



¿Cómo saber cuándo podrá dejar de trabajar?

Si tiene 350.000 € para invertir, no dude en descargar sin coste alguno la guía publicada por la empresa consultora de inversiones de Ken Fisher, columnista de la prestigiosa revista *Forbes*. Aunque ya tenga un plan de inversión, en nuestra guía encontrará valiosos análisis y comentarios aplicables de inmediato. ¡No se la pierda!

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

Haga clic aquí para descargar su guía.

La actividad física y salud en 1º de la Educación Secundaria Obligatoria: tareas motrices

*Diplomado en Magisterio de Educación Física, Licenciado en Periodismo y en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Murcia. Diplomado en Magisterio de Inglés y Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Pontificia de Salamanca, Maestro de Educación Física del C.P. Nuestra Señora de Fátima de Molina de Segura (Murcia)

**Diplomado en Educación física por la Universidad Camilo José Cela, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica San Antonio. Doctorando en Educación Física por la Universidad de Murcia

Eliseo García Cantó*

eliqar61@hotmail.com

Juan José Pérez Soto**

jupeso@hotmail.com

(España)

Resumen

El presente artículo presenta una unidad didáctica sobre la salud en el área de Educación Física, contemplando conceptos que se integran dentro del de salud como la alimentación, higiene corporal e higiene postural, todos integrados dentro del currículo. Por ello, consideramos que estos contenidos son de vital importancia, no solamente para nuestra materia sino para cualquier actividad que realice el adolescente en su vida cotidiana.

Palabras clave: Salud. Sesiones. Educación Física. Adolescentes.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 177, Febrero de 2013. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introducción

La higiene postural, la alimentación y la salud son contenidos básicos a desarrollar dentro del área de Educación Física, ya influyen de manera muy directa en el correcto desarrollo de los alumnos en la etapa escolar y evitan problemas serios en la adolescencia.

Al hablar de salud lo debemos hacer desde dos puntos de vista.

1. La alimentación. Muchos adolescentes no toman todo el aporte energético que necesitan, y abusan de alimentos ricos en grasas saturadas, por este motivo, debemos involucrarnos en la trasmisión de conocimientos relativos al consumo de alimentos saludables como: fruta, bocadillos, zumos, además de advertir a los padres que la alimentación suele ser la piedra angular del desarrollo psicofísico.
2. Práctica de actividad física. Es importante la realización de actividades físico-deportivas desde la etapa de primaria con la intención de que en la adolescencia y en la edad adulta no se desarrollen aspectos nocivos para la salud, como el sedentarismo y el alcoholismo.

Además, en la presente unidad didáctica vamos a tratar la higiene personal y postural, ya que estos contenidos realizados asiduamente en cada sesión de Educación física y en coordinación con los otros profesores del centro, nos va a permitir la prevención de futuros problemas en nuestros alumnos. De esta manera, debemos crear hábitos saludables para provocar un gran avance en el desarrollo correcto del niño.

2. Objetivos

Los objetivos a trabajar en las distintas sesiones planteadas son los siguientes:

- 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.
- 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.
- 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.
- Reconocer las actividades realizadas en el medio acuático como instrumento al servicio de la salud.

3. Descriptores de las competencias básicas

Con el desarrollo de las sesiones buscamos la consecución de unas determinadas competencias básicas y, por ende, de unos determinados descriptores de las mismas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
 - MF1- Consolidar hábitos de higiene y posturales relacionados con la práctica física y con la vida cotidiana.
 - MF2- Conocer aquello que le es beneficioso y lo que le es perjudicial.
 - MF3- Adoptar hábitos alimenticios en relación con la actividad física.
- Autonomía e iniciativa personal
 - IP1- Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades.
 - IP2- Tomar conciencia de las ventajas de ciertas prácticas y hábitos motores (respiración, postura...)
 - IP3- Aceptar el propio cuerpo y el del compañero.
 - IP4- Disfrutar de la actividad física.

Todo esto, se conseguirá a través de una serie de elementos:

a. Contenidos

1. Conocimiento de la alimentación y la salud corporal.
2. Conocimiento de la higiene corporal: vestuario y actividad física.
3. Conocimiento de la importancia de una buena actitud postural.
4. Conocimiento de la condición física como condicionante de la salud y de nuestra actividad diaria.
5. Identificación de la relación entre actividad física y salud.

b. Habilidades

1. Realización de actividades para el desarrollo de la alimentación y la salud corporal.
2. Puesta en práctica de las normas de aseo e higiene personal.
3. Juegos y actividades de actitud postural.
4. Realización de actividades para trabajar las medidas de seguridad y la prevención de accidentes.
5. Juegos para la concienciación de una alimentación correcta.
6. Actividades acuáticas. Ejercicios para trabajar el tren inferior, el tren superior y el raquis.

c. Actitudes y valores

1. Interés y gusto por el cuidado del cuerpo: hábitos de higiene y de alimentación sanos.
2. Respeto y cuidado del medio a través de su conocimiento.
3. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
4. Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud y como alternativa a los hábitos nocivos para la salud.
5. Valoración de la práctica de actividades acuáticas como actividad de ocio que favorece los niveles óptimos de salud.

d. Estrategias de aprendizaje

1. Estudio y análisis de contenidos.
2. Reflexión y comprensión.
3. Elaboración de trabajos.

4. Metodología a utilizar

La metodología a utilizar en esta unidad didáctica va a estar determinada por los siguientes aspectos:

- **Estilos de enseñanza**

- Asignación de tareas.
- Trabajo en equipo.
- Descubrimiento guiado.

