

NOTA ACLARATORIA:

Para esta unidad didáctica se ha considerado de interés el planteamiento de dos sesiones de Educación Física que trabajen la actitud postural. Se considera el emplazamiento idóneo, dadas las características del contenido, ya que la actitud postural es una temática que se incluye dentro del currículum de esta asignatura.

No obstante, para no cerrarse únicamente a este ámbito, se han diseñado actividades lo más versátiles posibles. Para facilitar que estas sesiones puedan ser llevadas a cabo por docentes que no sean especialistas en Educación Física, se incluyen multitud de instrucciones, consignas y consejos adaptados a cada actividad en la sección Observaciones.

Por último, el papel que el profesorado desempeñará durante estas dos sesiones será ligeramente diferente, dependiendo de en cuál de ellas se encuentre:

- En la primera, su papel será de observación fundamentalmente: velará por que los juegos programados sean desempeñados en un ambiente seguro. El objetivo principal es dejar a los alumnos y las alumnas que muestren su repertorio postural, para poder hacer un juicio de si es adecuado o no.
- En la segunda, el profesor intervendrá mucho más, poniendo en común las conclusiones de esta primera sesión y aportando retroalimentación al alumnado. Se pretende que, además de tomar parte en los juegos, lo hagan de una forma adecuada para su cuerpo.

ACTIVIDAD DE INICIO, CONOCIMIENTOS PREVIOS Y MOTIVACIÓN

Actividad 1

Sesión de Educación Física n° 1: Diagnóstico inicial

La finalidad principal de la presente sesión será la de realizar una observación de una serie de movimientos, que analizarán en términos de correcto o incorrecto, relacionados con la actitud postural del alumnado, como vehículo hacia la consecución de un modo de vida más saludable.

Para tal fin, se observarán los gestos y posturas empleadas en cada una de las actividades que serán desarrolladas a continuación. Deberá anotarse todo aquello que se considere relevante en una plantilla, que será analizada para la segunda sesión. El objetivo principal es establecer una primera toma de contacto que muestre cómo se desenvuelven los alumnos y las alumnas.

ACTIVIDAD N°: 1 (SESIÓN 1)	NOMBRE: LA SILLITA DEL REY O LA REINA	TRABAJO: CARGA Y TRANSPORTES
-------------------------------	--	---------------------------------

Organización inicial

- En primer lugar realizarán un calentamiento.
- Cuando se les indique, los alumnos y las alumnas se situarán en grupos de 3 integrantes cada uno.

Espacio utilizado

- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.

Materiales: Ninguno

Nivel educativo: 1º de ESO

Nº de estudiantes estimado: 25

Descripción

- De las 3 personas que formen el grupo, 2 entrecruzarán y agarrarán sus manos, formando una especie de silla estable en la que se subirá la tercera persona. Esta deberá agarrarse de los hombros de los otros dos para no caerse.
- El juego consistirá en transportar al alumno que está en lo alto (el rey o la reina del juego) a un espacio previamente determinado por el profesor o la profesora.
- A la señal del profesor se intercambiarán los papeles, de forma que todos los alumnos y las alumnas puedan desempeñar el papel de rey/reina.

Variantes

- Ir a un sitio establecido en el menor tiempo posible.
- Ir y volver.
- Al contrario de la primera variante: ahora se hará la carga a cámara lenta, procurando analizar los gestos que realizan para poder subir al rey o a la reina. Se les recordará que pongan especial atención a la forma que tienen de cargar a la persona; si creen que todos los segmentos de su cuerpo están alineados de una forma adecuada.

Descripción gráfica



Observaciones

- Al implicar levantamiento de personas, es fundamental que lo hagan de forma segura. Para ello habrá que insistir en que no corran más allá de sus posibilidades para que, ante cualquier atisbo de inminente caída, puedan actuar en consecuencia.
- Una buena forma de asegurar el control de la clase y, por ende, el éxito del juego, sería mediante la utilización de un silbato. Con él se puede agilizar la transición entre juegos o introducir cualquier aspecto de interés, llamándoles rápidamente la atención, a la vez que se preserva uno de los instrumentos más valiosos del profesorado: la voz. El silbato puede suponer una herramienta muy útil en esta actividad.
- Al consistir esta primera sesión en observar sus patrones posturales, la retroalimentación se limitará a explicar los aspectos básicos organizativos, dejando que el alumnado ejecuten el ejercicio como estimen conveniente.

ACTIVIDAD N°:
1 (SESIÓN 2)

NOMBRE:
SOGATIRA

TRABAJO:
FUERZA

Organización inicial

- Se separará al alumnado en 4 grupos principales, de unos 6 integrantes cada uno. Se buscará que los equipos tengan una similar constitución en términos de fuerza y corpulencia.

Espacio utilizado

- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.

Materiales

- 1° de ESO. N° de estudiantes estimado: 25.

