

1. Título:

“Transportamos correctamente.”

2. Objetivos:

Adopción de hábitos de higiene postural.
Adiestramiento para la correcta manipulación de cargas.

3. Contenidos:

- Conceptuales:
 - Conocimiento y cuidado del cuerpo.
 - Efectos de la actividad física en la salud.
 - Forma de prevenir lesiones en la práctica de la actividad física y en la manipulación de cargas.
- Procedimentales:
 - Técnicas de trabajo para el cuidado del cuerpo especialmente en lo referido al transporte de materiales.
- Actitudinales:
 - Responsabilidad hacia el propio cuerpo y valoración de la salud.
 - Respeto de los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las propias capacidades o un peligro para la salud.

4. Relación con los temas transversales:

Los contenidos tratados se vinculan principalmente con la educación para la salud. Así, con la práctica motriz junto con los contenidos propios del área de conocimiento del medio, los alumnos/as van estableciendo relaciones entre el cuerpo, la actividad motriz y la salud.

5. Sesiones de trabajo:

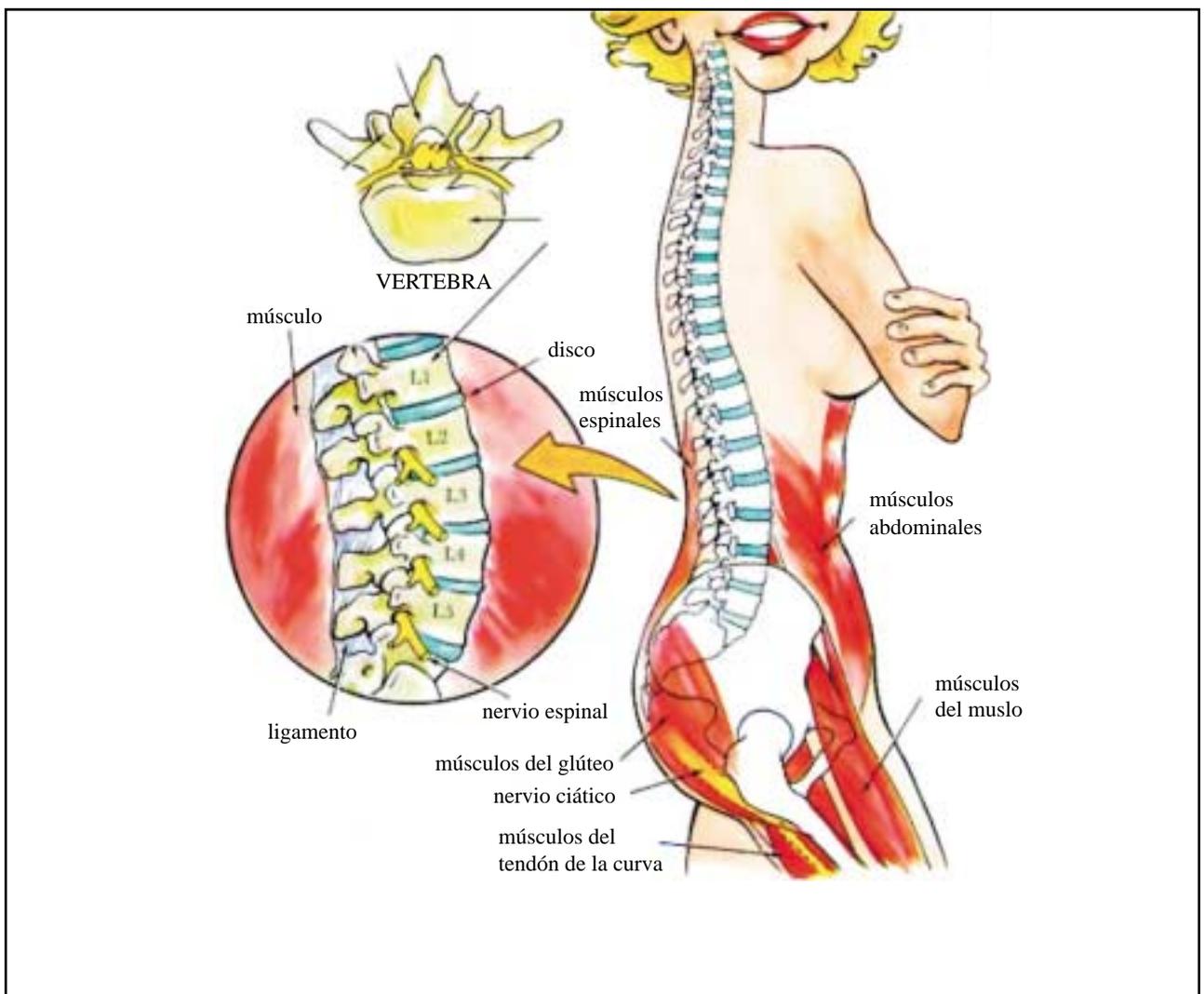
La actividad se puede desarrollar en dos sesiones. La primera para el conocimiento de la constitución del cuerpo humano, las características de la columna vertebral y algunas indicaciones básicas para el transporte manual de cargas. La segunda para la aplicación práctica de lo aprendido.

LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral está formada por **vértebras**. Vistas de frente o de espalda las vértebras se apilan una encima de la otra en una línea prácticamente recta. Sin embargo, vista de lado la columna vertebral tiene **tres curvas**; Estas curvas son la base de la postura de la columna.

Por su interior pasa la **médula espinal** la cual, contiene los nervios que van desde el cerebro al resto del cuerpo saliendo por pares, uno a cada lado, entre las vértebras. Los nervios que salen de la zona del cuello van a los brazos y los nervios de la zona lumbar van a las piernas.

Entre el cuerpo de una vértebra y otra está el **disco intervertebral**. Es una estructura que las une y al mismo tiempo es un sistema hidráulico que las mantiene separadas, **permite los movimientos de la columna y amortigua las cargas** sobre ella. Sosteniendo la columna tenemos también toda una serie de fuertes **ligamentos** que impiden cualquier movimiento indeseable.



También nos encontramos con **los músculos posturales o interespinales** que son pequeños músculos que van de unas vértebras a otras. Su función es mantener el cuerpo erecto contra la influencia de la gravedad.

Además son muy importantes en el mantenimiento de las curvas naturales y de la función de la columna los **músculos abdominales** que junto con unos músculos fuertes en los **miembros inferiores y en la espalda** hacen posible esa posición normal y equilibrada.

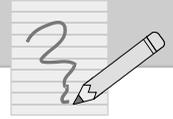
La columna vertebral en su conjunto tiene encomendadas unas funciones importantes:

1. **SOSTEN** de la parte superior del cuerpo.
2. **PROTECCIÓN** de los nervios que van del cerebro al resto del cuerpo.
3. **MOVIMIENTO Y FLEXIBILIDAD** del cuerpo.
4. **PUNTO DE FIJACIÓN** a músculos y ligamentos.

La postura del cuerpo supone el mantenimiento de las tres curvas naturales citadas anteriormente. En esta posición la columna vertebral y todas sus estructuras están bajo una tensión menor.

Una buena postura es aquella que:

- **PODEMOS MANTENER SIN ESFUERZO.**
- **NO PRODUCE FATIGA.**
- **ES INDOLORA Y PUEDE SER MANTENIDA DURANTE PERIODOS DE TIEMPO RAZONABLES.**

ACTIVIDAD 1

- Ayudados de un esqueleto y de diversas láminas conoceremos algunos aspectos fundamentales de la espalda:
 - Columna vertebral.
 - Vértebras.
 - Curvaturas.
 - Músculos, etc....

- También haremos mención a diversos hábitos en el cuidado de la espalda:
 - Agacharnos flexionando las piernas y no doblando la espalda.
 - Escribir sin inclinarnos excesivamente hacia delante.
 - No dejarnos caer pesadamente en la silla como si nos acostáramos.
 - Dormir sobre superficies o colchones suficientemente rígidos para no someter a la columna a posturas forzadas.



ACTIVIDAD 2

Transporte de cargas utilizando propuestas lúdicas y juegos.

A partir de los ejemplos de transporte correcto de cargas que se muestran en las páginas siguientes, hacemos hincapié en:

- Doblar las rodillas al coger las cosas, no la espalda.
- Levantar haciendo fuerza con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo.
- Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho.

Materiales a emplear:

- Bancos suecos.
- Balones medicinales de 2Kg.
- Colchonetas.
- Bancos de plinto.
- Neumáticos.

Actividades:

1. Calentamiento -Animación:

- Desplazarse libremente por la pista rodando cada uno/a un neumático. Utilizar ambas manos.
- Desplazarse en carrera dentro del neumático.

2. Parte principal:

- Transporte de bancos suecos en grupos de 4, se lleva cogido entre las piernas.
- Juego "comecocos" con la disposición anterior, hay un grupo que trata de pillar a los demás. Los desplazamientos se realizarán por encima de las líneas de la pista.
- Organización por parejas, cada una con un balón medicinal y enfrentadas a una distancia de 4 m. Pasarse el balón con ambas manos (pase de pecho).
- Las parejas se sitúan detrás de la línea de fondo de la pista. Desplazamientos hasta el centro del campo, ida y vuelta pasando el balón medicinal alrededor de la cintura.
- Lanzar el balón medicinal lo más alto posible.
- Transporte de colchonetas en grupos de tres siguiendo diversas consignas: andar de frente, lateral, de espaldas; llevar la colchoneta a la altura de la cintura, hombros, cabeza, etc. Variar la distribución de los integrantes de los grupos.

3. Vuelta a la calma:

- Recogida del material y estiramientos diversos de cara a relajar la musculatura implicada.



