ACTITUD POSTURAL, RESPIRACION Y RELAJACION

GRUPO TRABAJO 1

Andronesi, Alexandra

Becerro Jaramillo, Elena

Blázquez Martínez, María

Marquina Moreno, Gemma

Sánchez Segura, Beatriz

INDICE

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1. COMENTARIO DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

2. MARCO TEÓRICO

2.1 HIPERACTIVIDAD

- Justificación

2.2 ACTITUD POSTURAL

- Justificación
- ¿Qué es la actitud postural?
- ¿A que se deben las malas posiciones corporales del alumnado?
- Intervenciones de Maestro de Educación Física para modificar las posturas corporales incorrectas.

2.3. RELAJACIÓN

2.4. RESPIRACIÓN

3. PROPUESTA PRÁCTICA

3.1. BOE

- Objetivos
- Contenidos
- Competencias

3.2 PRACTICA

4. CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN DEL GRUPO

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Estamos en una clase de Educación Física con niños que suelen ser hiperactivos, con dificultades a la hora de adoptar posiciones corporales cómodas, mostrando ciertas conductas agresivas y exteriorizando constantes estados de ansiedad. Determinar el contenido o contenidos que deberíamos trabajar en las clases de EF, estableciendo el marco teórico y una propuesta práctica.

1.1 COMENTARIO DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En Primaria, principalmente en los primeros cursos, una de las características más destacada en los/as alumnos/as es la inquietud e hiperactividad que muestran en el desempeño de tareas, en su conducta; se trata de un estado de nerviosismo y alteración constante, natural en edades entre 6 ó 7 años, junto con una baja capacidad de atención y concentración en clase. Estos y otros motivos, son la causa en parte, de que los alumnos/as adopten posturas corporales incorrectas tanto en el aula, como en otros espacios, tales como el gimnasio o el propio patio de recreo.

Por tanto, desde el área de Educación Física, para abordar esta situación, se ha considerado necesario trabajar estos aspectos desde los contenidos de actitud postural, relajación y respiración.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 HIPERACTIVIDAD

Tras varias lecturas de García y Magaz, se ha concluido, que: Generalmente, los niños de 5 a 6 años son bastante inquietos y activos, presentan déficit de atención y concentración, por lo que se les considera hiperactivos por naturaleza.

A esta edad se puede detectar, mediante la observación, el grado de

déficit de atención, si es bajo, medio o elevado. Aunque muchas ocasiones no lo parece, estos niños padecen estrés y/o ansiedad.

En caso de que el nivel de hiperactividad sea elevado, esta se trataría como un trastorno del comportamiento, y desde el área del educación física el maestro deberá de iniciar una adaptación curricular, aplicando cambios en su metodología de trabajo, es decir, al reconocer la falta de atención y concentración en la realización de tareas, hará exposiciones más breves, con interrupciones, repetición de puntos importantes, etc.

Las características más destacadas del comportamiento hiperactivo son:

- Déficit de habilidades cognitivas para la resolución de problemas.

- Baja capacidad para generar situaciones alternativas ante una problemática; anticipándose a esta.

Modificar estas conductas implica la puesta en práctica de un programa aplicando refuerzos, recompensas, premios y castigos en función de cada comportamiento. que permita reducir las conductas impulsivas y fomentar el carácter reflexivo.

2.2 ACTITUD POSTURAL

INTRODUCCION

Hoy en día uno de los principales valores de la sociedad es la cultura del cuerpo. Por momentos parece que estuviéramos dispuestos a cualquier cosa con tal de tener el cuerpo “10”, esbelto y modelado, pero ¿qué pasa realmente con nuestro cuerpo? ¿Cuál es y cuál debe ser su forma?

A lo largo de nuestra existencia, realizamos multitud de actividades diversas, nuestros hábitos de vida van cambiando, y aunque el cuidado de la salud ha sido siempre una de las principales preocupaciones del hombre, en la actualidad dicha preocupación está más focalizada en la

prevención de problemas y enfermedades cuya vía de mejora es la educación, para la alimentación, la morfología y la actitud postural, aspectos a tener en cuenta para mantener el equilibrio y la salud.

Centrándonos más en la edad escolar, el niño se encuentra en una etapa de crecimiento donde todas las actividades físicas que realiza va a repercutir especialmente en su estructura corporal, de manera que se puede afirmar que tanto las posturas inadecuadas, como el mobiliario escolar (no siempre adaptado) y la falta de ejercicio físico apropiado que otorgan la estabilidad adecuada a la columna vertebral pueden explicar el hecho de que aproximadamente el 16% de los escolares españoles sufra dolor de espalda con dolor de espalda con alguna frecuencia y el 11% con bastante asiduidad.

Varios trabajos experimentales de Rodríguez y Cols (1999) demuestran que la repetición y mantenimiento de determinadas posturas producen cambios degenerativos en los tejidos articulares encargados de estabilizar la columna vertebral y la rodilla. Por ello, la educación postural se convierte en un elemento fundamental en la intervención preventiva para lograr un adecuado desarrollo de los/as niños/as.

¿QUE ES LA ACTITUD POSTURAL?

Antes de definir el concepto de actitud postural se estima necesario afianzar algunos conceptos de interés relacionados con este tema.

