Postura Corporal - Cuidando mi columna vertebral

A continuación deberás responder las siguientes preguntas relacionadas al PDF "Postura Corporal". No olvides indicar tu nombre, apellido, curso y correo institucional. Las respuestas deben ser extraídas de la materia. Al finalizar no olvides dar clic en "ENVIAR".
*Obligatorio

1. Dirección de correo electrónico *

2. Nombre, apellido y curso *

3. Correo institucional *

Responde las siguientes preguntas según corresponda.

Encontrarás preguntas de selección múltiple y de desarrollo (respuestas cortas).

4. 1. ¿Cuáles son las principales funciones de la columna vertebral? * 2 puntos



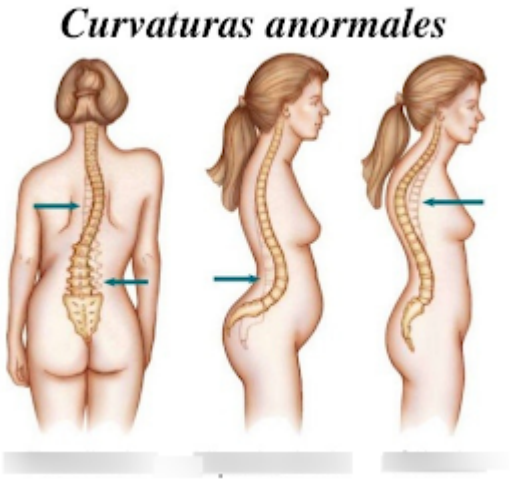
Marca solo un óvalo.

- Mantener el tronco erguido
- Articular los movimientos del tronco
- Proteger la médula espinal
- Todas son correctas

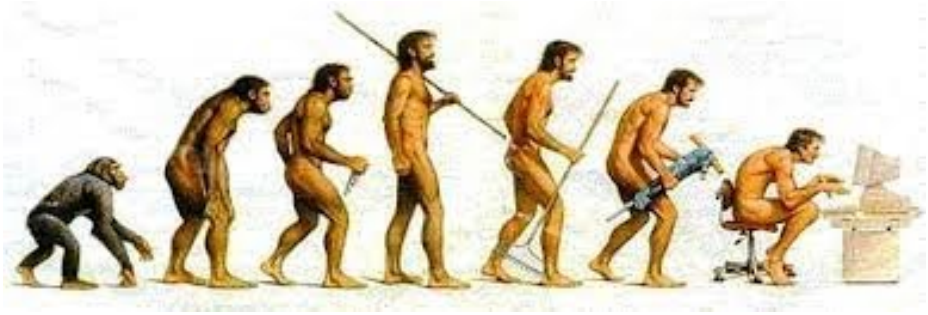
5. 2. Menciona las curvaturas naturales de la columna vertebral. 2 puntos



6. 3. Menciona las 3 malformaciones de la columna mencionadas en la materia. 2 puntos



7. 4. Selecciona 3 malos hábitos de la vida moderna generan impacto sobre nuestra columna 2 puntos



Marca solo un óvalo.

- Sedentarismo
- Buena alimentación y realización de ejercico
- Horas sentados en posiciones incorrectas
- Exceso de estrés y factores emocionales

8. 5. Selecciona 3 recomendaciones para trabajar la postura corporal 2 puntos



Marca solo un óvalo.

- Practicar yoga
- Dormir hasta tarde
- Fortalecimiento de la musculatura del CORE
- Realizar ejercicio con regularidad

9. 6. Según lo que haz aprendido, ¿qué capacidades físicas crees que se trabajan en yoga y en pilates? 2 puntos

10. 7. ¿Consideras importante trabajar la postura corporal? ¿por qué? 2 puntos

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios