



---

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**

GRADO EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

**HÁBITOS POSTURALES**  
**EN**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

Alumno: Óscar Ibáñez Romero

Granada, 15 de Junio de 2015



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Hábitos posturales y sus normas.....	6
2.2. Definición de hábitos posturales.....	6
2.3. Hábitos posturales en edad escolar .....	6
2.4. Normas posturales .....	7
2.4.1. Normas al estar de pie .....	7
2.4.2. Normas al levantarse y sentarse.....	8
2.4.3. Normas para el peso .....	9
2.4.4. Normas para descansar .....	10
3. CURRÍCULUM.....	11
4. CUESTIONARIO.....	14
4.1. ¿Qué es un cuestionario? .....	16
5. UNIDAD DIDÁCTICA: Cuida tu espalda.....	16
BIBLIOGRAFÍA .....	23
ANEXOS .....	26



## RESUMEN

### **Tipología: Unidad Didáctica**

El Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo mejorar los aspectos perjudiciales para la salud de los niños/as, en relación con el tema de los hábitos posturales. Para ello se pretende conocer el conocimiento que poseen los profesionales sanitarios y los docentes sobre dicho tema. También se recogerán una serie de normas posturales, las cuales irán acompañadas de unos consejos, con el fin de mejorar la salud de nuestra espalda y que los niños/as no tengan ningún problema a lo largo de su desarrollo.

Por otro lado, hemos observado cómo trata la ley vigente el tema de los hábitos posturales. Así pues, hemos realizado un cuestionario, que ha sido pasado a un número elevado de alumnos/as pertenecientes a un centro público. Para posteriormente, finalizar con una unidad didáctica con el objetivo de mejorar los aspectos perjudiciales para la salud en la postura de los niños/as.

**Palabras Clave:** Hábitos posturales, Salud, Espalda.

## ABSTRACT

### **Typology: Teaching unit**

The Final Project has as a main aim to improve the harmful aspects related with children's health and body positions. In order to do it, we are going to start getting information about what doctors and teachers know about this topic. Then, we will agree a group of rules related with body positions and advices to improve our children's back health in their growing. Furthermore, we have researched our current educational laws to see how body positions are developed and taken into account. Moreover, we have design a questionnaire to be filled with children's opinions of a public school. Finally, we have design a teaching unit in which children will learn to take care of their body.

**Key Words:** body positions, health, back.

## Trabajo Fin de Grado



## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

“Hábitos posturales”, es el tema sobre el que tratará el trabajo fin de grado (TFG). Este tema es muy importante para los docentes de hoy en día, ya que la preparación de estos respecto a este tema en muchas ocasiones es escasa. Para ello, debemos hacer conscientes a médicos, docentes, familiares y a la sociedad en general de la importancia de este tema en la salud de los niños/as y en la de cada persona. Los hábitos posturales en los niños/as de Educación Primaria es un agente muy importante, ya que estos en esta etapa tienen la capacidad de imitar todo lo que ven. Esto puede influir de manera negativa en ellos/as, debido a que no siempre se adoptan las posturas adecuadas.

Es frecuente que por la falta de conocimiento por parte de algunos profesionales sanitarios, los hábitos posturales sea un tema infravalorado, es decir no se le da la importancia que requiere.

Los hábitos posturales permiten que nuestro cuerpo mantenga un buen equilibrio. De este modo, con unos buenos hábitos podemos mejorar nuestra salud y muchos problemas perjudiciales para nuestra espalda.

Hoy en día, es cada vez más frecuente que los médicos recomienden tener unos hábitos posturales adecuados. Aunque estos no conocen el verdadero objetivo terapéutico y desconocen las pautas que tienen que adoptar para alcanzar beneficios en la salud.

Otro aspecto a destacar dentro de este tema, es la influencia negativa que pueden recibir los niños/as por parte de los padres. Esto viene provocado porque a la hora de recibir los consejos por parte de los profesionales sanitarios, éstos no se aseguran de que todo haya sido entendido correctamente y que los padres sabrán ponerlo en práctica para alcanzar el objetivo que en este caso sería mejorar dichos hábitos. Debido a esto escuchamos las típicas frases de los padres a los niños “siéntate bien”, “no cojas tanto peso que te vas hacer daño”, “ponte derecho” entre otras muchas.

La sociedad actualmente simplifica el tema de los hábitos posturales, a la compra de un buen mobiliario, es decir los familiares interpretan la necesidad de tener sillas, mesas, camas nuevas y caras con una mejora en sus hábitos.



Los aspectos que me han llevado a realizar este trabajo sobre los hábitos posturales en los niños/as de Educación Primaria son:

- La curiosidad por ver los hábitos posturales que tienen los alumnos/as de hoy en día.
- El conocer la formación que se tiene sobre dicho tema.
- Observar cómo influyen los factores sociales en la mejora de la salud.
- Crear unos buenos hábitos saludables para ayudar de manera positiva en el desarrollo de los alumnos/as.
- Pensar en aspectos beneficiosos para la salud de los alumnos/as de Educación Primaria.

A continuación haremos una descripción breve de cómo se va a estructurar el TFG, de forma que se tenga una visión global del mismo.

En primer lugar, se va a desarrollar un marco teórico, en el que se trabajarán diferentes apartados. Un primer apartado sobre hábitos posturales y sus normas, que nos indica sobre que va a tratar dicho marco. Un segundo, apartado dirigido a la definición de hábitos posturales. Un tercer apartado que nos hablará sobre los hábitos posturales en la edad escolar y por último, un cuarto apartado, donde se van a dar diferentes consejos y recomendaciones sobre las normas posturales. Dentro de las normas posturales nos centramos en normas para estar de pie; para levantarse y sentarse; para levantar y transportar peso y para descansar.

En segundo lugar, se hará referencia al currículum, para observar lo que viene reflejado en la ley sobre nuestro tema. Además vamos a observar el tratamiento y la importancia que se le da a los problemas que nos encontramos en la sociedad y en la escuela.

En tercer lugar, se expondrá un cuestionario que ha sido pasado a los alumnos/as del CEIP Reyes Católicos, pertenecientes al tercer ciclo de primaria, más concretamente al sexto curso. Además, los datos irán representados gráficamente y acompañados de una interpretación o reflexión de la gráfica.

Por último, y en cuarto lugar, se realizará una unidad didáctica con el fin de poner solución a los posibles problemas encontrados en el análisis del cuestionario. Dicha unidad didáctica presentará cinco sesiones.



## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1.Hábitos posturales y sus normas**

La postura corporal ha ido cambiando a lo largo del tiempo pero siempre ha estado relacionada a la persona y a su entorno. Se entiende por postura corporal la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de una parte del cuerpo, en relación con el eje de gravedad, en definitiva la posición que adopta el cuerpo humano.

Actualmente las personas de manera inconsciente realizan posturas equivocadas. Dichas posturas son perjudiciales para la salud y la espalda. La solución a los daños que sufre nuestro cuerpo cuando adoptamos una postura errónea sería conocer las normas de los hábitos/higiene postural. Además de esto, también nos ayudaría a no tener problemas de salud y de espalda, el mantener un equilibrio y alineación correcta de los músculos, articulaciones y las diferentes partes del cuerpo.

### **2.2.Definición de hábitos posturales**

Muchos autores han expresado la importancia de una correcta alineación de nuestro cuerpo. El concepto hábitos posturales es muy amplio y en ocasiones confuso. Después de una amplia revisión bibliográfica entendemos que la definición más adecuada es la siguiente (Le Boulch, 1991; Delgado y Tercedor, 2002): "la forma de colocar el cuerpo en el espacio y la situación de cada uno de los segmentos corporales en referencia al adyacente".

Un término relacionado con los hábitos posturales y que nos ayudará a comprender de mejor manera dicho término, se denomina higiene postural, se define como "las posturas correctas del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo, de todas las actividades de la vida cotidiana" (Viladot, 2001).

