	ACTIVIDAD GRUPAL	**Código:** 1.1
		Versión: 1
		Fecha: 03-2026
		Página: 1 de 1

DEBO MARCAR CON UNA X EN LOS PARENTESIS LA OPCION CORRECTA:

1. **Para levantar un objeto debo:**
   ( ) DOBLAR la espalda
   ( ) DOBLAR las rodillas

2. **Al sentarme debo:**
   ( ) ENCOGERME
   ( ) APOYAR la espalda

3. **De pie debo:**
   ( ) AGACHARME hacia adelante
   ( ) DEBO Mantener la espalda recta

ENCERRAR EN ROJO LAS MALAS POSTURAS Y EN VERDE LAS BUENAS POSTURAS:



CRISTIAN QUIROGA
Fisioterapeuta
T.P 1088327821

PROFESIONAL RESPONSABLE