Según Busquet (1994) entre las funciones del cuerpo está la de permitirle al ser humano mantenerse en pie, en equilibrio, desplazarse y expresarse. Para realizar estas funciones existen tres leyes que rigen la comprensión del hombre y permiten descodificar el lenguaje del cuerpo y darle un significado:

- Ley del equilibrio, tanto físico, como biológico y mental.

- Ley de la economía, que implica un gasto mínimo de energía.

- Ley del confort, que supone una búsqueda del bienestar, evitando incomodidades físicas y psicológicas.

En primer lugar, el concepto de postura procede del latín positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa. Llanos (1996) denomina postura “a la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, y es la que, bajo unas mismas condiciones físicas, confiere la posición de cada hombre sus rasgos característicos. Y es que la postura no varía únicamente según la posición sino también con la actitud” (p. 9).

La posición, se conoce como “la relación existente entre la totalidad del cuerpo humano con respecto a su medio ambiente”, (Llanos, 1996, p.10).

Una postura corporal ideal sería aquella con una baja tensión y rigidez, que permite la máxima eficacia, efectuando un mínimo gasto de energía, una buena coordinación y que de sensación de bienestar.

Al hilo de la postura surge el término de actitud postural, el cual Keller (1992) la define como “la disposición física externa, que reproduce la disposición o actitud interna y la forma de relacionarse con el entorno. Abarca tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión” (p.10).

Según Cantó y Jiménez (1998) "la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano” (p.10).

Por lo tanto, se puede deducir que si cada persona pasa por este proceso, el resultado es diferente, lo cual lleva a pensar que no existe una postura óptima para todos los individuos, sino que cada uno tiene la suya propia.

La actitud es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra

bípedamente el ser humano. En este proceso intervienen una serie de factores referidos a diferentes zonas del cuerpo y un gran número de referencias anatómicas que resaltaremos por su importancia y protagonismo. Tal es el caso de la columna vertebral que se ha ido adaptando y modificando a lo largo de los años. Esta compleja estructura se extiende desde la base del cráneo hasta la extremidad caudal del tronco y consta de 33 ó 34 vértebras superpuestas, las cuales, según las regiones en que se encuentren, se dividen en cervicales, dorsales, lumbares, sacras y coccígeas. Reflexión tomada de Dalley y Moore. Anatomía con orientación clínica 2002, pp.440-444.

LA COLUMNA VERTEBRAL

El principal responsable del mantenimiento de una adecuada postura corporal es la columna vertebral, este eje que cumple funciones fisiológicas de gran importancia como son, por un lado el movimiento entre las partes del cuerpo, por otro lado, la protección de la medula espinal y, además soporta cargas internas y externas .

La columna vertebral también conocida como espina dorsal, es un eje semiflexible formado por 33 vértebras. Estos huesos presentan formas irregulares que varían en función de su posición. Presenta cuatro curvas en el plano sagital que le proporciona una gran resistencia, mientras que en plano frontal es rectilínea. Estas curvaturas de la columna son “una consecuencia obligada de la adaptación de la especie humana a la posición bípeda o erecta, ortostatismo que repite en el individuo desde la vida fetal a la edad adulta, a lenta evolución de la especie” (Jiménez, 1982, p.29).

Según Marín y Cáscales (2002) en la especie humana aparece curvatura en los planos frontal (lordosis y cifosis) y sagital (escoliosis). El ser humano desde su nacimiento hasta que alcanza la madurez experimenta distintas posturas corporales.

Cuando nace, en primer lugar, el individuo posee una gran cifosis (curva de convexidad posterior que abarca toda la columna vertebral).

Hacia los tres meses de edad, se adquiere la sustentación erguida de la cabeza y

la columna redistribuye la orientación de la curva del cuello, dando lugar a la aparición de una lordosis (curvatura convexa hacia delante).

Aproximadamente al año, la adquisición de la bipedestación, origina otra lordosis que se localiza en la zona lumbar.

Según Jiménez (1982) la columna vertebral presenta cinco regiones bien diferenciadas de arriba abajo:

- **Región cervical:** formada por 7 vértebras
- **Región dorsal o torácica:** formada por 7 vértebras sobre las que se articulan las costillas
- **Región lumbar:** formada por 5 vértebras
- **Región sacra:** compuesta por cinco vértebras unidas en el adulto, formando un hueso triangular llamado sacro que constituye la parte posterior de la pelvis.
- **Región coccígea**: formada por 3, 4 ó 5 vértebras rudimentarias y atrofiadas dando lugar al denominado coxis.

