**Retroalimentación Guía N° 15 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

1. Une con una línea según corresponda:

**Sentarse correctamente**

**Recoger un implemento**

**Estar de pie de forma correcta**

1. Dibuja una persona con una correcta postura corporal y otra con una incorrecta postura corporal.
2. Observa las imágenes y luego encierra en un círculo aquellas que corresponden a un correcto habito postura.

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

1. \_\_**V**\_\_\_ Para tener una correcta postura, debemos mantenernos activos.
2. \_\_**F**\_\_\_ El sedentarismo ayuda a tener una postura adecuada.
3. \_\_**F**\_\_\_ Una mala postura, puede provocar dolor de espala crónico.
4. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un correcto hábito de postura? Enciérralo en un círculo.

**Acercarte a la pantalla al estar en el computador**

**Apoyar toda tu espalda en la silla.**

**Cargar el peso de tu cuerpo en los talones.**

1. Escribe una recomendación para cada habito postural.

**Sentarse con el trasero lo más atrás posible y apoyar la espalda completamente en la silla.**

**Al estar sentado**

**Al recoger un elemento**

 **Flectar las piernas, evitando que la espalda se curve.**

**Al estar de pie**

 **Separar las piernas a la altura de los hombros, y mantener la espalda recta.**

1. En cual de estas alternativas NO se está realizando un hábito de postura.
2. **Llevar la mochila en un solo hombro.**
3. Flectar las piernas al recoger un objeto.
4. Mantener tu espalda recta.
5. Alternar el peso de tu cuerpo en ambas piernas al estar de pie.
6. Según la siguiente imagen ¿Crees que tiene una correcta postura corporal?

**No, ya que su espalda esta curvada y su trasero apoyado en la mitad de la silla**