



HIGIENE POSTURAL 3º EP

“LA MEJOR CURA, UNA CORRECTA POSTURA”

ACCIONES DESDE LA TUTORÍA

ENERO-FEBRERO' 2020

PROFESORES RESPONSABLES

ISABEL RODRÍGUEZ, 3º A

LOLI SÁNCHEZ, 3º B

CRISTIAN MOLÍAS, 3º C

COLEGIO SAN AGUSTÍN

Camino de las Torres 79-89

50.008 ZARAGOZA

Justificación

Desarrollamos, desde la hora de tutoría semanal, un pequeño proyecto que tiene como finalidad ayudar a nuestros alumnos en su cuidado personal mediante el aprendizaje de posiciones corporales correctas que les ayuden a prevenir lesiones y a alcanzar un buen estado físico.

El Proyecto de Ecología Integral que, de modo conjunto se desarrolla en nuestro Colegio durante el presente curso escolar, invita al cuidado de la Casa Común desde el respeto a la Naturaleza y la Creación, comenzando por el respeto y cuidado de uno mismo y de los demás. El cuidado de sí mismo cobra a través de la acción que presentamos especial relevancia.

Descripción

Coincidiendo con el contenido curricular que desde la asignatura de Ciencias de la Naturaleza trabajamos en este segundo trimestre del curso (el cuerpo humano y la salud), nos planteamos desde la hora de tutoría semanal realizar una acción complementaria en forma de pequeño proyecto que tenga como tema de trabajo la correcta higiene postural.

Somos conscientes de la dificultad que entraña para los niños mantener posturas correctas a la hora de sentarse, llevar su mochila o coger objetos. Es por eso que nos planteamos los siguientes objetivos.

Objetivos

1. Prestar atención a nuestro cuerpo y su cuidado adoptando posiciones correctas en las actividades que de modo rutinario realizamos en nuestra vida diaria.
2. Lograr una adecuada higiene postural para prevenir lesiones y mejorar nuestro estado físico: "La mejor cura, una buena postura"
3. Ayudarnos mutuamente a corregir errores posturales que puedan incidir negativamente en nuestra salud.

Metodología

Durante tres sesiones, que realizamos durante el segundo trimestre del curso, trabajamos con nuestros alumnos la forma correcta de sentarse, llevar la mochila, coger pesos, dormir...

La forma de trabajar la exponemos en el apartado siguiente Planificación de actividades.

Planificación de actividades

I. Identificamos posiciones correctas y las aprendemos.

Mediante 4 fichas y por equipos de 4-6 alumnos mostramos a los alumnos las adecuadas posiciones que debemos adoptar en rutinas diarias como sentarse, llevar la mochila, coger un peso del suelo... Practicamos en clase dichas posiciones de manera que unos alumnos ayuden a otros y las aprendamos todos. Los alumnos responden adecuadamente a las cuestiones que les planteamos en las fichas.

II. Practicamos la higiene postural

Situaciones teatralizadas donde se valora una adecuada higiene postural y se corrigen errores.

III. Elaboramos un mural conjunto sobre lo trabajado.

Dejamos constancia gráfica de lo aprendido mediante la elaboración de un mural conjunto de las 3 secciones de 3º de Primaria. Se realiza selección de los trabajos de los alumnos y se expone en el claustro junto con los códigos QR de acceso a la actividad completa y memoria gráfica, tanto en nuestras redes sociales como en nuestra página web.

Memoria gráfica