El mantenimiento de la postura es vital para dar estabilidad al cuerpo. Continuamente el sujeto se ajusta para soportar las fuerzas que actúan sobre él, haciendo que la posición erecta sea estable. Por tanto, las posiciones inadecuadas y la falta de información sobre las características de una buena postura provocan las alteraciones en la columna vertebral. Es frecuente, que a los escolares que no conocen las normas básicas de una actitud correcta y que además no trabajan adecuadamente cualidades motrices como la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

Finalmente, es necesario conocer los factores que pueden influir en la actitud postural, que son:

★Psicológicos

★Sociales

★Cognoscitivos

★Motores

Una mención más especial recibe el estado de ánimo que influye fuertemente sobre nuestra postura Como exponen Gotkasten y Kienzerle (1993) “si las cosas nos van bien ,es probable que adoptemos una postura segura y erguida, pero si se encuentra mal o tiene algún problema, seguramente la aptitud se muestre en una postura doblada y abatida”. PAGINA

Las patologías de la columna vertebral

Las patologías de la columna vertebral más destacadas son las siguientes:

- **Hiperlordosis lumbar**: se define como el aumento exagerado y progresivo de la curvatura lumbar fisiológica de convexidad anterior. En general, la hiperlordosis lumbar es secundaria a una cifosis torácica y, aunque no fuera así puede corregirse adecuadamente por medio de ejercicios de cinesiterapia dirigidos al fortalecimiento de la musculatura abdominal y al mantenimiento del equilibrio pélvico MOE J.H (1982).

  Generalmente, no se observan grandes hiperlordósis en edades tempranas, pero sí actitudes hiperlordóticas sobre todo en niños. Estas actitudes, pueden generar en algunos casos alteraciones lumbares a medio y corto plazo

- **Cifosis lumbar**: la curva torácica de convexidad posterior tiene la ventaja de aumentar la capacidad pulmonar, incluso la abdominal. Estas incurvaciones convexas dorsalmente se llaman cifosis y al aumento de esta curvatura fisiológica por causas patológicas se denomina cifosis lumbar patológica, es de causa desconocida, además es hereditaria, se produce en la adolescencia y afecta más a mujeres que a hombres.

  La cifosis lumbar puede ser congénita, es decir, adquirida al nacer o puede deberse a condiciones externas, como por ejemplo, problemas de metabolismo o a condiciones neuromusculares.

- **Escoliosis:** Es la desviación de la columna vertebral o de alguna de sus zonas con respecto al eje longitudinal medio del tronco de la forma más simple. En el plano frontal, la columna debe ser recta, considerándose escoliosis cualquier desviación por pequeña que sea.

  Se deben diferenciar inicialmente dos formas fundamentales de escoliosis:

  *Escoliosis funcional, también denominada no estructurada o actitud escoliótica, la cual afecta a zonas flexibles de la columna vertebral. Esta desviación, puede ser corregida por el individuo aunque requiere un esfuerzo consciente de este, con la adopción de determinadas posturas que hagan desaparecer dicha desviación, de tal forma que si el esfuerzo disminuye, la curva vuelve a aparecer de nuevo.

  *Escoliosis estructurada, en este caso, la zona de la columna vertebral afectada es rígida y, la desviación no se reduce, es decir, no desaparece con esfuerzo voluntario.

De estas tres patologías, para el maestro de educación física, son las actitudes escolióticas las que tendrán una mayor importancia, pues estas predominan en edad escolar temprana, por lo que la acción del maestro sobre ellas puede ser muy eficaz, tanto en la detección precoz de los casos, como en la realización de un tratamiento en colaboración con el médico.

En general, las causas que provocan escoliosis son desconocidas, no obstante, en la edad escolar, se observa que mal uso de las bandoleras (cartera de una asa) o al porte de otro material de forma inadecuada puede llegar a provocar actitudes escolióticas.

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN LA ACTITUD POSTURAL

Las actividades recomendadas para reeducar la postura corporal según Delgado y Tercedor (2002) son:

- Ejercicios para tomar conciencia de las partes del cuerpo y de la posición adecuada, estática y dinámica.
- Ejercicios del fortalecimiento o relajación para evitar descompensaciones musculares.
- Ejercicios para la prevención y mejora de lordosis cifosis y escoliosis.
- Conocer ejercicios contraindicados así como actividades alternativas para poder corregir las actitudes de los alumnos.

2.3 RESPIRACION (NO HAY REFERENCIAS)

INTRODUCCION

Después de la lectura y reflexión sobre la respiración, desde diferentes perspectivas y fuentes de información, se ha realizado una selección de algunos autores importantes en el tema, concluyendo esta, de nuestra reflexión.

"La educación de la respiración debe realizarse a lo largo del curso e irá muy unida a todo trabajo de relajación. Se debe evitar realizar muchos ejercicios de respiración en una misma sesión, ya que una hiperventilación afecta a mecanismos químicos de la regulación de la respiración y pueden aparecer síntomas de mareo". Lleixá (1988) PAGINA

"Apoyan la idea de adoptar la respiración y relajación como técnicas de trabajo en vez de considerarlos como contenidos independientes." Castañer y Camerino (1993).

Tanto en la educación primaria como secundaria dentro del currículum, se considera la respiración, como un aspecto educable, mediante diversos medios y técnicas, no tratándola de forma aislada.

La respiración tiene suma importancia dentro del currículum debido a la sociedad actual que nos rodea, ya que nos vemos sometidos a un ritmo de vida que nos genera un estrés constante de forma inconsciente que nos impone ésta.

Su aprendizaje es esencial, desde edades tempranas hasta la edad adulta, pues se puede llegar a conocer mejor su propio cuerpo y disminuir la tensión muscular, ayudando a establecer un equilibrio emocional.

