

O conteúdo para ajudar a entender melhor esta atividade encontra-se no link:

<http://www.projetocordel.com.br/educacaofisica/educacaopostural.php>

Nome: .....

Turma: ( ) 1º A – ( ) 1º B – ( ) 2º A – ( ) 3º A

1- Devemos passar o dia todo em frente ao computador ou celular?

- ( ) Sim
- ( ) Não
- ( ) Talvez
- ( ) Não! Devemos reservar um tempo para as brincadeiras, para ajudar a organizar a nossa casa, para lermos um livro e ajudar nas pequenas tarefas em família.

2- Educação postural é:

- ( ) Andar, sentar, dormir, correr, ficar numa fila e pegar um peso corretamente.
- ( ) Nenhuma das Respostas
- ( ) A maneira incorreta de sentar
- ( ) É a maneira correta de andar, sentar e correr
- ( ) A forma correta de como dormir

3- O que podemos evitar quando temos uma boa educação postural?

- ( ) a) Dores
- ( ) b) Doenças na coluna
- ( ) c) As alternativas a) e b) estão corretas
- ( ) d) Somente a alternativa b) está correta

## Como pegar um objeto pesado



4- Para pegarmos um peso no chão:

- ( ) Devemos manter as pernas esticadas
- ( ) Devemos pegar o peso de qualquer jeito
- ( ) Devemos dobrar os joelhos
- ( ) Todas as Respostas Corretas



## 5- A forma correta de usar a mochila:

- ( ) Todas as Respostas Corretas
- ( ) Nas costas e apoiada num só ombro
- ( ) Ajustar a mochila nas costas e dividir o seu peso nos dois ombros
- ( ) Todas as Respostas Incorretas
- ( ) Na frente do corpo e apoiada num só ombro

## 6- O peso da mochila deve ser equivalente a:

- ( ) Qualquer peso desde que a pessoa consiga carregar a mochila
- ( ) 20% do peso do estudante
- ( ) Nenhuma das Respostas
- ( ) 10% do peso corporal de quem conduz a mochila
- ( ) 15% do peso da pessoa que carrega a mochila

# Sente-se Corretamente



Não

Sim

## 7- Sentar corretamente:

- ( ) Manter a coluna reta
- ( ) Manter a coluna no encosto da cadeira
- ( ) Apoiar os pés no chão formando um ângulo de 90° entre coxa e perna
- ( ) Levantar e alongar depois de muito tempo na mesma posição
- ( ) Todas as respostas corretas

# Como Dormir



Sim



Não



Sim



Não



Sim

8- A postura incorreta de dormir:

- ( ) Com as costas no colchão
- ( ) Lateralmente
- ( ) De qualquer forma
- ( ) Debruçado no colchão ou emborcado