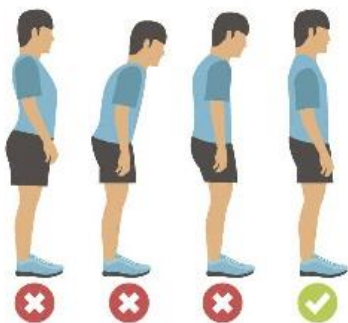



Orientaciones para trabajo semanal

a distancia

Profesor/ a:	Fernando Gallardo Pellerano
Teléfono: Correo:	fgallardo@mlbombal.cl
Asignatura:	EFI Curso: 1°, 2° 3° 4° 5° 6° Semana: Junio
Unidad:	1
Objetivo de la Clase:	Ejecutar ejercicios que mejoren la postura corporal
Indicaciones para el trabajo del estudiante:	<p>La postura es cómo se mantiene o sostiene el cuerpo, existen dos tipos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene el cuerpo al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo. 2) La postura estática se refiere a cómo se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. <p style="text-align: center;"><u>Correctas posturas.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) De pie: Debes colocar los pies separados a la distancia de los hombros, apoyando el peso principalmente sobre la punta de los pies y con las rodillas ligeramente flexionadas. La cadera debe estar en el centro (no inclinada para atrás o adelante) y evitar el peso del cuerpo se cargue sobre la espalda. <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 2) Sentado: Esta postura es bastante similar a la que se debe tomar al estar de pie, las piernas deben estar flexionadas en un ángulo de 90 grados, mantén tus pies separados a la altura de los hombros, además debes apoyar toda la espalda en el respaldo de la silla, si estás en el computador, trata de mantener los codos cerca del cuerpo. <p>Se recomienda tomarse cortos descansos de vez en cuando para caminar y estirarse, para estimular la circulación sanguínea y evitar daños en los músculos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>



Incorrecto



Correcto

3) Al agacharse:



Ejercicios para prevenir alteraciones posturales

Puedes identificar que posees problemas posturales, si recurrentemente sientes dolores en la espalda o cuello. Para prevenir estas molestias aparte de seguir los consejos anteriormente señalados, debes realizar ejercicios que ayuden a mejorar la musculatura de la espalda y el abdomen.

Ejercicio de superman: Debes estar arrodillado/a en una superficie plana y que sea cómoda, importante asegúrate de que tienes la espalda recta, luego Estira un brazo hacia adelante (derecho) al mismo tiempo que estiras la pierna opuesta (izquierda) hacia atrás, luego ocupa el otro brazo (izquierdo) y pierna (derecha). Aguanta la posición de 5 a 7 segundos y luego vuelve a la posición inicial, realiza este ejercicio entre 6 a 8 veces.



Acá puedes ver otra forma de realizar el ejercicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I>

- Otro ejercicio que ayuda a mejorar la postura es el de abdominales, ese ejercicio lo puedes revisar en la guía anterior. (Guía nº1)

Estiramientos para prevenir malas posturas

1) **Rodillas al pecho:** En una superficie plana y que sea cómoda debes estirarte de espalda, luego estirar las dos piernas seguido a esto debes tomar una y doblarla para que tu rodilla llegue lo más cerca del pecho, manteniendo la otra estirada.



Acá puedes ver otra forma de realizar este ejercicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9G2GpODWmk>

* Otro ejercicio de estiramientos para la espalda y cuello lo puedes revisar en la guía anterior. (Guía de relajación)