### **2.3.Hábitos posturales en edad escolar**

La edad escolar es una etapa a la que van sujetas una serie de inseguridades en lo que respecta a la educación postural. Empiezan a imitar algunos hábitos familiares como por ejemplo ver la televisión durante un periodo de tiempo prolongado (conlleva al sedentarismo), sentarse en el sillón de manera incorrecta. Comienza a aparecer una disminución de movimientos siendo estos/as cada vez más sedentarios y existe un mal acomodamiento del mobiliario... A pesar de esto, en esta etapa se puede inculcar de



manera correcta los aprendizajes de hábitos posturales siempre que tengamos la colaboración de los alumnos/as.

A parte de lo dicho anteriormente la edad escolar es la etapa más importantes en la vida de los niños/as, ya que para ellos/as en esta etapa les ocurren acontecimientos significativos, inolvidables y entienden la realidad de manera diferente de cómo la entendían hasta ahora.

En esta etapa la educación física desempeña un papel totalmente positivo en los diferentes niños/as. También, en algunas ocasiones la educación física actúa de manera perjudicial en los niños/as, debido a la falta de preparación por parte de los docentes en lo que respecta nuestro tema hábitos posturales.

#### **2.4. Normas posturales**

Las normas posturales son necesarias para evitar, prevenir lesiones de espalda debido a la adopción de posturas incorrectas en la realización de cosas cotidianas o en la forma de andar, estar tumbado, manejar cargar... Estas normas son importantes para los niños/as y para los adultos, ya que esto le ayudará a no tener lesiones con frecuencia y desaparecerán los dolores.

En este apartado lo que queremos plasmar son una serie de normas posturales que convienen que los niños/as en edad escolar tengan presentes. Las normas posturales a las que vamos hacer referencia a continuación son válidas tanto para adultos como para niños/as, aunque en ocasiones existe alguna excepción.

Todas las normas posturales irán acompañadas de una imagen, presentes en el Anexo I.

##### **2.4.1. Normas al estar de pie**

Que se debe hacer para evitar los daños en la espalda al estar de pie. A continuación vamos a dar algunas normas o consejos al estar de pie, al caminar y lo que respecta al calzado:

##### **Al estar de pie**

Los niños y niñas al estar de pie durante mucho tiempo poseen dolores de espalda. La columna sufre más al estar de pie y parados, por eso es aconsejable estar andando mientras se está de pie para evitar este tipo de dolores. (Imagen 1, anexo I).



Es aconsejable:

- Que sitúen un pie más adelantado que otro.
- Que mantengan un pie en alto mientras realizan cualquier tipo de trabajo que conlleve estar de pie bastante tiempo
- Cambien la postura cuando puedan para que la tensión no recaiga siempre sobre la misma zona.
- No caminar ni trabajar con la espalda encorvada.
- Andar con la espalda erguida.
- Evitar tener los pies juntos.

### **Al caminar**

Las formas de andar de los niños/as son muy distintas, por eso tiene que llevar el cuerpo equilibrado, es decir en armonía. Esto se consigue caminando con la espalda erguida, alineando los hombros con las caderas, apoyando primero el talón y luego el resto del pie cada vez que damos un paso, acompañando con los brazos los pasos que se den y manteniendo el cuello estirado. (Imagen 2, anexo I).

### **Calzado**

Con respecto a este tema, debemos de evitar el calzado con tacón alto, ya que esto produce problemas de espalda, deformación en la planta del pie, problemas de rodilla, acortamiento muscular etc. En caso de padecer problemas de rodilla el tacón ideal sería de 1.5 a 3 centímetros.

También es importante decir que los niños/as deben poseer diferentes calzados para que el pie no se adapta a uno en concreto, sería dañino para su desarrollo el adaptarse a un calzado solamente, por lo tanto el calzado debe adaptarse al niño/a, en ningún caso al revés. (Imagen 3, anexo I).

#### **2.4.2. Normas al levantarse y sentarse**

En este apartado vamos a conocer algunas normas para levantarse, sentarse correctamente de una silla, ya que en la edad escolar los niños/as pasan la mayor parte del día sentados en el mobiliario que proporciona la escuela o es sus propias mesas de estudio. Siguiendo las normas siguientes vamos a prevenir daños en la columna vertebral.





### **Sentarse en una silla**

Para sentarse correctamente en una silla no debemos desplomar todo el cuerpo, es decir no podemos caer en la silla. Por esto para sentarnos adecuadamente debemos: (imagen 4, anexo 1)

- Mantener la espalda recta.
- Apoyar las manos en los reposabrazos de silla.
- Flexionar las rodillas levemente.
- Sentarse apoyando la espalda en la parte de atrás de la silla (respaldo), para mantenerla recta.

### **Levantarse de una silla**

A la hora de levantarnos de una silla todos/as tendemos a levantarnos de un salto y sin recurrir a ningún tipo de apoyo, esto provoca que todo el peso recaiga sobre nuestras rodillas y cintura. Para poner solución a este hábito dañino debemos levantarnos de la silla de la siguiente manera: (imagen 5, anexo I)

- Apoyar las manos sobre los reposabrazos de la silla o en nuestros muslos en caso de que la silla no posea reposabrazos.
- Mover nuestro cuerpo hasta el borde de la silla.
- Coger impulso con nuestros pies y levantarnos.
- Debemos mantener la espalda recta o levemente arqueada hacia adelante, mientras se está produciendo el levantamiento.

#### **2.4.3. Normas para el peso**

El objetivo principal en este punto son las normas a seguir para evitar problemas de espalda, cintura y algunas lesiones graves a la hora de levantar y transportar peso. Además proporcionaremos algunos consejos para que los niños/as transporten la mochila sin hacerse daño.

### **Levantar y transportar peso**

Es aconsejable mostrarle a los niños/as la manera correcta de levantar peso. Para ello les debemos indicar lo siguiente:

- A la hora de levantar peso debemos tener las rodilla flexionadas, en vez de flexionar la espalda y mantener las piernas rectas (en este caso la fuerza recae sobre nuestra cintura y espalda, por eso aparecen dolores).



- Una vez que tenemos las rodillas flexionadas, con la ayuda de nuestros brazos y pies ya que estos son nuestro punto de apoyo estable y sobre el que se ejerce toda la fuerza, nos dispondríamos a levantar el objeto.

Para transportar el objeto lo ideal sería levantarlo hasta la altura de nuestro pecho, lo más pegado posible a este y con los dos codos flexionados.

En caso de que la colocación del objeto no esté a la altura del pecho, debemos subirnos en una escalera para colocarlo en su posición. (Imagen 6, anexo I).

### **Transporte de mochila**

Algunos consejos para el transporte de la mochila escolar serían:

- Llevar en la mochila lo necesario para ese día.
- No llevar la mochila colgada por debajo de nuestra cintura, intentar llevarla siempre por encima de la cintura para evitar que los hombros soporten todo el peso. De esta manera el peso va más equilibrado.
- No llevar la mochila colgada solo en un hombro.

En cuanto a los consejos dados anteriormente la mochila ideal para evitar daños en la espalda de nuestro niños/as sería la mochila con carrito. (Imagen 7, anexo I).

#### **2.4.4. Normas para descansar**

En este último punto de las normas posturales no centramos en las normas para descansar, ya que hay que enseñarles a los niños/as las posturas adecuadas para dormir y la forma correcta de descansar en el sofá.

### **Posturas para dormir**

Con respecto a este tema hemos de decir que a la hora de dormir la postura menos recomendable es la de “boca abajo”, ya que esta nos impide respirar con normalidad, por lo que tenemos que tener el cuello doblado sin tener una alineación adecuada con la columna vertebral.

Acerca de las posturas más beneficiosas a la hora de dormir hemos de decir que son:



En esta posición la colocación de nuestro cuerpo es de lado, con las rodillas flexionadas en ángulo recto (90°), con nuestra espalda totalmente recta y nuestro cuello en una buena posición sin impedir la respiración. (Imagen 8, anexo I).

