

POSTURA CORPORAL



Correct

La **postura corporal** es la posición que adquiere el cuerpo humano en ciertos momentos.

Una **postura corporal correcta** se distingue por un cuerpo erguido y la espalda recta; así como extremidades y cabeza alineadas.



Incorrect

Por el contrario, una **mala postura** hace ver la espalda encorvada y contribuye a tener problemas de respiración, digestión y puede causar dolor de cuello.

ACTIVIDAD

Selecciona colocando una **C** a las imágenes donde se muestra una postura correcta y coloca una **I** a las posturas incorrectas.

