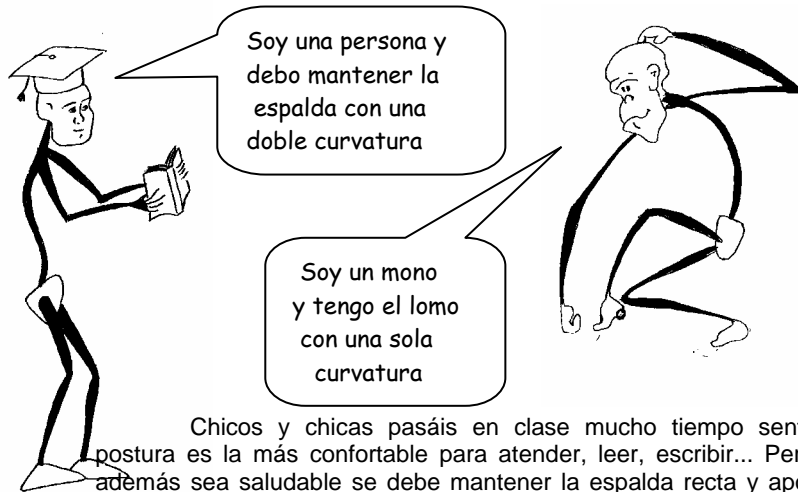


DIME CÓMO TE SIENTAS Y QUÉ MOCHILA LLEVAS

FICHA PARA EL ALUMNADO

DIBUJOS: ARITZ VIDADOR



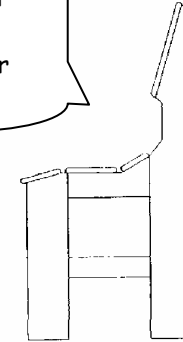
Chicos y chicas pasáis en clase mucho tiempo sentados. Esta postura es la más confortable para atender, leer, escribir... Pero para que además sea saludable se debe mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo y apoyar los pies en el suelo y los antebrazos en la mesa. Los codos tendrán un ángulo igual o mayor que 90° , lo mismo que los muslos con la columna. Mantener largo tiempo la espalda curvada no nos hará volver al estado evolutivo del mono, pero sí empezar con esa cadena de problemas que tanto afecta a las personas adultas.



Si además en tu tiempo libre pasas mucho rato al ordenador intenta conseguir una silla con respaldo que te permita una postura parecida a la del astronauta. Es la postura que toma de forma natural un cuerpo cuando flota en un espacio sin gravedad.

El ángulo entre mi respaldo y mi asiento debe ser algo mayor de 90° . El borde de mi asiento debe estar inclinado hacia abajo. Los apoyos deben ser algo mullidos para no dificultar la circulación.

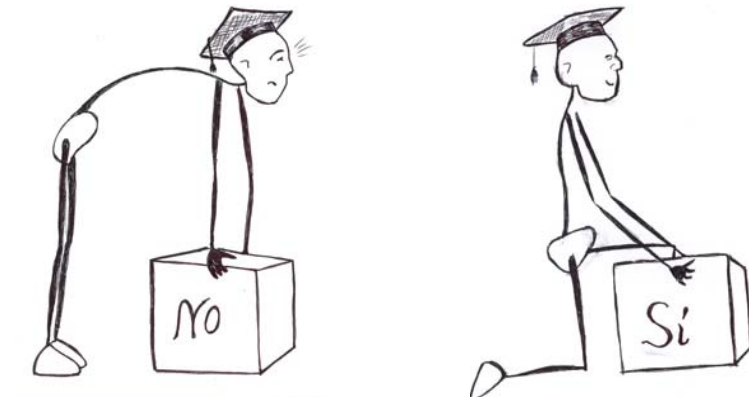
Cargar peso, dejarlo en el suelo, transportarlo o acercarlo, cuando se hace mal, también provoca problemas de espalda. Siempre hay que hacerlo con la espalda recta y las rodillas flexionadas. Así que atención al mover colchonetas, mesas, y sobre todo con la mochila.



La mochila debe tener tirantes anchos y acolchados, cargados sobre los dos hombros de forma simétrica, con los objetos más pesados colocados lo más cerca de tu columna.

Y nunca debes llevar más carga que el 15% de tu propio peso. Además de las buenas posturas y los movimientos de carga adecuados, es muy conveniente hacer semanalmente ejercicios sencillos para fortalecer los músculos de la espalda.

CÓMO SE LEVANTA UNA CARGA



DIME CÓMO TE SIENTAS Y QUÉ MOCHILA LLEVAS

PARA EL PROFESORADO: Sugerencias Actividades.

