



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°17 – ABRIL DE 2009

“CÓMO MEJORAR NUESTRA SALUD”

AUTORÍA JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EP, ESO...

Resumen

Al través de este artículo se pretende responsabilizar al alumnado en la adopción de los hábitos de limpieza e higiene corporal; identificar las posturas correctas estando de pie, sentados, tumbados y al coger o transportar objetos de su vida cotidiana; interesarse por la utilidad del material de cura básico del botiquín escolar; y practicar situaciones básicas de primeros auxilios.

Palabras clave

Salud.

1. JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales que se persiguen en la Educación en general; y, en el área de Educación Física en particular, es favorecer hábitos de salud e higiene perdurables en el alumno, de forma que se contribuya a mejorar su calidad de vida. Esta experiencia representa un intento de acercar de una manera realista y eficaz, el desarrollo de la salud a la educación general del alumno, por medio de la Educación Física, en los principales aspectos que a ésta incumben, puesto que los contenidos de salud están presentes en el transcurso de la etapa educativa; con ello no se pretende reducir el tiempo a esta área de enseñanza para cederlo a la “educación sanitaria”, sino completar el proceso de aprendizaje de los alumnos/as con las nociones más importantes y básicas en materia de salud, necesarias para vivir de manera correcta y saludable, teniendo en cuenta que este sector de la población (alumnos de primaria y secundaria) son los mayores practicantes del ejercicio físico. Esta experiencia consiste en un conjunto de contenidos teóricos alternados con prácticas, referentes todos ellos a temas de salud, como son la higiene, nutrición o actitud postural, representando un intento de inculcar actividades, conocimientos y hábitos de salud que favorezcan el crecimiento y desarrollo de los alumnos, la promoción de su salud y prevención de enfermedades derivadas directa o indirectamente con la “práctica deportiva”, intentando que los alumnos culminen su período de Educación Primaria adoptando un estilo de vida lo más sana y saludable posible, modificando pautas de comportamiento o costumbres poco sanas y desarrollando comportamientos y actitudes que motiven a obtener el mayor



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

grado de salud y bienestar, como base para los aprendizajes que adquirirán en futuros cursos y situaciones que se encontrarán posteriormente.

Desde el punto de vista de la Educación Física se pretende el mantenimiento, mejora y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos (habilidades, capacidad de rendimiento corporal,...) mediante el conocimiento de los aspectos de salud, potenciando, por parte del alumnado, la adquisición de datos y contenidos básicos sobre el régimen de vida en el deporte (en estas edades ya comienzan a practicar actividades pre-deportivas; e incluso, se puede introducir el deporte de forma suave, incidiendo sobre su valor educativo), la actividades físicas como medio para el cuidado del cuerpo y del organismo humano, aprender a utilizar los servicios médicos en relación con los problemas ocasionados por la actividad física y conocer los principios y técnicas básicas de los primeros auxilios.

Los objetivos de esta actividad son:

- Tomar conciencia de la importancia de la salud en nuestra mejora y calidad de vida.
- Conocer y practicar hábitos de salud e higiene relacionados con el ejercicio físico. (aseo personal, calentamiento, lesiones, nutrición, actitud postural,...).
- Concienciar al alumno sobre las medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, lúdica o deportiva, evitando situaciones de riesgo mediante el uso correcto de materiales, espacios e instalaciones; y adquirir las nociones básicas de actuación de los primeros auxilios, ante los posibles problemas que nos podemos encontrar.
- Participar de forma activa, mostrando una actitud de respeto hacia las tareas y los propios compañeros.

