



Guía Formativa de trabajo: "Educación Física y Salud"

5° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: Curso:

Puntaje total: 34 puntos.

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de aprendizaje:

OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Instrucciones y orientaciones:

- Conocer el concepto de "higiene postural" y sus características.
- Evaluar los propios hábitos posturales.
- Conocer parte del sistema óseo.
- Identificar la guía con el nombre del alumno (a).
- Escribir con letra clara y legible.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones, de lo contrario se verá afectado en la calificación.
- Para el correcto desarrollo de esta guía, se debe contar con el apoyo de un adulto, en este caso padres y/o apoderado.

¿Qué es la Higiene Postural?

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento y así evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Dicho de otra forma, la higiene postural consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos de la vida diaria de la forma más adecuada. Adoptar una postura correcta permite mantener un estado de equilibrio muscular y esquelético que protege a las estructuras corporales de sostén frente a las lesiones o deformaciones. Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor, es una parte importante de la salud a largo plazo.

¿Cómo adoptar una postura correcta?

✓ La columna vertebral debe estar recta, los músculos abdominales contraídos.

✓ Las orejas y los hombros deben estar alineados.



✓ La parte inferior de la espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla.

✓ El peso debe estar igual distribuido entre ambas caderas y pies.

Actividad n° 1:

Responde las siguientes preguntas, mínimo 3 líneas. (2 puntos c/u).

1. ¿Cuál es el objetivo de la Higiene Postural?

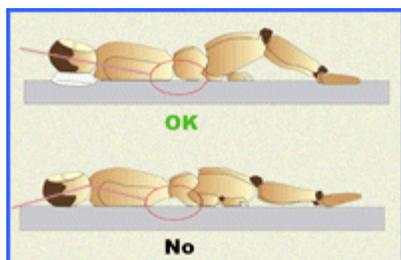
2. ¿Cuáles son los beneficios de mantener una correcta postura?

3. ¿Cuáles son los problemas que pueden ocasionar malos hábitos posturales?



Posturas de la Vida Diaria

A continuación podrás encontrar las posturas correctas para ciertas actividades de la vida diaria:



• **Postura al estar acostado:** La mejor posición para dormir es boca arriba ya que boca abajo se modifica la curvatura lumbar (curvatura de la parte baja de la espalda), aquello puede generar malestar constante en esa zona. También puede dormir ligeramente de costado.

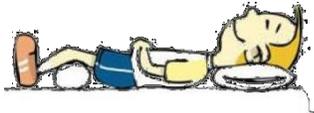
• **Postura al estar sentado:** Para mantener esta postura se debe tomar en cuenta factores como la altura, el respaldo de la silla, y la ubicación de las herramientas a utilizar (por ejemplo el computador). Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.



• **Postura para el levantamiento de peso:** La forma correcta de levantar una carga será agachándose flexionando las rodillas con los pies ligeramente separados, y con la espalda recta. Al agarrar la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.

Actividad n° 2:

1. Identifique cuál(es) de las siguientes posturas son **correctas e incorrectas** escribiendo al costado de cada imagen correcto o incorrecto. (6 puntos)



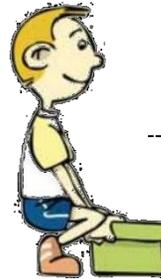
.....



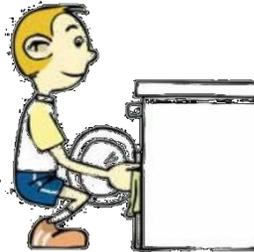
.....



.....



.....



.....



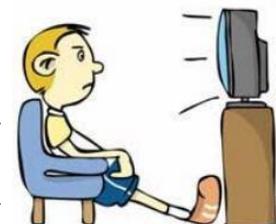
.....

2. Describa los errores posturales que aprecias en las siguientes imágenes: (2 puntos c/u)



.....
.....

.....
.....



¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS POSTURALES?

En forma individual lee cada una de las siguientes frases y responde marcando con una X en la columna "SI", si realizas las acciones propuestas. En caso de no realizar dichas acciones o realizarlas de forma incorrecta, marquen con una X en la columna "NO". **(8 puntos)**

| INDICADORES | SI | NO |
|--|----|----|
| 1. Mantengo mi espalda derecha al estar de pie. | | |
| 2. Mantengo una postura adecuada al estar sentado (apoyando la espalda en el respaldo de la silla) | | |
| 3. Duermo boca arriba o de costado por las noches | | |
| 4. Flexiono mis rodillas al levantar objetos desde el suelo. | | |
| 5. Cargo mi mochila solo con los materiales diarios necesarios. | | |
| 6. Utilizo la mochila apoyada siempre en ambos hombros | | |
| 7. Ordeno lo más próximo a mi espalda los materiales pesados en mi mochila. | | |
| 8. Soy consciente de la importancia de los Hábitos Posturales en mi salud a largo plazo. | | |

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

Entre 8 y 7 puntos → ¡Tus hábitos posturales son excelentes!



Entre 6 y 5 puntos → Tienes que mejorar alguno de tus hábitos posturales.



Entre 4 y 0 puntos → Debes aprender a cuidar tus hábitos posturales. ¡Puedes sufrir alguna lesión!



¿Qué es el Sistema óseo?

El sistema óseo es el **conjunto de huesos que conforman el armazón del esqueleto de un animal**. El sistema óseo humano, también llamado esqueleto humano, es la estructura viva de huesos duros cuya **función principal** es la protección y apoyo a los órganos vitales y la generación de movimiento o no en un el cuerpo.

Lo huesos en el sistema óseo no se tocan, sino que se mantienen unidos gracias a los músculos, tendones y ligamentos. Los tendones fijan los músculos a los huesos y los ligamentos unen los huesos a otros huesos.

Actividad n°3: Completar en los espacios en blanco, los siguientes nombres de algunos de los huesos que conforman el sistema óseo: **cráneo-húmero-costillas-clavícula-cúbito-radio-pelvis-fémur-tibia-peroné. (10 puntos)**

