**Guía de autoaprendizaje N° 15 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://www.youtube.com/watch?v=-wlh2XQrO4w**](https://www.youtube.com/watch?v=-wlh2XQrO4w)
* 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](mailto:efis.2basico@gmail.com)

|  |
| --- |
| **Observa la cápsula y ejecuta los ejercicios:**  [**https://www.youtube.com/watch?v=FU6Ks74Rc5A**](https://www.youtube.com/watch?v=FU6Ks74Rc5A) |

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. \_\_\_\_\_ Para tener una correcta postura, debemos mantenernos activos.
2. \_\_\_\_\_ El sedentarismo ayuda a tener una postura adecuada.
3. \_\_\_\_\_ 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.

**Al estar sentado**

**Al estar de pie**

**Al recoger un elemento**

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?

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