



**GUÍA No. 3**

**DOCENTE:** ROCIO SEPULVEDA SERRANO

**CELULAR:** 312 502 22 06 - 321 9863378

**ASIGNATURA:** EDU. FISICA

**GRADO:** 2°

**TEMA:** AJUSTE POSTURAL (Ubicación Espacial)

**TIEMPO:** Semana del 3 al 7 de Mayo de 2021

**META DE APRENDIZAJE:** Asocia la coordinación de sus movimientos con la vida cotidiana.

Realiza e integra múltiples movimientos de manera secuencial

**MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA**

**A**

**VIVENCIA**

Escribe en tu cuaderno de Edu. Física: Pregúntale a tus papitos cómo asociarían movimientos de ejercicios de manera secuencial, escribe la respuesta.

**B**

**FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

Recorta, colorea y pega las siguientes imágenes:



**Imagen 1**



**Imagen 2**



**Imagen 3**



Imagen 4



Imagen 5



Imagen



## ACTIVIDADES DE EJERCITACIÓN Y DE COMPLEMENTACIÓN

Copia en tu cuaderno:

### QUE ES EL AJUSTE POSTURAL

El **ajuste postural en Educación Física** trata de conseguir el objetivo de una correcta postura en cuanto a movimientos dinámicos y seguridad en el equilibrio. Orientar y conseguir posturas de hábitos saludables.

Aquí compartimos algunas de las buenas **posturas** para las posiciones más comunes que tenemos durante el día: Sentados: espalda recta, hombros atrás y abajo, y plantas de los pies apoyadas en el suelo. ... De pie: pecho arriba y abdomen activado, ya que los músculos abdominales son los que nos ayudan a estabilizarnos.

### TAREA:

Con la ayuda de tus papitos. Mediante un video, vas a realizar los ejercicios de la actividad **(A)**, como se le explica a continuación:

- ❖ **Imagen 1-** Vas a colocar un obstáculo donde irás a brincar por encima de él 10 veces
- ❖ **Imagen 2-** con un lazo vas a dar 15 saltos pausadamente
- ❖ **Imagen 3-** vas a colocar el cuerpo un poco flexionado hacia abajo en forma frontal con las manos extendidas hacia adelante, luego vas a alzar una pierna y la extiendes hacia atrás en forma recta, vas a contar hasta 10 y cambiaras de pierna y harás lo mismo.
- ❖ **Imagen 4 -** te vas a colocar derecho en forma vertical, extenderás la mano izquierda a la altura del hombro luego también con el pie izquierdo lo vas a extender hacia arriba a tocar el brazo izquierdo; contarás hasta 5, luego cambiarás la mano y volverás a hacer el mismo proceso contando hasta 5.
- ❖ **Imagen 5 –** te vas a colocar en forma vertical, extenderás los brazos hacia adelante, colocando los pies abiertos a la altura de los hombros, vas a flexionar los pies hacia abajo teniendo los brazos extendidos y contaras hasta 10, así bajas y subes y vuelves y repite el ejercicio; luego que lo hagas has estiramiento de los pies y repites el ejercicio.
- ❖ **Imagen 6 –** abrirás las piernas, luego abrirás los brazos bien extendidos en forma horizontal, vas a flexionar el cuerpo hacia el lado izquierdo tocando con la mano izquierda el pie izquierdo, cuentas hasta



**Institución Educativa**  
**AGROPECUARIO MUNICIPAL**  
Arauca - Arauca



5, te colocas en posición inicial y vuelves y repite el ejercicio hacia el lado derecho. Lo vas a hacer tres veces.

**Nota :** deberás hacer estos ejercicios con el uniforme de educación física, favor colocárselo, igual el calzado. Si no lo tienes debes colocarte ropa de deporte.

Puedes recortar y pegar esta tarea para que tengas todo bien explicado