Esta posición es la más aconsejable, ya que nuestro cuerpo está totalmente recto. Cuando se duerme es esta posición es recomendable colocar debajo de las rodillas algún cojín, almohada... que permita mantener la columna vertebral en su posición ideal. (Imagen 9, anexo I).

### Al descansar en el sofá

Cuando no sentamos en el sofá tendemos a poner las piernas rectas y a apoyarnos en el filo de este, esto provoca que la espalda este tensa.

La postura adecuada a la hora de sentarse a descansar en el sofá sería apoyar la espalda en el respaldo del sofá para que esta descanse, mantener las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. (Imagen 10, anexo I).

## 3. CURRÍCULUM

Una vez desarrollado el marco teórico y comentado algunos factores sociales que influyen en los hábitos posturales, en este apartado se pretende ver la relación existente entre lo dicho anteriormente, con el currículo de Primaria y comprobar si en la Ley se comenta el tema de nuestro TFG como algo importante o solo lo tiene como un tema secundario.

Será en esta parte donde desglosaremos la ley para buscar el “tratamiento” que da la escuela en relación con nuestro tema los hábitos posturales. Para ello nos fijaremos en el Anexo I del Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por lo que se establecen **Trabajo Fin de Grado**



las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

### **¿La ley habla? ¿Dónde la podemos encontrar?**

En este documento nos encontramos los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que deben darse como enseñanzas mínimas en cada ciclo de Primaria. Este trabajo está centrado en el tercer ciclo de primaria por lo que solo analizamos dicho ciclo. Dentro de esto Anexo encontramos el área que se da en Primaria pero con referencia a nuestro tema de Hábitos posturales.

### **LOE**

*Anexo I del Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por lo que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.*

#### **Objetivos**

En esta apartado lo que se quiere llegar a conseguir es el desarrollo de las capacidades del alumnado. Dentro de la Educación Física podemos encontrar ocho objetivos, pero ¿Cuál de ellos se identifica con nuestro tema de trabajo? Dentro de los ocho objetivos, encontramos cuatro objetivos que tengan relación.

Los objetivos para los Hábitos Posturales que son tratados en Primaria por el área de son los siguientes.

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.



## Contenidos

Tras la lectura de los contenidos que se establecen en Educación Primaria hemos observado que solo habla de salud, en este caso, de los hábitos posturales el Bloque 4.- Actividad física y salud. Conviene añadir que los contenidos se establecen en cinco bloques que nombramos a continuación:

1. El cuerpo: imagen y percepción.
2. Habilidades motrices.
3. Actividades artístico – expresivas.
4. Actividad física y salud.
5. Juegos y actividades deportivos.

Como decíamos anteriormente el único Bloque que responde al problema de salud (Hábitos Posturales) es el Bloque 4. Dentro de este bloque encontramos los contenidos divididos en los tres ciclos que hay en Primaria, pero nosotros solo nos centramos en el tercer ciclo como comentaba anteriormente. Además dentro de cada ciclo encontramos unas enseñanzas mínimas con relación a nuestro tema. Dichos contenidos son:

### Tercer ciclo

#### Bloque 4. Actividad física y salud

- ✚ Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- ✚ Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- ✚ Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- ✚ Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

### Criterios de Evaluación

Al igual que los contenidos, los criterios de evaluación son por ciclos.

Como dato debemos decir que en cada ciclo hay ocho criterios, la mayoría para la evaluación de las habilidades motrices, apareciendo por ciclo un solo criterio para el tema de Salud. Los criterios que encontramos en relación a nuestro tema en el tercer ciclo son:



6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

#### 4. CUESTIONARIO

En nuestro trabajo va haber presente un cuestionario para obtener información de los hábitos posturales que tienen los alumnos/as del CEIP Reyes Católicos (Santa Fe) en el día a día, más concretamente al tercer ciclo de primaria (sexto curso). El cuestionario ha sido pasado a 50 alumnos/as durante el periodo de prácticas. Dicho cuestionario es:

- Anónimo.
- Formado por preguntas cinco bloques y dentro de cada bloque unas tres o cuatro preguntas.
- Preguntas cerradas, es decir, solo puedes seleccionar una opción de las respuestas que ofrece (nunca, algunas veces, siempre).

SEXO: M / F CURSO: CICLO:

HORAS EJERCICIO SEMANA ADEMÁS DE EF: 0 - 2 - 3 - 4 - Más

LEYENDA: N – Nunca A – Alguna veces S – Siempre

Bloque I: Formas de dormir.

¿Qué postura adoptas a la hora de dormir?	N	A	S
¿Duermes boca abajo?	4	2	24
¿Duermes en posición fetal (de lado)?	2	0	6
¿Duermes boca arriba?	6	2	4



Bloque II: Formas de levantar peso.

<b>¿Levantas peso de la siguiente manera?</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
¿Cuándo transportar la carga la llevas pegada al pecho?	32	8	10
¿Utilizas las dos manos para transportar peso?	25	10	5
¿Flexionas las rodillas para levantar la carga del suelo?	35	8	7

Bloque III: Forma de sentarse

<b>¿Te sientas correctamente?</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
¿Apoyas la espalda en el respaldo del sofá/silla?	10	15	25
¿Apoyas los pies en el suelo mientras estás sentado?	16	22	12
¿Mantienes las rodillas en ángulo recto?	40	3	7

Bloque IV: Transporte de mochila escolar

<b>¿Cómo transportas la mochila escolar?</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
¿Llevas en la mochila lo necesario para ese día?	20	25	5
¿Transportas la mochila sobre los dos hombros?	0	0	18
¿Llevas la mochila por encima de la cintura?	2	6	10
¿Utilizas mochila con carrito?	0	0	32



Bloque V: A la hora de caminar.

¿Cómo caminas?	N	A	S
¿Mantienes la espalda recta mientras caminas?	10	0	40
¿Miras al frente al ir caminando?	21	13	16
¿Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al ir andando?	30	0	20

La interpretación o reflexión gráfica de cada uno de los bloques del cuestionario está presente en el Anexo II.

#### 4.1. ¿Qué es un cuestionario?

Tal y como define Manzano y col. (1996) un cuestionario es “un cuadernillo que contiene el listado de todas las preguntas que utilizamos para obtener la información que interesa en la investigación, y sirve como medio para estructurar la entrevista de forma ordenada, a fin de garantizar que se van a plantear las mismas preguntas a todos los encuestados“. El cuestionario es un instrumento muy utilizado en la evaluación de los estilos de vida así como en el control de salud como fase previa a la iniciación de programas de actividad física (Mateo, 1993; Delgado, 1999; Botella y col., 2000).

Una vez visto la definición de varios autores llegamos a la conclusión de que, un cuestionario es un documento que contiene una serie de preguntas redactadas de manera coherente, con el principal objetivo de conseguir la información que se necesita en la investigación.

## 5. UNIDAD DIDÁCTICA: Cuida tu espalda

### INTRODUCCIÓN

La actividad física juega un papel muy importante dentro de la mejora del alumnado, esta mejora la podemos apreciar tanto en el ámbito físico como social. Por ello nuestro principal objetivo dentro de esta unidad didáctica es concienciar al alumnado de la importancia que conlleva la actividad física en la etapa escolar, enseñándoles a valorar mediante la Educación física, aspectos como el cuidado de su





cuerpo, la alta calidad de vida que se puede adquirir con el ejercicio físico y guiarlos por la senda correcta para un buen uso de los hábitos posturales. Con esta iniciativa nuestro propósito es evitar la vida sedentaria del alumnado.

En la elaboración de dicha unidad, nos hemos guiado por el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por lo que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y también nos hemos basado en la modificación del ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Primaria.

### **JUSTIFICACIÓN**

En esta unidad, nos vamos a centrar en el bloque 4 (actividad física y salud). En ella desarrollaremos el tema de los hábitos posturales para conseguir que los niños/as lleven una vida saludable.

Una vez analizado el cuestionario observamos que los datos recogidos son negativos, es decir que los alumnos/as del sexto curso del CEP Reyes Católicos no siguen una serie de hábitos posturales beneficiosos para su salud. Por ello, el objetivo principal de esta unidad es poner en práctica una solución a los hábitos perjudiciales que repercuten en la salud de estos/as, ya que este tema cobra una gran importancia en el desarrollo de los alumnos/as durante la edad escolar y con ello evitar problemas cuando sean adultos. De esta forma, podemos argumentar que el crear hábitos saludables en relación con la postura supone una gran mejora para el correcto desarrollo del niño/a.

El C.E.I.P Reyes Católicos es un centro público. Cuenta con unos 510 alumnos y alumnas junto con Infantil. El grupo de profesores/as con los que cuenta el centro son treinta. Entre ellos los profesores/as de un centro de línea dos en todos los ciclos, más los siguientes especialistas: uno de Música, dos de Educación Física, dos de Religión, dos de Inglés y tres de Apoyo a la Integración. El nivel socioeconómico es medio-bajo.

La unidad va dirigida a alumnos/as del tercer ciclo de Educación Primaria (sexto curso). Entre las dos clases contamos con 50 alumnos/as, de los cuales 26 son chicos y 24 chicas. Son dos clases que se implican en las sesiones mostrando una actitud participativa, respeto hacia los compañeros/as y sin causar problemas graves. Tenemos a una alumna de origen marroquí pero no muestra ningún tipo de problema lingüístico, ni retraso en el ritmo de trabajo respecto al resto de la clase. En lo referente al alumnado con necesidades educativas especiales (NEE), en estos cursos no contamos con ningún alumno/a.

### **Trabajo Fin de Grado**



Vamos a trabajar en el bloque 4 de actividad física y salud como hacía referencia en el principio de la justificación. Dicha unidad va a tener cinco sesiones. Por último, respecto a los materiales serán esenciales, es decir materiales básicos que tiene que tener un colegio, por lo que no habrá problemas a la hora de encontrarlos.

### **OBJETIVOS GENERALES**

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- ✚ Diferenciar entre hábitos posturales adecuados y hábitos perjudiciales para la salud.
- ✚ Conocer y valorar los beneficios de una correcta postura corporal.
- ✚ Participar en las tareas para reforzar una correcta postura corporal.
- ✚ Adquirir y practicar hábitos posturales.
- ✚ Experimentar actividades para concienciar al alumnado de la importancia de una vida saludable.
- ✚ Tomar conciencia de la correcta alineación de la columna al hacer diversas actividades.
- ✚ Tomar conciencia de adoptar una postura correcta al sentarse.



## COMPETENCIAS

En base al Anexo I del Real Decreto 1513/2006, nos dice que las competencias básicas permiten al alumnado obtener aprendizajes que se consideran necesarios. En esta unidad las competencias que creemos que se relacionan con nuestro tema son:

- ✚ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural, por medio de la valoración de los distintos estilos de vida saludables, que le acompañaran a lo largo de la vida.
- ✚ Aprender a aprender, esta competencia permite que el alumno/a conozca sus capacidades y sus limitaciones.

## CONTENIDOS

En el ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Primaria, vienen recogidos los contenidos en cinco bloques. En nuestra unidad, nos centraremos en el bloque 4: Actividad Física y Salud. Por lo tanto los contenidos a desarrollar en dicha unidad son los siguientes:

- ✚ Conceptuales:
  - Los hábitos posturales.
  - Conocimiento de una correcta alineación de la columna vertebral.
  - Normas posturales para realizar correctamente los ejercicios físicos.
- ✚ Procedimentales:
  - Experimentación mediante juegos de la identificación de los correctos e incorrectos hábitos posturales.
  - Autocorrección de las posturas realizadas incorrectamente.
  - Adquisición y práctica de hábitos posturales.
  - Realización de ejercicios saludables para la postura.
- ✚ Actitudinales:
  - Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, para conocer sus limitaciones y capacidades.
  - Estar dispuesto para adquirir hábitos posturales adecuados para nuestro cuerpo.



## **METODOLOGÍA**

Para un buen desarrollo de la unidad, pretendemos que los alumnos/as se habitúen a unos hábitos posturales saludables. De manera que tenemos que enseñarle las normas posturales. Para ello los alumnos/as nos tienen que ver como un ejemplo a seguir, tenemos que ser una fuente de motivación para ellos/as. Los estilos de enseñanza que vamos a utilizar son:

- Mando directo modificado, es decir el docente interviene solamente cuando sea necesario.
- Tareas definidas y semidefinidas buscando la indagación del alumnado para desarrollar la competencia de aprender a aprender.
- La comunicación con los alumnos/as será verbal y en demostraciones de las formas correctas a la hora de adoptar una postura.
- Trabajo cooperativo.

## **MATERIALES**

Los materiales hemos dicho en la justificación serán esenciales, es decir materiales básicos que tiene que tener un colegio, por lo que no habrá problemas a la hora de encontrarlos. Algunos de los materiales que utilizaremos en el desarrollo de las sesiones son los siguientes:

- Bancos suecos.
- Picas.
- Pelotas de goma espuma.
- Petos.
- Cuerdas de saltar a la comba.
- Frisbie.
- Esterillas.
- Conos.
- Periódicos.
- Balón medicinal.
- Cajas de folios.



## EVALUACIÓN

La evaluación será continua para valorar el proceso de aprendizaje de los alumnos/as y de esta modo mejorarlo a lo largo del curso. El objetivo principal de este tipo de evaluación, es corregir el proceso de formación.

### **Criterios de evaluación:**

- ✚ Es capaz de diferenciar entre hábitos posturales adecuados y hábitos perjudiciales para la salud.
- ✚ Identificar los beneficios de una correcta postura corporal.
- ✚ Ser participativo en las sesiones.
- ✚ Adquirir y practicar con buena actitud hábitos posturales en el desarrollo de las clases.
- ✚ Ser consciente de la importancia de una vida saludable.
- ✚ Toma conciencia de la correcta alineación de la columna al hacer diversas actividades.
- ✚ Toma conciencia de adoptar una postura correcta al sentarse.

### **Instrumentos de evaluación:**

Los instrumentos que vamos a utilizar para el seguimiento de los procesos de aprendizaje de los alumnos/as son:

- Hoja de observación: la cual estará formada por tres bloques con una serie de cuestiones en la que los alumnos/as deben seleccionar una respuesta (si/no). Además de esto los alumnos/as tienen que contestar a una serie de preguntas. Dichas preguntas servirán al docente de instrumento de evaluación, para observar si los alumnos/as han entendido los aspectos del tema. También deben de evaluarse a ellos mismos para que sean autocríticos con su propio trabajo. La autoevaluación de los alumnos/as no influirá en la nota, ya que el docente tendrá en cuenta la participación, actitud, realización de las diferentes posturas y respeto hacia los compañeros/as en las sesiones desarrolladas. Esta hoja de observación será rellenada de forma individual y servirá al



docente de ayuda a la hora de evaluar. La hoja de observación la podemos encontrar en el Anexo III.

- Trabajo hábitos posturales: los alumnos/as por grupos de tres/cuatro personas máximo, deberán de entregar un trabajo en cartulina (A3) donde aparezcan una serie de imágenes relacionadas con los hábitos posturales. Estas imágenes deben de ir acompañadas de una breve explicación del porque esa postura no es adecuada para nuestra salud. Tienen que aparecer como mínimo tres imágenes.

Los alumnos/as deberán de exponer este trabajo ante toda la clase, una vez que hayamos finalizado las sesiones prácticas. Este trabajo correspondería a la sesión V.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Esta unidad se realizará al comienzo del curso escolar, en el primer trimestre, más concretamente en el mes de septiembre, ya que sería conveniente que los alumnos/as al principio del curso adquieran unos hábitos beneficiosos para su salud y poder perfeccionarlos a lo largo del curso. Se van a desarrollar cinco sesiones dirigidas a alumnos/as del tercer ciclo, de sexto de Educación Primaria, siendo la última sesión una exposición por grupos de un trabajo sobre los hábitos posturales. El desarrollo de las sesiones estará presente en el Anexo IV.

