



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

CURSO ACADÉMICO 2013 - 2014

TRABAJO FIN DE GRADO:

EDUCACIÓN INFANTIL

**PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE
HIGIENE POSTURAL EN EDUCACIÓN
INFANTIL: MEJOR POSTURA, MEJOR
SALUD**

AUTORA: D^a. ISABEL RUIZ ESTÉBANEZ

TUTORA: D^a. ISABEL SAN JUAN GARCIA

ÁREA: DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

RESUMEN

Cada vez es más habitual observar en los centros escolares alumnos con problemas de espalda y alteraciones de la columna vertebral, esto es debido entre otras cosas, a la escasa práctica de ejercicio físico, a la adopción de posturas corporales inapropiadas en la práctica educativa y en su vida cotidiana, al uso incorrecto portando la mochila, así como la utilización de un mobiliario inadecuado que no se adapta a las características de los alumnos, puesto que éste es homogéneo para todos. La etapa escolar es el momento ideal para intervenir, ya que es cuando los niños mejor pueden afianzar los hábitos saludables adquiridos. Por lo que si no corregimos desde la infancia ciertas costumbres o vicios posturales puede tener consecuencias negativas para nuestra salud e incluso podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral.

A través de este proyecto se buscará sensibilizar a los niños de la importancia de una adecuada higiene postural, para así, evitar posibles problemas en la edad adulta. Para ello, propongo tratar esta educación postural desde una visión ergonómica, en la que no se analicen las posturas de forma aislada sino que se tenga siempre en cuenta los materiales o herramientas que se están usando.

PALABRAS CLAVE: Educación para la Salud, ergonomía, higiene postural, problemas de espalda, psicomotricidad.

ABSTRACT

It is increasingly common to observe in schools students suffering back problems and disorders of the spinal column, this is due among to the paucity of practice exercise, inappropriate bodily postures in educational practice and in their daily lives, the misuse to carry the backpack, and the use of inappropriate furniture that is not adapted to the characteristics of the students, this is uniform for everyone. The school stage is the ideal time to intervene, because children can strengthen healthy habits acquire, but certain customs fix from childhood or postural defects can affect seriously their vertebral column or health. Through this project will seek to raise awareness of the importance of a proper postural hygiene to children avoid possible problems in adulthood. Therefore I propose to treat this postural education from an ergonomic point of view, which does not analyze postures in isolation but that always takes into account materials or tools you are using.

KEYWORDS: Education for the Health, ergonomics, postural hygiene, back problems, psychomotricity.

INDICE

❖ 1.- INTRODUCCIÓN.....	4
❖ 2.- OBJETIVOS	5
❖ 3.- JUSTIFICACIÓN	5
• 3.1. Relación con las competencias del título de Grado en Educación Infantil.	
❖ 4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	9
• 4.1. La salud, su educación y promoción.	
• 4.2. Breve revisión histórica sobre higiene postural en distintas culturas.	
• 4.3 Terminología.	
❖ 5.- DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	13
❖ 6.- LIMITACIONES Y OPORTUNIDADES	37
❖ 7.- CONCLUSIONES	38
❖ 8.- BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	40
❖ 9.- ANEXOS	42
• Documentos de evaluación:	
○ Ficha de seguimiento.	
○ Hoja de registro de la práctica docente.	
• Medidas de higiene postural recomendadas por la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León.	

1. INTRODUCCIÓN

“La consideración más entendida de salud en casi todos los tiempos, ha sido la de ausencia de enfermedad física, por lo que el personal médico era el único responsable y su intervención consistía en eliminar la patología existente. “ (Delgado y Tercedor, 2002, p.24)

La Organización Mundial de la Salud (1948) amplía este concepto y define la salud como “el estado de bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de enfermedad.”

Peinado Aguayo (2009) sostiene lo siguiente:

Una buena Educación para la Salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental. (p. 7-8)

La Organización Mundial de La Salud (1998, p.13) expone que la Educación para la Salud:

Comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzca la salud individual y de la comunidad.

La Educación para la Salud aparece reflejada en el currículo educativo por primera vez con la aprobación de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (1990) en los denominados temas transversales, ya que antes formaba parte del denominado “currículo oculto”. Con esta Ley la Educación para la Salud se convierte en un contenido transversal a trabajar en todas las áreas. Con la Ley Orgánica de Educación (2006) no sólo vemos que se mantiene sino que ha cobrado más protagonismo del que tenía con la denominada educación en valores.

Por tanto, nos encontramos ante la situación de que el contexto escolar puede ser un importante vehículo para llevar a cabo programas que mejoren los hábitos de salud en los escolares, además de una contribución importante hacia la superación de la problemática que puede ser derivada del sistema sanitario, ya que la escuela en su existencia, es la creadora de un marco excelente para detectar y prevenir ciertas anomalías, deformidades o actitudes viciosas que presenten.

Pazos y Aragunde (2000, p.51) exponen que “una buena educación de la actitud desde muy temprano nos ayudaría a no tener que padecer de ciertas alteraciones de desequilibrios

posturales, pero nunca es demasiado tarde para aprender a respetar nuestro cuerpo“

El centro escolar como institución de servicio, debe proponer por medio de los temas transversales y a través del área de psicomotricidad, una necesaria cultura en cuanto a postura corporal donde todos los participantes, sean docentes, alumnos, personal de servicio o población en general se vean implicados en apoyar esta labor. “Escuela, Educación para la Salud y comunidad forman una trilogía perfecta cuya finalidad es que el individuo pueda adquirir una óptima calidad de vida” (Vega, et al. 2011, p.14)

2. OBJETIVOS

- Buscar, organizar e interpretar información sobre higiene postural y ergonomía.
- Comprender y valorar la importancia de la Educación para la salud en la etapa de Educación Infantil.
- Elaborar una propuesta didáctica para trabajar la higiene postural desde el área de psicomotricidad

3. JUSTIFICACIÓN

Tanto en el contexto escolar como en los diferentes ámbitos de la vida, el niño se ve sometido a ciertas posturas de riesgo que pueden ocasionar ciertas lesiones en el organismo. Es imperativo que los alumnos trabajen en desarrollar una cultura postural desde que tienen uso de razón, ya que el organismo en su proceso de desarrollo físico y mental dará mejor oportunidad de asimilar aspectos positivos en cuanto a movimientos correctos y eficientes, lo cual podrá corregir de igual forma si es que existiera alguna patología ocasionada, debido a que durante la vida diaria o escolar, el alumno tenga que someterse a posturas incorrectas al caminar, sentarse, ver la televisión, dormir ,inclinarse, agacharse, etc., que pudiera deformar su columna vertebral.

Pazos y Aragunde (2000) sostienen que:

Debemos aprender a preocuparnos por el bienestar de nuestra columna vertebral a lo largo de toda la vida, tanto en el colegio, como en todos los actos cotidianos y en nuestro tiempo libre. Desde que nos levantamos de la cama hasta que nos acostamos nos exponemos a innumerables situaciones de compromiso de la estabilidad corporal, bien sea en el mantenimiento de la posición erguida, como en el acto de sentarse o

acostarse. Si no somos capaces de corregirlas, serán el origen de tensiones y sollicitaciones anormales de grupos musculares que finalmente acabarán como lesiones o patologías de diversa índole (p.51)

Así pues, es de vital importancia conocer los hábitos posturales perjudiciales para la columna y por ende, para la salud, para de ese modo evitarlos, con el fin de conocer y poner en práctica todos aquellos que actuarán de manera satisfactoria o protectora. (Véase anexos: medidas de higiene postural)

El currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (Decreto 122/2007, de 27 de diciembre) está orientado a lograr "un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo".

Por tanto, la enseñanza que se va a producir en estas edades es fundamental para el desarrollo motor de los niños; sus vivencias de movimiento constituyen una fuente importante de conocimientos y experiencias. Por ello, a través de las diferentes áreas de las que consta la etapa de Educación Infantil se debe fomentar especialmente la adquisición de actitudes de higiene postural saludables.

En este sentido comienza a ser evidente el papel fundamental desempeñado por todos los maestros en la prevención de ciertas anomalías, para posteriormente, advertir a los padres con el fin de que los alumnos sean explorados por especialistas y conocer así con mayor certeza el problema y actuar en consecuencia.

El alumnado pasa gran parte de su tiempo sentado, no sólo en el colegio sino también en sus casas, por tanto existe el riesgo de adopción de posturas inadecuadas; en base a esto, es necesario que el niño conozca las posturas adecuadas y las lleve a cabo. Por ello se insta a la creación de un programa de educación postural que incluya estas cuestiones. Entre los contenidos se denotan los de educación postural y la adecuada realización de diferentes actividades llevadas a cabo en la práctica educativa y en la vida cotidiana, como consecuencia de:

- El exceso de tiempo que el niño mantiene la postura sedente en la escuela, sin apenas variar la posición.
- El transporte de material realizado diariamente, con exceso de peso en las mochilas o el portarlas de forma incorrecta.
- Las posturas inapropiadas que se adoptan en los juegos, en la actividad física y en nuestro día a día (levantar un peso, transportar material, lavarse los dientes,...)