- **Estrategia de la práctica**

- Vamos a utilizar como estrategia, la progresión y la continuidad, ya que trabajando contenidos distintos a lo largo de las sesiones sin olvidarnos de los trabajados en las sesiones anteriores.

- **Agrupamientos**

- Los alumnos se organizaran por parejas y en gran grupo dependiendo de la actividad planteada.

- **Técnica de enseñanza**

- Instrucción directa
- Indagación.

5. Materiales y recursos didácticos

- Los materiales, recursos e instalaciones a utilizar serán:
- El aula y pista polideportiva del colegio.
- Sala multimedia.
- Bancos.
- Balones.
- Zancos.
- Colchonetas.
- Raquetas de bádminton.
- Volantes,
- Tarjetas.
- Antifaces.
- Periódicos.
- Discos voladores.
- Pañuelos.
- Balones pinchados.
- Anillas.
- Pelotas.
- Bancos suecos.

- Piscina.

6. Actividades a realizar

| Tipo de actividades | Relación con los descriptores de las competencias |
|---|---|
| Actividades de detección de capacidades y conocimientos previos | MF2 / IP1 |
| Actividades de motivación. | MF1 / MF3 / IP2 |
| Actividades de desarrollo. | MF1 / MF3 / IP2 / IP3 / IP4 |
| Actividades de refuerzo y ampliación. | MF1 / IP2 |
| Actividades de evaluación | IP1 / IP3 |

Desarrollo de las actividades planteadas

Sesión Nº 1: "Cuidamos la alimentación"

Parte Inicial: Recorrido de calentamiento y familiarización sobre los elementos que compondrán la "Gymkhana" de la parte principal, tratando de percibir los posibles riesgos para establecer las correcciones pertinentes.

Parte Principal

- Realización de una "Gymkhana" que combine pruebas físicas y preguntas teóricas sobre alimentación; 4 grupos, y cada vez que se realice una prueba física, se dará opción a contestar una pregunta teórica (a elegir de entre 4), por tanto, el último grupo en realizar la prueba sólo tendrá una opción.
- Cada vez que se acierte una pregunta, dará oportunidad a tomar dibujos de alimentos realizados en cartulina para ir llenando una pirámide de los alimentos que representen una alimentación equilibrada.
- Las pruebas serán las siguientes:
 - Pasar 3 bancos suecos invertidos y alineados botando un balón sobre el suelo. Deben realizarlo los 6 del grupo.
 - Realizar un recorrido con zancos.
 - Realizar un recorrido con una raqueta de bádminton y un volante sin que éste se caiga.
 - Con dos colchonetas, cruzar la pista a lo largo sin pisar el suelo.
 - Conseguir el mayor número de canastas en un minuto.
 - Derribar bolos lanzando una vez cada miembro del grupo.

Vuelta a la calma: recogida de material y puesta en común sobre alimentación y malos hábitos como tabaco o alcohol.

Sesión Nº 2: Posturas incorrectas.

Parte Inicial: "Enanos y gigantes": Los alumnos, distribuidos individualmente por el espacio, se desplazan buscando situaciones de contraste: como un enano/como un gigante, triste/alegre...

Parte Principal

- "¿Cómo estás?": Por parejas, representar diferentes situaciones de la vida en las que haya variaciones de la postura corporal. Un alumno representa y el otro

adivina. Ejemplo: persona deprimida, borracho, anciano...

- “Mis hábitos saludables”: Grupos reducidos; cada grupo escenifica situaciones de la vida cotidiana adoptando posturas correctas: levantarse, asearse, desayunar, estudiar, llevar una mochila... Durante la representación, los alumnos deben detectar posturas inadecuadas y corregirlas. Podemos pedir que la representación se realice a cámara lenta para facilitar la observación.
- “¿Quién es el intruso?”: Uno del grupo con los ojos tapados; Señalamos a un alumno para que adopte posturas incorrectas para determinadas acciones, y el resto de los compañeros realizarán la misma acción de forma correcta. El alumno que tiene los ojos tapados, se quitará el pañuelo y deberá detectar al intruso. Si detecta a alguien que no es el alumno con la postura incorrecta, el grupo al que pertenece el alumno deberá entregar al día siguiente una ficha con tres posturas adecuadas.
- “La Reina de Saba”. En este juego los niños van a tener que ir con la espalda muy recta para que puedan llevar el material que se les da sin que se caiga de la cabeza, como una corona. Material como balones pinchados, pañuelos, periódicos, anillas, discos voladores.... El maestro divide al grupo en 4 subgrupos. Cada grupo va a tener una caja de cartón y material diferente. El juego consiste en llevar el material con la cabeza y sin tocarlo con las manos a su caja. Cada equipo empieza en una esquina de la pista y tendrá que ir a depositar el material a la esquina contraria de la que sale. Por el camino se va a encontrar a compañeros de otros equipos a los cuales podrá entorpecerles el paso siempre que el lleve en la cabeza algún material, sino lleva no podrá entorpecer. Gana el equipo que antes consiga llevar todo el material a su caja. Si se cae el material tienen que empezar de nuevo.

