

DIME CÓMO TE SIENTAS Y QUÉ MOCHILA LLEVAS

PARA EL PROFESORADO: Sugerencias Actividades.

⇒ **En el aula:** (Las fichas se reparten después de realizar A1, A2 y A3)

A1- Vamos a jugar a estatuas.

Antes de dar ninguna información se manda al alumnado que se queden quietos como si fueran estatuas, en la postura que les ha pillado. Se elige una o dos personas con postura adecuada y otras dos o tres con diferentes malas posturas. Se les toca en el hombro para que sigan sin moverse y el resto debe observarlos y analizar porqué las ven como buenas o malas posturas. Conclusiones.

A2- Ésta es mi mochila.

Se piden algunos voluntarios y voluntarias para que presenten sus mochilas a la clase, y expliquen las características por las que las han elegido. La clase las recoge por escrito.

A3- Dibujando el movimiento.

Se pide a dos chicas y a dos chicos que llenen sus mochilas con lo que traían a la mañana y salgan con ellas delante de la pizarra. Uno detrás de otra, situado de perfil, recoge la mochila del suelo, se la pone y camina hasta la puerta. Posteriormente trata de repetir los mismos movimientos a cámara lenta. Mientras, la clase observa atentamente y dibuja un monigote de perfil que represente cada fase del movimiento dejando claro si la línea de la espalda es más o menos recta o curva. Conclusiones.

A4- Comparaciones necesarias.

Se reparten las copias de la ficha del alumnado. Se lee el contenido y se comenta, aclarando las palabras o conceptos que no se entiendan.

Comparar y sacar conclusiones entre:

- La espalda del mono y de la persona.
- Las conclusiones de la A1 y el contenido del texto.
- Las sillas de clase y la de la ficha. ¿Te permiten aproximarte a la postura del astronauta?
- Las características que debe tener una mochila y las que se recogieron en la A2.
- La forma de cargar, recoger del suelo y colocarse la mochila en la A3 y el contenido del texto.
- La espalda de los monigotes dibujados en la A3 cuando están agachados, a quién se parece más, a la de la persona o a la del mono.

A5- ¿Sillas a medida?

Se colocan 3 mesas con sus sillas, de perfil, delante de la pizarra y se sienta en ellas a la persona más alta, más baja y a otra intermedia. Tratan de sentarse según las recomendaciones de la ficha (espalda, antebrazos y pies apoyados)

- El resto observa las posturas y saca conclusiones.
- Con dos reglas largas (u otros instrumentos) apoyadas en la columna y en el muslo de cada persona se mide o estima el ángulo coxofemoral de cada una (El correcto sería mayor de 90°), y el de los codos. ¿Qué habría que hacer con las patas de mesa y silla, y con el respaldo y forma de cada silla, para que la postura sea la correcta? Conclusiones.
- En su casa cada cual hará un dibujo esquemático lateral (como el de la ficha) de su propia silla de estudio y/o ordenador, con el ángulo y medidas reales de cada parte. Al lado la dibujarán con las modificaciones de forma y medidas que debiera tener para adaptarse a su cuerpo. (Ventajas de las sillas regulables en edad de crecimiento o cuando hay que compartirlas con otras personas) Conclusiones.

A6- Se consiguen varias básculas de baño y se pesan de una en una las mochilas de toda la clase con el contenido habitual. En la pizarra se dibuja y completa la siguiente tabla. (Atención a la posibilidad de burlas ante los datos de algún niño o niña con problema de obesidad) Conclusiones y alternativas

Peso niñ@	Peso mochila	%	
35	6	20	mal

Cada día crecen las consultas médicas por dolor de espalda en adolescentes e incluso menores de 11 años, en buena parte provocadas por mochilas y mobiliario escolar inadecuado. ¿Cuál será su futuro laboral? Es imprescindible tomar conciencia de ello para incluirlo en la lista de prioridades del centro.

⇒ **En el gimnasio: Ejercicios para fortalecer la espalda**

Deben aprenderse para repetirlos en casa dos o tres veces por semana. Las chicas altas y muy delgadas carecen de masa muscular suficiente para sujetar su propia estructura ósea siendo firmes candidatas a problemas serios de espalda.

- Apoyándose en la pared identificación de la **posición neutra de la columna** manteniendo el hueco lumbar. (= **espalda recta**)
- Sentándose en una silla, estiramientos hasta tocar los dedos de los pies.
- Con la espalda en el suelo llevar alternativamente una rodilla hacia el pecho.
Estirar al máximo las piernas empujando la pared.

- De pie delante de un espejo estirarse al máximo hundiendo el estómago. Hombros hacia atrás y abajo y contracción de nalgas.
- El puente: de espaldas sobre el suelo, rodillas flexionadas, levantar las caderas manteniendo una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- El puente invertido: boca abajo con los antebrazos en el suelo levantar torso y muslos manteniendo la **espalda recta**