3.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Este Trabajo Fin de Grado está relacionado con las siguientes Competencias Generales:

- 1. Que los estudiantes hayan demostrado comprender y poseer conocimientos en un área de estudio -la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.**

Respecto a esta competencia, entiendo que el conocimiento en el aspecto educativo me llevará a comprender mejor las características psicológicas y pedagógicas del alumnado en las diferentes etapas de su proceso de enseñanza y aprendizaje, así como sus objetivos generales, contenidos y criterios hacia una mejor evaluación durante la práctica educativa. De igual forma entender los fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículo educativo así como tener presentes los diferentes sistemas educativos, sabiendo establecer los distintos rasgos estructurales y diferenciales de los mismos. Naturalmente llevar a la práctica también, las principales técnicas y estrategias en este proceso de enseñanza-aprendizaje al cual estoy llamada a colaborar con esfuerzo y dedicación.

- 2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio la Educación.**

El empleo de esta competencia soluciona algún problema ocasionado por una mala postura o un movimiento ejecutado de forma inadecuada, aplicando el conocimiento previo sobre riesgos que pueden desencadenar en problemas de salud, basándome en la elaboración y argumentación correcta dentro del perfil educativo para la solución de problemas de esta índole.

- 3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.**

A través de esta competencia, puedo interpretar cuales son las causas de una lesión o daño de acuerdo a una mala postura o un movimiento equivocado del cuerpo, cargar defectuosamente o usar de manera incorrecta el mobiliario, y así, poder reflexionar para evitar

estas situaciones en futuras ocasiones.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Según esta competencia, comprendo, interpreto y puedo comunicar las ideas respecto al tema, ya sea en mi lengua natal así como en una segunda lengua, a cualquier tipo de público y hacerme entender perfectamente; también puedo añadir los conocimientos adquiridos sobre las nuevas tecnologías para un mejor funcionamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, así como mi capacidad de relación con otras personas y/o mediante reuniones en grupo para analizar, reflexionar y perfeccionar planes de trabajo.

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

De acuerdo a esta competencia, puedo ampliar las expectativas de mi conocimiento, profundizando en un estudio más completo, de acuerdo a mi iniciativa y capacidad de comprensión sobre el tema, en este caso la adopción de hábitos y actitudes posturales adecuadas a la hora de realizar las distintas actividades de la vida cotidiana.

6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

A través de esta competencia, mencionar que puedo tomar más conciencia de los valores que como persona debo practicar en orden de amarme a mí misma y preocuparme más por mi salud y equilibrio corporal, así como, el fomento de la toma de medidas para prevenir futuras lesiones o daños y manejar todos los aspectos en conjunto para una mejor calidad de vida y educación.

En cuanto a las Competencias Específicas este Trabajo Fin de Grado está relacionado con las siguientes:

Mi experiencia, participación y reflexión de los conocimientos que poseo, se pondrán a la orden de la docencia diaria en el aula, donde habrá una relación intrínseca entre teoría y práctica, para colaborar de manera eficiente con todos los sectores de la comunidad

educativa.

Soy consciente que estas competencias que debo tener me llevarán a la adquisición de un conocimiento práctico del aula y gestión de la misma; a ser capaz de aplicar los procesos de interacción y comunicación dentro y fuera del aula, así como dominar las diferentes destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que aporte hacia el aprendizaje y la convivencia. Controlar y realizar un seguimiento educativo del proceso de enseñanza aprendizaje mediante el control de técnicas y estrategias. Participar de igual manera con la actividad docente y aprender a desenvolverme en cada situación, tomando dichas situaciones para la reflexión y de este modo contribuir a mejorar e innovar la labor docente. Seré capaz de regular los diferentes procesos entre escolares de 3 a 6 años además de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y su entorno social. Todo lo anterior me llevará definitivamente, a promover el aprendizaje autónomo y cooperativo entre los alumnos, lo cual me aportará muy buenos resultados, que se verán reflejados en mi desempeño como docente.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1 LA SALUD, SU EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN

Pazos y Aragunde (2000) exponen que:

El cuidado de la salud ha sido siempre una de las principales preocupaciones del hombre, desde las civilizaciones más primitivas que tenían la figura del mago o chaman que se encargaban entre otras cosas de la salud de sus integrantes, hasta la cantidad de profesionales y medios que existen en la actualidad. Hoy una de las preocupaciones es la prevención de problemas y enfermedades, muchas de las cuales tienen una vía clara para la mejora personal, y ésta no es otra que la educación. (p.5)

Gavidia Catalán (2003) realizó una investigación para conocer cómo se contempla la Educación para la Salud en los manuales escolares en las distintas etapas educativas y así poder conocer como se está tratando este tema en las aulas. Después de revisar los manuales, llegó a la conclusión de que los recursos utilizados para tratar la Educación para la Salud en las aulas no eran suficientes, ya que no se le concedía la importancia que realmente merece, a pesar de que es un contenido transversal y debería de estar presente en cada una de las áreas que aparecen en el Currículo Educativo.

El 63% de los libros que analizó presentan algún tema relacionado con la Educación para la Salud. Los temas más tratados eran la higiene con un 39,5%, y la alimentación con un 26,5%. En un 36,9% de los manuales el concepto de salud hacía principalmente referencia a la ausencia de enfermedad y al estado de bienestar en menor medida (20%).

El concepto de Escuela Promotora de Salud “ha emergido en la última década en Europa, habiéndose propagado al resto del mundo como mecanismo que combina una variedad de elementos, con el fin de alcanzar el éxito máximo en la búsqueda de resultados educativos” (Vega, et al. 2011, p.14). En mi opinión este procedimiento podría haber tenido distintos resultados porque no sería correcto comparar países de Europa con otras naciones, como pueden ser las de América Latina o África, puesto que cada uno tiene diferencias sustanciales en cultura, política, economía y sociedad.

La Carta de Ottawa (1986), nos dice que la Promoción de la Salud: “consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.”

Además, expone cinco puntos clave para una participación activa en la Promoción de la Salud:

- Elaborar una política pública sana.
- Crear ambientes favorables para la salud.
- Desarrollar habilidades personales.
- Reforzar la acción comunitaria.
- Reorientar los servicios de salud.

Según Vega, et al. (2011):

La escuela promotora de salud asume que la Educación para la Salud no se hace solamente a través del currículo explícito sino con el apoyo mutuo que se presten entre sí la escuela, las familias y la comunidad. Y que para fomentar los valores de la salud comunitaria tiene que desarrollar una serie de tareas como: desarrollar un plan escolar de Educación para la Salud, animar el apoyo de las familias y coordinarse con la comunidad. (p.14)

Debo hacer énfasis en lo expuesto por estos autores, puesto que la familia, la escuela y la comunidad si no trabajan en conjunto será complicado llevar a cabo no sólo medidas de salud, sino cualquier otro tema relacionado obviamente con el crecimiento de la comunidad estudiantil. El apoyo proporcionado entre todas las partes involucradas en la educación, llevará a que las metas y competencias propuestas por mi persona, puedan llevarse a

cabo de una manera grata, eficiente y productiva.

La etapa escolar, es el período más idóneo para corregir los malos hábitos, actitudes o posturas inadecuadas adquiridas. La escuela es un pilar fundamental para afrontar esta cuestión, ya que de acuerdo con Moreno García (2008) “la mayoría de la población durante gran parte de su vida asiste a esta institución para seguir un proceso formativo que contribuye al desarrollo personal y a la socialización” (p.14)

“Cada centro debe diseñar un modelo de colaboración entre el centro docente y la familia con el fin de actuar de una manera unificada y coherente logrando así ser auténticos promotores de la salud” (Guerrero Núñez, 2011, p.14). Naturalmente debo comentar que cada escuela de acuerdo con su perspectiva y la particular realidad en la que se encuentre, propondrá el método o programa más favorecedor que pueda crear esa unión entre las familias y la escuela, y que sean ambos esos promotores que la autora menciona.

4.2. BREVE REVISIÓN HISTÓRICA SOBRE HIGIENE POSTURAL EN DISTINTAS CULTURAS

Como bien sabemos nuestra cultura confiere una gran importancia al cuerpo, sin embargo Pazos y Aragunde (2000) exponen que:

“La preocupación por la actitud de la postura y por la higiene corporal no es algo exclusivo de nuestros días, ya que el culto al cuerpo que manifestaban algunas culturas y civilizaciones anteriores a nuestra época, nos puede dar una idea de lo importante de la problemática de la educación de la actitud“ (p.19)

A continuación hacemos un breve recorrido por las diferentes culturas y civilizaciones, según Pazos y Aragunde (2000):

- En los Pueblos Primitivos, el hechicero era el responsable de curar todos los problemas corporales de su tribu, siendo éste uno de los componentes más respetados.
- En China, los bonzos (sacerdotes y médicos), ofrecían tratamiento terapéutico a través de ejercicios físicos para corregir las malas actitudes posturales, y se utilizaba el “Kong-fu” (libro de trabajos con el cuerpo; 2700 a. C), para prescribir una serie de actitudes y movimientos acompañados de la respiración, que ayudaban a mantener un equilibrio corporal psíquico.
- En la India, los Vedas (libros sagrados; 2500-1400 a.C.), ofrecían una gran variedad de ejercicios con fines terapéuticos, maniobras de masaje y ejercicios respiratorios.
- En Grecia y Roma, Hipócrates (460-337 a. C.) y Galeno (131-210 d. C.) son los

principales representantes de la ciencia que utiliza procedimientos mecánicos con fines correctores o reeducadores, conocida con el nombre de Mecanoterapia.