DEFINICION

"La respiración es un proceso que regula el oxígeno y el dióxido de carbono en sangre en relación con el trabajo del organismo". Guerrero (2005). PAGINA

TIPOS DE RESPIRACION

Siguiendo a Rubial y Serrano (2001), se ha establecido una clasificación de los distintos tipos de respiración:

- ☼**Respiración alta o clavicular:** Se realiza utilizando los músculos auxiliares.En ella interviene sólo la parte alta del pecho, por lo que los pulmones no se pueden expender bien y, la entrada de aire y oxigenación es insuficiente, por lo que es muy superficial. Se produce en estados tensos o de angustia.

- ☼**Respiración media torácica o intercostal:** Tiene lugar cuando los músculos intercostales se contraen produciendo un aumento de la parte media de la caja torácica.

- ☼**Respiración baja, diafragmática o abdominal:** Se realiza gracias a la acción del diafragma, que provoca que se ensanche la parte interior del tórax, favoreciendo este movimiento al riego sanguíneo. Además, respirando por la nariz se facilita la

respiración abdominal.

☼**Respiración completa:** Se trata de una combinación de los tres tipos de respiración anteriormente descritos, aunque es la mejor de todas, es la que menos empleada normalmente. únicamente hacen uso de ella los niños, en la vida adulta durante el sueño y en ejercicios de relajación. Se llama completa porque trabajan de forma conjunta todos los músculos del aparato respiratorio y, se produce una buena oxigenación. Es la más recomendable.

Elección de la vía de acceso: Respiración ¿nasal u oral?

Lo más aconsejable tanto en actividades cotidianas como deportivas, es la respiración nasal.

Aunque, exista el mal hábito de inspirar por la nariz y espirar por la boca cuando se requieren grandes cantidades de oxigeno para grandes esfuerzos, varias investigaciones han demostrado que no es correcto, ya que si inspiramos y espiramos por la nariz de forma adecuada y rítmica, podremos suplir esas demandas. La clave de este aprendizaje, está en la educación de la respiración.

***Ventajas de la inspiración nasal:** Las tres ventajas principales de la inspiración nasal son:

⊙**Aclimatación:** Las fosas nasales son las responsables de regular el aire que viene del exterior, funcionando como termorregulador corporal, de manera que, cuando el aire inspirado es frío o muy caliente su paso por las fosas nasales regula la temperatura del aire inspirado.

⊙**Filtración:** Cuando el aire es inspirado, automáticamente las vibrisas y las secreciones seromucosas liberan algunas de las

impurezas sólidas y bacterianas. Éstas, serán expulsadas, mediante estornudos o por la acción de sonarse.

⦿**Humidificación:** El aire aumenta su humedad cuando interactúa con las secreciones seromucosas encontradas en el interior de las fosas nasales y a la vez facilita el intercambio gaseoso pulmonar.

***Ventajas de la espiración nasal:** Cuando espiramos nasalmente se recupera un porcentaje del calor y la humedad debido a que se produce una parada de la salida del aire, donde se enfría y condensa su vapor de agua, manteniendo una regulación continua en humedad y temperatura. El aire pasa a una velocidad acelerada delante de los orificios sinusales, ejerciendo una fuerte aspiración destinada a expulsar las secreciones que se acumulan en las cavidades paranasales.

***Perjuicios de la espiración bucal:** Según Delgado y Tercedor (2002) la espiración bucal presenta los siguientes perjuicios:

Perdida de calor y de la humedad del aire espirado.

Resulta menos eficaz debido a la menor retracción pulmonar que en una espiración nasal.

La inspiración que seguiría a una espiración bucal (incompleta) tendrá menor amplitud.

Se produce una oxidación salivar y precipitación de las sales minerales de esta.

2.4 RELAJACION

DEFINICION

Después de realizar una búsqueda de información, se han seleccionado distintas definiciones de las cuales hemos extraído la información que exponemos a continuación:

- " El estado de tranquilidad psicofísica en que se encuentra el escolar o al que llega mediante una serie de actividades" (Romero, 2000, pp. 138).

- "La liberación de la tensión en la musculatura esquelética tiene el efecto de calmar la mente". Jacobson (1938) PAGINA

-"Los estados de relajación llevan consigo la consecución de una respiración rítmica y pausada y viceversa; por medio de una respiración sosegada y tranquila, podemos llegar a un estado de relajación." Martinez y Hernández (1988). PAGINA

-Como dice Agujigarreta (1996) "Por medio de la válvula de escape se representada la distribución de la tensión muscular, la relajación, permite al niño sentirse más a gusto en su cuerpo, con el consiguientebeneficio para el conjunta de su conducta tónico-emocional. Nuestro propósito no es el de suprimir el soporte tónico necesario para la acción, sino tan solo el de eliminar la agotadora hipertonía muscular que subyace en todo estado de tensión y que, por ende repercute en la conducta." PAGINA

- "Estar relajados es la ausencia de tensión". Guerrero (2005) PAGINA

Entendemos por relajación el estado de tranquilidad psicofísica en que se encuentra el escolar o al que llega mediante una serie de actividades, con las que nuestra mente permanece tranquila, aunque nos enfrentemos a una situación estresante, podemos llegar a mantener nuestro equilibrio

emocional y nuestro cuerpo relajado.

