

CONFINACTIU AIGUAVIVA

MATERIAL DE CONSULTA PER L'ACTIVITAT 10.ERGONOMIA

Dins el tema 1, hàbits saludables, és molt important treballar l'ergonomia. **L'ergonomia** s'ocupa d'estudiar les característiques i necessitats de les persones per establir uns criteris de disseny de productes, entorn i ambient. El producte final haurà de ser un espai reflexionat i pensat.

En el context de l'educació física, s'atendria a aspectes ergonòmics per tal de prevenir problemes de salut -bàsicament problemes d'esquena- que poden comportar altres alteracions i ser perjudicials per a l'equilibri mental i social. Per a tots els moviments o postures que adoptem per a realitzar les nostres activitats hi ha una manera correcta de realitzar-les, a fi d'evitar l'aparició de lesions, patologies a llarg termini o molèsties en el nostre cos. Totes aquestes recomanacions, reben el nom **d'higiene postural**, que és tan important com la dental o la corporal i té com a objectiu reduir i prevenir la càrrega i danys de la columna vertebral durant l'execució de les activitats de la vida quotidiana.

A continuació us presentem uns materials que us ajudaran a entendre millor el concepte d'ergonomia i d'higiene postural.

1-The benefits of good posture - Murat Dalkilinç

2- Recomendaciones para el uso saludable del ordenador. Ergonomía

3- Animação da Vodafone sobre Ergonomia ao Computador

4- ¿Cómo deben llevar los niños correctamente la mochila para evitar dolores de espalda?

ACTIVITAT 10. ERGONOMIA

Us presentem l'activitat d'ergonomia que haureu de lliurar del dia 22 de maig. Llegiu atentament les instruccions.

Un cop visualitzat el material d'ergonomia penjat al classroom, haureu de confeccionar un muntatge fotogràfic on apareixereu realitzant males postures i la seva correcció.

Aquestes postures les heu de fer vosaltres i fer-vos la fotografia.

Una fotografia ha de ser fent la postura de forma incorrecta i l'altre fotografia ha de ser fent-la correctament.

Podeu prendre d'exemple la infografia sobre les pantalles que us hem deixat a l'apartat de material de consulta.

Com s'ha de fer la tasca?

- Ha de tenir un títol escrit: ACTIVITAT 10. ERGONOMIA

- Es pot fer individual o en grups de 4 com a màxim. En cas de fer la tasca en grup, cal que poseu els noms i cognoms al document. IMPORTANT: cada membre del grup penjarà la tasca encara que sigui la mateixa per poder-la puntuar al classroom. Per tant, tothom ha de penjar la tasca.

- Ha de contenir 4 postures (amb la seva correcció) de diferents àmbits (portar la motxilla, recollir un objecte del terra...) i 1 d'aquestes postures ha d'estar dedicada als hàbits posturals correctes relacionats amb les pantalles. Per tant, el muntatge ha de contenir 8 fotografies (4 que exemplifiquin les males postures i 4 que exemplifiquin la seva correcció)

- Les postures han de tenir un títol. Per exemple COM PORTAR LA MOTXILLA. COM FER ÚS DEL MÒBIL

- Podeu utilitzar els programes següents: genially, canva o powerpoint/word penjat en PDF.