- En la Edad Media y en el Renacimiento no hubo aportaciones importantes en el área.
- En el siglo XVIII aparece una corriente cientifista con repercusiones directas en el concepto de terapia y corrección a través del movimiento y los ejercicios físicos. El alemán Friedrich Hoffmann (1660-1742) sienta las bases de la teoría mecano-dinámica, sobre la cual se estructurarían las bases de la escuela alemana en el campo de la gimnasia terapéutica.
- Pero es durante el siglo XIX cuando nace y se desarrolla en el campo práctico el concepto moderno de ejercicios físico con fines posturo-correctivos. El precursor de éste fue Pedro Enrique Ling (1776-1839) creador de la gimnasia sueca, quien demostró que los ejercicios físicos podían corregir los vicios posturales.

4.3. TERMINOLOGÍA

Llegados a este punto vamos a conocer varios conceptos que nos ayuden a entender un poco mejor todo lo relacionado con el tema que estamos tratando.

Empezaremos por la **postura**, según la Enciclopedia Libre Wikipedia (2014), el término postura “proviene del latín positura: acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa”

Melo (2009) nos dice que la **postura corporal** es “la posición que debe adoptar una persona al desarrollar una tarea, en otras palabras, es la forma que hace una persona adoptar al cuerpo para hacer una tarea determinada” (p.39)

Guerrero Núñez (2011) define la **actitud postural** como “un conjunto de gestos o posiciones que hacen que las posturas sean correctas o viciosas, dándonos una visión del individuo armónica o disarmónica, pero siempre dinámica” (p.46).

Podemos encontrar una serie de **factores** que influyen en la **actitud postural**, de acuerdo con Pazos y Aragunde (2000):

Entre los aspectos que pueden condicionar la postura encontramos diferentes variables: psicológicas, sociales, afectivas, cognitivas y motoras, principalmente. Pues una forma de comunicarnos con los demás es a través de nuestra actitud postural, ya que constantemente estamos comunicando con nuestro cuerpo, y eso es mediante nuestras actitudes (entre las que destacamos nuestra actitud postural). Sin lugar a dudas, el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre nuestra

postura, si las cosas nos van bien, la postura que adoptemos será segura y erguida, pero si las cosas van mal, nuestra actitud se muestra en una postura doblada y abatida (p.12)

De acuerdo con Guerrero Núñez (2001) podemos definir la **higiene postural** como: “medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos de manera incorrecta” (p.46)

En cuanto a la respuesta ante la problemática social de la postura: la **ergonomía**. Atendiendo a Melo (2009):

La ergonomía se encarga de adaptar el medio a las personas mediante la determinación científica de la conformación de los puestos de trabajo. Por adaptación al medio entendemos el hábitat en general, pero cuando abordamos específicamente la adaptación al trabajo, nos referimos: área de trabajo, equipos, herramientas, ruido, iluminación, ritmos de trabajo y regulación de pausas, etc. (p.13)

5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

EDUCACIÓN INFANTIL: SEGUNDO CICLO (Nivel 5 - 6 años)

PROYECTO: MEJOR POSTURA, MEJOR SALUD

La puesta en práctica de este proyecto no ha sido posible por diversas razones, en primer lugar me he encontrado con que los distintos centros educativos tienen establecida una planificación inicial, con lo cual la implementación de dicho programa podría interferir con otros proyectos que los mismos colegios estén llevando a cabo. Por otro lado cuando terminé el trabajo nos encontrábamos a principios de junio, por lo que no alcanzaría el tiempo para desarrollar el programa completo. De igual forma la falta tiempo efectivo donde pueda preparar los trabajos necesarios, han sido las causas por las que no ha sido factible el que yo pudiese desempeñar una labor adecuada para llevar a buen término esta propuesta.

➤ MARCO LEGISLATIVO DEL PROYECTO:

- Ley Orgánica **2/2006**, de **3 de mayo**, de Educación.
- Real Decreto **82/1996**, del **26 de enero**, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las Escuelas de Educación Infantil y los Colegios de Educación Primaria.

- Real Decreto **1630/2006**, de **29 de diciembre**, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Decreto **122/2007**, **27 de diciembre**, por el que se establece el Currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en Castilla y León.
- Orden **EDU/721/2008**, de **5 de mayo**, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden **EDU/1152/2010**, de **3 de agosto**, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.

➤ ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EDUCATIVA:

A. ANÁLISIS DEL ENTORNO

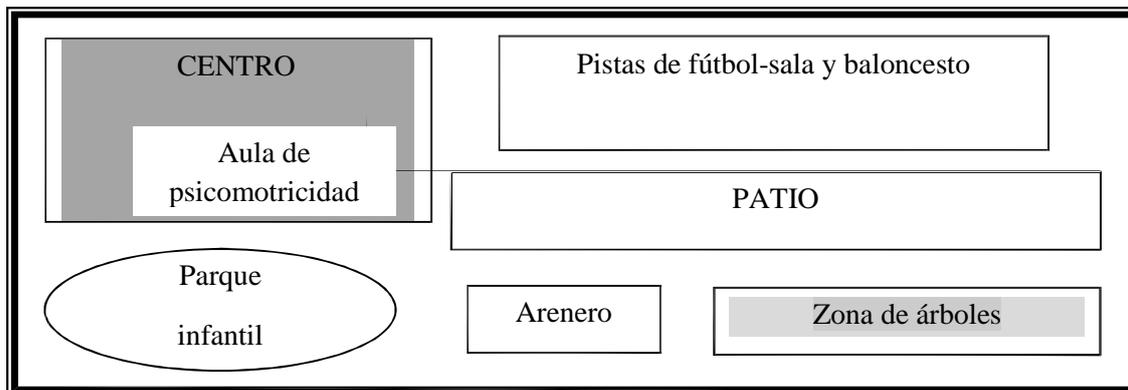
El centro que voy a utilizar como referencia para elaborar este proyecto tiene las siguientes características:

CARACTERÍSTICAS	SITUACIÓN
Contexto socioeconómico y cultural	- Medio.
Localización	- Zona urbana (barrio de la periferia)
Equipamientos en la zona	- Amplio parque con zonas de juegos para niños y campos de fútbol y baloncesto de uso libre. - Pinar cercano. - Polideportivo y piscina cubierta.
Actividades frecuentes	- Actividades extraescolares. - Programa de iniciación al medio acuático (actividad municipal)
Entidades	- AMPA.

B. ANÁLISIS DEL CENTRO

El centro escolar es un colegio público situado en la periferia de la ciudad de Valladolid, que acoge niños de entre tres y doce años, de dos líneas. A continuación pasamos a la distribución de los espacios.

Observamos la **distribución** del centro con sus correspondientes espacios adscritos:



C. ANÁLISIS DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL: TERCER NIVEL

El número de alumnos escolarizados en el centro es de 345, en el segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, es de 91. Los niños del tercer nivel, reúnen los rasgos característicos del período preoperacional (2-7 años), ahora bien, en el grupo que ejemplifico mi programa (3º B), el alumnado presenta rasgos de heterogeneidad.

La clase tiene 22 alumnos, de los cuales 14 son niñas y 8 son niños, constituyendo un grupo bastante homogéneo en lo que al nivel socio-económico se refiere, ya que sus padres son trabajadores de la construcción y la industria, y sus madres amas de casa en la mayoría de los casos. Dentro de esos rasgos de heterogeneidad cabe destacar que uno de los alumnos es de escolarización tardía, por tanto tiene una menor estimulación educativa, ya que no lleva con el grupo desde el primer curso de infantil, además procede de Rumania, por ello apenas habla castellano.

➤ OBJETIVOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS:

A. OBJETIVOS

- Objetivos generales de etapa

Según la LOE (2006), los objetivos de Educación Infantil contribuirán a desarrollar

en relación al tema que estamos tratando las siguientes capacidades:

“En ambos ciclos de Educación Infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además se facilitará que niños y niñas elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran una autonomía personal”.

- Objetivos generales de área

Teniendo en cuenta las áreas de aprendizaje de las que consta la etapa de Educación Infantil:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: Comunicación y representación.

Mediante este proyecto vamos a trabajar el área del conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Para ello, pretendemos desarrollar las siguientes capacidades:

4. ”Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.”
5. “Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidados de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.”

- Objetivos específicos

- ❖ Reconoce posturas correctas e incorrectas.
- ❖ Ejercita posturas saludables en la práctica educativa y en situaciones cotidianas.
- ❖ Adquiere hábitos de higiene postural al desarrollar la práctica educativa y en la realización de las actividades cotidianas.
- ❖ Se interesa y adquiere el gusto por el cuidado del cuerpo de modo responsable.
- ❖ Muestra autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural.
- ❖ Colabora, participa y respeta las normas en los juegos y actividades.

