



# 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)**

