



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



DANCE JAZZ

Docente: Lic. Carmen Gloria Aguilar

Estudiante: Elvia Sanchez Challapa

Fecha: C - 16 - XII - 2006



INDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1	3
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE M.M.I.I. PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DURANTE EL SPLITTE EN LA ACADEMIA DANCE	
STUDIO JAZZ	3
1.1. LA PATOLOGÍA Y EL TRATAMIENTO EN EL CONTEXTO QUE SE UBICA.....	3
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	3
1.3. OBJETIVOS DE LA PRESENTACIÓN.....	4
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	4
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
CAPÍTULO 2	5
SUSTENTACIÓN TEÓRICA	5
2.1 DEFINICIÓN DE DANZA.....	5
2.1.1. SPLITTE (APERTURA DE PIERNAS).....	6
2.2. FISIOLÓGIA DEL MÚSCULO.....	6
2.2.1 COMPONENTES DEL TEJIDO MUSCULAR.....	7
2.2.2 BIOMECÁNICA DE LOS MÚSCULOS.....	9
2.2.2.1 <i>Propiedades Biomecánicas</i>	9
2.2.2.2 <i>Estructura del músculo</i>	9
2.3 GENERALIDADES DE LOS ESTIRAMIENTOS.....	9
2.3.1. TERMINOLOGÍA UTILIZADA EN LOS ESTIRAMIENTOS.....	9
2.3.1.1. <i>Definición</i>	10
2.3.1.2. <i>Clasificación de los estiramientos</i>	10
2.4 DEFINICIÓN DE FLEXIBILIDAD.....	11
2.4.1 TIPOS DE FLEXIBILIDAD.....	12
2.4.2. FACTORES LIMITANTES DE LA FLEXIBILIDAD.....	12
2.5. PRUEBAS PARA DETECTAR RETRACCIONES MUSCULARES.....	13