

BUENA POSTURA

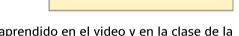
Actividad 1: CORRIGIENDO LA MALA POSTURA

Objetivo

Que el alumno reconozca las posturas que no debe adoptar al leer, escuchar clase y estar frente a la computadora.

Ejercicio

- Se pasará en clase el video: "Niños con dolencias de adultos"
- Se colocarán 3 carpetas con sus sillas delante del salón, y pasarán 3 alumnos a sentarse: uno como para leer un libro, otro para escribir y otro como prestando atención en clase.



- Un alumno voluntario pasará a corregir cada postura, según lo aprendido en el video y en la clase de la buena postura.
- Los demás compañeros pueden ayudar.
- Pasarán 3 niños más cargando sus mochilas de diferentes maneras.
- Otro alumno voluntario pasará a corregir cada postura, dando recomendaciones al cargar la mochila.
- Los demás compañeros pueden ayudar.

Actividad 2: EL CUIDADO DE LA ESPALDA

Objetivo

Que el alumno reconozca las buenas y malas prácticas en relación al cuidado de la espalda y las correctas posturas.

Ejercicio

Se contestará el cuestionario "**Verdadero o falso**" del cuento "**El lumbago de Juan**" en grupo, dando las respuestas y justificaciones respectivas.

- Hacer ejercicio o deporte de manera habitual, ayuda a que no te duela la espalda (V)
- Para levantar pesos, debes doblar las rodillas (V)
- Si te duele la espalda, tienes que meterte en la cama hasta que se te pase (F)
- Si te duele la espalda, tienes que evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor (V)
- Si no se te pasa el dolor, tienes que decírselo a tus padres para ir al médico (V)