B. CONTENIDOS

- ❖ Reconocimiento de posturas corporales correctas e incorrectas.
- ❖ Ejercitación de posturas corporales saludables.
- ❖ Adopción de normas básicas de higiene corporal.

- ❖ Desarrollo de una actitud postural responsable.
- ❖ Respeto y aceptación hacia su propio cuerpo y el de los demás.

C. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico

- ❖ Cuerpo y movimiento como instrumentos para interactuar con el medio.
- ❖ Conocimiento y puesta en práctica de hábitos de higiene postural saludables.
- ❖ Conocimiento del propio cuerpo y de sus elementos estructurales.

Aprender a Aprender

- ❖ Capacidad para asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones.
- ❖ Posibilidad de que el alumno regule su propia práctica educativa deportiva adoptando actitudes posturales adecuadas.
- ❖ Establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución genere autoconfianza.
- ❖ Pronta respuesta ante las dificultades kinestésicas.

Social y Ciudadana

- ❖ Fomento de la igualdad, la integración, cooperación y el trabajo en equipo.
- ❖ Respeto a las reglas de los juegos aplicados en clase para fundamentar el trabajo colectivo del alumnado.
- ❖ Aceptación y tolerancia a la diversidad.

Autonomía e Iniciativa Personal

- ❖ Participación en la organización de actividades que desarrollen la iniciativa propia y la capacidad creativa.
- ❖ Autosuperación, esfuerzo y constancia en el logro de los objetivos.
- ❖ Desempeño de actividades evaluativas y autoevaluativas.

➤ **ELEMENTOS COMUNES TRANSVERSALES:**

Educación en Valores: Crecimiento personal, respeto, responsabilidad, trabajo, juego limpio, esfuerzo, cooperación y autonomía.

Educación para la Paz: Práctica de juegos cooperativos/oposición, práctica de juegos competitivos, planteamiento de situaciones conflictivas, confección y aplicación de normas por parte del alumnado.

Educación para la Salud: Planear y llevar a cabo actividades donde a través del calentamiento, el desarrollo y la vuelta a la calma de las mismas, el alumnado se apoye interactivamente en cada etapa del proceso, trabajo de contenidos de actitud postural y utilización de una indumentaria específica en las clases de psicomotricidad.

Educación Intercultural: Las actividades deberán despertar el interés por conocer otras culturas, así como, considerar y respetar los usos, tradiciones y las costumbres.

Tecnologías de la Información y la Comunicación:

- Apoyar la tarea docente.
- Descubrir nuevas oportunidades de aprendizaje a través del buen uso del ordenador.

Fomento de la Lectura:

- Fomentar el interés del alumnado por la lectura, desde el área de psicomotricidad.
- Lectura de cuentos relacionados con la temática abordada.

➤ **ACTIVIDADES:**

A la hora de diseñar este proyecto he tenido en cuenta la presencia de **diferentes tipos de actividades**, que dan respuesta a los diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas actividades son:

Actividades que cumplen con la función de **evaluación inicial**, que nos permite constatar cuáles son los aprendizajes previos de los niños, respecto a los diferentes aspectos que vamos a trabajar desde esta área. Son estos esquemas básicos que ya poseen, el punto de inicio para posteriores aprendizajes.

Actividades de desarrollo y aprendizaje, donde se va situando a los niños en tareas que movilizan las capacidades motrices, centradas en los contenidos previstos en la planificación. Presentan un enfoque global, situándose el contexto real del grupo. Se plantean como retos, aspecto que motiva al niño en su realización.

Hacia el final del desarrollo de cada sesión didáctica, planteo **actividades resumen**, con el fin de cada niño pueda observar, en su realización, el progreso obtenido. Estas actividades son similares a las actividades iniciales, que buscan la toma de conciencia de lo aprendido, donde se combinan la reflexión y la acción.

Ahora bien, como respuesta a los rasgos y características propias del grupo-clase, así como a sus rasgos y características diferenciales, propongo **actividades de refuerzo o ampliación**, que permitan que todos los niños desarrollen sus capacidades.

Por último, al final de este programa, diseño **actividades de evaluación**. Éstas se sitúan en el mismo marco de referencia que las actividades de desarrollo y aprendizaje, similares o

con algunas variaciones, con la finalidad de obtener una información más detallada sobre algunos aspectos básicos del programa. Estas actividades favorecen la reflexión del alumnado sobre su propio proceso de aprendizaje y sobre sus progresos

En cuanto a la **estructura de funcionamiento** en la que se desarrollarán los procesos de enseñanza-aprendizaje y evaluación, pondremos en práctica la aportada por Vaca Escribano, M.J. (2002):

MOMENTO DE ENCUENTRO, a través de:

- El saludo inicial.
- Revisión de atuendo.
- Compartir el proyecto.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea.
- Primeras exigencias.
 - Exigencia individual.
 - Trabajo en equipo.
- El trabajo en grupo: cooperación.
- Vuelta a la calma.

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Reflexión sobre la práctica de la sesión: experiencias, opiniones, etc.
- Reflexión sobre la acción, toman conciencia de lo aprendido.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Facilita el cambio hacia una nueva situación.
- Recogida del material y del lugar.
 - Aseo personal
 - Relación afectiva: a través de la despedida.
- Traslado al aula.

➤ ***METODOLOGÍA:***

- ***Aspectos metodológicos:***

La orientación de las actividades depende de la metodología que vamos a utilizar, los principales métodos de enseñanza que empleamos en este tercer nivel de Educación Infantil responden a las características y rasgos propios de los niños de esta edad.

El trabajo que realizaremos a través de este proyecto, parte y se basa en la necesidad del niño de explorar, curiosear y manipular la realidad. El medio por excelencia para ello será el juego, de manera que aumente la motivación del niño hacia el objeto de aprendizaje, donde la participación y la motricidad pasan a ser las piezas clave. Se promoverán juegos de exploración sensorial, de coordinación dinámica general y segmentaria, de experimentación de la realidad, de expresión corporal y musical, y en cada uno de ellos descubrirá la realidad natural y social que le rodea.

El planteamiento metodológico general que hemos planteado encuentra su concreción en una serie de estrategias y de técnicas. Las estrategias que aplicaremos serán tanto expositivas como indagatorias, dando mayor peso a estas últimas con la finalidad de aumentar la autonomía del alumno ante los nuevos aprendizajes. Las estrategias propuestas se concretarán en técnicas como por ejemplo: el refuerzo positivo, el modelado, las aproximaciones sucesivas, el encadenamiento retroactivo, conversaciones colectivas, diálogo, etc.

Por tanto, estamos planteando una metodología flexible, activa, participativa, integradora y global. De este modo damos respuesta a una serie de principios educativos que aparecen reflejados en el Diseño Curricular de Base (M. E. C. 1989) y que suponen:

- Partir del nivel de desarrollo del niño.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- Posibilitar que el alumno realice aprendizajes significativos.
- Modificar los esquemas de conocimiento que posee el niño.
- Propiciar una intensa actividad/interactividad por parte del alumnado, siendo éste protagonista de sus propios aprendizajes.

- Aspectos organizativos:

Los **agrupamientos** que implican estos métodos de enseñanza nos permiten trabajar con el niño a nivel individual, por parejas, en pequeños o grandes grupos, con la finalidad de que aumenten la confianza que tienen en sí mismos, sus posibilidades motrices y su autonomía, al igual que se persigue el desarrollo de actitudes de: cooperación, ayuda, participación y de respeto a los demás.

En relación a los **recursos espaciales**: Cada espacio ofrece unas características propias e incluso una tradición, que condicionan el uso y actividades que vamos a desarrollar en el mismo y que debemos aprovechar al máximo con todos sus elementos, **dotándolo de un significado pedagógico y orientándolo a los aprendizajes**, para conseguir el objetivo

fundamental: una educación integral.

Según vamos diseñando ambientes, la visión que tenemos del espacio total irá cambiando. En lo que se refiere a la **distribución temporal**, este proyecto se va a llevar a cabo a lo largo de 6 sesiones, de 45 minutos cada una de ellas.

Por otra parte, en relación a los **recursos materiales**, se usarán materiales polivalentes, ya que tienen la ventaja de desarrollar un conjunto amplio de contenidos, con lo que se ahorra espacio y dinero. En el desarrollo de las sesiones se puede observar de forma más concreta el material utilizado.

El enfoque metodológico de la psicomotricidad en la etapa de Infantil ha de tener **un carácter fundamentalmente lúdico**. Planteando desde los juegos un trabajo multifuncional.

También es muy importante **ofrecer el mayor tiempo posible de práctica motriz**, pero teniendo en cuenta aspectos como:

- Preparación de la clase.
- Claridad y brevedad en las explicaciones de las actividades.
- Rentabilidad en el montaje de material.

➤ EVALUACIÓN:

Partiremos de una primera premisa: la evaluación no ha de reducirse a una simple **calificación**, es mucho más y ha de abarcar a todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- Evaluación en torno al maestro:

Pretendemos crear un sistema que permita evaluar la propia actuación docente y para ello establecemos tres recursos: **auto-observación**, **observador externo** y **opiniones del alumnado**.