El primer día empezaremos dando una charla sobre los siguientes temas:

- La digestión y la actividad física.
- El atuendo o vestuario deportivo.
- Normas de seguridad en la práctica de la actividad física y en las prácticas deportivas.
- El calentamiento.
- Las progresiones en la actividad física y en el aprendizaje deportivo (¿por qué?)
- La vuelta a la calma
- Aseo personal y hábitos higiénicos
- Acciones a realizar después del ejercicio (recuperación)

La charla se puede reforzar con películas de vídeo, diapositivas, transparencias o cualquier otro tipo de técnica que refuerce la asimilación por parte de los alumnos

El segundo día se dará una charla en el aula sobre los siguientes epígrafes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°17 – ABRIL DE 2009

- Principios básicos de nutrición y alimentación
- Gasto calórico y ejercicio físico.
- Nutrición y “rendimiento deportivo”.
- Las dietas, su sentido y normas (consecuencias positivas y negativas)

Para casa realizarán un trabajo aplicando los contenidos adquiridos en clase, mediante la realización en común, de dietas equilibradas permitiéndose el uso de tablas de gasto calórico, además de información sobre las cualidades energéticas de diversos alimentos para componer las dietas, según su gasto calórico calculado.

También se reforzará este aspecto en relación con el comedor escolar, proponiendo algunos días, de manera conjunta con el entorno educativo, donde se desarrollen algunas comidas adecuadas para una buena nutrición (las cuales pueden ser las comidas que hemos elaborado en clase).

En el tercer día llevaremos a cabo una conferencia realizada por un médico especialista en medicina deportiva.

Se ofrecerá información al alumnado sobre los datos más interesantes y asequibles que se refieran a las ventajas de la práctica de actividades físicas desde el punto de vista de la salud, prescripción del ejercicio, terapias mediante el deporte y peligros derivados de la práctica de actividades deportivas. La conferencia estará reforzada con películas de vídeo, diapositivas, transparencias o cualquier otro tipo de técnica que refuerce la asimilación

La conferencia terminará con un turno libre de preguntas para que el alumnado pueda satisfacer sus puntos de curiosidad.

El cuarto día daremos una hablaremos de la administración sanitaria, suministrando la información necesaria para el correcto uso y aprovechamiento de los servicios existentes en el entorno del centro escolar.

Los contenidos a tratar serán, principalmente los siguientes:

- Cuáles son los servicios sanitarios existentes.
- Cuándo utilizarlos.
- Cómo utilizarlos.
- Derechos y deberes del usuario.
- Qué posibilidades nos ofrecen.

En el quinto día, llevaremos a cabo una visita al centro de salud más próximo del centro educativo. Esta visita estará previamente concertada y organizada entre los profesores de Educación Física y los responsables del centro de salud, que asignarán a un representante que acompañe y explique la visita durante el recorrido, encauzando sus aplicaciones hacia la utilización del centro sanitario por parte de los usuarios.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°17 – ABRIL DE 2009

El sexto día un Asistente Técnico Sanitario dará una charla y hará una demostración de cada una de las técnicas básicas de urgencia para tratar lesiones deportivas comunes (esguinces, luxaciones, contracturas, etc).

El séptimo día haremos varios simulacros de “accidentes escolares”, con varios involucrados y afectados, asignando responsabilidades a cada grupo, comentando al final la actuación realizada por cada uno de ellos y corrigiendo, si es necesario, los errores cometidos, y explicando otras posibles soluciones.

El octavo día describiremos los defectos posturales más comunes, comentando los problemas que provocan y exponiendo las soluciones de forma clara, es decir, las posturas correctas. Para el desarrollo de esta charla, nos ayudaremos de: dibujos en la pizarra, transparencias, diapositivas o demostraciones “vivas” con la ayuda de algún alumno.

Los contenidos de esta charla serán los siguientes:

- Clasificación de la actitud postural.
- Defectos de columna.
- Defectos de posición sentados.
- Defectos al andar.
- Principales defectos en acciones de movimiento.
- Defectos posturales en la vida cotidiana: durmiendo, cargando pesos,...

Y el noveno día el alumnado se distribuirá en pequeños grupos realizando distintas estaciones. El profesor hará la demostración y los alumnos imitarán el modelo de referencia. Las actividades tratarán sobre:

- Carga y descarga de objetos (sin doblar la espalda)
- Lanzamientos y recepciones (elásticos, no rígidos).
- Caminar correctamente (recto, apoyos correctos).
- Respiración durante el ejercicio, en carrera, después de gran esfuerzo y relajado.
- Saltos y recepciones (amortiguar).
- Contactos deportivos (cuidado con codos, rodillas, ...)

