

---

# Programación de aula

## **CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL**

2TSAF 24/25

**PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DE TRABAJO CURSO 24-25.**

EVAL	UNIDAD DE TRABAJO	DURACIÓN
1 EVAL	UT0 PRESENTACIÓN. INTRODUCCIÓN AL MÓDULO. PROPUESTA.	
	UT1 LA MOVILIDAD EN EL SER HUMANO. PARADIGMA CUALITATIVO VS PARADIGMA CUANTITATIVO	
	UT2 EL CONTROL POSTURAL.	
	UT3 INTRODUCCIÓN ELEMENTOS DE LA EDUCACIÓN POSTURAL (UT4, UT5, UT6, UT7, UT8, UT9).	
	UT4 LA COLUMNA VERTEBRAL. MOVILIDAD Y MICROMOVILIDAD	
	UT5 HIGIENE POSTURAL.	
	UT6 POSTURA CORPORAL.	
	UT7 PRÁCTICA DE EJERCICIO.	
	UT8 LA RELAJACIÓN. (respiracion, meditación, mildfulness). UT Transversal	
2 EV	UT10 ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES.	
	UT11 PRESIONES MIOFASCIALES.	
	UT12 PILATES.	
	UT13 OTRAS TÉCNICAS CORPORALES.	
	UT14 CRITERIOS GENERALES DE DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL.	

<b>UNIDAD DE TRABAJO 0</b>	<b>PRESENTACIÓN (MÓDULO, PROFESORADO Y ALUMNADO). INTRODUCCIÓN AL MÓDULO.</b>
<b>Temporalización</b>	1ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Conocer cómo va a funcionar el módulo y los recursos disponibles. El portafolios.
- Repaso de conceptos básicos (glosario). Significado de control postural, bienestar, mantenimiento funcional.
- Valorar la importancia de la conciencia corporal (UT9).
- Analizar la postura ideal a través de la línea de la plomada.

### RECURSOS

- Programación de aula.
- UT2. Control postural.
- Vídeo de la neurocientífica Nazareth castellanos "Postura y cerebro"

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN-FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Presentación del Módulo, alumnado y profesorado.	
	Evaluación inicial. Conceptos básicos (Glosario)	
	Valoración importancia de la conciencia corporal. (UT9)	
	Análisis postura: Línea de la plomada (UT2)	
	Vídeo Postura y cerebro (Nazareth castellanos)	

### ACTIVIDADES UT1

- GLOSARIO: a) Explicar significado de conceptos (citar autoría). b) Definición propia.
- Actividad de ampliación: Lectura UT2. Control postural.
- Análisis de la postura. a) Práctica en grupo: Línea de la plomada. b) Análisis individual de la propia postura en el modelo de ficha.
- Reflexión sobre la importancia de la conciencia corporal.
- A partir de la visualización postura y cerebro: a) En pequeño grupo, responded por escrito a las preguntas b) Individualmente realiza tu propia reflexión.

**UNIDAD DE TRABAJO 1****LA MOVILIDAD EN EL SER HUMANO. PARADIGMA CUALITATIVO VS PARADIGMA CUANTITATIVO****Temporalización**

1ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Tomar conciencia de la evolución de la movilidad humana.
- Diferenciar deporte, actividad física, ejercicio, movimiento...
- Ámbitos en el mundo de la actividad física.
- Influencia de la postura en el deporte, actividad física, ejercicio, movimiento...

**RECURSOS**

- R. SÁNCHEZ. "Camina, salta, baila. Muévete más y mejor". Editorial Plataforma. Barcelona 2019.
- Cuestionario sobre la evolución de la movilidad humana.
- Blog MDEMOVIMIENTO. Rober Sánchez.
- Movilidad natural Herbert.
- Videos sobre movilidad (Denchija, Rober Sánchez, Ido Portal, ...)
- "La velocidad de las cosas. Estamos corriendo por las cosas en vez de vivirlas" (Vídeo BBVA):

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN-FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Análisis evolución en la movilidad del ser humano. Sedentarismo y otros cambios en nuestra evolución.	
	Comparativa paradigma cuantitativo y cualitativo a través de la práctica de diferentes técnicas corporales.	
	Movimiento vs ejercicio.	