Sesión I: Mi columna vertebral recta.

Sesión II: ¡Vamos a sentarnos bien!

Sesión III: Las estaciones me ponen a prueba.

Sesión IV: Juegos para los hábitos posturales.

Sesión V: Exposición del trabajo.



## BIBLIOGRAFÍA

Andújar, P., Santoja, F., García de la Rubia, S., y Rodríguez, P.L. ( s.f ). *Higiene postural del escolar: influencia de la educación física*. [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/lecturas/Higiene\\_postural\\_del\\_escolar.pdf](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/lecturas/Higiene_postural_del_escolar.pdf) (Fecha de consulta: 10 de mayo de 2015).

Bueno, A., y García, A. ( s.f ). *Cuestionarios sobre hábitos saludables desde la educación física*. [http://educacionadistancia.juntadeandalucia.es/profesorado/pluginfile.php/55604/mod\\_resource/content/3/revista%20REDeporte/articulos02/01.pdf](http://educacionadistancia.juntadeandalucia.es/profesorado/pluginfile.php/55604/mod_resource/content/3/revista%20REDeporte/articulos02/01.pdf) (Fecha de consulta: 16 de abril de 2015).

Castillo, M. D. (2000). *Educación para la salud; Una experiencia educativa sobre hábitos posturales saludables*, Instituto Andaluz de Servicios Sociales. Granada.

Delgado, M. (1999). *Actividad física para la salud*. Granada. F.CC.A.F.D.

Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*; Barcelona: Inde.

Espasa, M. (2013). *Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3727/1/TFG-O%2085.pdf> (Fecha de consulta: 5 de junio de 2015)

Gobierno de España (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, (106, 17158-17207.

Gobierno de España (2006). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, (293), 43053-43102.

Herranz, M. (2013). *Unidad didáctica de actitud postural y relajación: “La actividad, la postura y el descanso”*. Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd180/unidad-didactica-de-actitud-postural-y-relajacion.htm> (Fecha de consulta: 28 de mayo de 2015).

## Trabajo Fin de Grado



- Manzano, V. y col. (1996). *Manual para encuestadores*. Barcelona. Ariel Practicum.
- Mateo, J. (1993). *¿Medir la forma física para evaluar la salud?*. Educación Física y deportes.
- S/n. ( s.f ). *Medidas de higiene postural para la columna vertebral*. Fuente: <http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna2/columna2.htm> (Fecha de consulta: 2 de junio de 2015).
- Méndez, G. (2009). *Unidad didáctica: “Hábitos saludables, cuerpo sano”*. Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd131/unidad-didactica-habitos-saludables.htm> (Fecha de consulta: 10 de junio de 2015).
- Muñoz, J. C. (2008). *Juegos para la parte inicial de la Educación Física*. Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd124/juegos-para-la-parte-inicial-de-la-sesion-de-educacion-fisica.htm> (Fecha de consulta: 12 de junio de 2015).
- Muñoz, J. C. ( s.f ) *Recursos educación física*. Fuente: [http://efjuancarlos.webcindario.com/recursos\\_EF.htm#UUDD](http://efjuancarlos.webcindario.com/recursos_EF.htm#UUDD) (Fecha de consulta: 12 de junio de 2015).
- S/n. ( s.f ). *Normas posturales*. Fuente: <http://cto-am.com/pdf/higienepost.pdf> (Fecha de consulta: 1 de junio de 2015).
- S/n. ( s.f ). *Normas de higiene postural y ergonomía*. Fuente: [http://salpub.uv.es/SALPUB/practicum12/docs/guies\\_BPC/Higiene\\_Postural/Normalas\\_de\\_higiene\\_postural\\_y\\_ergonomia.pdf](http://salpub.uv.es/SALPUB/practicum12/docs/guies_BPC/Higiene_Postural/Normalas_de_higiene_postural_y_ergonomia.pdf) (Fecha de consulta: 18 de mayo de 2015).
- Parco, A. (2013). *Power point hábitos posturales*. <http://es.slideshare.net/ALVAROPARCO1983/habitos-posturales> (Fecha de consulta: 5 de junio de 2015).





S/n. ( s.f ). *Promoción y educación para la salud*. Fuente:  
<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2013/12/20/recomendaciones-basicas-de-higiene-postural/> (Fecha de consulta: 22 de mayo de 2015).

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.

Sabiote, D., gómez, I., y Molina, E. J. (2009). *Unidad didáctica: La higiene postural*. Fuente:

<http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=3&ved=0CDEQFjACahUKEwiTiL27jorGAhVJWhQKH0kACg&url=http%3A%2F%2Fcosesdeducaciofisica.wikispaces.com%2Ffile%2Fview%2Ffile%2Fhigiene%2Bpostural.docx&ei=ssp6VZPnMsm0UY3JgMAC&usg=AFQjCNEyQ2ZDdrhevDsYcLPvQPaimpnx3A>

(Fecha de consulta: 23 de mayo de 2015).

Tercedor, P y col (1996). *Utilización de cuestionarios de actividad física en promoción de la salud*. Revista española de E.F y deportes.

Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

Vallés, J. M., martínez, C., y García, I. ( s.f ). *Unidad didáctica: educación física y salud*. Fuente:

[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAAahUKEwjh-JONyYXGAhWFVxQKHavBAG4&url=http%3A%2F%2Fcosesdeducaciofisica.wikispaces.com%2Ffile%2Fview%2Feducaci%25C3%25B3%2Bf%25C3%25ADsica%2Bi%2Bsalut.docx&ei=GGI4VeGMKoWvUauDg\\_AG&usg=AFQjCNGirHQQuDrUIQCTJjXmQKKv7zC9KZA&bvm=bv.95039771,d.ZGU](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAAahUKEwjh-JONyYXGAhWFVxQKHavBAG4&url=http%3A%2F%2Fcosesdeducaciofisica.wikispaces.com%2Ffile%2Fview%2Feducaci%25C3%25B3%2Bf%25C3%25ADsica%2Bi%2Bsalut.docx&ei=GGI4VeGMKoWvUauDg_AG&usg=AFQjCNGirHQQuDrUIQCTJjXmQKKv7zC9KZA&bvm=bv.95039771,d.ZGU) (Fecha de consulta: 8 de junio de 2015).

Viladot, R. O. *Ortesis para el pie plano*. En: Viladot R. Cohi O. Clavell S (eds). *Ortesis y prótesis del aparato locomotor*. Extremidad inferior (2.1). Barcelona: Masson 2001.



## ANEXOS

ANEXOS

**Anexo I: Normas posturales.**

---

**NORMAS AL ESTAR DE PIE**

---

Imagen 1: postura correcta al estar de pie.

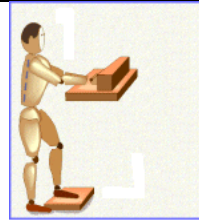


Imagen 2: como caminar bien.



Imagen 3: Calzado correcto.



---

**NORMAS AL LEVANTARSE Y SENTARSE**

---

Imagen 4: sentarse correctamente.



Imagen 5: levantarse correctamente



**NORMAS PARA EL PESO**

Imagen 6: levantar peso correctamente

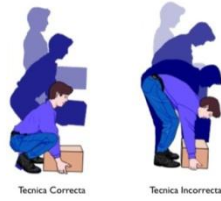
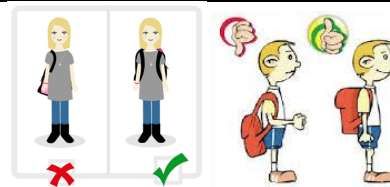


Imagen 7: llevar mochila correctamente



**NORMAS PARA DESCANSAR**

Imagen 8: posición fetal.



