



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. Sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...).

Flexió de cames i moviments de cos (actituds a adoptar amb cames i cos en les diferents activitats de la vida diària).

Mobilització adequada de pesos.