**ACTIVIDADES UT1**

- Redacción, conclusiones propias en base a la lectura movilidad del ser humano.
- Comparativa paradigma cuantitativo y cualitativo (se cumplimentará durante el curso).
- Investiga: ¿Quién fue Herbert? Reflexión personal.
- Reflexión personal "La velocidad de las cosas" "Estamos corriendo por las cosas en vez de vivirlas"

<b>UNIDAD DE TRABAJO 2</b>	<b>EL CONTROL POSTURAL</b>
<b>Temporalización</b>	1ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Integrar los conceptos de la UT2. Conocimientos básicos para la UT6

### RECURSOS

- Francisco José Cuadrado Ortega. Control postural, bienestar y mantenimiento funcional. Editorial Arán. Madrid 2021.
- R. Sánchez. "Camina, salta, baila. Muévete más y mejor". Editorial Plataforma. Barcelona 2019.
- UT2 El control postural y UT6 La postura corporal.

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	1. El control postural. 1.1. Mejora del control postural: a. Conciencia corporal. b. Fuerza muscular c. Flexibilidad. 1.2. Sistemas que influyen en el control postural.	
	2. Condiciones básicas para una propuesta de movimiento: a. Frecuencia de actividad física. b. Amplitud de rango de movimiento. c. Posturas diversas y complejas.	
	3. Alteraciones, patologías, actitudes posturales del aparato locomotor (transversal) 4. Beneficios de las actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.	
	5. Programas de actividades de control postural.	

### ACTIVIDADES UT2

- Incluir , como siempre, documentos en el portafolios

**UNIDAD DE TRABAJO 3****INTRODUCCIÓN ELEMENTOS DE LA EDUCACIÓN POSTURAL****Temporalización**

1ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Conocer los elementos de la educación postural y algunas prácticas introductorias de cada elemento.

**RECURSOS**

- UNIDADES TEMÁTICAS (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Conocimiento de la espalda. La columna vertebral. La pelvis (Desarrollo en UT4)	
	Higiene postural (Desarrollo en UT5)	
	Postura corporal (Desarrollo en UT6)	
	Práctica de ejercicio (Desarrollo en UT7)	
	<i>La relajación. (La respiración, la meditación, el mildfulness) (Desarrollo en UT8). transversal</i>	
	<i>Conciencia corporal (UT9) (Transversal).</i>	

**ACTIVIDADES UT3**

- Cuadro resumen elementos de la educación postural. Esquema
- Describir prácticas de los elementos de la educación postural, siguiendo el modelo de ficha.

**UNIDAD DE TRABAJO 4****Elemento 1 Educación postural: LA COLUMNA VERTEBRAL. (MOVILIDAD Y MICROMOVILIDAD)****Temporalización**

1ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Movilizaciones de columna vertebral.
- Conocer la pelvis. Trabajo del suelo pélvico.

**RECURSOS**

- Movilizaciones de columna vertebral. Del curso de movilizaciones de Rober Sánchez (2023).
- Blandine Calais. Anatomía para el movimiento.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Anatomía de la columna: Estructura general. Componentes	
	Prácticas para conocer tu pelvis. El suelo pélvico.	
	1. SEGMENTACIONES: Extensión, flexión, rotación... 2. PATRONES DE GATO: Arqueos, lateralización... 3. CUELLO: Circunducción, deslizamientos, cícculos... 4. TÓRAX: Circunducción, deslizamientos, ondas... 5. LUMBAR / ABDOMINAL: Circunducción, basculación frontal, basculación lateral, basculación circular 6. MOVILIZACIONES AXIALES: Onda frontal, onda lateral, onda rotacional (espirales)	

**ACTIVIDADES UT4**

- Anatomía de la columna.
- Explicación y representación gráfica de cada movilización, siguiendo el modelo de ficha.
- Dinamizaciones de movilizaciones.
- Colorear columna vertebral diferenciando zonas. Ampliación: marcar musculatura profunda.
- Definir prácticas de “conoce tu pelvis” , siguiendo el modelo de ficha.

- Definir prácticas de suelo pélvico, siguiendo el modelo de ficha.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 5</b>	<b>Elemento 2 educación postural: HIGIENE POSTURAL</b>
<b>Temporalización</b>	1ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Los elementos de la educación postural.
- Dilema sobre ejercicios contraindicados.
- Actividades desaconsejadas en la vida cotidiana

### RECURSOS

- Pedro Ángel López Miñarro. Ejercicios desaconsejados en la actividad física. INDE (2008). Barcelona.
- Devís y Peiró. Nuevas perspectivas curriculares en la educación física.
- Devís. AF deporte y salud

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Actividades desaconsejadas en la vida cotidiana	
	Ejercicios desaconsejados.	
	Alternativas de forma genérica.	
	Dilema sobre los ejercicios contraindicados.	