2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El enfoque metodológico de la Educación Física es fundamental para configurar recursos y elementos organizativos, para que de esta forma se derive en un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

efectivo posible para la consecución de los objetivos propuestos potenciando, en el alumno, la construcción de aprendizajes significativos. La actividad constructiva del alumno es el factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares; es el alumno quien modifica y reelabora sus esquemas de conocimiento, siendo el principal artífice de la construcción de su propio aprendizaje. En este proceso, el maestro actúa como guía y mediador para facilitar la construcción de aprendizajes significativos, que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos contenidos.

Para el desarrollo de esta actividad se emplea una metodología que no hace uso de un único estilo de enseñanza, sino que combina algunos de ellos aunque no en idénticas proporciones. La técnica de enseñanza se basa fundamentalmente en la instrucción directa, debido, fundamentalmente, al carácter novedoso de la propia actividad de enseñanza, intentando conseguir que los alumnos adquieran una serie de dominios básicos y mínimos, que creemos que no conseguirían con otro estilo de enseñanza; sin descartarse la enseñanza mediante la indagación (que los alumnos busquen soluciones a los problemas que se les planteen), potenciando que estos conocimientos y dominios básicos, permitan crear en el alumnado un mínimo grado de disponibilidad cognitiva y motriz que posibilite una participación más activa en su proceso de aprendizaje, mediante el empleo de las estrategias participativas y emancipativas en el proceso de enseñanza. Por tanto, la estrategia dirigida tendrá un carácter transitorio y no restrictivo, es decir, en la participación del alumno se integran opciones metodológicas que favorezcan la total autonomía de estos para la elaboración de sus aprendizajes en el ámbito de la salud.

El profesor debe jugar un papel activo en este proceso de enseñanza, mediante la búsqueda de información para las clases teóricas; en la concertación de los especialistas necesarios para la realización de las conferencias; en la organización de la visita al centro de salud; en la búsqueda del material visual para reforzar las clases, así como en la preparación de las mismas; además debe servir de ejemplo para el cumplimiento de los temas tratados: hábitos saludables, forma física, higiene,... debido, principalmente, a que el alumno, sobre todo en esta etapa, la visión que tiene de sí mismo depende en gran medida del adulto. Además, juega un papel muy importante la motivación, despertar el interés de los alumnos por estas sesiones, puesto que el alumno identifica las clases de Educación Física con actividades en la cancha, por lo que se deben dar a conocer de forma simple los objetivos que se pretenden conseguir con esta actividad, haciendo hincapié en su importancia, de forma que se adquieran hábitos perdurables incidiendo sobre sus futuras consecuencias positivas.

Además, el profesor será el encargado de dar el conocimiento de resultados, siempre que se precise (y en las situaciones adecuadas para ello). Se tratará de un C.R. o feedback principalmente concurrente (durante la tarea) puesto que se trata del más eficaz. Según la recepción utilizaremos, con mayor frecuencia el feedback masivo, y de tipo explicativo (detecta el error y explica la causa) o prescriptivo (detecta el error, explica las causas y da pautas para superarlos), principalmente. La organización de la clase será, sobre todo, en gran grupo (grupo clase), puesto que es la adecuada para la realización de las charlas, conferencias o debates, pudiendo trabajar también en pequeños grupos.

El profesor adoptará una posición interna durante el desarrollo de las sesiones, excepto en las conferencias, que dejará total libertad de actuación al especialista que nos venga a ayudar en el proceso educativo, sirviéndole de apoyo en lo que sea necesario; y externa durante la información



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

inicial y para el feedback masivo. Entendemos que la posición durante la práctica debe ser interna para corregir los posibles errores y favorecer la relación con el alumno, y externa durante la información inicial para focalizar la atención del grupo y poder controlar la situación de todos los alumnos.

Es adecuado que el alumno conozca con anterioridad, las pautas de actuación (convivencia, respeto,...) adecuadas para llevar a cabo la salida al centro de salud, al igual que para las charlas que realizarán los especialistas convocados, con la finalidad de evitar cualquier situación adversa.

Para reducir las ansias del alumno por la actividad física en la cancha, se puede elegir para el desarrollo de esta actividad una época de climatología adversa.

3. EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta el fin constructivo e integrador de todo el proceso educativo, la evaluación debe tener como finalidad no un establecimiento de niveles de rendimiento, sino un carácter formativo. Además de la valoración de los progresos en el plano motriz, nos interesa constatar otros aspectos como el grado de satisfacción del alumno, el esfuerzo, el interés, la participación, etc., en las actividades y tareas.

La evaluación inicial la realizaremos mediante la observación atenta y minuciosa del alumnado con anterioridad al desarrollo de la actividad, sobre los aspectos que en ella abordaremos.

Trataremos de evaluar, principalmente, tres aspectos del conjunto de la experiencia:

- Aprendizaje final de los alumnos.
- Asimilación de costumbres por los alumnos
- Aceptación de la experiencia.

Para evaluar estos aspectos podemos utilizar los siguientes métodos:

- Conocimientos teóricos: Prueba objetiva, escrita e individual para comprobar el nivel de conocimientos teóricos retenido por los alumnos.
- Conocimientos prácticos: Grado de asimilación, adquisición o aceptación de hábitos o costumbres nuevas positivas por parte de los alumnos. Como esto solo se conoce de forma subjetiva y parcial, podemos percibirlo mediante la observación concienzuda del comportamiento de los alumnos en clase en cuanto a normas de salud, seguridad, higiene, Este aspecto se logrará captar significativamente durante el resto del curso.
 - Para evaluar la aceptación de la experiencia se puede confeccionar una encuesta para ser contestada por los alumnos de forma anónima.

Además, podemos llevar a cabo un seguimiento diario a través de hojas de registro del comportamiento del alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

La evaluación será continua y progresiva, llevada a cabo por parte del profesor, a través de la utilización de la lista de control, fundamentalmente a través de la observación. La evaluación continua se concibe como reguladora del proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que debe estar más centrada en la recogida de información para orientar, valorar y corregir los desfases de dicho proceso, que en la atención de las conductas concretas que deba manifestar el alumno.

Evaluación de la enseñanza

Para este apartado el profesor llevará a cabo un diario de clase en el que se recogerán aquellos aspectos negativos o que no han sido los esperados en una previsión inicial, con el fin de corregirlos en posteriores ocasiones; o en caso que sea posible, modificar algunos aspectos de las sesiones posteriores que preveamos que puedan presentar alguna dificultad.

Con el fin de valorar la disposición del alumno hacia el desarrollo de la actividad, podemos realizar una escala de actitudes que nos permitirá conocer una serie de actitudes, valores y normas de comportamientos que deben ser captados, desarrollados y aprendidos por los alumnos / as. Con ellas se pretende que los alumnos/ as sean conscientes de los logros conseguidos (positiva, negativa, afianzamiento) tanto en el aspecto motor, como en al aspecto actitudinal, respeto por su cuerpo, por los compañeros, por las instalaciones y material o por su disposición para el aprendizaje.

ESCALA DE ACTITUDES

Alumno/ a:

Curso:

Fecha:

ACTITUDES	LA TIENE		LA USA		
	Si	No	Si	No	A veces
PERSONALES					



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

Sabe oír					
Sabe dialogar					
Acepta otros puntos de vista					
Muestra interés por aprender					
Participa en clase con gran disposición					
HIGIÉNICAS					
Va aseado					
Usa ropa adecuada					
Se cambia de camiseta tras la sesión					
SOCIALES					
Acepta las conductas de otros compañeros					
Ayuda a los compañeros					
Cuida del material y las instalaciones					
Es capaz de trabajar en grupo					
Acepta y respeta normas					
Acepta las decisiones del profesor					
MOTRICES					
Trabaja a diario					
Manifiesta interés por mejorar su competencia					



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

Manifiesta disposición para la autosuperación					
---	--	--	--	--	--

4. BIBLIOGRAFÍA

Peiró, Hurtado e Izquierdo (2005). *Un salto hacia la salud*. Inde. Barcelona.

Sánchez Bañuelos y Fernández (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Prentice Hall. Madrid.

Devís (2001). *La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil. Alcoy.

Devís (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde. Barcelona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº17 – ABRIL DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez.
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: toscal4@hotmail.com