En nuestro caso, se empleará como un procedimiento educativo, donde los escolares aprenderán a reducir los estados de hipertensión para lograr un buen equilibrio emocional, disponibilidad mental, dominio corporal para realizar los diversos movimientos y tareas escolares y como recuperación o normalización de los esfuerzos efectuados.

La relajación, repercute en una buena actitud postural puesto que provoca modificaciones en el tono, suprime contracciones innecesarias, facilita la percepción y dominio del propio cuerpo de forma analítica y, global y fomenta la interiorización de las sensaciones propioceptivas. Le Boulch (1990). PAGINA

OBJETIVOS DE LA RELAJACION

Los objetivos que se pretenden alcanzar cuando se trabaja la relajación son los siguientes:

☺Mantenimiento del equilibrio tónico y afectivo.

☺Concienciar de las diferentes partes del cuerpo y músculos.

☺Utilizar global o parcialmente los músculos a voluntad.

☺Suprimir tensiones musculares inútiles.

☺Reducir los movimientos involuntarios que agotan o restan energía.

☺Conseguir la distensión mental e incrementar la capacidad de atención y concentración.

TECNICAS Y METODOS DE RELAJACION

Para adentrarnos en el tema de la relajación, podemos considerar algunas técnicas y métodos que pueden ayudarnos a educar la relajación en primaria, como son el método de Wintrebert, el método de Vayer, la técnica Alexander y, por último, las técnicas de Edmond Jacobson y J.H. Shultz, que son los precursores de la relajación actual en el mundo accidental. Estas técnicas, junto otras pueden servirnos de gran ayuda para que el niño complete su desarrollo corporal, en especial la relajación.

✪Método pasivo de Wintrebert

Se centra en los contactos y la movilización pasiva, a través de los sentidos, del tacto y de la voz. Divide en tres partes su método:

-Movimientos pasivos de los segmentos corporales.

-.Zona de contacto, donde se inmoviliza al alumno.

-Readaptación de movimientos.

✪Método de Vayer

Comienza trabajando la relajación global (descubrimiento del propio cuerpo del individuo), hasta llegar a una relajación más segmentaria (independencia de los elementos corporales del individuo).

✪Técnica Alexander

Esta técnica ayuda a l@s niñ@s a hacer uso de su propio cuerpo, mejorando la consciencia corporal de los mismos.

✪Métodos globales (SHULTZ)

Técnicas hipnóticas

Objetivo mental/psicológico/ Terapéutico

✪Métodos analíticos (JACOBSON)

Técnica fisiológica/funcionamiento muscular

Contraste tensión/relajación

Condiciones

Las condiciones idóneas en las que se debe dar cualquier de las técnicas de relajación son las siguientes:

- ॐSala con espacio suficiente.
- ॐTemperatura agradable y constante.
- ॐLuz tenue.
- ॐAmbiente propicio para sensación de descanso.
- ॐRopa cómoda que no oprima.
- ॐSobre moqueta o alfombra.
- ॐVoz de educador suave y segura

Metodología

Es aconsejable que la relajación sea impartida cumpliendo algunos de los siguientes requisitos:

- ☼Uso al principio de la clase o como vuelta a la calma.
- ☼Duración 8 – 10 minutos.
- ☼Presencia del profesor discreta.
- ☼Instrucciones a media voz, lentamente, breves, con paradas.
- ☼Relajación = acción personal.
- ☼Asociar relajación con respiración.
- ☼Al principio, invitar a cerrar los ojos.

Estos métodos de relajación y técnicas complementarias ayudan a reforzar positivamente la educación en todas las etapas.

Se considera básico y esencial desarrollar la relajación en los niños de entre 6 a 7 años. Estos parece que no deben tener preocupaciones, agobios, estrés, pero no es así, ya que el ritmo de la vida, excitaciones sensoriales y afectivas, tensiones internas, exigencias escolares, la presión tanto de los maestros como de los padres, todas estas son causas de angustias, tensiones, que están expuestas a reacciones que desequilibran su conducta en el ámbito psíquico, motor poniendo en peligro la salud escolar.

3. PROPUESTA PRÁCTICA

3.1 BOE (Real Decreto 1513/2006, de 7 diciembre)

* Objetivos

* Contenidos

* Competencias

Objetivos

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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.
El contenido de actitud postural orienta esta práctica hacia el conocimiento del propio cuerpo, lo cual se ve reflejado en cada una de las actividades propuestas, en las que el alumnado deberá tener una correcta concepción del propio cuerpo para utilizarlo adecuadamente adaptándose a cada ejercicio.

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.
Este objetivo se consigue en todas los ejercicios, ya que tanto en el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, se trabaja la actitud postural y en una de estas, respiración y relajación. Por tanto, el objetivo es que el alumno conozca una percepción de la Educación Física para el bienestar y los hábitos posturales sobre la salud.

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.
En las diferentes pruebas que realizamos para trabajar la actitud postural y la respiración, los alumnos deben hacer uso de sus habilidades motrices. Por ejemplo, en el puente maldito (actividad 2) los alumnos deben utilizar sus propias habilidades.

Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
En el cañón bomba (ejercicio 1 de la parte principal) los alumnos deben soplar la bola de papel empleando distintas estrategias con la única premisa de no tocarlas con la mano, de tal forma que han de buscar la mejor forma de transportarla hacia la caja.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia

acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
Tanto en el calentamiento como en la parte principal los alumnos deben controlar su propio esfuerzo teniendo en cuenta sus capacidades.

Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
La expresividad se encuentra en el calentamiento y en la vuelta a la calma, al imitar objetos, personajes, así como al representar estados de ánimo, sensaciones.

Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
La esencia de la práctica desde el punto de vista de la actitud, se encuentra en la disposición de los grupos de piratas que compiten entre ellos, lo cual genera valores tales como respeto, cooperación, igualdad, colaboración, fomentando la unión del grupo.

Contenidos

La propuesta práctica va orientada al 1ª ciclo de Primaria, concretamente Primer curso.

Los contenidos de actitud postural, relajación y respiración se localizan en el Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.
El bloque 1, El cuerpo imagen y percepción corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

- -Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración, se trabaja en la vuelta a la calma.
- -Experimentación de posturas corporales diferentes, se trabajan durante toda la propuesta práctica.
- -Aceptación de la propia realidad corporal, se trabaja durante toda la propuesta práctica.

Competencias

Las competencias que se trabajan en la propuesta práctica son las siguientes:

Competencia en comunicación lingüística, se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrito, de representación, interpretación y compresión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. Estos permiten expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones, así como dialogar, generar ideas, estructurar el conocimiento, dar coherencia y cohesión a las propias acciones y tareas.

Competencia social y ciudadana. Esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. En ella están integrados los conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir como portarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las decisiones y elecciones adoptadas.

Así mismo forma parte fundamental de esta competencia, aquellas habilidades sociales que permiten saber que los conflictos de valores e interés forman parte de la convivencia, resolverlos con actitud constructiva y tomar decisiones con autonomía, empleando tanto los conocimientos sobre la sociedad como una escala de valores construida mediante la reflexión crítica y el diálogo en el marco de los patrones culturales básicos.

En consecuencia, entre las habilidades de esta competencia destacan, conocerse y valorarse, saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio y tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.

Comparándolo con la propuesta práctica, dentro del grupo de piratas, se puede establecer un símil, ya que todos los alumnos han de colaborar,

mantener relaciones democráticas, evitando cualquier conflicto para conseguir los puntos que les permitirán llegar hasta su cofre.

Competencia cultural y artística, requiere poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación, la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos y en la medida en que las actividades culturales y artísticas suponen en muchas ocasiones un trabajo colectivo, es preciso disponer de habilidades de cooperación para contribuir a la consecución de un resultado final y tener conciencia de la importancia de apoyar las iniciativas y contribuciones ajenas.

Implica un conocimiento básico de manifestaciones artísticas y de trabajo colaborativo, una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia diversidad de expresiones artísticas, el deseo y voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora y un interés por participar en la vida cultural.

Es evidente la presencia de esta competencia, ya que toda la propuesta práctica se basa en un historia de fantasía a través de la cual los alumnos adoptan el papel de personajes del País de Nunca Jamás. Este rol facilita el trabajo colectivo, fomenta las relaciones afectivas del grupo, permitiendo que los alumnos se suelten y expresen sus sentimientos y emociones.

Esta es la adquisición de la conciencia y la aplicación de actitudes personales interrelacionadas como la responsabilidad, el conocimiento de si mismo, la autoestima, la creatividad, la capacidad de elegir, de afrontar los problemas, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

Otra dimensión de esta competencia esta constituida por aquellas habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos que incluyen la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, el diálogo y la cooperación.

En conclusión la autonomía y la iniciativa personal suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos.

3.2 PROPUESTA PRACTICA

El País de nunca Jamás

- Duración de la sesión

30 minutos

- Número de alumnos*

30 minutos

- Organización del grupo

El grupo será dividido en dos subgrupos, cada uno de estos estará formado por 2 grupos de 15 alumnos, cada uno de ellos será un equipo de piratas que se diferenciará por el color del pañuelo, unos amarillos y los otros verdes, ademas tendrán que inventar un nombre para el grupo y un grito de guerra.

Cada equipo tendrá que elegir un capitán, que será el responsable de apuntar la puntuación en la pizarra y recibirá las llaves, que abriran el cofre mágico.

Es muy importante que después de cada juego los capitanes se den la mano, mostrando respeto y cordialidad.

- Material

Durante la propuesta práctica, se utiliza material reciclado, como las cajas de cartón, el papel, periódico, las piedras. Además, se emplean pañuelos de distinto color, pelotas de diferente tamaño, aros, frisbee, la pizarra, cuerdas, música, pinturas.

- Tema de la sesión

Actitud postural, relajación y respiración.

- Objetivos

Enseñar el uso de una relajación adecuada.

- Aprender a controlar la respiración.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Propiciar el buen uso del reciclaje.
- Estimular la capacidad creativa.
- Desarrollar la cooperación y colaboración del grupo.
- Trabajar la postura corporal para que el niño reconozca las diferentes posiciones que su cuerpo puede adoptar y que descubra la independencia los elementos corporales.