Vuelta a la calma: “El sol y los girasoles”: Un alumno, situado frente al grupo, hace de sol, realizando movimientos lentos y pausados en el sitio, al tiempo que el resto, que son los girasoles, han de continuar e imitar sus movimientos.

Sesión Nº 3: Problemática de la espalda.

Parte Inicial: “Puentes y ríos”: dos grandes grupos distribuidos por el espacio; a un grupo se le asigna la función de puentes y al otro de ríos. En desplazamiento por el espacio, a la señal, los puentes se sitúan en cuadrupedia y los ríos pasan bajo ellos. Cada puente se levanta en el momento en el que va a pasar un río, volviendo después a descender.

Parte Principal

- Colocados por parejas, sentados con la espalda recta. A la señal, el sujeto A realiza un movimiento de flexión de cadera alcanzando el máximo estiramiento en 5 segundos, desplazando la pelota que tiene en las manos hacia delante; el sujeto B mantiene la pelota agarrada. Al llegar al máximo estiramiento, el sujeto A mantiene 20 segundos dicha posición y luego regresa a la posición de partida; Cuando A está en posición neutra, B inicia su acción de flexión de cadera reproduciendo la secuencia anterior.
- Los alumnos realizan movimientos de flexo-extensión de rodillas manteniendo la espalda alineada en contacto con una pelota apoyada en la pared; Cada flexo-extensión se efectúa con una cadencia de 6 segundos.
- Los alumnos se desplazan por el espacio en cuadrupedia invertida, intentando mantener en equilibrio sobre su vientre, una pelota.
- Con los brazos en extensión completa, una pelota en las manos (mirando al cielo), espalda alineada... realizar flexo-extensión de rodillas para subir a un banco sueco.

Vuelta a la calma: “Masaje con pelotas por parejas”.

Sesión Nº 4: Un día en la piscina para trabajar la higiene postural.

Parte Inicial

- Andar por la piscina realizando traslaciones de los brazos extendidos de delante atrás.
- Andar por la piscina realizando circunducciones de brazos hacia atrás.
- Pies de bicicleta en posición vertical.
- Desplazamientos verticales a saltos.

Parte Principal

- Desde posición bípeda a flotación dorsal con brazos extendidos.
- Desplazamientos horizontales en flotación ventral.
- Desplazamientos horizontales en flotación dorsal.
- Batida de piernas espaldas con brazos extendidos atrás.
- Combinaciones.
- Transportes.
- Carreras de relevos.

Los ejercicios se realizarán por debajo de 120-130 pulsaciones.

Vuelta a la calma: "Jugamos al Voley-polo".

7. Criterios de evaluación

| Criterios de evaluación | Relación con los descriptores de las competencias |
|---|---|
| - Conoce los distintos nutrientes y sus funciones | MF2 / MF3 |
| - Sabe cual es la frecuencia correcta de consumo de los alimentos. | MF2 / MF3 |
| - Valora la importancia de la nutrición en su salud y calidad de vida. | MF2 / MF3 |
| - Realiza y participa correctamente en las distintas actividades propuestas | IP2 / IP4 |
| - Toma conciencia de la alineación de la columna y fortalece la musculatura postural y de control raquídeo. | MF1 / MF2 / IP1 / IP2 / IP3 |
| - Toma conciencia de la correcta posición de la columna al hacer diversas actividades | MF2 / IP1 / IP2 / IP3 |

8. Conclusiones

Los hábitos saludables son una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, que corresponde a padres y profesorado. Por ello, se ha de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el adolescente se incorpora a la Educación Secundaria Obligatoria tiene una base de contenidos relacionados con la salud que son necesarios afianzar y, para ello, se hace necesario el plantear una unidad didáctica relacionada con este ámbito del currículo. En este sentido, desde la Educación Secundaria en general, y desde el área de Educación Física en particular, esos hábitos pueden ser trabajados de manera lúdica, incidiendo así en valores como la responsabilidad y la autonomía en el cuidado del cuerpo.

Bibliografía

- BALLESTER BASCO, J. y COLS. (2004). Guía de salud para jóvenes. (3ª edición). Murcia: Consejería de sanidad, Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.
- MARTÍN VÁZQUEZ, V. (2004). Hábitos de higiene personal y en la escuela. Revista digital "Investigación y Educación".
- LASAGA RODRIGUEZ, M.J. y PEÑA GARCIA, J. (2004). ¡Por una buena higiene vertebral desde la escuela! EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 10 - N° 69. <http://www.efdeportes.com/efd69/higiene.htm>

Otros artículos sobre [Actividad Física y Salud](#)

[Recomienda este sitio](#)

