

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**¡AL ATAQUE CON LAS LESIONES ESTRUCTURALES!: RESPIRA Y RELÁJATE.****NIVEL:**

2º ESO

PROFESOR:

MARÍA REVIRIEGO REVIRIEGO

ASIGNATURA:

EDUCACIÓN FÍSICA

BREVE DESCRIPCIÓN:

La frecuente aparición de patologías posturales durante la pubertad y la adolescencia requiere de una atención especial de profesores y profesionales sanitarios que posibilite la detección y tratamiento precoz de las mismas.

De esta forma, con esta Unidad Didáctica, se enfoca la problemática del estirón puberal y el crecimiento acelerado de los huesos largos, que sucede entre los 12 y 14 años (algo antes en las mujeres) y cómo ello afecta a la espalda (patologías de la columna vertebral), pelvis y extremidades inferiores. Deberemos incidir en la importancia de adquirir una postura anatómica adecuada y no agresiva contra la estructura corporal.

Desde la correcta utilización del pupitre para sentarse, hasta el uso de calzado adecuado a cada tipo de pie y forma de caminar, encontramos multitud de situaciones que requieren actitudes y toma de decisiones consecuentes con el cuidado del cuerpo. Todo ello reforzado con contenidos coadyudantes como son: la utilización correcta de la respiración, como método eficaz para prevenir malformaciones estructurales, y los métodos de relajación, fundamentales en la pubertad y adolescencia para que el alumnado afronte estas nuevas etapas con mayor serenidad y garantías de utilización adecuada y coherente de su propio organismo.

DURACIÓN ESTIMADA:

6 sesiones, de 55 minutos cada una.

RECURSOS UTILIZADOS:

I. Recursos de la Red

<http://traumazamora.org/ortoinfantil.html><http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna/columna.htm>;<http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/escoliosis/escoliosis.htm>

Página web del servicio de traumatología y cirugía ortopédica del Hospital Virgen de la Concha de Zamora.

Encontramos toda la información necesaria para entender las diferentes patologías de la columna así como su prevención. Partimos del conocimiento de las estructuras anatómicas, para poder proseguir con sus alteraciones, según la postura correcta e incorrecta. Pincharemos en el apartado de consejos de higiene postural.

<http://www.saludalia.com>

<http://www.espalda.org>. Además de todos los contenidos teóricos, también podemos ver diferentes ejercicios físicos, muy interesantes para la práctica. Veremos el cuento: "El lumbago

de Juan”.

II. Recursos y aplicaciones multimedia creados.

En el blog de la clase, hay que colgar los trabajos pedidos por la profesora, para que todos los compañeros lo puedan ver.

[http:// www.iesmiguelespinosa.wordpress.com](http://www.iesmiguelespinosa.wordpress.com)

(Se pincha la pestaña: Educación Física 2º A-2º B)

Aunque no se ha creado, se podría hacer una presentación en PowerPoint en la que se presenten todos los contenidos más relevantes de la Unidad, de forma resumida y esquematizada. Asimismo, se colgaría en el blog.

III. Material complementario.

Fichas sobre los ejercicios a realizar en el circuito. Aparece la explicación detallada junto con un dibujo, para una mejor comprensión a la hora de ejecutarlos.

IV. Material para la evaluación de la unidad.

Se incluye:

el [cuestionario de evaluación](#) de la sesión en el Aula Plumier (sesión 1);

el [cuestionario del cuento](#) “El lumbago de Juan”;

trabajos teórico-prácticos que se le pide a cada alumno sobre un ejercicio de fortalecimiento o de estiramiento;

[fichas de observación sobre conducta](#) y trabajo en clase.

DESARROLLO:

Ver el archivo que se adjunta: [Sesiones](#).