CALENTAMIENTO

- Tiempo estimado: 10 minutos.
- Recursos: Música, pañuelos, material reciclado.
- Desarrollo: Al inicio de la sesión, los alumnos tendrán que desplazarse por el espacio de la media pista, imaginándose que viajan al país de Nunca Jamás. En primer lugar se desplazan de puntillas y con las manos levantadas, a continuación, irán caminado un poco más rápido dando saltos.

En la segunda parte del calentamiento, los alumnos tendrán que andar imitando algunos animales indicados por la maestra, pero representarán basándose en sus experiencias previas. Algunos ejemplos son: los gatos, las jirafas, los pájaros, entre otros.

Para concluir, cuando los alumnos estén activados los llevaremos al centro de la pista, y como enlace hacia la parte principal, todos bailaremos la canción: “baile de guerra”, preparándolos para la gran aventura:

Canción:

Atención! Formación! tutua!!tutua!!tutuuauaua!

Puños fuera! dedos arriba! Tutua! tutua! tutuuauaua!

Atención! Formación! tutua!!tutua!!tutuuauaua!

Puños fuera! dedos Arriba! codos para dentro!tutua!!tutua!!tutuuauaua! Puños fuera! dedos Arriba! codos para dentro!Pies de pingüino!culo para fuera! tutua!!tutua!!tutuuauaua!

En finalizar el baile de guerra se formaran los dos grupos de piratas y ellos deberán elegir el nombre, grito de guerra y quien será el capitá o capitana del equipo.

PARTE PRINCIPAL

- Tiempo estimado: 15 minutos

- Recursos: Cajas de cartón, bolas de papel, pañuelos, frisbee, aros, cuerdas, música.

- Desarrollo: Se plantea una competición entre los dos grupos: Piratas .....contra Piratas.....

* El primer juego: "¡Cañón booombaaa!"

- Tiempo estimado: 5 minutos

- Material: Caja de cartón, papeles, periódicos

- Desarrollo: Cada componente del grupo, tiene que confeccionar una bola de papel, en el momento que estén todas listas, los piratas se colocan en la línea de salida con la misión de llevar la bola de papel, soplándola desde la línea de salida hasta la caja que está situada en el otro extremo de la pista (a una distancia adecuada para alumnos de 1º Primaria).

Las maestras explican como tienen que respirar de un modo adecuado, inspirar por la nariz, llenando el abdomen y expulsar el aire por la nariz. Al ser niños del primer curso de primaria, es muy posible que expulsen el

aire por la boca.

El equipo que consiga meter más bolas es el que ganara el punto y la llave mágica.

Los alumnos que utilicen las manos u otras partes del cuerpo para ayudarse a transportar la bola serán penalizados, teniendo que retroceder en su carrera.

Tanto el comienzo como el fin de la actividad será marcada por una de las maestras, colocada en el centro de la pista, para evitar confusiones.

(Es importante que en acabar cada juego los capitanes se saluden, mostrando respeto).

* El segundo juego: “La cuerda floja”

- Tiempo estimado: 5 minutos

- Material: Música, cuerdas, frisbee, aros, pelotas.

- Desarrollo: Los dos grupos realizan un circuito con la posición correcta,trabajando la actitud corporal.

Para ello deben prestar atención a la maestra que será el modelo a seguir.

El primer paso del circuito, el alumno se coloca un frisbee sobre la cabeza, lo que implica mantener la postura erguida, acto seguido, sale caminando hacia el primer aro, debe flexionar las rodillas y coger la pelota, levantarse y seguir caminando hasta el segundo aro, en el que ha de ponerse de cuclillas con la espalda recta, evitando que caiga el frisbee al suelo y, dejar la pelota.

El siguiente paso, es andar hasta el tercer aro y coger la pelota que debe depositar en el primer aro y entregar al siguiente compañero el frisbee que lleva en la cabeza.

El equipo que consiga pasar por el circuito en menor tiempo de forma correcta, gana el juego, un punto y la llave mágica correspondiente.

(Los capitanes van al centro de la pista y se dan la mano, mostrando su respeto).

* Tercer juego: “Baile de la magia guerrera”

-Tiempo estimado: 5 minutos.

- Recursos: Música, balones, mini-conos, cuerdas (delimitan el mar), 2 carros.

- Desarrollo: Estando el grupo dividido en 15, formaremos tríos, resultando 5 tríos en cada subgrupo. Cuando la maestra de la señal de salida, comienzan a sonar distintas canciones y los alumnos deben asociar la música a un animal e imitarlo, adoptando posturas adecuadas. Se deja creatividad e iniciativa a cada trío. A la vez, han de transportar un objeto (balón, mini-cono, entre otros) que depositan al otro lado del mar (pista).

En la vuelta a la calma tienen que adoptar posturas de animales para volver a coger otro objeto.

Finalmente obtendrá una llave mágica el equipo llevar más conos desde la orilla al otro lado del mar.

Finalmente obtendrá una llave mágica el equipo que haya logrado una de estas, será la llave mágica que abre la puerta hacia el país de nunca jamas.

La vuelta a la calma

Tiempo: 10m

Recursos: música

El viaje mágico

Se hace un recuento de puntos y con el se decidirá quien ha sido el equipo ganador.

El premio es el cofre, pero se les dice que hasta que no lleguen al barco no pueden abrirlo.

