

## **CONTENIDO:**

### **3. Las posturas básicas**

## **OBJETIVOS:**

- Mantener una postura física correcta en distintas situaciones cotidianas.

---

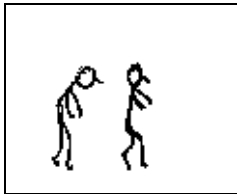
Principales posturas a trabajar:

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| - de pie          | - sentado                  |
| - andar           | - llevar peso en las manos |
| - posición supino | - posición prono           |
| - correr          |                            |
- 

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



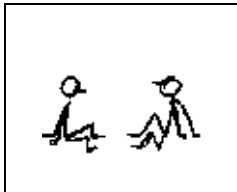
1. Se trabaja cada una de las posturas. El maestro propone una postura incorrecta. Se explica lo negativo de esta actitud y después se realiza correctamente. Los niños imitan la postura correcta.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL:



2. Dos niños situados uno frente a otro. A la señal, uno de ellos adopta una de las posturas que estamos trabajando. El compañero la imita.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL: Video



3. Hacer un video sobre las actitudes posturales de la vida diaria que se realizan incorrectamente y pueden causar problemas de salud (sentarse incorrectamente, bajar y subir escaleras, llevar peso de forma inadecuada, levantar pesos .....).

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



4. Parejas. Uno amasa al otro que está tumbado. Después construye una estatua con su compañero (verbalización). Se forman grupos trasladando las estatuas para formar un cuadro. Estas no deben menearse nunca. (verbalización).

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



5. Trabajar las posturas (abiertas/cerradas, tensas/relajadas ....). Somos figuras de goma ,de hierro, muelle, mitad del cuerpo de hierro y la otra de goma... Nos desplazamos bailamos... me oxido, me cuesta moverme .....

---