



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA  
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"  
- CUE 7000266-0  
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.  
CICLO: Básico / Varones.  
CURSO: 1° Año.  
DIVISIÓN: "A" y "B".  
PROFESOR: Alejandro Platero.  
CICLO LECTIVO: 2024.

## **EVALUACIÓN N°2.**

- + Tipo: Exposición práctica en parejas.
- + Fecha programada para el día miércoles 22 de mayo de 2024.
- + Modalidad de evaluación:

1. **LEER EL MARCO TEÓRICO** referido a nuestra Unidad N°2 - "Conciencia Corporal".
2. **REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL SOBRE CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA**, en formato digital:
3. **UNA VEZ COMPLETADO DICHO MAPA, IMPRIMIRLO** para luego explicarlo y defenderlo en el examen de manera oral y a través de ejercicios prácticos que ejemplifiquen su comprensión: **EN PAREJAS EL PRIMER ALUMNO DEBERÁ INDICAR DIFERENTES POSTURAS Y EL COMPAÑERO EXPLICAR SI ES CORRECTA O INCORRECTA, Y CORREGIRLA EN CASO QUE NO LO SEA.**
4. Recuerden ser claros, concisos, coherentes y sintéticos. No olviden de anotar el encabezado con los datos (Colegio, Curso, Nombre del alumno, fecha).

### **MARCO TEORICO:**

#### 1. Definición de Conciencia Corporal:

La Conciencia Corporal se refiere a la capacidad de percibir, entender y estar consciente de las sensaciones y movimientos de nuestro cuerpo. Es fundamental para mantener una buena postura, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico y deportivo. Nos permite conectar mente y cuerpo, facilitando una mejor comprensión de nuestras necesidades físicas y emocionales, y promoviendo un mayor bienestar integral.

Mientras la Conciencia Corporal se refiere a la percepción del cuerpo y sus movimientos, el Esquema Corporal es la representación mental y cognitiva del cuerpo y sus partes.

#### 2. Postura:

La Postura se refiere a la posición que adopta el cuerpo humano en el espacio, incluyendo la alineación de las diferentes partes del cuerpo, como la cabeza, los hombros, la columna vertebral y las extremidades. Una buena postura implica mantener el cuerpo en una posición equilibrada y alineada, lo que puede contribuir a la salud física y prevenir problemas musculoesqueléticos. Una postura adecuada también puede influir en la apariencia física y en la percepción de confianza y seguridad de parte de los demás.

#### 3. Actitud Postural:

El término va más allá de la posición física del cuerpo y se centra en la actitud mental o psicológica que acompaña a la postura física. Se relaciona en como una persona se siente acerca de su propia postura y como esto influye en el comportamiento, por ejemplo, alguien con actitud postural positiva puede mantener una postura erguida y confiada, mientras alguien con una actitud postural negativa puede tener una postura encorvada y desanimado.

#### 4. Tipos de Postura:

##### a. Posturas básicas del cuerpo:

- Postura erguida: Cuerpo en posición vertical con la columna alineada.
- Postura sentada: Sentado en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo.
- Postura acostada: Tumbado sobre la espalda, de lado o boca abajo.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA  
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"  
- CUE 7000266-0  
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.  
CICLO: Básico / Varones.  
CURSO: 1° Año.  
DIVISIÓN: "A" y "B".  
PROFESOR: Alejandro Platero.  
CICLO LECTIVO: 2024.

b. Posturas en actividades físicas o deportivas:

- Postura de yoga: Varias posiciones específicas utilizadas en la práctica del yoga, como la postura del árbol o la postura del perro boca abajo.
- Postura de levantamiento de pesas: Diferentes posiciones adoptadas al levantar pesas, como la postura de la sentadilla o la postura de la prensa de banco.
- Posturas técnica deportivas: posiciones específicas de cada situación de juego, por ejemplo postura para taclear en rugby, postura de conducción en hockey, postura para atajar en fútbol, etc.

c. Posturas relacionadas con el trabajo o actividades sedentarias:

- Postura de trabajo en escritorio: Sentado frente a una computadora con una postura erguida y los ojos a la altura de la pantalla.
- Postura de manejo: Sentado al volante de un vehículo con las manos en el volante y la espalda apoyada en el respaldo del asiento.

d. Posturas corporales en la comunicación no verbal:

- Postura abierta: Cuerpo en posición relajada y abierta, indicando confianza y receptividad.
- Postura cerrada: Cuerpo encogido o con los brazos cruzados, indicando reservación o defensividad.

5. En base a los tipos de posturas correctas e incorrectas, buscar ejemplos de las mismas y como corregirlas. En el examen se pedirá al alumno que las demuestre.