### ACTIVIDADES UT5

- Imágenes de acciones cotidianas desaconsejadas y alternativas. Puntos claves a tener en cuenta.
- Ejercicios desaconsejados según... ¿por qué? Alternativas.
- Reflexión, conclusiones personales sobre el dilema de los ejercicios contraindicados.



<b>UNIDAD DE TRABAJO 6</b>	<b>Elemento 3 Educación postural: POSTURA CORPORAL</b>
<b>Temporalización</b>	1ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Conocer en qué consisten las principales patologías, actitudes posturales.
- Proponer diferentes prácticas para cada actitud postural (propiocepción, tonificación y estiramiento).

### RECURSOS

- J Drouin, D. Pedneault, R. Poirier. Ejercicios que te curan. Editorial Grijalbo. Barcelona 2016.
- UT2 El control postural.
- UT6 La postura corporal.

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN-FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Control postural.	
	Patrones/patologías/actitudes posturales	
	Anteproyección cabeza	
	Hipercifosis	
	Hiperlordosis	
	Espalda plana	
	Cierre lateral	
	Elevación del hombro	
	Enrollamiento del hombro	
	Basculación anterior del hombro	
	Anteversión de la pelvis.	

	Retroversión de la pelvis.	
	Genu valgo.	
	Genu flexum.	
	Genu recurvatum.	
	Pie pronador. <i>Conciencia de pies</i>	
	Apertura de pies.	
	Manos en pronación (girar las manos hacia adentro).	
	Dinamizaciones	

### ACTIVIDADES

- Siguiendo el modelo de ficha, dinamización de al menos tres ejercicios de propiocepción, tonificación y estiramiento (y sus variantes y/o adaptaciones), teniendo en cuenta los principios saludables.
- Reflexión personal. ¿Qué funciones tiene un técnico TSAF al plantear este tipo de ejercicios? ¿Hasta dónde llegan sus competencias?

<b>UNIDAD DE TRABAJO 7</b>	<b>Elemento 4 Educación postural: PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.</b>
<b>Temporalización</b>	1ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Conocer y aplicar los principios de la actividad física saludable (basado en los principios de Pilates).

### RECURSOS

- Curso de formación Stott Pilates (nivel básico).
- UT7 La técnica Pilates.

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Práctica de ejercicio vs movimiento (UT1).	
	Introducción a los principios de la actividad física saludable (basado en los principios básicos de Pilates).	

### ACTIVIDADES

- Puzzle de Aronson con principios básicos de Pilates.
- Ficha de un ejercicio de pilates siguiendo el modelo de ficha.
- Dinamización ejercicio de un Pilates y variantes con diferente nivel de dificultad y utilizando diferentes materiales.
- En pequeño grupo, Teniendo en cuenta el contexto y las características dadas, diseñad circuito, teniendo en cuenta principios saludables de la actividad dada.

Revisión de la reflexión ejercicio vs práctica/movimiento (UT1).

**UNIDAD DE TRABAJO 8****Elemento 5 Educación postural: LA RELAJACIÓN. transversal****Temporalización**

1ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Llevar a la práctica diferentes tipos de relajación, meditación.
- La mecánica de la respiración (transversal).
- Prácticas de respiración

**RECURSOS**

- UT8.1. La relajación
- UT8.2. La respiración.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Método Shultz	
	Método Jacobson	
	Otros métodos de relajación.	
	La respiración	
	La meditación. El mildfulnees	

**ACTIVIDADES UT8**

Dinamizar diferentes tipos de relajación.  
Guía de meditaciones.

**UNIDAD DE TRABAJO 9****Elemento 6 Educación postural: LA CONCIENCIA CORPORAL****Temporalización**

1ª EVALUACIÓN (TRANSVERSAL)

**APRENDIZAJES**

- El escáner corporal.
- “La vivencia” de la conciencia corporal.
- El tono. La activación y la relajación.

**RECURSOS**

- Jorge Ramón Gomariz. Ser consciente de los pies a la cabeza.
- Formación Jorge Ramón Gomariz (2019-2020). Trabajo con el potencial corporal.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	El escáner corporal	
	La conciencia corporal – la conciencia a través del cuerpo	
	El trabajo con el tono	

**ACTIVIDADES**

- Consignar prácticas de escáner corporal.
- Trabajo con el tono. Definir prácticas siguiendo el modelo de ficha. Dinamización.

**UNIDAD DE TRABAJO 10****LA FLEXIBILIDAD: TIPOS Y HERRAMIENTAS PARA TRABAJARLA.****Temporalización**

2ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Conocer y llevar a la práctica diferentes propuestas para trabajar la flexibilidad.

