



### **GUÍA No. 3**

**DOCENTE:** NORAIMA FLOREZ (CEL.3125010146) - NANCY ENEIDA MENDEZ (CEL. 320 4368527)

**ASIGNATURA:** EDU. FISICA

**GRADO:** 3° A y B

**TIEMPO:** Semana del 03 al 07 de Mayo

**META DE APRENDIZAJE:** Adquirir hábitos de postura que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud.

#### **MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA**

##### **A. VIVENCIA:** *(Transcribe este punto a tu cuaderno y responde las dos preguntas)*

El ajuste corporal consiste en cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos, que tiene como propósito adoptar una postura determinada. Está íntimamente relacionada con la aptitud y el alineamiento corporal

- ¿Cómo se llama los cambios continuos de una posición? \_\_\_\_\_.
- ¿Crees que tienes buena coordinación motora? \_\_\_\_\_

##### **B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA:** *(Has un resumen o síntesis de este punto y consígalo en tu cuaderno).*

El cuerpo es el punto de referencia para la organización de las emociones recibidas, siendo posible la construcción de una totalidad coherente, precisa y completa del cuerpo y su posición en el espacio.

##### **EL AJUSTE POSTURAL:**

Es la capacidad del cuerpo de mantener una alineación correcta del centro de gravedad dentro del eje corporal, de manera que todas las articulaciones y segmentos del cuerpo trabajen de forma óptima y global, coordinando las distintas tensiones musculares para equilibrar la postura. Se ejecuta de un acto motor voluntarios imposibles si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

##### **LA CONCIENCIA CORPORAL:**

Es la capacidad de determinar dónde está nuestro cuerpo en el espacio y cómo se mueve. A veces cuando las personas tienen poco desarrollada esta conciencia pueden presentar movimientos descoordinados o retrasos en su desarrollo motor. Ya que es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras en la capacidad de sentir el cuerpo.

##### **C. ACTIVIDADES DE EJERCITACIÓN** *(Consigna en tu cuaderno esta actividad)*

Dibuja las imágenes de control corporal y conciencia corporal.



### EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL:



### D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:

REALIZA UN VIDEO CON EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL.

RESPONDE:

El ajuste postural es: \_\_\_\_\_

Que es la conciencia postural: \_\_\_\_\_

“NO OLVIDES LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD, UTILIZA EL TAPABOCA CORRECTAMENTE Y QUÉDATE EN CASA”