

Bona postura, bona salut

Objectius

Fomentar hàbits posturals correctes.

Continguts

- ✓ La **importància de tenir cura de l'esquena**.
- ✓ Els **hàbits posturals incorrectes** més habituals.
- ✓ Les **posicions correctes** de cames i cos en la vida diària: sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...), flexió de cames i moviments de cos.
- ✓ **Mobilització adequada** de pesos.



Primària
(Cicle superior)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Quadern d'higiene postural "[Bona postura, bona salut](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)