**RECURSOS**

- Bob Anderson. Stretching.
- Estiramientos dinámicos.
- Elongación.
- La movilidad natural, la movilidad libre (Rober Sánchez)
- Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF)
- Jorge Ramón Gomariz. Estiramientos de cadenas musculares.
- Blandine Calais. Anatomía para el movimiento.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Stretching. Bob Anderson.	
	Estiramientos de cadenas musculares: características de la técnica y práctica de algunos ejercicios.	
	Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF)	
	Elongación	
	Movilidad natural, movimiento libre	

**ACTIVIDADES**

- Dinamizaciones diferentes técnicas corporales. Evaluación ECM.
- Presentación de descripciones de las prácticas realizadas siguiendo el modelo de ficha.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 11</b>	<b>PRESIONES MIOFASCIALES</b>
<b>Temporalización</b>	2ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Qué es y para qué sirve la liberación miofascial.
- Prácticas de presiones miofasciales.

### RECURSOS

- De la formación de Jorge Ramón Gomariz de trabajo con el potencial corporal.
- Diferentes materiales (roller, pelotas de diferentes tamaños, materiales y durezas, picas, bastones forrados, rulo de foam, roller, ...)

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Presiones miofasciales con diferentes materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelotas de diferentes tamaños, materiales y durezas.</li> <li>- Picas</li> <li>- Bastones forrados</li> <li>- Rulo de foam.</li> <li>- Roller</li> <li>- Palos.</li> <li>- Etc.</li> </ul>	

### ACTIVIDADES

- Qué es y para qué sirve la liberación miofascial
- Dinamizaciones de prácticas de presiones miofasciales.
- Describir prácticas de presiones miofasciales siguiendo el modelo de ficha.

**UNIDAD DE TRABAJO 12****LA TÉCNICA PILATES.****Temporalizació**

2ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Conocer y aplicar los principios básicos de Pilates. Metodología para dirigir sesiones.
- Consignar diferentes ejercicios de Pilates suelo (nivel básico) siguiendo los principios básicos.

**RECURSOS**

- Curso de formación Stott Pilates nivel básico
- Pilates máquinas. Posibilidad de asistir a un estudio de Pilates máquinas.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN-FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Técnica de los ejercicios básicos de Mat Pilates.	
	- Principios fundamentales del método Pilates (Estabilización, Concentración, Control. Precisión, Fluidez, Respiración. - Beneficios de la práctica Pilates. - Consideraciones a tener en cuenta en Pilates.	
	Metodología para dirigir sesiones.	

**ACTIVIDADES**

- Aspectos generales antes de empezar la sesión, durante y después. Criterios para el diseño de sesiones.
- Dinamizaciones de práctica de Pilates. Evaluación.
- Entrega de una sesión de Pilates suelo siguiendo el modelo de sesión.
- Evaluación de la técnica Pilates.



**UNIDAD DE TRABAJO 13****OTRAS TÉCNICAS CORPORALES****Temporalización**

2ª EVALUACIÓN

**APRENDIZAJES**

- Conocer y practicar otras prácticas corporales que tengan se fundamenten en la conciencia corporal.
- Origen “gimnasias suaves” (ECM, Feldenkrais...)
- Valorar la importancia del paradigma cualitativo en el movimiento.

**RECURSOS**

- Blandine Calais. Abdominales sin riesgo.
- Posibilidad de invitar a algún profesor/a de estas técnicas corporales.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Hipopresivos.	
	Feldenkrais.	
	Elongación.	
	Abdominales sin riesgo.	
	Yoga	
	Otros contenidos: - El adulto mayor: la marcha.	

**ACTIVIDADES**

- Descripción de prácticas.
- Reflexión, conclusiones de las técnicas corporales practicadas.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 14</b>	<b>CRITERIOS GENERALES DE DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL, BIENESTAR Y MANTENIMIENTO FUNCIONAL.</b>
<b>Temporalización</b>	2ª EVALUACIÓN

### APRENDIZAJES

- Diseñar, dirigir y evaluar sesiones de diferentes técnicas corporales.

### RECURSOS

- UT14 Criterios generales de diseño y dirección de sesiones de sesiones de actividades de control postural, bienestar y mantenimiento funcional.

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Criterios generales para el diseño, dirección y evaluación de sesiones.	

### ACTIVIDADES

- Diseño y puesta en práctica de una sesión (Pilates, estiramientos de cadenas musculares, conciencia de tono, presiones miofasciales, movilizaciones, otras técnicas corporales)