

DIME CÓMO TE SENTAS E QUÉ MOCHILA LEVAS

PARA O PROFESORADO: Suxestións e Actividades.

? ? **Na aula:** (As fichas repártense despois de realizar A1, A2 e A3)

A1- Imos xogar ás estatuas.

Antes de dar ningunha información, díselle ó alumnado que queden quietos como se fosen estatuas, na postura que lles pille no momento. Elixense unha ou dúas persoas con postura axeitada e outras dúas ou tres con diferentes malas posturas. Tócaselles no ombreiro para que sigan sen moverse e o resto debe observalos e analizar porqué as ven como boas ou malas posturas. Conclusións.

A2- Esta é a miña mochila.

Pídense algúns voluntarios e voluntarias para que presenten as súas mochilas na clase, e expliquen as características polas que as elixiron. A clase recólleas por escrito.

A3- Debuxando o movemento.

Pídeselle a dúas mozas e a dous mozos que enchan as súas mochilas co que traían pola mañá e que saian con elas diante do encerado. Un detrás doutro, situándose de perfil, recollen a mochila do chan, póñena e camiñan ata a porta. Posteriormente tratan de repetir os mesmos movementos a cámara lenta. Mentres, a clase observa atentamente e debuxa un monicreque de perfil que represente cada fase do movemento deixando claro se a liña do lombo é máis ou menos recta ou curva. Conclusións.

A4- Comparacións necesarias.

Repártense as copias da ficha do alumnado. Léese o contido e coméntase, aclarando as palabras ou conceptos que non se entendan.

Comparar e sacar conclusións entre:

- O lombo do mono e da persoa.
- As conclusións da A1 e o contido do texto.
- As cadeiras da clase e a da ficha. ¿Permítenche aproximarte á postura do astronauta?
- As características que debe ter unha mochila e as que se recolleron na A2.
- A forma de cargar, recoller do chan e colocar a mochila na A3 e o contido do texto.
- O lombo dos monicreques debuxados na A3 cando están agachados, ¿a cal se parece máis, ó da persoa ou ó do mono?.

A5- ¿Cadeiras a medida?

Colócanse 3 mesas coas súas cadeiras, de perfil, diante do encerado. Séntase nelas á persoa máis alta, á máis baixa e a outra intermedia. Tratan de sentarse segundo as recomendacións da ficha (lombo, antebrazos e pés apoiados)

- O resto observa as posturas e saca conclusións.
- Con dúas regras longas (ou outros instrumentos) apoiadas na columna e na coxa de cada persoa, mídese ou estímase o ángulo coxofemoral de cada unha (O correcto sería maior de 90°), e o dos cóbados. ¿Qué habería que facer coas patas da mesa e da cadeira, e co respaldo e forma de cada cadeira, para que a postura sexa a correcta? Conclusións.
- Na casa cada quen fará un debuxo esquemático lateral (coma o da ficha) da súa propia cadeira de estudio e/ou ordenador, co ángulo e medidas reais de cada parte. Ó lado debuxarana coas modificacións de forma e medidas que debera ter para adaptarse ó seu corpo. (Vantaxes das cadeiras regulables en idade de crecemento ou cando hai que compartilas con outras persoas) Conclusións.

A6- Conséguese varias básculas de baño e pésanse dunha en unha as mochilas de toda a clase co contido habitual. No encerado débúxase e complétase a seguinte táboa. (Atención á posibilidade de burlas ante os datos dalgún neno ou nena con problema de obesidade) Conclusións e alternativas

Peso alumn	Peso mochila	%	
35	6	20	mal

Cada día medran as consultas médicas por dor de lombo en adolescentes e mesmo en menores de 11 anos, en boa parte provocadas por mochilas e mobiliario escolar non axeitado. ¿Cal será o seu futuro laboral? É imprescindible tomar conciencia disto para incluílo na lista de prioridades do centro.

? ? **No ximnasio: Exercicios para fortalecer o lombo**

Deben aprenderse para repetilos na casa dúas ou tres veces á semana. As mozas altas e moi delgadas carecen de masa muscular suficiente para soste-la súa propia estrutura ósea, sendo firmes candidatas a problemas serios de lombo.

- Apoiándose na parede: identificación da **posición neutra da columna** mantendo o oco lumbar. (= lombo recto)
- Sentándose nunha cadeira, estiradas ata tocar os dedos dos pés.
- Co lombo no chan, levar alternativamente un xeonllo cara ao peito. Estirar ó máximo as pernas empuxando a parede.

- De pé diante dun espello, estirarse ó máximo afundindo o estómago. Ombreiros cara atrás e abaixo e contracción de nádegas.
- A ponte: co lombo sobre o chan, xeonllos flexionados, levantar as cadeiras mantendo unha liña recta dende os xeonllos ata os ombreiros.
- A ponte invertida: boca abaixo cos antebrazos no chan, levantar tronco e coxas mantendo o lombo recto.