

## ACTIVIDAD LÚDICA

# SACO LLENO, MEDIO Y VACÍO



Ponga en práctica los conocimientos aprendidos durante la campaña en esta actividad que tiene como finalidad, reconocer y reforzar las posturas adecuadas al momento de trasladar carga (levante y descenso).

### > Materiales

- Disponga de entre 5 y 10 cajas u objetos de un peso no superior a un kilo.

### > Instrucciones

- Esta actividad debe ser dirigida por una persona que tenga conocimiento sobre posturas correctas del manejo manual de carga (aprendidos durante la campaña).
- Reúna tantos trabajadores como cajas u objetos disponga en un lugar amplio y despejado.
- Cada trabajador debe ubicarse junto a una caja u objeto.
- El encargado explicará que hay tres frases en el juego, cada una asociada a una postura, “saco vacío”, “saco medio”, “saco lleno” (mostrando la imagen inferior).



Saco vacío



Saco medio



Saco lleno

- En este punto, el encargado de forma fuerte y clara dirá las frases en forma aleatoria, las cuales deben ser ejecutadas con la postura correspondiente para continuar en la actividad.
- A medida que los jugadores van saliendo, el encargado podrá confundir a los participantes dando indicaciones contradictorias, por ejemplo, invertir la oración o cambiar el nombre de la indicación.
- En esta dinámica no hay ganadores ya que la finalidad es mostrar las tres posturas correctas en las tareas de levante y descenso de materiales.

#### IMPORTANTE:

**Recuerde utilizar las técnicas correctas de manipulación manual de cargas para una ejecución segura de la actividad.**