Y en cuanto a las pautas para evaluar el proceso de enseñanza, nos deberemos preguntar si se han realizado actividades para determinar los conocimientos y experiencias previas de los alumnos, si se han utilizado incentivos variados para facilitar su motivación, si se han introducido actividades nuevas que inicialmente no estaban previstas, si la temporalización y la organización espacial ha sido adecuada, si los alumnos han mostrado interés y colaboración, etc.

- Evaluación del aprendizaje del alumno:

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En relación a la evaluación del aprendizaje del alumno he establecido una serie

de criterios de evaluación, estos son:

- Conoce posturas correctas e incorrectas para su salud.
- Adopta hábitos posturales apropiados.
- Ejercita posturas corporales adecuadas en la práctica educativa.
- Práctica normas habituales de higiene relacionada con la actividad física.
- Toma en consideración las normas dispuestas en clase, así como las reglas de las tareas propuestas.
- Participa y se implica en el proyecto propuesto en clase.

B. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

La respuesta al “cómo evaluar” la evaluación es un acto de valorar una realidad que forma parte de un proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que exige una recogida de información para su posterior análisis y la correspondiente emisión de juicios y de toma de decisiones.

Los procedimientos e instrumentos que utilizaré para la obtención de esta información son: las técnicas y los instrumentos de evaluación. (Véase anexos)

Las técnicas serán la observación directa y sistemática, el análisis de tareas de los alumnos (vertiente aprendizaje) y el análisis de los contenidos (vertiente enseñanza)

Los instrumentos empleados serán, entre otros, las escalas de observación, los registros anecdóticos y los diarios de clase para el aprendizaje de los alumnos y los cuestionarios de autoevaluación para la enseñanza del maestro.

En cuanto al “cuándo evaluar” la evaluación es un proceso continuo y se realizará en tres momentos clave: al inicio (evaluación inicial), durante el proceso (evaluación formativa) y al final de la intervención (evaluación final o sumativa).

La **evaluación inicial o de diagnóstico**, nos permite determinar los conocimientos previos del alumno, a la vez que se identifican las dificultades con las que nos podemos encontrar, las causas o factores que determinan esa dificultad. Esto nos ayuda a poder formular un plan de enseñanza adecuada utilizando los resultados obtenidos para diseñar una nueva fase.

Durante el proceso o evaluación formativa, a través de ella nos informaremos sobre cómo se desarrolla el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, orientando la toma de decisiones relativas al plan programado. En este caso, la información puede hacernos modificar el programa docente para hacerlo más eficaz, revisando qué errores se han cometido y sus posibles causas, y facilitando estrategias e información que ayude a superarles. La

retroalimentación formativa implica más que corregir, nos ayuda a comprender sus causas, informar sobre el aprendizaje y las fases por las que evoluciona, hasta provocar dichos cambios.

La **evaluación final o sumativa** es la que se lleva a cabo al finalizar el programa educativo o en cada una de las unidades de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de revisar la obtención de los objetivos previstos.

Constituye una síntesis de los resultados de la evaluación continua que parte del diagnóstico inicial y finaliza con las pruebas de control final; valorándose en qué grado los alumnos obtuvieron los objetivos previstos.

- *Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje:*

La evaluación ha de considerar todas las condiciones y el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, conlleva una evaluación del maestro, de los alumnos y una evaluación del propio proceso. Como instrumento de evaluación hemos elaborado una hoja de registro que nos resultará útil para esta evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. Entendemos que la hoja de registro ha de servir para poder adaptar nuestra acción didáctica por lo que se rellenará al finalizar el programa de educación postural.

➤ ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO:

En el tercer nivel atenderemos a un niño de escolarización tardía de procedencia Rumana que no conoce bien el idioma, al igual que a otros niños con diferentes niveles de desarrollo, por lo que es necesario incidir en tareas de recuperación que favorezcan el desarrollo del esquema corporal, el equilibrio, la lateralidad y la coordinación. Al igual que debemos hacerle partícipe de las actividades de juego para incrementar su interés y participación en los mismos, como base para su socialización. En necesario plantear objetivos, contenidos y criterios de evaluación y metodológicos adecuados.

En referencia al alumnado con integración tardía en el sistema educativo español destacamos los siguientes **objetivos**:

- Favorecer la incorporación de estos alumnos al sistema educativo español.
- Adecuar las capacidades a las características del desarrollo de los niños.
- Priorizar determinados objetivos que respondan a los intereses y actitudes de los alumnos, resaltando los aspectos motivacionales.
- Aprender un vocabulario específico de Lengua Española en las clases de

psicomotricidad.

Por otra parte, debemos de implicar **contenidos** de carácter transversal que favorezcan y consoliden intereses y actitudes de respeto y tolerancia.

A **nivel metodológico** debemos de propiciar la iniciativa y el interés de los alumnos. Además de utilizar dinámicas de grupo que favorezcan las relaciones interpersonales.

Por último, la **evaluación** será tanto en el ámbito cognoscitivo, como afectivo y psicomotor. Utilizaremos, en el marco de la evaluación continua, procedimientos que propicien el estímulo y el interés de los alumnos. Sin olvidar nunca resaltar para el conjunto de los alumnos que más importante es el proceso que los resultados obtenidos.

➤ SESIONES:**SESIÓN Nº 1**

Objetivo de la sesión	Concienciar de la importancia de tener una higiene postural adecuada.
Espacios	Aula de informática.
Recursos materiales	Proyector, videos, ordenador y fichas.
Agrupamientos	Pequeños grupos.

❖ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

- *Momento de encuentro:*
 - Saludo.
 - Comentamos lo que vamos a hacer en la sesión.

Esta primera sesión tendrá lugar en la sala de informática, en donde veremos varios videos relacionados con la temática abordada, en este caso, la higiene postural. Aprovecharemos también esta sesión para leer un cómic relacionado con lo que vamos a trabajar a lo largo de las siguientes sesiones.

- *Valoración global:*
 - Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ello nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros conseguidos, etc.
- *Momento de despedida:*
 - Recogida del material por grupos.
 - Despedida: relación afectiva.

❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

SESIÓN N° 2

Objetivo de la sesión	Tomar conciencia de la importancia de una adecuada postura. Fortalecer la columna vertebral.
Espacios	Aula de Psicomotricidad.
Recursos materiales	Pelotas de plástico, cucharas y bolas de papel de aluminio.
Agrupamientos	Individual, por parejas y pequeños grupos.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN• *Momento de encuentro:*

- Saludo.
- Revisión de atuendo
- Nos sentamos en círculo en un sitio habilitado para ello y comentamos lo que vamos a hacer en la sesión. Les explicaremos que hemos observado en el colegio que hay muchos niños que tienen problemas de espalda debido a que no cuidan bien de ésta, de ahí la importancia de trabajar desde bien pequeños una buena higiene postural.

Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se hará una demostración con los alumnos (usando sus cuerpos para hacerlo)

• *Momento de actividad motriz:*○ *Calentamiento:*

- **EL JOROBADO:** Un alumno será el famoso personaje “Cuasimodo”, el cual irá con una pelota en la espalda simulando una “chepa”, pretendiendo relacionar la postura incorrecta con el personaje, éste deberá pillar al resto de compañeros y éstos para no ser pillados deberán buscar a un compañero y mantener las espaldas pagadas y rectas, pasando a un estado de pausa que finalizará cuando otro compañero pase por entre las piernas de éstos. El alumno pillado cogerá otra pelota y hará de Cuasimodo.

○ *Parte principal:*

- **LA CUCHARA:** Cada alumno se colocará una cuchara en la boca y en la misma una bola de papel de aluminio. La actividad consiste en caminar a lo largo y ancho

del gimnasio manteniendo la espalda recta y soportando con su boca la cuchara sin que se caiga la bola al suelo.

- **LAS BARCAS:** Se configuran filas por equipos, los niños de cada equipo se sentarán en fila con las piernas abiertas, cada equipo dispondrá de una pelota. Desde el primer miembro del equipo, hasta el último, se pasaran la pelota por los costados haciendo la torsión de tronco hacia a la izquierda y hacia la derecha, según sea el caso. El último en recibir la pelota pasara al primer lugar y así sucesivamente mientras dura la actividad.

- *Vuelta a la calma:*

- Por parejas cogemos una pelota. Un miembro de la pareja se colocará de espaldas frente al otro, para que el compañero le pase la pelota por la espalda y así, puedan apreciar la curvatura que presenta la espalda al doblarse. Después se cambiarán los roles.

- *Valoración global:*

- Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ellos nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros conseguido, etc.

- *Momento de despedida:*

- Recogida del material por grupos.
- Aseo personal.
- Despedida: relación afectiva.

❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

SESIÓN N° 3

Objetivo de la sesión	Conocer la posición correcta a la hora de mantener una postura sedente.
Espacios	Aula de Psicomotricidad.
Recursos materiales	Bombo, tambor, silbato, sillas, música y balones.
Agrupamientos	Individual, por parejas y pequeños grupos.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN

- *Momento de encuentro:*
 - Saludo.
 - Revisión de atuendo.
 - Nos sentamos en círculo en un sitio habilitado para ello y comentamos lo que vamos a hacer en la sesión. Los niños pasan muchas horas sentados, de ahí la importancia de que adopten una postura correcta. Para ello les explicaremos cómo deben de hacerlo, para que su espalda no sufra y cuando sean más mayores no tengas problemas. También hablaremos de ciertas posturas erróneas que muchas veces adoptamos al estar sentados, y que no somos conscientes de los efectos contraproducentes que pueden originar, como por ejemplo sentarse de rodillas con el trasero entre los talones, entre otras.

Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se hará una demostración con los alumnos (usando sus cuerpos para hacerlo)

- *Momento de actividad motriz:*
 - *Calentamiento:*
 - Distribuimos por el gimnasio distintos instrumentos de percusión (panderos, silbatos, tambores). Posteriormente los alumnos manipulan los instrumentos, los tocan, etc., y de acuerdo al sonido que cada instrumento emita, deberán realizar diferentes consignas:
 - Bombo: los alumnos se desplazan por el gimnasio.
 - Tambor: los alumnos se desplazan a cuadrupedia transportando un saquito en sus espaldas.
 - Silbato: los alumnos se sientan en las sillas.

- *Parte principal:*

- BALÓN CANGREJO: Se divide la clase en tres grupos, para posteriormente sentarse en fila en una silla, uno detrás de otro. Para ello adaptarán la siguiente postura: espalda recta y bien apoyada en el respaldo de ésta, piernas en ángulo recto y los pies apoyados en el suelo. Se reparte un balón por cada grupo. A la señal del profesor se pasaran el balón por encima de la cabeza de unos a otros hasta que gane el equipo que llegue más rápido al final de la fila sin perder la postura correcta. No se puede girar ni levantarse para dar el balón, si éste se cae al suelo, el alumno deberá ir a recogerlo.
- LAS SILLAS: Todos los alumnos comenzarán bailando al ritmo de la música, cuando ésta cese, todos tendrán que sentarse rápidamente. Los alumnos que se queden sin silla serán descalificados y deberán observar si sus compañeros están sentados correctamente y de no ser así deberán corregirlos e indicarles cómo deben hacerlo.

- *Vuelta a la calma:*

- EL GATITO: Distribuidos por el espacio, los alumnos se colocarán en postura cuadrúpeda (imitando la postura de un gato) y en el momento que el profesor toque el silbato una vez, el “gato” adoptará una posición tranquila donde la espalda debe permanecer lo más recta posible haciendo un ángulo de 90° con las piernas. Cuando suene el silbato dos veces, el gato adoptará postura de enfadado y por consiguiente tendrá que curvar la espalda.

- *Valoración global:*

- Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ello nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros obtenidos, etc.

- *Momento de despedida:*

- Recogida del material por grupos.
- Aseo personal
- Despedida: relación afectiva.

❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

SESIÓN N° 4

Objetivo de la sesión	Coger un peso y transportarlo adecuadamente.
Espacios	Aula de Psicomotricidad.
Recursos materiales	Conos, mochilas y balones.
Agrupamientos	Individual, por parejas y gran grupo.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN

- *Momento de encuentro:*
 - Saludo.
 - Revisión de atuendo.
 - Nos sentamos en círculo en un sitio habilitado para ello y comentamos lo que vamos a hacer en la sesión. En la nueva clase que vamos a comenzar aprenderemos a coger pesos y transportarlos, con el fin de que aprendan a transportar su mochila de la forma más adecuada posible y llegar a comprender, así, su importancia. Para ello haremos una demostración de cómo deben de hacerlo. También hablaremos de los tipos de mochilas que hay y cuáles son las más aconsejables, ya que un mal uso de la mochila puede hacer que nuestra espalda se vea perjudicada. Haremos especial hincapié en la importancia de llevar a clase sólo el material que vamos a utilizar.

Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se hará una demostración con los alumnos (usando sus cuerpos para hacerlo)

- *Momento de actividad motriz:*
 - *Calentamiento:*
 - **LOS SOMBREROS:** Individualmente los alumnos se desplazarán por el gimnasio llevando encima de sus cabezas un cono (sombrero), el cual tendrán que mantener el máximo tiempo posible encima de la cabeza con la espalda recta, mientras deberán intentar tirar el sombrero del resto de compañeros evitando a su vez que le tiren el suyo. Si se cae el sombrero al suelo o le toca con las manos deberá permanecer quieto hasta que otro compañero se agache con una postura correcta a coger el sombrero y se lo entregue, sin que su sombrero se caiga.

- *Parte principal:*

- **LOS TRANSPORTISTAS LOCOS:** Por parejas transportar una pelota con las distintas partes del cuerpo (espalda, hombros, pecho). Si se éste se cae, se agacharan flexionando las piernas y no la espalda para empezar de nuevo.
- **ROBAMOCHILAS:** Se divide la clase en dos grupos colocados en un campo rectangular con una mochila por cada alumno. Cada equipo se colocara en la parte opuesta del campo. Las mochilas se colocan detrás de la línea de fondo (igual número en cada campo).A la señal del profesor, cada equipo ira a buscar las mochilas situadas en el otro campo (se agacharan y se colocaran la mochila en la espalda adecuadamente) y llevarán las mochilas detrás de la línea de su campo (se la quitarán y agacharan para depositarla)

- *Vuelta a la calma:*

- **ME ESTIRO Y ME RELAJO:** Tumbados en el suelo, los alumnos se extienden como una estrella con los brazos y piernas separados. Se recogen como una pelota lentamente, acercando la cabeza a las rodillas y abrazando los tobillos.

- *Valoración global:*

- Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ello nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros conseguidos, etc.

- *Momento de despedida:*

- Recogida del material por grupos.
- Aseo personal.
- Despedida: relación afectiva.

- ❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

SESIÓN N° 5

Objetivo de la sesión	Reconocer posturas correctas e incorrectas.
Espacios	Aula de psicomotricidad.
Recursos materiales	Tarjetas.
Agrupamientos	Individual, por parejas y pequeños grupos.

❖ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**• *Momento de encuentro:*

- Saludo.
- Revisión de atuendo
- Nos sentamos en círculo en un sitio habilitado para ello y comentamos lo que vamos hacer en la sesión. En esta sesión tendrán que reconocer y poner en práctica cuáles son las posturas correctas que debemos de adoptar en el desarrollo de las distintas tareas que desempeñamos habitualmente en nuestra vida cotidiana.

Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se hará una demostración con los alumnos (usando sus cuerpos para hacerlo)

• *Momento de actividad motriz:*○ *Calentamiento:*

- **ADIVINA QUÉ POSTURA ES Y CÓMO SE REALIZA:** Cada niño se colocará una tarjeta en la frente, en éstas aparecen imágenes con diferentes posturas. Cuando todos tengan dicha tarjeta en la frente, se distribuirán por el espacio y gesticularan la imagen que aparezca en las tarjetas de los compañeros que se van cruzar por el camino, a fin de que cada uno descubra de qué postura se trata y cómo ha de realizarla. Cuando algún compañero realice una postura incorrecta se procederá a corregirlo.

○ *Parte principal:*

- **QUÉ IMAGEN ES LA CORRECTA:** Se les entregará a los alumnos una cartulina en la que aparecen imágenes de diferentes hábitos posturales de la vida cotidiana. Los alumnos se colocarán por parejas e irán realizando con su cuerpo lo que muestra cada imagen. Los alumnos deberán elegir cual es la postura

correcta.

- Con las imágenes de la actividad anterior, se colocarán por grupos y deberán representar a través de su cuerpo una pequeña historia con las diferentes actividades que desempeñan habitualmente: levantarse, cepillarse los dientes, portar la mochila, sentarse, etc.

- *Vuelta a la calma:*

- EL HIPNOTIZADOR: En pequeños grupos, uno de los alumnos realiza la función de hipnotizador y los demás estarán acostados en el suelo relajados, deberán realizar todos los movimientos que les ordene el hipnotizador. Todos los movimientos serán realizados de manera suave y relajada.

- *Valoración global:*

- Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ello nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros conseguidos, etc.

- *Momento de despedida:*

- Recogida del material por grupos.
 - Aseo personal.
 - Despedida: relación afectiva.

❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

SESIÓN N° 6

Objetivo de la sesión	Utilizar y afianzar los conocimientos adquiridos durante las sesiones.
Espacios	Aula de Psicomotricidad.
Recursos materiales	Saquitos, mochila, bancos, sillas, rollos de papel de cocina, pelotas, aros, picas y ladrillos.
Agrupamientos	Individual, por parejas y pequeños grupos.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN

- *Momento de encuentro:*

- Saludo.
- Revisión de atuendo.
- Recordamos lo que hicimos en las sesiones anteriores y les exponemos que vamos a ir a un safari fotográfico y que, para llegar a éste, se encontrarán con diferentes situaciones que deberán de resolver de la manera más adecuada. Antes de empezar con el desarrollo de la sesión iremos recorriendo cada una de las partes de las que consta el recorrido, para que así vean cómo deben de hacerlo. Conforme vayan realizando cada una las pruebas irán obteniendo recompensas.

