**Guía de autoaprendizaje N° 19 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA9:** Reconocer la importancia de los hábitos posturales para adquirir una mejor calidad de vida.

I**nstrucciones:**

* Observa el siguiente video: [**https://youtu.be/xrbJZG\_dV3k**](https://youtu.be/xrbJZG_dV3k)
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** efis.2basico@gmail.com

|  |
| --- |
|  |

1. Observa las imágenes. Según la siguiente imagen ¿Crees que tiene una correcta postura corporal?



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuál de estas dos imágenes corresponde a una correcta postura corporal? Encierra en un círculo.



1. En cuál de estas alternativas si se está realizando un hábito de postura.
2. Llevar la mochila en los dos hombros.
3. Estirar las piernas al recoger un objeto.
4. Mantener tu espalda curva.
5. Ninguna de las anteriores.
6. Une con una línea según corresponda:



**Sentarse correctamente**



**Estar de pie en forma correcta al caminar.**



**Recoger un implemento**

1. Según lo que vimos en clases la siguiente imagen muestra una correcta postura corporal.



1. Cuando duermes tu cuerpo tu cuerpo debe mantener una correcta postura, encierra en un círculo la alternativa correcta.



Responde **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falsa:

Para tener una correcta postura, debemos mantenernos activos.

1. \_\_\_\_\_ El sedentarismo ayuda a tener una postura adecuada.
2. \_\_\_\_\_ Una mala postura, puede provocar dolor de espala crónico.
3. \_\_\_\_\_ La postura de la espalda debemos cuidarla.
4. Dibuja una persona con una correcta postura corporal y otra con una incorrecta postura corporal.