

Actividad 6

Actividades Hot Potatoes

Este conjunto de actividades están destinadas a consolidar los aprendizajes adquiridos hasta el momento en esta unidad didáctica. La primera se trata de una serie de preguntas de respuesta múltiple, en las que el alumno o la alumna deberá elegir la respuesta correcta de entre varias que se le ofrecen. Se exponen a continuación:



Por su parte, la segunda actividad es un crucigrama. Se le dará al alumnado una serie de definiciones y, a partir de los conceptos a los que hacen referencia, deberán completar el crucigrama:



A continuación se exponen las definiciones que aparecen en la actividad junto a su término correspondiente:

- Actitud postural: Disposición física externa que reproduce la disposición o actitud interna, y la forma de relacionarse con el entorno.
- Columna vertebral: Está compuesta por piezas sueltas, colocadas una sobre otra, llamadas vértebras que están unidas por articulaciones y discos intervertebrales.
- Ergonomía: Disciplina científica que trata del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.
- Escoliosis: Patología médica en la que la columna vertebral de una persona se curva de lado a lado.
- Espalda: Sostiene el cuerpo y permite su movimiento, ayuda y contribuye a mantener estable el centro de gravedad de las personas, tanto en reposo como en movimiento.
- Lesión: Cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producido por un daño externo o interno.
- Lumbalgia: Dolor de espalda baja, en la zona lumbar, causado por trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras de los tejidos blandos como músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales.
- Mobiliario: Elemento externo al individuo que, en caso de que no sea el adecuado, puede ser la causa de diversas lesiones y dolencias por su uso.
- Postura: Relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa.
- Prevención: Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.
- Riesgo: Todo aspecto que tiene la potencialidad de hacer un daño.
- Tendinitis: Inflamación de un tendón que suele producirse por un uso excesivo, haciendo movimientos repetitivos continuamente sin una postura adecuada.

En estas actividades, el o la docente tendrá un rol con menos peso, limitándose únicamente a resolver las dudas que pudieran surgirle al alumnado.



Para la realización de esta actividad, se necesitarán unos 30 minutos aproximadamente.