

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “CONOZCO MI CUERPO”

EL LENGUAJE CORPORAL Y LA HIGIENE POSTURAL

Nuestras posturas son el **lenguaje del cuerpo**. Las utilizamos cada día para expresarnos y para adaptar nuestro cuerpo a las necesidades del entorno.

La **higiene postural** es adoptar la postura correcta en cada situación. Nos permite evitar posibles lesiones debido a hábitos inadecuados.

ENFADO

FORTALEZA

FRÍO

+ Observa el lenguaje corporal y arrastra que expresa cada persona:



+ Selecciona lo que se expresa en cada imagen:



+ De las siguientes imágenes, señala las que correspondan a una postura correcta:


☐

☐

☐

☐


Es muy importante prestar atención a tu **postura** para corregirla inmediatamente si es incorrecta.

