

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