

**Escuela de Fruticultura y Enología- 5º Año, Ciclo Orientado- Educación Física Varones.**

**Escuela: Fruticultura y Enología**

**Docente: Alamo Oscar – Sabio Rubén**

**Curso: 5to Año 1º, 2º, 3º y 4º Div.**

**Turno: Mañana y Tarde.**

**Área/s curricular/es: EDUCACIÓN FÍSICA (Varones).**

“Cuidemos la Postura”

### **Postura Corporal**

Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- **La postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo
- **La postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

Para poder lograr una buena postura hay que fortalecer los músculos.

**Escuela de Fruticultura y Enología- 5º Año, Ciclo Orientado- Educación Física Varones.**

**Curso: 5to Año 1º, 2º, 3º y 4º Div**

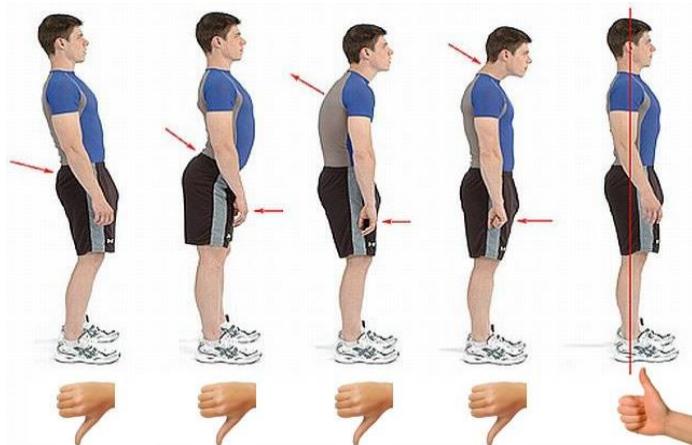
**Área/s curricular/es: EDUCACIÓN FÍSICA (Varones).**

Actividades:

- 1- Realizar una entrada en calor.
- 2- Fortalecer los músculos abdominales y espinales fundamentalmente. Hacer tres serie de 15 o 20 abdominales y espinales.



Reconociendo la postura correcta. Trata de realizarla siempre que estés parado o caminando y también al sentarte.



**Escuela de Fruticultura y Enología- 5º Año, Ciclo Orientado- Educación Física Varones.**

**Curso: 5to Año 1º, 2º, 3º y 4º Div**

**Área/s curricular/es: EDUCACIÓN FÍSICA (Varones).**



designed by freepik.com

Realiza los ejercicios de la siguiente figura manteniendo las posiciones de 4 a 6 segundos.

**Escuela de Fruticultura y Enología- 5º Año, Ciclo Orientado- Educación Física Varones.**

**Curso: 5to Año 1º, 2º, 3º y 4º Div**

**Área/s curricular/es: EDUCACIÓN FÍSICA (Varones).**



Responsables: Alamo Oscar - Sabio Rubén

Correo electrónico: [danosca2017@gmail.com](mailto:danosca2017@gmail.com)

Director: Enólogo Sergio Montero