⇒ **En el aula:** (Las fichas se reparten después de realizar A1, A2 y A3)

A1- Vamos a jugar a estatuas.

Antes de dar ninguna información se manda al alumnado que se queden quietos como si fueran estatuas, en la postura que les ha pillado. Se elige una o dos personas con postura adecuada y otras dos o tres con diferentes malas posturas. Se les toca en el hombro para que sigan sin moverse y el resto debe observarlos y analizar porqué las ven como buenas o malas posturas. Conclusiones.

A2- Ésta es mi mochila.

Se piden algunos voluntarios y voluntarias para que presenten sus mochilas a la clase, y expliquen las características por las que las han elegido. La clase las recoge por escrito.

A3- Dibujando el movimiento.

Se pide a dos chicas y a dos chicos que llenen sus mochilas con lo que traían a la mañana y salgan con ellas delante de la pizarra. Uno detrás de otra, situado de perfil, recoge la mochila del suelo, se la pone y camina hasta la puerta. Posteriormente trata de repetir los mismos movimientos a cámara lenta. Mientras, la clase observa atentamente y dibuja un monigote de perfil que represente cada fase del movimiento dejando claro si la línea de la espalda es más o menos recta o curva. Conclusiones.

A4- Comparaciones necesarias.

Se reparten las copias de la ficha del alumnado. Se lee el contenido y se comenta, aclarando las palabras o conceptos que no se entiendan.

Comparar y sacar conclusiones entre:

- La espalda del mono y de la persona.
- Las conclusiones de la A1 y el contenido del texto.
- Las sillas de clase y la de la ficha. ¿Te permiten aproximarte a la postura del astronauta?
- Las características que debe tener una mochila y las que se recogieron en la A2.
- La forma de cargar, recoger del suelo y colocarse la mochila en la A3 y el contenido del texto.
- La espalda de los monigotes dibujados en la A3 cuando están agachados, a quién se parece más, a la de la persona o a la del mono.

A5- ¿Sillas a medida?

Se colocan 3 mesas con sus sillas, de perfil, delante de la pizarra y se sienta en ellas a la persona más alta, más baja y a otra intermedia. Tratan de sentarse según las recomendaciones de la ficha (espalda, antebrazos y pies apoyados)

- El resto observa las posturas y saca conclusiones.
- Con dos reglas largas (u otros instrumentos) apoyadas en la columna y en el muslo de cada persona se mide o estima el ángulo coxofemoral de cada una (El correcto sería mayor de 90°), y el de los codos. ¿Qué habría que hacer con las patas de mesa y silla, y con el respaldo y forma de cada silla, para que la postura sea la correcta? Conclusiones.
- En su casa cada cual hará un dibujo esquemático lateral (como el de la ficha) de su propia silla de estudio y/o ordenador, con el ángulo y medidas reales de cada parte. Al lado la dibujarán con las modificaciones de forma y medidas que debiera tener para adaptarse a su cuerpo. (Ventajas de las sillas regulables en edad de crecimiento o cuando hay que compartirlas con otras personas) Conclusiones.

A6- Se consiguen varias básculas de baño y se pesan de una en una las mochilas de toda la clase con el contenido habitual. En la pizarra se dibuja y completa la siguiente tabla. (Atención a la posibilidad de burlas ante los datos de algún niño o niña con problema de obesidad) Conclusiones y alternativas

Peso niñ@	Peso mochila	%	
35	6	20	mal

Cada día crecen las consultas médicas por dolor de espalda en adolescentes e incluso menores de 11 años, en buena parte provocadas por mochilas y mobiliario escolar inadecuado. ¿Cuál será su futuro laboral? Es imprescindible tomar conciencia de ello para incluirlo en la lista de prioridades del centro.

⇒ **En el gimnasio: Ejercicios para fortalecer la espalda**

Deben aprenderse para repetirlos en casa dos o tres veces por semana. Las chicas altas y muy delgadas carecen de masa muscular suficiente para sujetar su propia estructura ósea siendo firmes candidatas a problemas serios de espalda.

- Apoyándose en la pared identificación de la **posición neutra de la columna** manteniendo el hueco lumbar. (= **espalda recta**)
- Sentándose en una silla, estiramientos hasta tocar los dedos de los pies.
- Con la espalda en el suelo llevar alternativamente una rodilla hacia el pecho.
Estirar al máximo las piernas empujando la pared.

- De pie delante de un espejo estirarse al máximo hundiendo el estómago. Hombros hacia atrás y abajo y contracción de nalgas.
- El puente: de espaldas sobre el suelo, rodillas flexionadas, levantar las caderas manteniendo una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- El puente invertido: boca abajo con los antebrazos en el suelo levantar torso y muslos manteniendo la **espalda recta**