

**Nombre de alumno: Carlos Enrique
Maldonado Juárez**

**Nombre del profesor: MARIA DEL
CARMEN LOPEZ SILBA**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: farmacología

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: A

MECANICA CORPORAL

¿Que es?

Es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.

Es la buena posición del cuerpo, cuando estamos parados, saltados, corriendo, caminando, levantando o cargando.

Implica 3 elementos basicos

- Alineación Corporal (Postura)
- Equilibrio (estabilidad)
- Movimiento coordinado del cuerpo

Es el que da la organización geométrica de las partes del cuerpo. Es un estado de mudación entre fuerzas opuestas que se compensan y van mutuamente para conseguir una estabilidad.

Principios generales

- Cuando se trabaja a favor de la gravedad se facilita el movimiento.
- Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.
- El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo y de la fuerza de gravedad.

