

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

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

Nome: .....

Turma: ( ) 4º A – ( ) 4º B – ( ) 5º A – ( ) 5º B

1- 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.

2- O que se pode evitar quando temos uma boa educação postural?

- ( ) Cifose
- ( ) Escoliose
- ( ) Dores
- ( ) Lordose
- ( ) Todas as Respostas Corretas

## Como pegar um objeto pesado



3- Para pegarmos um peso no chão:

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



4- 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

5- 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

6- 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

7- A postura incorreta de dormir:

- Debruçado no colchão ou emborcado
- De bruços ou lateralmente
- Lateralmente
- Com as costas no colchão
- Lateralmente ou com as costas no colchão