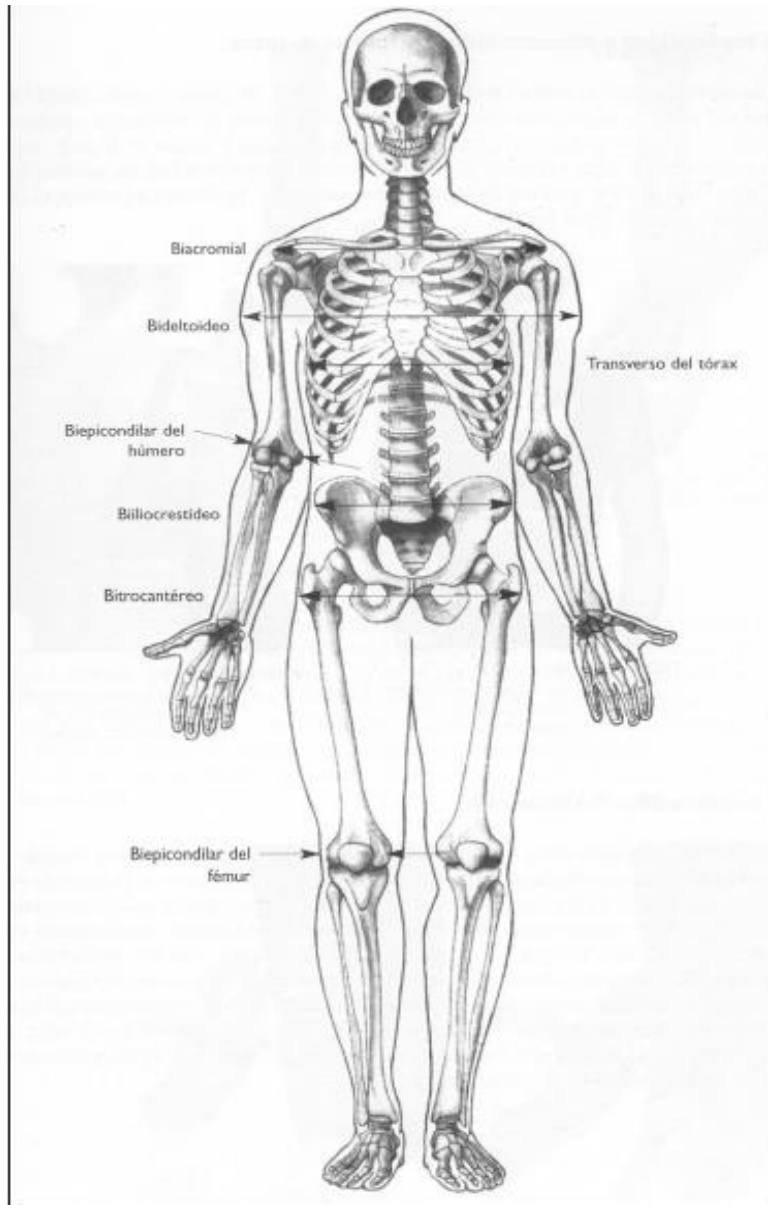


Figura 44. Diámetros óseos (Norton y Olds, 2000).



GRACIAS...

