



TALLER No 3

NOMBRE DEL TALLER: Actividad física como prevención de malas posturas

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 10 Y 11
- **FECHA:** 21 de febrero 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Proyección de sus capacidades corporales a un fin.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

TEORÍA:

Tener una adecuada postura es esencial para cualquier actividad: ya sea en la vida cotidiana, en el trabajo y, cómo no, en la actividad física. Cuando adoptamos posiciones inadecuadas, es decir, cuando no respetamos la correcta posición de nuestras articulaciones, nuestros músculos deben de hacer un sobreesfuerzo. Así, pues, se sobrecargan, se tensan y se contraen con mucha más facilidad y las probabilidades de sufrir dolores y lesiones son altísimas.

Una correcta postura de nuestra columna vertebral será la única forma de trabajar correctamente **el famoso 'core'** (abdominales, músculos pélvicos y estabilizadores de la columna). **Estos músculos son la clave para la buena ejecución de cualquier tipo de deporte.**

Sólo adoptando buenas posturas, podemos conseguir buenos resultados a nivel deportivo; siendo conscientes en todo momento de la postura que adoptamos, podremos trabajar nuestro cuerpo con su máxima eficacia y sin riesgo de lesiones, tanto musculares como articulares.

Si ya practicas deporte o te ejercitas, es muy importante **ser consciente de la postura**, además la ayuda de un profesional podrá guiarte e indicarte qué es correcto y qué no. Además será necesario conseguir un **equilibrio entre la fuerza muscular y el estiramiento**. Solemos olvidar siempre los estiramientos y centrarnos en la tonificación o musculación; lo que es un error. Un músculo que pierde su capacidad de estiramiento será propenso a roturas esguinces; además de impedir al cuerpo colocarse en su correcta posición.

Tampoco podemos olvidar que debemos trabajar de **manera simétrica, por ejemplo, un tenista suele usar sólo el brazo derecho**. Esto provoca una descompensación muscular entre los dos lados, estando uno muy

tonificado y el otro demasiado poco, y el dolor se reflejará en la espalda pues los grandes músculos de los brazos se insertan en ella.

Por lo anterior, se recomienda trabajar el cuerpo de manera global; trabajando todas las cadenas musculares de una manera correcta y equilibrada para evitar y compensar esas asimetrías.

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Resuelve en tu cuaderno y presenta a la docente para ser revisado y evaluado.

1. Conteste y justifique la respuesta:

- a) ¿Qué ocurre en las articulaciones y músculos cuando adoptamos posturas inadecuadas? _____.
- b) Siendo consciente de tener una adecuada postura, que puedo lograr a nivel deportivo: _____.
- c) ¿Qué significa para usted, conseguir "equilibrio entre la fuerza muscular y el estiramiento"? _____.

2. Marque con una X la opción correcta:

a) Trabajar de manera simétrica en la práctica deportiva, significa hacer énfasis en:

a. Solo lado izquierdo	b. Solo lado derecho	c. Ambos lados	d. Core
------------------------	----------------------	----------------	---------

b) Si ya practicas deporte o te ejercitas, es muy importante:

a. La postura	b. Ayuda profesional	c. Equilibrio de la Fuerza	d. Estiramiento
---------------	----------------------	----------------------------	-----------------

3. Organice correctamente las LETRAS que se encuentran en desorden para formar la palabra...

a) M A N C L U O	
b) C O N T F I A I N I C Ó	

4. Realiza en una de las clases, la siguiente rutina de ejercicios, esta contribuirá a fortalecer músculos estabilizadores de la columna vertebral.

