



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

Docente	Jeferson Davis Newball	Semana :del 5 de Mayo al 12 de Mayo
Asignatura	Educación física	GUIA No 3
Grado: Tercero	Periodo:2	Tema : Las posturas

LAS POSTURA



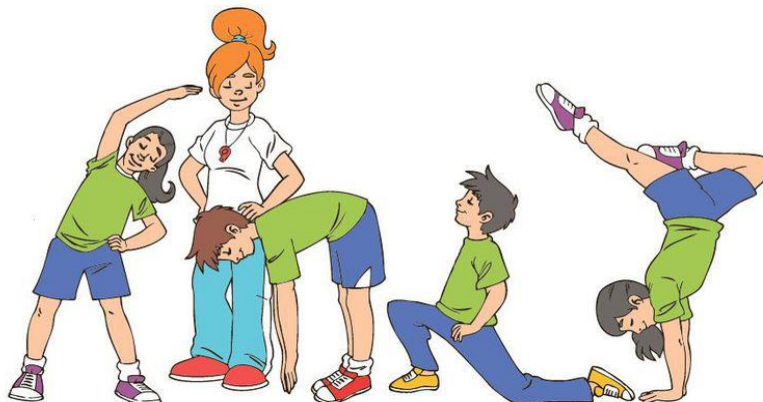
La postura es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto.

En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco.

Ejemplos de postura en educación física

Posición bípeda (estar de pie).

- Llevar los hombros hacia atrás suavemente con el cuello recto.
- Mantener la cabeza levantada, con el cuello recto.
- Mantener los músculos del abdomen contraídos.
- Evitar la inclinación de tronco (por ejemplo, al cepillarnos los dientes).





GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

ACTIVIDAD

- Observa y encierra cuales son la postura correcta.



- COLOREA LA POSTURA CORRECTA