A partir de ahí comienza la historia:

Estamos todos muy contentos después de la batalla, nos lo hemos pasado en grande y juntos nos dirigimos hacia el barco. Parece que no pesemos nada, somos como plumas, nos lleva el viento de un lado a otro, pero de repente, vamos notando como nos pesan los brazos, las piernas, hasta los párpados de los ojos, y vamos cayendo hasta quedar en el suelo tumbados.

En el suelo, notamos como empieza a entrar mucho aire por nuestros pulmones como si fuéramos un globo, nos vamos inflando cada vez más y más, hasta que notemos que estamos casi volando libremente por el espacio, aunque ¡chocamos con una rama! ¡ppuufff! y nos desinflamos despacio permaneciendo en el suelo.

A continuación, nos dejamos llevar por el sonido de la música, poco a poco cerramos los ojos, nos colocamos hacia arriba (posición decúbito supino) y seguimos las indicaciones de la maestra:

Primero empezamos levantando la pierna derecha, notamos como la estiramos y relajamos y la bajamos, después se realiza la misma acción con la pierna izquierda, estiramos los brazos como si quisiéramos tocar el cielo y, bajamos muy despacio, nos dejamos llevar por la música y nos imaginamos en el lugar más mágico que nuestra mente pueda concebir y nos relajamos.

Tras pasar un minuto, unimos las manos y las frotamos muy fuerte, las colocamos sobre los ojos, abriéndolos lentamente. Finalmente, nos incorporamos.

Cuando estén todos sentados, se les pide a los capitanes de cada equipo que se acerquen hasta el cofre y muestren las llaves que han conseguido. Sólo una de las tres será la que encaja con el cofre, de

manera que puede ocurrir que el equipo que ha obtenido más puntos no sea el ganador. Con este hecho, se pretende mostrar a los alumnos la importancia del esfuerzo y participación.

Cuando unos de los dos capitanes abra el cofre, en su interior encontrará unas piedras mágicas que serán la clave para entrar al país de Nunca Jamás.

4. CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN DEL GRUPO

Una vez elaborado el trabajo y tras la reflexión general del grupo,creemos que los tres contenidos tratados son de gran importancia para desarrollo del individuo estos actúan conjuntamente de un modo progresivo y lineal hacia la evolución del esquema corporal. Cada uno de ellos aporta múltiples beneficios, entre los que queremos destacar:

Respecto a la actitud postural, consideramos que la esencia de la educación desde el área de EF se basa en la toma de consciencia del propio cuerpo, así como a la adopción de posturas corporales correctas para el desarrollo de cualquier actividad, tanto física como de la vida diaria, ya que es un hábito instalado progresivamente en el desarrollo biológico.

La respiración es un contenido del esquema corporal al que no se le presta la atención

necesaria debido a que es un proceso innato, y por ello se olvida la posibilidad de ejercer un control regulado sobre ella, porque desde la infancia no se educa la respiración de forma correcta.

La relajación se ha convertido en una necesidad social muy importante en la actualidad debido al gran estrés la ansiedad que vivimos cada día y a la vida en si . La relajación aporta unos beneficios saludables y de bienestar permite alcanzar un estado de paz interior y tranquilidad un estado de sensación muscular y mental de efectos positivos, repercute en una buena buena actitud postural y favorece el control respiratorio a través de los métodos citados en el trabajo.

Como apunte final, creemos conveniente destacar que en la sociedad existen multitud de falsas creencias acerca de cada uno de contenidos, como por ejemplo que en el proceso de respiración, en el que la expiración se cree que ha de ser bucal y sin embargo, para que la respiración sea efectiva debería de ser totalmente nasal, es decir, que tanto inspiración como expiración tienen que entrar y salir por los orificios nasales.

5. BIBLIOGRAFIA

Alins, S. y Ros, J. (2007). Juegos de postura corporal. Barcelona: Parramón.

Aragunde, J. L. y Pazos, J. M. (2000). Educación Postural. Barcelona: Inde.

Guerrero, S. (2005). Respiración y relajación en primaria. En J. A. Bernal, La relajación y la respiración en la educación física y el deporte (pp. 21 - 46). Sevilla: Wanceulen.

Cantó, R. y Jiménez, J. (1998). La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación. Madrid: Gimnos

Dalley A.F. y Moore K.L. (2002). El dorso del tronco. En A.F. Dalley y K.L. Moore, Anatomía con orientación clínica (pp. 440 - 442). Madrid: Panamericana.

García, E.M. y Magaz, A. (2003). Hiperactividad: Guía para los profesores. Madrid: Albor-Cohs.

Fernández-Villacañas. M.A. y Moreno, M. (2002). Estudio anatómico-funcional de la cabeza y del tronco. En M. Guillem y D. Linares, Bases Biológicas y fisiológicas del movimiento humano (pp. 90 - 95). Madrid: Panamericana.

Le Boulch, J. (1990). Conocimiento del “propio cuerpo”, educación del “esquema corporal” y ajuste postural. En J. Le Boulch, La educación por el movimiento en la edad escolar (pp. 87 - 183). Barcelona: Paidos.

Romero, C. (2000). La relajación. En C. Romero, Las capacidades perceptivo-motoras y su desarrollo (pp. 137 - 140). Granada: Grupo Editorial Universitario.