



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 3° BÁSICO SEMANA 22 y 23.

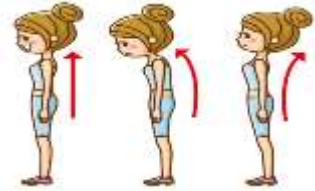
ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

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.	

Instrucciones: Té invito a leer lo siguiente es muy interesante.

¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento y así evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Dicho de otra forma, la higiene postural consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos de la vida diaria de la forma más adecuada.



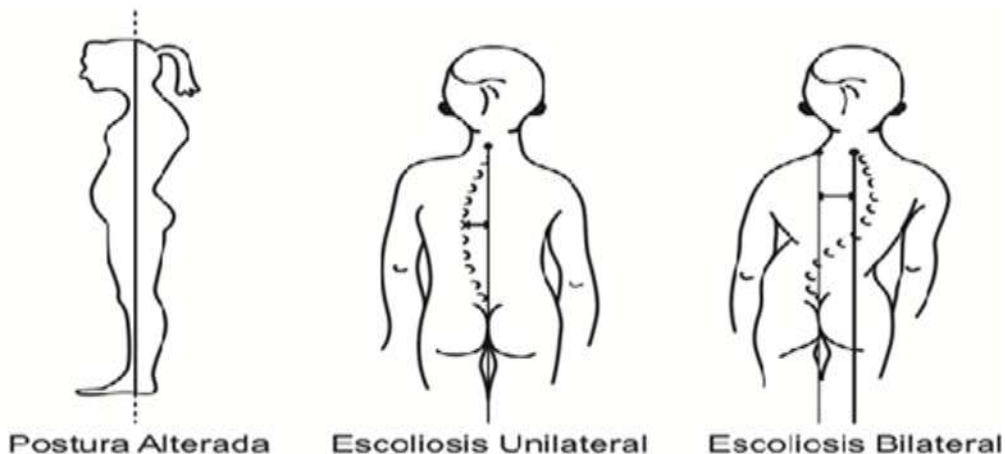
Adoptar una postura correcta permite mantener un estado de equilibrio muscular y esquelético que protege a las estructuras corporales de sostén frente a las lesiones o deformaciones. Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor, es una parte importante de la salud a largo plazo.



¿CÓMO PUEDE LA POSTURA AFECTAR MI SALUD?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y [espalda](#).
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- Afectar su [equilibrio](#) y aumentar el riesgo de [caerse](#).
- Hacer más difícil digerir la comida.
- Causar dificultad para respirar



A CONTINUACIÓN PODRÁS ENCONTRAR LAS POSTURAS CORRECTAS PARA CIERTAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. TE PEDIMOS QUE ADEMÁS PRACTIQUES LAS POSTURAS CORRECTAS .



Si tienes la posibilidad, te invitamos a ver el siguiente video. Recuerda que no afecta el avance de tu trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=I1QFCbE0eQc>



Cómo mejorar mi postura cuando estoy sentado HACIENDO MIS TAREAS AHORA EN TIEMPO DE PANDEMIA

Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes: **Cambie frecuentemente su posición** al estar sentado

- Haga caminatas breves alrededor de su casa
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar

la tensión muscular

- **No cruce las piernas.** Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas
- **Asegúrese de que sus pies toquen el piso.** Si eso no es posible, use un reposapiés
- **Relaje sus hombros.** No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás
- **Mantenga los codos cerca de su cuerpo.** Deben doblarse entre 90 y 120 grados
- **Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.** Use una almohada u otro soporte si su silla no tiene respaldo para la curva de la parte baja de la espalda
- **Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados.** Debe tener un asiento bien acolchado y sus muslos y caderas deben estar paralelos al piso



AHORA TE DESAFIO A REALIZAR LA SIGUIENTE ACTIVIDAD:

¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS POSTURALES?

En forma individual lee cada una de las siguientes frases y responde marcando con una X en la columna "SI", si realizas las acciones propuestas. En caso de no realizar dichas acciones o realizarlas de forma incorrecta, marquen con una X en la columna "NO".

Indicadores	SI	NO
1. Mantengo mi espalda derecha al estar de pie.		
2. Mantengo una postura adecuada al estar sentado		
3. Duermo boca arriba o de costado por las noches		
4. Flexiono mis rodillas al levantar objetos desde el suelo.		
5. Cargo mi mochila solo con los materiales diarios necesarios.		
6. Utilizo la mochila apoyada siempre en ambos hombros		
7. Soy consciente de la importancia de los Hábitos Posturales en mi salud		
8. Conozco los problemas que pueden ocasionar por malos hábitos posturales.		

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

Entre 8 y 7 puntos → ¡Tus hábitos posturales son excelentes!



Entre 6 y 5 puntos → Tienes que mejorar alguno de tus hábitos posturales.



Entre 4 y 0 puntos → Debes aprender a cuidar tus hábitos posturales. ¡Puedes sufrir alguna lesión o deformación!



No te desanimes si no lograste el máximo de puntaje, la idea siempre es mejorar.