Imagen 9: boca arriba



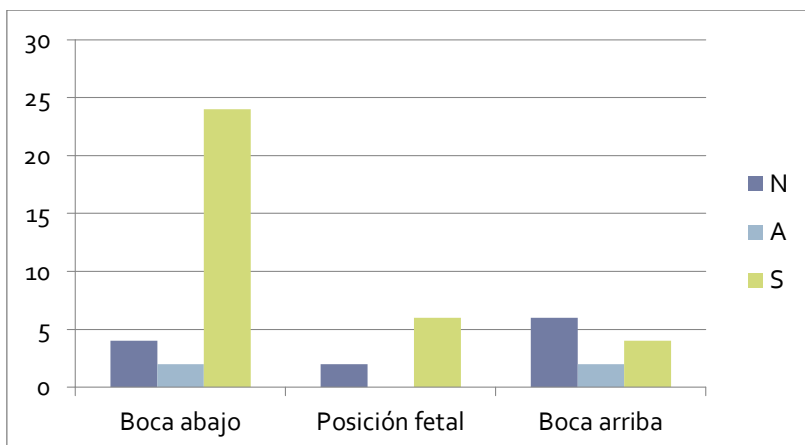
Imagen 10: postura adecuada al descansar en el sofá





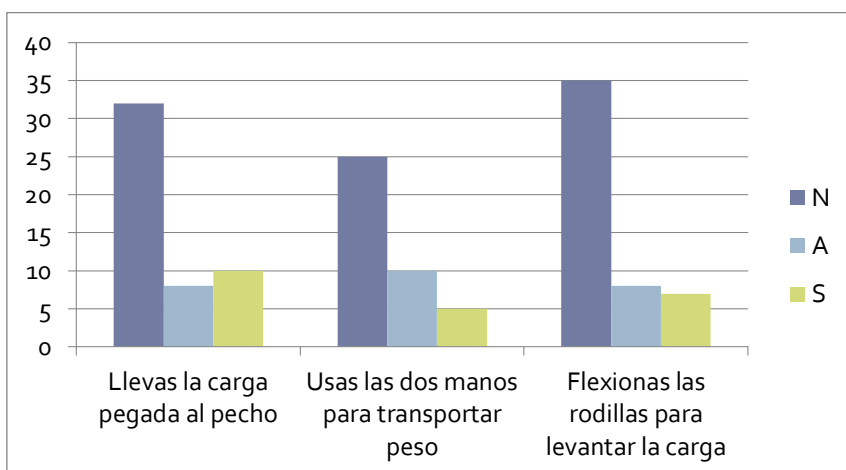
**Anexo II: Interpretación cuestionario.**

Bloque I: Formas de dormir.



Una vez vistas las normas posturales y pasado el cuestionario, podemos observar que en este primer bloque la gran parte de alumnos/as duermen boca abajo. Duermen de la postura menos recomendable para la espalda. Las posturas beneficiosas para la espalda son en posición fetal o boca arriba y dichas posturas las adoptan la gran minoría de la clase. Por lo tanto, tenemos que poner solución a estos malos hábitos, para evitar de esta forma problemas de salud.

Bloque II: Formas de levantar peso.



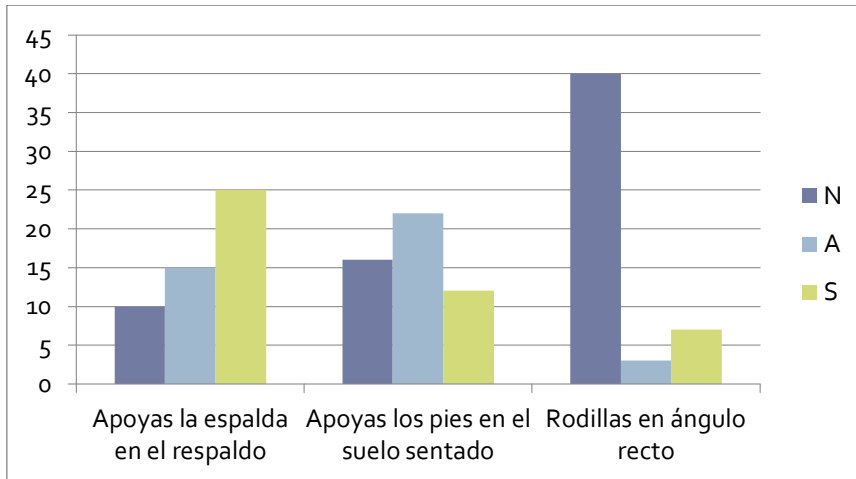
En este segundo bloque podemos observar que la mayoría de la clase de sexto, a la hora de levantar y transportar peso no adoptan posturas aconsejables. Esto a la larga puede acarrear graves problemas en la columna, ya que todo el esfuerzo recae sobre la cintura y espalda, en lugar de recaer en un punto de apoyo fijo (pies). Debemos de

**Trabajo Fin de Grado**



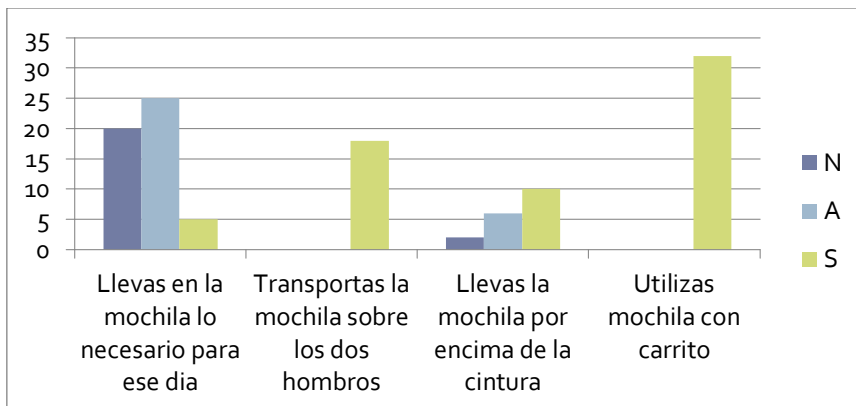
estimular a aquellos/as alumnos/as que lo hacen de manera adecuada, para que sean un ejemplo para el resto de la clase y de esta forma, conseguir que cambien la manera de levantar y trasportar peso.

Bloque III: Formas de sentarse.



En esta gráfica del tercer bloque observamos que la mitad de la clase apoya la espalda en el respaldo. Esto es un aspecto positivo para nuestra salud. El inconveniente es que solo cumplen un requisito, ya que no mantienen las rodillas en ángulo recto, ni los pies apoyados en el suelo. Por lo tanto algunos alumnos/as no se sientan de manera correcta.

Bloque IV: Transporte de mochila.

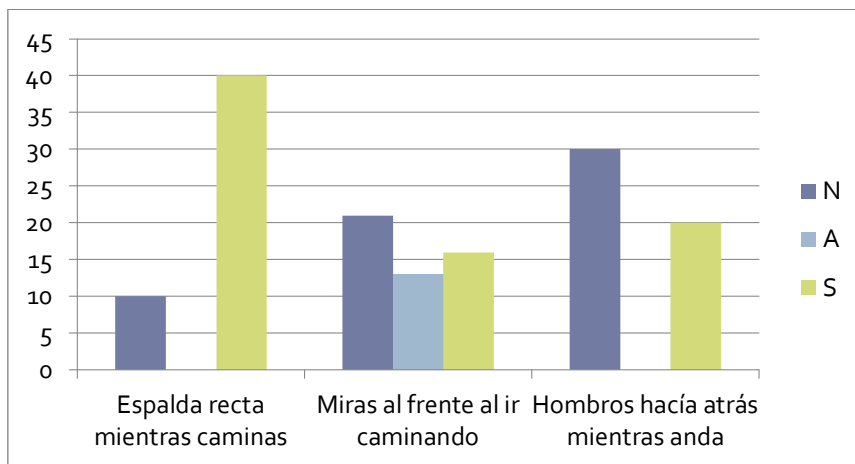


En este bloque es donde encontramos los datos más positivos. Como podemos observar la mayor parte de los alumnos/as llevan mochila con carrito, aspecto recomendable para mejorar la salud de nuestra espalda. Dicho aspecto puede ocasionar que no lleven lo necesario en la mochila para ese día. Otro aspecto a resaltar sería que



18 alumnos/as llevan la mochila sobre los hombros y de esos 18, 10 alumnos/as siempre la llevan por encima de la cintura. En este bloque hemos recogido los resultados más positivos hasta ahora. Deberíamos de seguir motivándolos a que sigan así e intenten llevar en la mochila lo necesario.

