



# TALLER BÁSICO APLICADO DE INTRODUCCIÓN A LAS ESTRATEGIAS DE CONSTRUCCIÓN POSTURAL

## OBJETIVO DEL TALLER:

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones músculo-esqueléticas, relacionadas con los hábitos posturales y de movimiento.

Aprender estrategias sencillas de construcción postural y control motriz, desarrolladas en el modelo SPRT, que sirvan para un mejor uso del cuerpo en cualquier circunstancia.

Trabajar la aplicación de las estrategias SPRT presentadas en situaciones habituales y cotidianas en función del colectivo al que va destinado el taller.

## CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de los factores ambientales y personales que condicionan nuestras posturas y movimientos. El objetivo es corregir y evitar actitudes y situaciones potencialmente peligrosas para el sistema músculo-esquelético.
2. Presentación de estrategias de control motor propias del modelo de construcción y regulación motriz SPRT. El objetivo es desarrollar, adaptar y mejorar nuestros hábitos posturales gracias a la práctica de ejercicios que permitan la asimilación de dichas estrategias.
3. Aplicación práctica de estas estrategias en algunas situaciones cotidianas o especialmente relacionadas con el entorno en el que se realiza el taller. Durante la práctica se presentarán trucos o consejos sobre la adaptación del medio que favorecen un mejor uso del cuerpo.
4. Presentación y práctica de ejercicios sencillos y seguros de estiramiento, que ayudan a aliviar tensiones musculares y a afrontar episodios dolorosos de cervicales y lumbares.

## MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL TALLER:

Debido al carácter práctico de la actividad es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas y un proyector.

Es preferible que los asistentes lleven ropa y calzado cómodo, incluso que puedan realizar los ejercicios sin zapatos.

- La duración recomendada del curso es un mínimo de 1,5 horas a un máximo de 3,0 horas y en grupos de máximo 20 personas.