Descripción

- Como su propio nombre indica, este juego implicará tirar de una soga para poder llevarse al equipo contrario al espacio que el profesor delimite.
- Cuando se les indique, habrán de tirar hacia sí, tratando de vencer la resistencia que ofrece el equipo contrario para arrastrarlo hasta la línea del centro del campo.
- Cuando se hayan enfrentado con el primer grupo de contrincantes, se hará lo mismo con el vencedor de la otra contienda (recordemos que son 4 equipos) o con el perdedor, hasta haber jugado todos. Se anotará un punto por cada partida ganada.

Variantes

- Se pueden juntar los equipos conformados (de 2 en 2) para formar dos escuadras mayoritarias. Se intentará agruparlos poniendo a los dos equipos que más hayan ganado en lados separados, siendo completados por los que perdieron. De esta forma, los equipos resultantes estarán mejor distribuidos.

Descripción gráfica



Observaciones

- En este ejercicio, el alumnado trabajará el agarre de un objeto, para lo que intentarán cogerlo de la forma en que más cómodo les resulte. Por ello es una actividad especialmente interesante de observar, que puede enriquecer las anotaciones que se incluyan en la pertinente planilla. A buen seguro que, en el fragor del juego, aflorarán todos aquellos vicios posturales que se pretenden erradicar, fruto del aprendizaje de muchos años.
- Como una consigna que debe tenerse en cuenta, se les indicará que se enrollen la cuerda entre las manos para que el arrastre les sea más fácil y no se lastimen.

ACTIVIDAD N°:
1 (SESIÓN 3)

NOMBRE:
LAS ESTATUAS Y EL MUSEO

TRABAJO:
CARGA Y TRANSPORTES

Organización inicial

- Para la realización del presente juego se dividirá al alumnado en 2 grupos, aprovechando los 2 grandes grupos de la última variante del juego anterior.

Espacio utilizado

- Gimnasio polideportivo cuya longitud será la de un campo estándar de fútbol sala.

Materiales

Ninguno. Nivel educativo: 1° de ESO. N° de estudiantes estimado: 25.

Descripción

- Uno de los dos grupos serán estatuas que, por obras en un museo, van a tener que ser trasladadas hasta un almacén donde permanecerán hasta que estas finalicen. Para ello, deberán adoptar la postura que mejor les parezca, manteniéndose quietos en ella, para ser trasladados por el resto de estudiantes: operarios que los moverán y los llevarán a un punto determinado del espacio disponible.
- Posteriormente cambiarán sus roles, pasando a ser los operarios las estatuas y viceversa.

Variantes

Aunque se puede dar como bueno el juego si simplemente se transportan y se llevan satisfactoriamente a un determinado sitio, se pueden establecer una serie de variantes:

- Cronometrar cuánto tiempo invierte cada grupo en llevar sus estatuas al punto determinado.
- Subdividir a los grandes grupos de estatuas y operarios en dos subgrupos y tratar que compitan entre ellos al mismo tiempo (sin descuidar la seguridad, por supuesto).

Descripción gráfica



Observaciones

- Sería muy aconsejable una ejemplificación visual del ejercicio antes de comenzar, para comprobar que lo han comprendido correctamente.
- El profesorado les podrá aconsejar que adopten posiciones lo más complicadas de trasladar por los operarios, a fin de estimular que el propio alumnado tenga que encontrar una solución satisfactoria que les permita conseguir este movimiento.
- Será deseable observar, además de la propia mecánica que cada estudiante lleva a cabo para transportar a las estatuas, las estrategias de colaboración y asignación de papeles que se puedan dar entre ellos y ellas.
- De nuevo, no se abundará en conocimiento de resultados, sino que fundamentalmente se observará y se tomarán notas en una planilla.
- El profesorado controlará en todo momento que la actividad se desarrolla de una forma segura.



La temporización conjunta de las tres actividades será de 45 minutos.

Actividad 2

Análisis de noticias de prensa

En un primer lugar, el o la docente leerá en voz alta al alumnado unas cuatro noticias de prensa relacionadas con la postura, los problemas derivados de malos hábitos posturales, etc.

Puede ser cualquier noticia referente al tema, como por ejemplo las que aparecen en los siguientes enlaces:

http://www.elpais.com/articulo/Comunidad/Valenciana/coste/mala/postura/elpepiespval/20111118elpval_13/Tes

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/09/07/dolor/1126104498.html>

<http://lacomunidad.elpais.com/la-caverna-cibernetica/2011/1/17/enfermedades-tecnologicas>

<http://www.elmundo.es/su-ordenador/SORnumeros/97/SOR078/SOR078riesgo.html>

Posteriormente, se procederá a una segunda lectura, esta vez de manera individual, para que cada estudiante comience a reflexionar sobre ellas y se aclaren posibles dudas.

En esta parte de la actividad, el o la docente simplemente se dedicará a resolver las dudas que pudieran surgir tras la lectura (solo las de que pudieran derivarse de problemas de comprensión lectora, no las que pueda plantear la temática como asunto de interés).

Finalmente, se agrupará al alumnado en grupos de 4 o 5 personas para que, por grupos, vayan poniendo en común sus impresiones sobre lo que han leído, sus ideas, si habían oído hablar o no de esos temas, etc.