Bloque V: A la hora de caminar.



En este último bloque, observamos que la mayoría de los alumnos/as de sexto caminan con la espalda recta, pero algunos de ellos/as en pocas ocasiones mantienen los hombros ligeramente hacia atrás y miran al frente caminando. Tenemos que hacerles ver que ya que consiguen mantener la espalda recta, tienen que habituarse a los otros dos aspectos para andar de la mejor manera posible y la columna tenga una alineación correcta.



**Anexo III: Hoja de observación.**

**HOJA DE OBSERVACIÓN DE LOS HÁBITOS POSTURALES:**

NOMBRE: .....Curso:.....

<b>Posición mientras estas sentado</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Mantiene la espalda recta		
Apoyas ambos pies en contacto con el suelo		
Apoyas la espalda en el respaldo de la silla		
La flexión de las rodillas en ángulo recto		
En algunas ocasiones te apoyas en el filo de la silla, manteniendo la espalda tensa		
<b>Levantar y transportar objetos</b>		
Te colocas la mochila sobre los dos hombros		
Utilizas mochila con carrito		
Flexionas las piernas al levantar del suelo algún objeto		
Llevas la carga pegada al pecho con los codos flexionados		
<b>Posición a la hora de dormir</b>		
Duermes boca arriba		
Duermes de lado		
Duermes boca abajo		

Observaciones del alumno/a

¿Cuál crees que es la postura correcta a la hora de dormir? Explícalo.

¿Cuándo vas caminando debes mantener la espalda recta? ¿Por qué?

¿Has tenido algún tipo de problema a la hora de entender las diferentes normas posturales? ¿Cuál/es han sido las posturas más complicadas de entender? Y ¿Cuál/es te han parecido más fácil/es?

¿Es aconsejable llevar mochila con carrito? ¿Por qué?

¿Es aconsejable mantener las piernas en el aire mientras este sentado? ¿Por qué?

Una vez desarrollado el tema, ¿qué entiendes por hábitos posturales?

Escribe en no más de treinta palabras la experiencia de las sesiones. Tanto positiva como negativa:

¿Qué valoración te pondrías en el tema de hábitos posturales? Justifícamela.

**Anexo IV: Sesiones de la Unidad Didáctica.**

**Trabajo Fin de Grado**





**MI COLUMNA VERTEBRAL RECTA**

**Nº ALUMNOS:** 25 alumnos/as.

**CURSO Y CICLO:** 6º de primaria, 3º ciclo. // **Nº SESIÓN:** 1

**CONTENIDO:** Conocimiento de una correcta alineación de la columna vertebral.

**OBJETIVOS:** Tomar consciencia de la correcta alineación de la columna al hacer diversas actividades.

**ORGANIZACIÓN:** El calentamiento individual. Parte principal y vuelta a la calma será por parejas/grupos mixtos e individual.

**MATERIAL:** Pelotas, periódicos, picas, bancos suecos y esterillas.

**5'** CALENTAMIENTO

1. Los alumnos/as deberán ir andando por las líneas de la pista con un objeto sobre la cabeza (pelotas de periódico), manteniendo la postura corporal correcta (columna vertebral recta y hombros ligeramente hacia detrás.)





**35'** PARTE PRINCIPAL

1. Carreras de relevos:
  - Con una pelota sobre la cabeza ida y vuelta sin que se caiga.
  - Posicionados en cuadrupedia colocamos el objeto sobre la espalda (esta debe estar recta).
  - Realizarán la carrera por parejas, transportando la pelota con algunas partes del cuerpo (pecho, rodillas,...)
2. Espalda a la pista.  
 Cogeremos un balón y un banco por parejas. Uno se posicionará tendido supino (espalda completamente tendida en la pista y talones sobre el banco), y el otro estará frente a él de pie con el balón. Pasarán el balón de uno a otro, con cuidado de no alterar la posición de la



**Trabajo Fin de Grado**



<p>espalda en la pista.</p> <p>3. Colocados en parejas cogemos unas picas (barra larga de madera), un alumno extenderá sus brazos (sin subir los hombros ni doblar los codos) manteniendo la espalda completamente recta mientras el compañero mueve la barra hacia arriba y abajo intentando descolocar la posición del que la sostiene.</p>	
<p><b>10'</b> <u><b>VUELTA A LA CALMA</b></u></p>	
<p>1. Por parejas, uno alumno se tumbara sobre una esterilla boca abajo con las extremidades estiradas, el compañero tirará durante unos segundos cada una de ellas para estirar y relajar los músculos de la espalda.</p> <p>2. Recogida del material</p>	



**¡VAMOS A SENTARNOS BIEN!**

**Nº ALUMNOS:** 25 alumnos/as.

**CURSO Y CICLO:** 6º de primaria, 3º ciclo.

**// Nº SESIÓN:** 2

**CONTENIDO:** Formas de sentarse correctamente.

**OBJETIVOS:** Tomar consciencia de adoptar una postura correcta al sentarse.

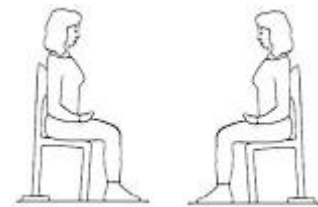
**ORGANIZACIÓN:** El calentamiento será en dos grupos, uno frente al otro. En la parte principal nos organizaremos por pareja o en grupos, en la vuelta a la calma el trabajo se realizará por parejas y los estiramientos de forma individual.

**MATERIAL:** Sillas, balones, esterillas y conos.

**5º CALENTAMIENTO**

1. Los alumnos permanecerán sentados al inicio del calentamiento, separados en dos líneas de sillas paralelas una frente a otra a una distancia considerable. El profesor/a marcará a cada niño con un número, los cuales irá mencionando de dos en dos (usando uno de cada fila) a lo largo de la sesión de calentamiento. Cada alumno deberá levantarse de la silla al escuchar el número que le corresponde e ir corriendo al lugar que ocupaba su compañero.

-Variantes: añadiendo variantes como el color de sus jerséis, quien mantenga la espalda recta mientras camina o lleva los hombros en su correcta posición, en vez de números; nos permitirá ver más de una vez que postura adoptan al sentarse y al levantarse, y podremos tratar aspectos de la sesión anterior.





35'

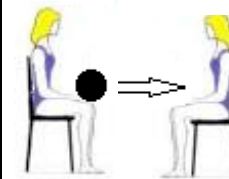
**PARTE PRINCIPAL**

1. Nos colocaremos por parejas. Recordaremos al iniciar cual es la posición correcta para sentarse en una silla, (espalda completamente recta, hombros ligeramente hacia detrás y piernas en un perfecto ángulo recto) para que los alumnos la recuerden durante todo el proceso.



Colocarán sus espaldas una junto a otra, y adoptarán la posición de estar sentados en una silla imaginaria (sentados en el aire), y se desplazarán de un lado a otro. Para realizarlo correctamente, los alumnos de cada pareja intentarán aplicar la misma fuerza.

2. En la siguiente actividad colocaremos las sillas de nuevo en dos hileras una frente a la otra, cogeremos un balón que mantendrá el alumno de la primera silla de una de las filas. Como siempre sus espaldas rectas y pegadas a la silla. El profesor dará un aviso y el alumno que posee el balón comenzara el juego. Lanzará éste al compañero que tenga al frente y éste mismo lo devolverá al siguiente de la fila contraria (así, sucesivamente, veremos un pequeño zigzag en el recorrido del balón). Sin nuca olvidar al enviar y recibir el balón la posición correcta al estar sentados.



