

## Nuestro cuerpo: imagen y percepción

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Segundo

**Contenidos:** La variación de la posturas y posiciones corporales.

La integración de nociones de ubicación, direccionalidad y lateralidad. Realización de acciones con independencia segmentaria.

### Actividad



En esta oportunidad te proponemos la toma de conciencia de nuestro propio cuerpo y sus posibilidades de acción, descubrir y explorar distintas posturas. Lo haremos a través de algunos juegos.

**Materiales necesarios:** Tizas, figuras.



Entrar en calor

Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

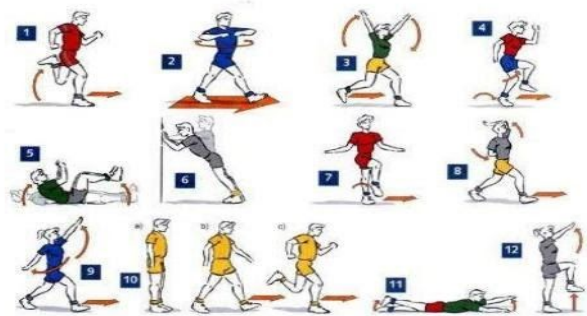
Hidratarte

Higienizarte luego de realizar la actividad



**¡Manos a la obra!**

El primer juego consiste en imitar las siguientes posturas



4to grado:

5 y 6° grado



La segunda actividad que te proponemos puedes realizarla con hermano/a o un adulto de la familia que viva con vos

4° grado: Te propongo que estando de pie, con los brazos a los costados te balancees hacia adelante y atrás.

¿Ahora puedes ir hacia tu izquierda y derecha? El desafío es no perder nunca la postura de pie de esa manera activa tus músculos posturales

Demuestra que puedes balancearte pasando de la posición de pararte sobre talones a puntas de pie.



5° y 6° grado:



Parado con los brazos a los costados lleva tus hombros hacia adelante y atrás, luego muévelos formando círculos con tus hombros.

Ahora levanta tus manos juntas sobre tu cabeza, dibuja círculos con tus manos.

¿Puedes dibujar los círculos más grandes y amplios sin perder tu equilibrio, y sin levantar tus pies? Muévete para un lado y para el otro.



Aquí verás otras maneras de realizar ejercicio para mejorar la postura corporal.

<https://www.youtube.com/watch?v=FE2-bikz6TM>



Te propongo un juego ! Elige a tu jugador :papà, mamá o hermano, en cuclillas frente a frente debes empujarlo sin sujetarlo para que pierda el equilibrio... Gana quien se mantenga en su postura !!





La buena postura es muy importante para prevenir los dolores de espalda, por eso tenemos que aprender a realizar esfuerzos cotidianos de la forma más adecuada.

Lo importante es tratar de que la columna esté recta en todo momento (como en las fotos)

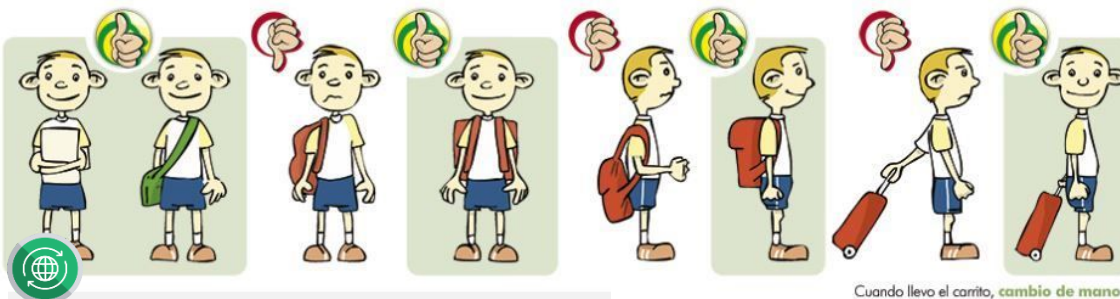
Par 4,5 y 6° grado.

Por último, te pido que observes las siguientes imágenes donde muestran las posturas correctas (icono pulgar hacia arriba) y las posturas incorrectas (Pulgar hacia abajo) y responde el siguiente cuestionario.:

- ¿Te ves identificado con algunas de las figuras?
- ¿Tendrías que corregir alguna de las posturas que adoptas?

### Transporte de Material Escolar

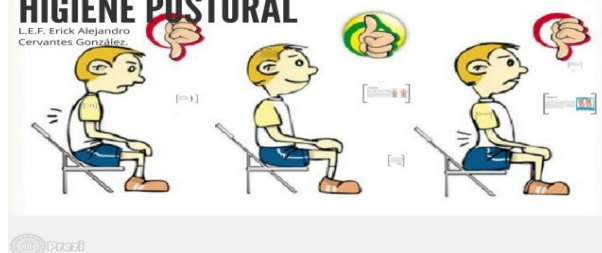
Se recomienda **no llevar más del 10%** del peso corporal.



Cuando llevo el carrito, cambio de mano de vez en cuando.

### HIGIENE POSTURAL

L.E.F. Erick Alejandro Cervantes González.



Aquí puedes ver unos consejos relacionados con las posturas.

<https://youtu.be/ygcmGps4V2U>

Bibliografía:

Ministerio de Educación de Tucumán ( 2014) Proyecto curricular de la Educación Primaria. San Miguel de Tucumán.

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizaje s Prioritarios. Buenos Aires -Argentina.

Gattoronchieri,v.(2016) La postura correcta. Editorial De Vechhi.