



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 2° 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.

INSTRUCCIÓN: CON APOYO DE UN ADULTO LEE LOS SIGUIENTES TEXTOS

La postura corporal en actividades físicas y deportivas.

La palabra "postura" viene del latín positura y significa "posición". En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco.

Una adecuada postura es esencial para cualquier actividad: ya sea en la vida cotidiana, en el trabajo y, cómo no, en la actividad deportiva; a esto le conocemos como higiene postural. Cuando no estamos bien colocados, es decir, cuando no respetamos la correcta posición de nuestras articulaciones, nuestros músculos deben de hacer un sobreesfuerzo.

Mantener una postura corporal correcta es importante en todas las situaciones: en casa, en el trabajo, en el auto o en lugares de ocio, pero especialmente lo es en nuestra práctica deportiva o al ejecutar los ejercicios de educación física, algo que muchas veces olvidamos y no le damos la importancia que se merece. Sin la postura correcta, un ejercicio puede provocar una lesión o perjudicar una zona del cuerpo.

Consejos prácticos para una de higiene postural

¿Qué postura debemos adoptar al caminar?

- ✓ Los codos flexionados para que acompañe el movimiento de los brazos.
- ✓ Columna y cabeza erguida.



¿Cómo sentarse a la mesa?

- ✓ Hay que sentarse recto
- ✓ Dejar una distancia suficiente entre el plato y la mesa
- ✓ Mejor acercar el tenedor a la boca y no la boca al plato.



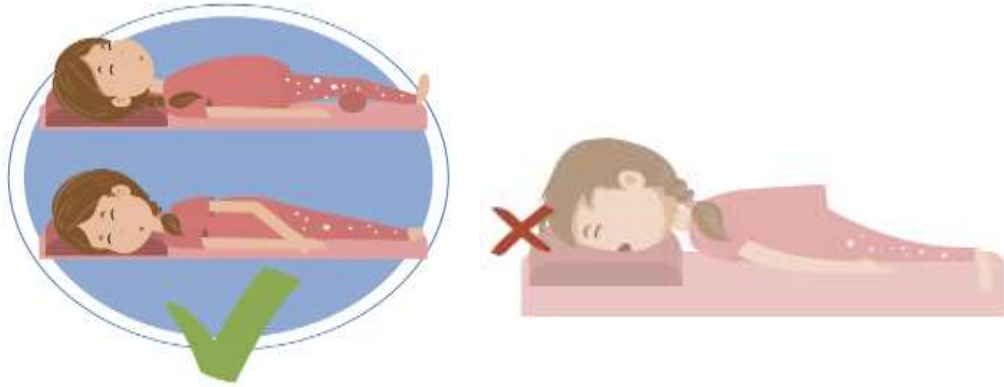
¿Cómo adoptar una postura correcta?

- ✓ La columna vertebral debe estar recto y los músculos abdominales contraídos.
- ✓ Las orejas y los hombros deben estar alineados.
- ✓ La parte inferior de la espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla.
- ✓ El peso de tu cuerpo debe estar distribuido de igual forma entre ambas caderas y pies.



¿Qué postura adoptar para dormir?

- ✓ Acostarse boca arriba o de lado.
- ✓ Evitar dormir boca abajo



¿Cómo se debe llevar la mochila?

- ✓ Los niños no deben llevar mochilas que excedan el 10% de su peso corporal.
- ✓ Distribuir el peso entre ambos lados del cuerpo.
- ✓ Evitar los carritos o cargar el peso en un solo lado.



A partir de lo leído, realiza las siguientes actividades:

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

La postura del niño no tiene importancia porque no está haciendo un ejercicio físico mayor.

B)



Los niños deben cargar más del 10% de su peso en su mochila.

Las mochilas se deben cargar en la espalda y distribuir de manera uniforme su peso.

C)



Con este ejercicio estamos dando importancia a la salud y fortalecemos un buen hábito postural.

Este ejercicio permite adoptar una correcta postura la dormir.

Reflexión :

Es muy importante tener una postura adecuada en todas las actividades cotidianas, tales como: caminar, comer, cargar un objeto, etc. Al hacer un ejercicio físico también debemos tener especial cuidado con nuestra higiene postural.

¿Qué podría ocurrir si no tenemos una adecuada higiene postural, en especial al momento de hacer actividad física o deporte?

Para complementar : <https://www.youtube.com/watch?v=8mVqTmg89XY>

<https://www.youtube.com/watch?v=7IYJ-COw0uA>