3. Dividiremos la clase en cuatro grupos, en los cuales se pondrán por parejas (en uno de los grupos habrá número impar por lo cual uno de los alumnos/as saldrá dos veces). Realizarán carreras una pareja de cada equipo, en la que tendrán que trasportar un cono sobre la cabeza de cada uno de los participantes. Intentarán llegar a meta sin que a ninguno se le haya caído, siempre respetando la posición inicial, que será la mencionada anteriormente (espaldas rectas una contra la otra y piernas en perfecto ángulo recto).





**10° VUELTA A LA CALMA**

En esta sesión hemos focalizado el trabajo sobre todo en la piernas, por ello realizaremos:

3. Estiramientos:

1) Estiramiento de cuádriceps, de pie. Apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo.

2) Gemelos. Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera.

2. Batido de piernas:

Se colocarán por parejas, uno tendido boca abajo en una esterilla. El compañero cogerá sus piernas a la altura del tobillo (éstas permanecerán relajadas y flexionadas), batirá enérgicamente sus piernas realizando giros y vibraciones sobre éstos.





**LAS ESTACIONES ME PONEN A PRUEBA**

**Nº ALUMNOS:** 25 alumnos/as

**CURSO Y CICLO:** 6º de primaria, 3º ciclo. // **Nº SESIÓN:** 3

**CONTENIDO:** Autocorrección de las posturas realizadas incorrectamente. Adquisición y práctica de hábitos posturales.

**OBJETIVOS:** Adquirir y practicar hábitos posturales. Experimentar actividades para concienciar al alumnado de la importancia de una vida saludable.

**ORGANIZACIÓN:** en calentamiento y la vuelta a la calma se realiza de forma individual, mientras que la parte principal se organizará en cuatro grupos.

**MATERIAL:** balones medicinales, petos, cuerdas, pelotas, cajas de folios, cajas. Conos y picas (para diferenciar las postas).

**5'** **CALENTAMIENTO**

En esta sesión colocaremos a los alumnos/as en semicírculo para explicar en qué va a consistir la sesión.

1. “La estatua”: este juego consiste en que un alumno/a se la queda y tiene que pillar al resto de la clase. Estos para salvarse tienen que decir la palabra clave “estatua” y se quedan parados. Pueden ser salvados cuando un alumno/a le dé una palmada en una parte de su cuerpo.



**40'** **PARTE PRINCIPAL**

En esta parte principal haremos una especie de circuito que constará de cuatro postas. Para ello dividiremos la clase en 4 grupos. Cada posta irá relaciona con un hábito postural, previamente el docente habrá realizado las posturas de manera adecuada, para que los alumnos/as las realicen de forma correcta. Evitando de esta forma que se hagan daño.

1. Presidente: en este juego el grupo alumnos/as deberá dividirse en tríos. Cada trío tendrá un presidente/a (en todo momento estará parado) y los otros dos alumnos/as deberán de colocar al presidente de una postura correcta,



es decir cómo se duerme, postura corporal correcta a la hora de caminar... Cuando ya se haya realizado una postura y el docente dé el visto bueno se cambiará de presidente.

2. ¿Cómo me levantas?: en esta posta tendremos varios balones medicinales, cajas de folios (medio llenas), una cajas con pelotas, cuerdas, petos dentro de ella y una mochila escolar. Los alumnos/as de manera individual deberán levantar estos objetos de la manera correcta (flexionando rodillas, cogiendo los objetos con las dos manos, manteniendo la espalda recta, llevando la mochila sobre los dos hombros) y los transportarán hasta la mitad de la pista siguiendo también las normas dadas por el docente de cómo hacerlo correctamente (llevar el objeto pegado al pecho, los codos flexionados, espalda recta, mochila por encima de la cintura). El grupo que no lo realice de forma correcta tendrá que repetirlo hasta conseguirlo.




3. El puente tembloroso: el juego consiste en que dentro del grupo se colocan dos alumnos/as acostados boca arriba uno frente del otro dejando en medio un espacio para que puedan pasar el resto de los alumnos/as. Estos dos alumnos/as tienen que sostener una pelota con sus manos, deben levantar la pelota lo más arriba posible para que el resto del grupo pase por debajo. Si la pelota cae encima de los que están pasando por debajo se cambia de pareja.

4. El espejo: un miembro del grupo realizará posturas tanto correctas como incorrectas y el resto las tendrá que imitar. A la finalización de la postura el resto de alumnos/as deberá de indicar con el dedo pulgar si la postura era buena o perjudicial para la salud.





<p>5<sup>o</sup></p>	<p><b><u>VUELTA A LA CALMA</u></b></p>
<p>1. Se colocará toda la clase en círculo y el docente le realizará algunas preguntas con el objetivo de comprobar si han entendido la importancia de adquirir buenos hábitos posturales. Además se les preguntaría a los alumnos/as sobre el desarrollo de la sesión. Algunas preguntas serían:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se colocan las rodillas al levantar un objeto?</li> <li>- ¿Cuáles son las posturas adecuadas para dormir?</li> <li>- ¿La mochila escolar se puede transportar por debajo de la cintura?</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p>2. Recogida del material.</p>	





**JUEGOS PARA LOS HÁBITOS POSTURALES**

**Nº ALUMNOS:** 25 alumnos/as

**CURSO Y CICLO:** 6º de primaria, 3º ciclo. // **Nº SESIÓN:** 4

**CONTENIDO:** Realización de ejercicios saludables para la postura.

**OBJETIVOS:** Experimentar actividades para concienciar al alumnado de la importancia de una vida saludable.

**ORGANIZACIÓN:** la organización será variada, es decir algunas actividades en grupos y otras individuales como la vuelta a la calma.

**MATERIAL:** esterilla, frisbie, pelota.

**5'** **CALENTAMIENTO**

1. Dividiremos la clase en grupos. Tendidos en el suelo, sobre una esterilla, cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible, una forma sugerida por el docente (letras, polígonos...) utilizando sus cuerpos.





**35'** **PARTE PRINCIPAL**

1. “El disco loco”: Cada niño colocará un frisbie sobre su cabeza, el cual tiene que mantener el máximo tiempo posible sin tener que tocarlo con las manos, durante todo el ejercicio deberá mantener una postura apropiada de la espalda, (hombros en posición idónea y





<p>espalda recta) mientras que debe tirar el frisbie del resto de compañeros, siempre conservando el suyo propio. Si éste cae al suelo o es tocado con las manos quedará “eliminado” y quedará quieto hasta que quede un solo ganador.</p> <p>2. Los alumnos/as se desplazan por toda la pista y a la señal (ya) del maestro/a, estos se tienen que sentarse en parejas en el suelo, juntando espalda contra espalda. Además tienen que levantarse del suelo sin apoyar las manos en el suelo, solamente con la ayuda de los pies y la presión de espalda con espalda.</p> <p>3. Dividimos la clase en 4 grupos. Cada grupo estará colocado en filas, sentados unos tras otros. Daremos una pelota al primero de cada grupo, el cual tendrá que pasarla al compañero de atrás girando el tronco, así sucesivamente hasta que la pelota llegue al último de la fila. Éste se levantará e irá corriendo para colocarse el primero y así empezar un nuevo relevo. El equipo que consiga llegar antes a la meta indicada, será el ganador.</p>	
<p><b>10'</b> <u><b>VUELTA A LA CALMA</b></u></p>	
<p>1. “Caracol escondido”: les indicamos a nuestros alumnos/as que se pongan en cuadrupedia por la pista. Cuando el docente de un pitido se colocan con la espalda recta, cuando el docente de dos pitidos el caracol escondido (curvar la espalda) y cuando de tres pitido tumbarse boca arriba o posición fetal.</p> <p>2. Estiramientos.</p>	

Sesión 5: Exposición del trabajo

