



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 1° BÁSICO SEMANA 22 y 23.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha: del 24 de agosto al 4 de septiembre.

OA 9: **Practicar actividades físicas en forma segura**, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, **mantener una correcta postura** y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

ESCUCHA CON ATENCION LA LECTURA Y COMENTA EN FAMILIA



¿Qué es la higiene postural?

Consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma más

La espalda es una "arquitectura" muy bien construida, pero como toda construcción sufre el paso del tiempo y más aún si la cuidamos poco. **Los dolores de espalda** son muy frecuentes: Sus causas pueden ser muchas: algunas son inevitables, pero otras se pueden prevenir.

El "ABC postural"



Alineación de la columna vertebral



Balance y equilibrio entre los dos lados del cuerpo



Control del "core", o centro del cuerpo.

TE INVITO A OBSERVAR ESTE VIDEO REFERIDO A LA HIGIENE POSTURAL <https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

1.- Observa cada imagen y luego pinta el recuadro que corresponde a lo expresado a partir de ésta.

A)



La postura del niño hace que sus músculos hagan un doble esfuerzo

Los niños deben hacer sus tareas de la manera que mejor les parezca, porque eso no daña su espalda.

B)



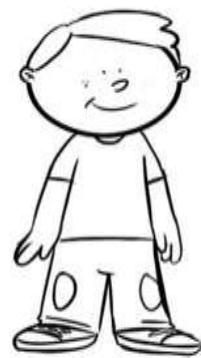
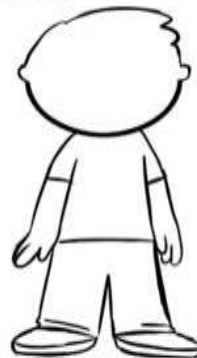
La postura del niño hace que su espalda hagan un esfuerzo muy grande.

Los niños pueden cargar su mochila de la manera que mejor les parezca.

2. Ejercitemos orientación espacial

Pinta de color rosado los niños o niñas que están de frente o mirando hacia adelante y de color verde los niños o niñas que están de espaldas o mirando hacia atrás.

De frente-de espaldas



3. Observa la lámina y luego colorea de azul la mano izquierda y de azul la mano derecha



Ahora ejercitemos. Pinta todas las manos izquierdas de color azul y de todas las manos derechas de color rojo.

