

# GUÍA DIDÁCTICA A PREVENCIÓN

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer o xeito de previr as dores e pequenas lesións e malformacións da columna como consecuencia dos posibles hábitos postuais incorrectos para manter a saúde postural na procura no maior benestar e seguridade.

Está estrutura como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da intereorización e produción do aprendido.

## OBXECTIVOS XERAIS

Aprender que a saúde é un estado de benestar físico, mental e social, e que a Educación Física axuda a mantela

Recoñecer e aplicar algunhas normas e métodos para a prevención de lesións na actividade física.

Lograr unha autonomía na adquisición de hábitos saudables na vida cotiá e na actividade física.

Valorar os efectos positivos que ten a actividade física sobre a saúde e a calidade de vida

### EDUCACIÓN PARA A SAÚDE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE

- Valorar e desenvolver a educación posatural tanto no ámbito escola como na propia práctica da Educación Física e o deporte.
- Previr lesións mediante e/ou malformacións mediante diversos exercicios e métodos de prevención.
- Valorar os efectos positivos que teñen as actividades de prevención e da ergonomía na práctica diaria

### O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

- Control corporal en diversas situacións motrices utilización da capacidade de tensión e de relaxación.
- Adquisición dunha axeitada postura valorando a súa importancia.
- Adaptación da postura as necesidades motrices de xeito eficiente, dun xeito fluído e harmónico.

## CONTIDOS

**A PREVENCIÓN:** a ergonomía, a cifosis, a lordosis, e a escoliosis.

Definicións, exemplificacións, exercicios indicados, e conductas axeitadas.

### PROCEDEMENTOS

### PROCESOS

<p>Unha vez presentada a información ao alumnado na aula virtual requírese a realización unha secuencia de actividades correlativas co obxecto de interiorizar, assimilar e reproducir os hábitos, exercicios e posturas da actividade física, beneficiosos e preventivos da cifosis, escoliosis e lordosis entre outras</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- Relaciona as imaxes da cifosis, escoliosis e lordosis coas súas respectivas definicións.</li><li>2.- Identifica distintos exemplos de cifosis, escoliosis e lordosis.</li><li>3.- Breve repaso das anomalías da columna vertebral.</li><li>4.- Explora os distintos exercicios indicados para a cifosis, escoliosis e lordosis</li><li>5.- Clasifica os exercicios indicados para a prevención das desviación da columna.</li><li>6.- Responde as preguntas do enunciado e comproba o teu nivel de coñecemento.</li></ol>
--	---

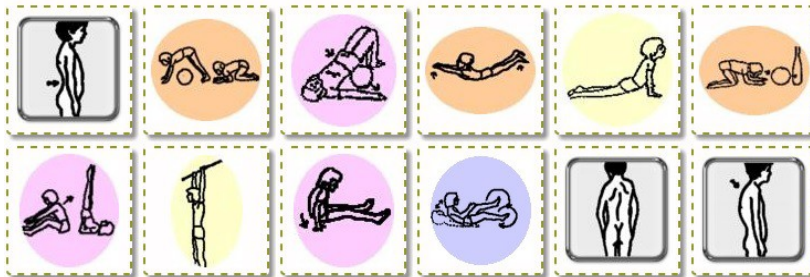
Ficheiros adxuntos

Dende a seguinte ligazón podes ollar o documento coa relación dos exercicios terapéuticos indicados para cada unha das posibles malformacións.



EXERCICIOS TERAPÉUTICOS (Nova ventá)

clcando sobre eles para depois comprobalo co signo do interrogante



344


ACIERTOS: 0/3

INTENTOS: 0/3

PUNTOS: 0/3

?

NESTA ACTIVIDADE RELACIONA A IMAXE CORRECTA COA SÚA PROPIA DEFINICIÓN: cifosis, lordosis, escoliosis, e cifosis-escoliosis.



desviación lateral da espiña dorsal. Normalmente acompañada dunha escápula que sobresae anormalmente. Os discos vertebrais lesionados son a causa máis común. A idade máis avanzada xa non ten remedio (nen quirúrxicamente).

TIEMPO: 272

ACIERTOS: 0/4

INTENTOS: 0/2

PUNTOS: 0/4

?

ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN

## INFORMACION DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO NA AULA VIRTUAL



### Acceso á información

#### DOCUMENTOS\*\*\*\*\*

Aquí atopámonos coa presentación da información básica en distintos formatos de documentos de texto, para imprimir (pdf) ,imaxes, sons e vídeos, e tamén de información ampliada que atopamos na rede e que accedemos a ela dende as lixazóns subliñadas nos textos ou dende as imaxes.



### Conceptos e ideas

#### PRESENTACIÓNS\*\*\*\*\*

Partimos de esquemas de ideas e mapas de conceptos que nos axudan a clasificar e organizar a nosa visión da información anterior, e polo tanto nos permiten elaborar a noso propio coñecemento sobre o tema (son os nosos apuntes, subliñados e anotacións) e que atoparemos de distintos xeitos e como non tamén na propia internet.



### Actividades e tarefas

#### OS NOSOS PROPIOS DEBERES\*\*\*\*\*

Tarefas que nos presenta o mestre ou mesmo que elaboramos nós individualmente ou participando cos compañeiros e compañeiras por medio de enquisas, cuestionarios ou distintos foros, e que nos axudan a interiorizar o aprendido da lectura e visionado da información aportada e dos conceptos e ideas vistas anteriormente



### Procedementos de avaliación

#### AS NOSAS

#### VALORACIÓNS\*\*\*\*\*

Fundamentalmente son o xeito que temos de corrixir as actividades e tarefas realizadas, e de visualizar o noso propio coñecemento adquirido, polo que ademais dunha cualificación global tamén termos unha autoavaliación. Para saber de onde partimos (o que sabemos) realizaremos unha enquisa inicial que voltaremos a cubrir unha vez rematado o curso para comprobar se avanzamos.