



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°8 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 7° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 10 – 08 - 20

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Desarrollar ejercicios de fuerza muscular para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Ejecutan ejercicios para mantener buena postura.
Contenido	Postura corporal

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás información sobre la postura corporal. También una rutina de ejercicios físicos de fortalecimiento muscular para mantener una postura adecuada.

Enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme. Enviar guías resueltas al colegio, para su revisión.

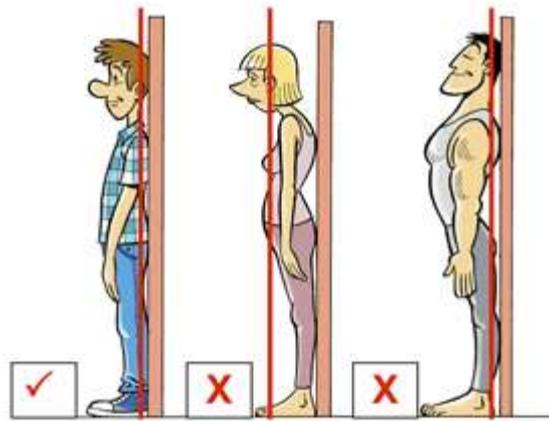
Actividad 1

Lee atentamente

La postura corporal es la posición que adopta cada individuo. Está relacionada con el estado del sistema músculo esquelético, el estilo de vida, los hábitos diarios que adquiere la persona y la actitud emocional.

Hay actitudes como la alegría, la seguridad, o la autoestima que reflejan una buena postura corporal y otras como la tristeza, la inseguridad, la poca autoestima que se traducen en una mala postura corporal.

Cuando mantenemos una buena postura corporal, nuestro cuerpo se alinea a sí mismo. Esto implica que puede disminuir la fatiga, mejorar la respiración, prevenir y mejorar dolores de espalda y cuello, en general, mejorar nuestra salud y prevenir dolencias musculares, articulares o de huesos.



En la figura anterior, vemos la postura correcta a la izquierda, la distancia de las curvas a la pared es similar y el cuerpo está equilibrado. Las otras 2 figuras tienen posturas incorrectas, en la del centro la cabeza y la barriga se desplazan hacia delante respecto al resto del cuerpo, y la de la derecha, el pecho que se desplaza hacia delante aumentando de forma considerable la curva lumbar.

Ejemplos de buenas y malas posturas



Actividad 2

Actividad práctica. Sigue las indicaciones:

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio.

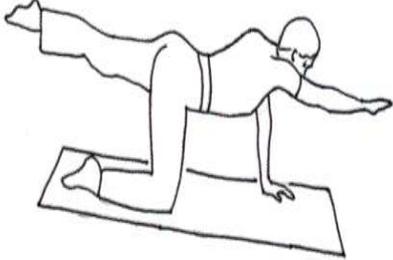
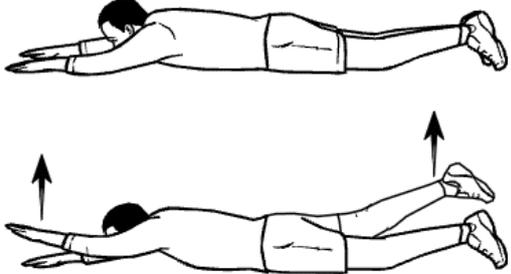
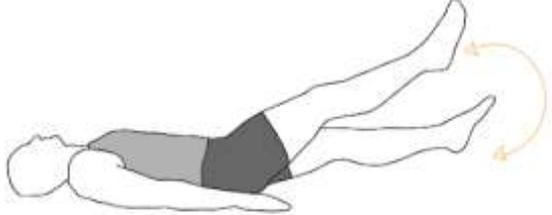
Primero:

Calentamiento: Realiza ejercicios de movilidad de todas las articulaciones. 10 repeticiones. (Muñecas, codos, hombros, cuello, tronco, caderas, rodillas, tobillos).

Segundo:

Realiza 2 series de cada ejercicio, según las indicaciones.

Completa la rutina con dos ejercicios (5 y 6) que ayuden a tener una buena postura corporal.

<p><u>Ejercicio 1:</u> apoya rodillas y manos, eleva una pierna y el brazo contrario. 20 repeticiones</p> 	<p><u>Ejercicio 2:</u> de cubito abdominal, eleva una pierna y el brazo contrario. 20 repeticiones.</p> 
<p><u>Ejercicio 3:</u> apoya antebrazos y punta de pie, mantén la espalda recta. 20 segundos.</p> 	<p><u>Ejercicio 4:</u> de cubito dorsal, eleva piernas extendidas y crúzalas. 20 repeticiones</p> 
<p><u>Ejercicio 5:</u></p>	<p><u>Ejercicio 6:</u></p>

Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 - 20 segundos.



Actividad N°3

Responde:

1. ¿Cómo encuentras tu postura corporal? Justifica.

2. ¿Cómo mantendrías o mejorarías tu postura corporal?