- *Momento de actividad motriz:*

- Dejamos el equipaje. En un lado del gimnasio se colocarán saquitos de arena (equipaje) y en el lado opuesto bancos (habitaciones). Deberán dejar su equipaje en las habitaciones, para ello transportaran los saquitos de arena sobre sus cabezas sin que éstos se caigan, si eso sucede, tendrán que recogerlo del suelo adecuadamente y reiniciar el recorrido. Obtendrán éxito cuando todos hayan dejado su equipaje en el sitio correspondiente, los que terminen antes ayudan a sus compañeros.
- Todos al coche. En el suelo se observaran tres rectángulos, en los cuales deberán introducirse y sentarse todos los miembros del equipo sobre sus respectivas sillas, para así, poder comenzar el safari.
- Zona 1. Cruzamos el puente para fotografiar a los leones. Los componentes del equipo cogerán su mochila y se colocaran en ambos extremos de una fila de bancos, avanzaran simultáneamente y en sentido contrario por el banco. Todos deben coordinar sus movimientos para conseguir llegar hasta el otro extremo del banco sin

caerse. Cuando lo logren recogen la foto del león.

- Zona 2. Los senderos para fotografiar a los monos. Cada miembro del equipo sujetará con una mano un rollo de papel de cocina con una pelota encima. Posteriormente deberán recorrer el cuadrado que delimita esta zona sin que la pelota se caiga al suelo.

- Zona 3. Cruzar el río para fotografiar a los cocodrilos. Los alumnos tendrán que atravesar el río, delimitado por marcas en el suelo. En el camino se encontraran con diferentes obstáculos.

- *Valoración global:*

- Se produce una reflexión con los alumnos sobre la práctica de la sesión didáctica, para ello nos sentaremos en círculo y verbalizaremos a qué hemos jugado, con quién lo hemos hecho, qué materiales hemos utilizado, logros conseguidos, etc.

- *Momento de despedida:*

- Recogida del material por grupos.
- Aseo personal.
- Despedida: relación afectiva.

❖ **Evaluación, atención a la diversidad y reformulación de la sesión:**

- Dificultades en el proceso de aprendizaje:

.....

- Dificultades en el proceso de enseñanza:

.....

- Variaciones en el desarrollo de la sesión:

.....

7. LIMITACIONES Y OPORTUNIDADES

Para los docentes es de suma importancia el poder adaptar el conocimiento de la salud e higiene postural y concienciar al alumno de que debe llevarlo a cabo, porque sabemos que en determinadas ocasiones puede resultar difícil dadas las características de distracción e indiferencia que los niños de edades tempranas pudieran tener ante aspectos no tan importantes para ellos, pero se podría decir que mediante la búsqueda de estrategias el profesor puede lograr mediante juegos, dibujos o tal vez historias que el alumno pueda ser atraído hacia la toma de responsabilidad acerca de su cuerpo, su postura, su manera de moverse o de realizar determinados movimientos que lo puedan llevar a seguir gozando de una salud plena y total.

Por otra parte es importante mencionar que el presente proyecto propone una mayor concentración del alumno hacia su persona lo que redundará en una mejor salud ergonómica; lleva una firme intención y propósito de hacer notar al alumno que los movimientos de cada miembro de su cuerpo tienen un sentido propio y una función determinada, esto representará en una medida importante la concientización más profunda del posible daño que las posturas incorrectas ocasionan. Es verdad que todo trabajo para realizarse lleva ciertas dificultades como son los recursos económicos, los diferentes materiales o los lugares y/o tiempos correctos para desarrollar los programas propuestos, pero esto no será obstáculo cuando se analice la posibilidad real de lo beneficioso que es el planteamiento que se hace y de cómo ayudará definitivamente en el mejoramiento del alumnado en un nivel general y en toda su vida escolar y personal.

Debemos tener presente que sin la participación de los padres, el proyecto podría tener serias limitaciones, esto es, debido a que para el docente es imposible seguir de cerca al alumno fuera de la práctica profesional donde tiene ciertas ventajas pero una vez que el alumno ha regresado a su entorno familiar, no podemos tener la certeza de que continúen aplicándose los hábitos que se proponen afianzar en el colegio. Los padres por lo tanto, serán parte fundamental a la hora de darle un seguimiento al trabajo realizado durante las horas escolares y si es posible harán saber al docente alguna consideración o circunstancia negativa que haya sucedido.

Esta parte mayoritaria de población que asiste a la escuela puede presentar en algún momento alguna patología como consecuencia de una serie de acciones repetitivas de manera negativa y el profesor al darse cuenta de esto, dado que no es médico, habrá de canalizar el problema hacia la persona autorizada para su tratamiento. De igual forma, el docente

encargado del área de psicomotricidad podrá apoyar el tratamiento de rehabilitación o prevención de acuerdo a los criterios médicos que determinen la manera en que el alumno podrá realizar las actividades físicas pertinentes.

Por lo comentado en los párrafos anteriores, ha de tenerse en cuenta que todas esas premisas serán el origen de un buen resultado a medio y largo plazo en la salud de los alumnos. Esta propuesta reforzará aquellas situaciones que por ignorancia o descuido hayan sido causantes de alguna lesión o daño en su cuerpo y apoyará definitivamente en la interrelación con las demás materias escolares.

8. CONSIDERACIONES FINALES Y VALORACIONES

La importancia fundamental del presente proyecto es mostrar la necesidad de cómo una buena higiene postural conllevará con toda seguridad la prevención de daños a la columna vertebral y evitará también posibles problemas musculares o articulares derivados, bien sea, de diferentes sobrecargas o de trabajos repetitivos, como pueden ser el estar sentados demasiadas horas frente a la televisión, usar los videojuegos durante un largo período de tiempo, así como estar mucho tiempo frente al ordenador; en definitiva el estar sentados en un lugar determinado adoptando una postura que no es la adecuada; al agacharse a recoger o cargar un objeto, portar la mochila con demasiado peso y mal colocada, al hacer ejercicio realizando mal el movimiento, etc.

Todas estas situaciones nos van dando parámetros para poder aplicarlos dentro de una buena educación y entrenamiento de los alumnos hacia la práctica de una correcta postura, que por consecuencia traerá una mejor irrigación sanguínea, así como el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo ya que no se les estará presionando por causa de una mala postura.

Es importante hacer notar que toda esta cultura que lleva hacia la conciencia de actos que determinan una buena salud postural, deben ser aplicados continuamente para que los alumnos puedan rápidamente en edades tempranas de su vida practicarlos como acciones diarias, donde se vean envueltas sus capacidades motoras y mentales hacia la búsqueda de lo que es positivo y beneficioso para ellos. La participación del profesor jugará un papel determinante en este proceso con su liderazgo y responsabilidad, para así determinar en qué momento un alumno pueda presentar una mala postura y de inmediato el docente pueda corregir, llamando oportunamente la atención del alumno y que éste vaya tomando poco a

poco conciencia de sus actos y por lo tanto, encamine su vida hacia una salud más satisfactoria. De igual manera, los padres forman una parte fundamental en la consecución de este proceso ya que sin su participación y ayuda no sería posible que el alumno tomara la conciencia necesaria para la cultura de una higiene postural en cualquier ámbito, siendo capaz de elegir una postura correcta en toda situación.

Por todo ello, es de importancia hacer notar que sin la participación de cada eje fundamental en la educación, sean los padres, los alumnos o los docentes, cualquier proyecto por muy importante que sea, no podrá ser realizado en su totalidad o con los resultados satisfactorios, ya que el trabajo en conjunto nos llevará siempre hacia una mejor calidad de vida del alumno, que es el principal beneficiado de este proceso. Las malas posturas en cualquier movimiento que realicemos siempre van a existir porque muchas veces no nos encontramos atentos a las señales de nuestro cuerpo o físicamente estamos en una situación de estrés que condiciona hacia una posible lesión, por eso la dedicación que el docente hace en este tema será de mucha utilidad para concientizar al alumno del cuidado que debe poner en todo momento hacia su cuerpo y sus movimientos.

9. BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❖ Aragunde Soutullo, J. L, Pazos Soutullo, J. M^a. (2000). Educación postural. Barcelona: Inde.
- ❖ Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986). Organización Mundial de la Salud, durante la Primera Conferencia para la Promoción de la Salud. Ottawa. Canadá.
Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Promocion_de_la_salud (2014, 22 abril).
- ❖ Delgado, M y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud dese la Educación Física. Barcelona: Inde.
- ❖ Enciclopedia libre Wikipedia: postura.
Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Postura> (2014, 12 mayo)
- ❖ Gavidia Catalán, V. (2003). Educación para la salud en los manuales escolares españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 77 (2), 275-285.
- ❖ Guerrero Núñez, T.I. (2011). Educar en la salud: El cuidado de la espalda en los escolares. Granada: Adice.
- ❖ Junta de Castilla y León (2004). Educación Física y Salud. Educación Infantil. Consejería de Sanidad.
- ❖ Ministerio de Educación y Ciencia (M. E. C. 1989). Diseño Curricular Base: Educación Primaria. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- ❖ Melo, J. L. (2009). Ergonomía práctica. Guía para la evaluación ergonómica de un puesto de trabajo. Buenos Aires: Fundación Mapfre.
- ❖ Moreno García, P. (2008). Escuela, educación para la salud y comunidad, una trilogía perfecta para llegar a una óptima calidad de vida. *Revista A tu Salud*, 61,15-19
- ❖ Organización Mundial de la Salud (1948). Carta Constitucional. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud> (2014, 10 mayo)
- ❖ Organización Mundial de la Salud (1998). Glosario de Promoción de la Salud. I: Lista de términos básicos. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Ginebra.
Disponible en:
<http://www.educacion.gob.es/dctm/ministerio/educacion/universidades/educacionsuperior-universitaria/universidades-saludables/glosario.pdf?documentId=0901e72b81238071> (2014, 10 mayo)

- ❖ Peinado Aguayo, I. (2009). Educación para la salud. Granada: Profesores en el aula.
- ❖ Vaca Escribano, M. J. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la Educación Primaria. Palencia: Asociación cultural: “Cuerpo, Educación y Motricidad
- ❖ Vega, A., Armendi, P., Recalde, I. (2011). La salud en la escuela: Necesidades de investigaciones más profundas. *Revista A tu salud*, 74, 12-16.

LEGISLACIÓN

- ❖ Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (BOE N° 238 de 4 - 10- 1990)
- ❖ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, (BOE N° 106 de 4 - 5- 2006)
- ❖ Real Decreto 82/1996, del 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las Escuelas de Educación Infantil y los Colegios de Educación Primaria.(BOE N° 44 de 20-02-1996)
- ❖ Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil (BOE N°4 de 4-01-2007)
- ❖ Decreto 122/2007, 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León (BOCyL N° 1 de 2-1-2008)
- ❖ Orden EDU/721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implementación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL N° 89 de 12-5-2008)
- ❖ ORDEN EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL N° 156 de 13-8-2010)

WEBGRAFÍA

Material audiovisual

- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=bBOPDjP3eQ0> (2014, 04 marzo)
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=G3KBsQRbtGk> (2014, 04 marzo)
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=qCFhKXpr72U&feature=relmfu> (2014, 05 abril)

Material de lectura:

- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd144/el-comic-como-elemento-para-el-fomento-de-la-lectura-ef.htm> (2014, 07 abril)

9. ANEXOS:

FICHA DE SEGUIMIENTO

ELEMENTOS A OBSERVAR	ALUMNO 1			ALUMNO 2
	Inicio	Proceso	Final	
Distingue una postura correcta de una incorrecta.				
Adquiere hábitos posturales saludables.				
Toma conciencia de la importancia de una adecuada higiene postural.				
Demuestra interés por el cuidado de su cuerpo.				
Muestra autonomía y confianza en sus propias habilidades.				
Ayuda, está dispuesto a ser ayudado y muestra afecto hacia sus compañeros.				
Tiene una correcta disposición durante las actividades planteadas en clase.				
Respeto las normas que se establecen.				

ESCALA DE VALORES:Al inicio y al final:

S = siempre
F = frecuentemente
A = a veces
R = raramente
N = nunca

Durante el proceso: se toman las anotaciones relativas a la evolución en relación con cada criterio.

HOJA DE REGISTRO DE LA PRÁCTICA DOCENTE**CLAVE: SI; NO; A VECES.****La maestra fomenta la reflexión del alumnado**

Explicando la finalidad y sentido de las tareas:

Estableciendo relaciones con otras actividades anteriores:

Basándose en las ideas que tienen los alumnos:

Organizando puestas en común para conocer las opiniones, motivaciones y dificultades del alumnado:

La actuación de la maestra propicia

La participación del alumnado:

La igualdad entre sexos:

La tolerancia:

La solidaridad:

En el desarrollo de las sesiones

La estructuración de las partes es correcta:

Ha habido tiempos muertos:

La organización de los grupos ha sido adecuada:

La distribución de los espacios ha sido provechosa:

El uso de material ha sido óptimo:

OTRAS OBSERVACIONES DE INTERÉS

HIGIENE POSTURAL

Según la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León (2004), entre las medidas de higiene postural recomendadas para escolares destaca las siguientes:

- **Estimular la práctica de actividad, ejercicio físico y deporte** teniendo en cuenta que no ha de hacerse de forma abusiva y evitando que se practiquen actividades o deportes que causen molestias. Un niño puede y debe practicar todo tipo de deportes sin competir hasta los 11 ó 12 años para el buen desarrollo de todo el organismo y, particularmente, de la columna vertebral.
- **Evitar** que el niño pase **muchas horas sentado** viendo la televisión o frente al ordenador; intentar sustituirlo por juegos.
- Es muy importante que el **peso** cargado en las mochilas **no sobrepase el 10%** del peso corporal del niño.
- Para **recoger algún objeto del suelo** flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta. Para **transportar pesos**, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo y si se transportan con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos. Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros. Cuando la carga es muy pesada, buscar ayuda.
- **Caminar** con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
- **Acostarse**: La mejor postura es de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y la cabeza sobre una almohada para que queden alineados con el resto de la columna. Otra buena postura es boca arriba con una almohada debajo de las rodillas para que queden flexionadas. Evitar dormir boca abajo ya que dicha postura altera la estática de la columna vertebral y además dificulta la respiración.

El colchón y el somier han de ser firmes y rectos, la almohada de la altura adecuada a cada niño, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso.

- **Transporte del material escolar:**

- Llevar a diario sólo lo necesario.
- Utilizar preferentemente mochila de tirantes anchos, colocada sobre los dos hombros, o carrito (empujando y no tirando).
- No es muy recomendable cartera, bandolera o bolso; si se utiliza, cruzarla y aproximarla al cuerpo.

- **Mobiliario escolar y posición de sentado:**

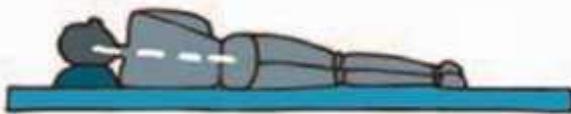
- Estará sentado correctamente si apoya los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo

recto con las caderas, y éstas con el tronco. Si los pies no llegan al suelo, apoyarlos sobre algo. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla; si es necesario, utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

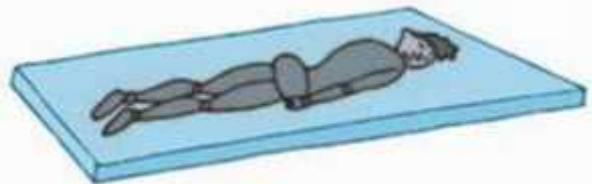
- Altura adecuada de la mesa (lo ideal sería sillas y mesas regulables en altura; en su defecto, buscar adaptaciones alternativas, como por ejemplo poner tacos bajo las patas). El plano de la mesa debe coincidir con los codos del niño de manera que pueda apoyar cómodamente los antebrazos.
- **Escribir en la pizarra a una altura adecuada**, (evitando la hiperextensión de la columna) si se escribe demasiado alto o posturas muy forzadas si se hace en la parte baja de la pizarra.
- **Al escribir**, adoptar una postura erguida; a veces es suficiente con colocar el cuaderno en el centro de la mesa (nunca en el borde).
- Cuando estén sentados en el suelo, la mejor opción es **sentarse a “lo indio”**; no es recomendable trabajar tumbado boca abajo (se pronuncia la lordosis lumbar), ni sentarse de rodillas con el trasero entre los talones. De cualquier manera, evitar mantener la misma postura durante mucho tiempo.
- **Vestirse**: acostumbrarlos a que se vistan sentados.
- **Asearse**: procurar que el niño no necesite ponerse de puntillas, realizando hiperextensión de columna, en las actividades de la vida diaria. Por ejemplo, colocar un cajón frente al lavabo para que se suba en él al lavarse.

1. DORMIR

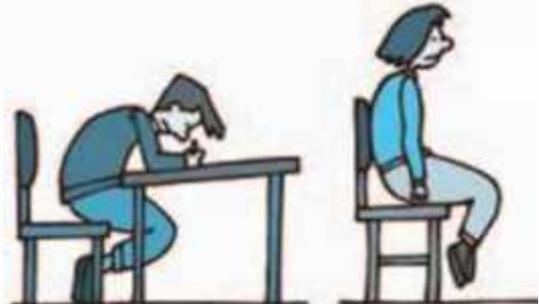
POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS



2. SENTARSE



3. TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

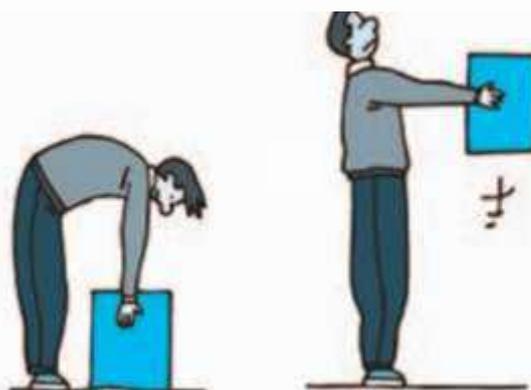
POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS



4. LEVANTAR PESOS



5. ASEARSE

