

## E3 – Bona postura, bona salut (C.S.)

### Objectius

Fomentar **hàbits posturals correctes**.

Practicar un correcte **transport de pes**,

Aprendre les **posicions correctes** a adoptar a la cadira, de peu i al llit (sedestació, bipedestació i decúbit).

Aprendre les actituds a adoptar amb **cames i cos** a les diferents activitats de la vida diària (flexió de cames i moviments de cos).

### Resum de l'activitat

Dinàmica per aprendre a **identificar els ossos** de l'esquelet humà, alguns **músculs i tendons**.

A través d'una maqueta aprenem la **funció i estructura d'una articulació**.

Dinàmica en forma de cursa per tal de fer-los conscients quina es la **forma més adequada de transportar un pes**.

Dinàmica per saber **identificar quines postures són adequades** i quines no ho son.

Dinàmica dirigida amb participació de tot l'alumnat d'**estiraments** adequats per mantenir la salut de la nostra esquena.

### Recursos tècnics necessaris

**Espai:** Els nens seuen a les cadires de l'aula.

**Recursos:** Taula per posar el material i un espai per poder fer les dinàmiques.

