



Estefany Yévenes Vidal  
Educación física y Salud  
Cuarto Básico  
90 minutos



**Bien hecho!**



# Ejercicio Físico para mejorar la postura



Jueves 15 de octubre del 2020

# Objetivos



- OA primordial: OA 09
- Objetivo de la clase:  
Conocer la correcta postura  
y practicar ejercicios para  
su buen control





# Conozcamos



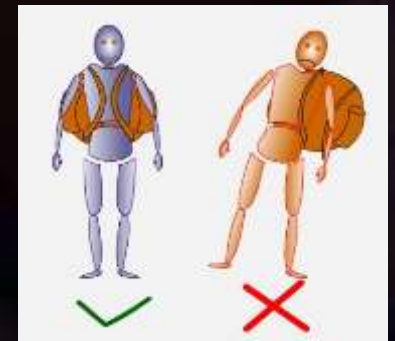
- ¿Qué es la postura?
- Es la alineación de las partes del cuerpo, la cual define la orientación del mismo en el espacio. Se considera la posición, acción, figura o situación en la que está ubicado el cuerpo, en la que lo posicionamos.
- ¿Para qué nos sirve?
- Sirve para cuidar y mejorar nuestra salud, ya que nos facilita la respiración, evita deformaciones a la columna vertebral, lesiones y calambres musculares, permite un mejor consumo de energía durante la actividad física y realizar mejor un gesto deportivo.
- ¿Cómo se emplea una buena postura?
- Las piernas deben estar rectas, con los pies y rodillas indicando hacia adelante, la espalda debe estar también recta, con los hombros relajados y equilibrados (sin que se proyecten hacia adelante o abajo) y con la mirada hacia al frente.





# Recomendaciones

- El control postural es algo que está en nuestras vidas cotidianamente, por lo que debemos cuidarlo siempre. Estos consejos te van a ayudar a hacerlo de buena forma:
- 1. Al agacharte a recoger algo, mantén la espalda recta y dobla las rodillas, no te agaches doblando la espalda completamente.
- 2. Al usar la mochila, procura que su peso cargue en la espalda para evitar dolor lumbar y usa las 2 alas, para no generar desequilibrio.

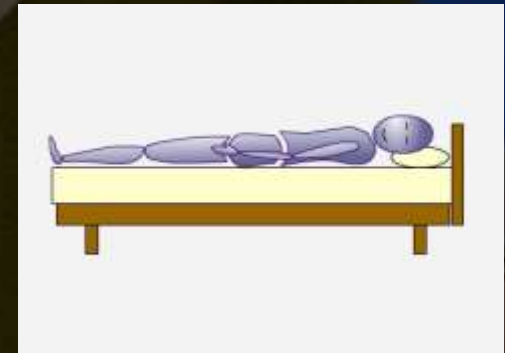
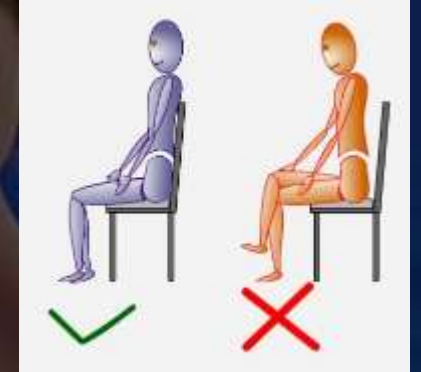






# Recomendaciones

- 3. Al sentarte, procura tener la espalda pegada al respaldo y la mirada hacia al frente. No cruces las piernas ni inclines la espalda excesivamente hacia adelante, y procura levantarte de vez en cuando para estar en movimiento.
- 4. Al dormir, hazlo boca arriba o de lado, y no boca abajo, para mantener la cabeza y columna vertebral alineadas



The background of the slide is a cartoon illustration of a forest. In the upper left, Scooby-Doo is shown in a dynamic, leaping pose, looking towards the right. In the lower left, Shaggy is walking towards the right, holding a bone. The forest has large, brown tree trunks and green foliage. The word "Actividades" is written in a large, white, outlined font across the middle of the image.

# Actividades

- Actividad 1: Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física:
- ¿Qué otras actividades cotidianas en las que es importante mantener una buena postura conoces?
- R:
- ¿Qué pasa si no tenemos un correcto control de nuestra postura? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?
- R:





- Actividad 2: De puntillas
- Desarrollo: Se debe dibujar una línea en la cual cada alumno debe desplazarse y hacer el ejercicio. Lo que se debe hacer es caminar por encima de ella pero practicando la postura. Cada alumno debe estar de puntillas, con la espalda recta, los hombros relajados y mirando hacia el frente. Las posición de las manos va cambiando a medida que el estudiante va repitiendo el ejercicio y lo va dominando. Las manos comienzan libres, luego se ponen en la cintura y finalmente hacia arriba con los brazos rectos y pegados a la cabeza.
- Variantes: La línea puede ser dibujada o imaginaria, no es necesario siempre dibujarla, lo que importa es hacer el ejercicio de forma correcta.
- Se puede usar una tabla de equilibrio para realizarlo, cuando el control de la postura sea más avanzado y los ejercicios anteriores logren ser bien ejecutados.



## Evaluación formativa: Actividad 1

¿Cómo se evaluará?

Usted deberá, debe enviar una foto siguiente correo: [estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl](mailto:estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl) o subirlo a la plataforma de classroom Donde, deberá mostrar de forma clara la actividad realizada.

En caso de presentar algún problema con subir el archivo, escribir un correo para otorgar otro medio. En el asunto del correo debe ir:



Para E [estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl](mailto:estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl) X

nombre-curso-fecha de la guía|

- Plazo de entrega: Viernes 16 de Octubre de 2020 hasta las 18:00 hrs.

