



E3

Bona postura,
bona salut

 1h

Cicle superior primària

Objectius

Fomentar hàbits posturals correctes.

Continguts

La importància de tenir cura de l'esquena.

Els hàbits posturals incorrectes més habituals.

Les posicions correctes en les diferents activitats de la vida diària: sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...), flexió de cames i moviments del cos.

Mobilització adequada de pesos.