

**La Clase de Educación Física como Herramienta para Contrarrestar los Problemas Posturales de los Niños y Niñas del Grado Tercero de la Institución Educativa Municipal Mercedario**

Juan Camilo Cultid Riascos y David Sebastián Maigual Cortés

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Educación Física de la Universidad CESMAG.

Correo electrónico: [edufisica@unicesmag.edu.co](mailto:edufisica@unicesmag.edu.co)

**La Clase de Educación Física como Herramienta para Contrarrestar los Problemas Posturales de los Niños y Niñas del Grado Tercero de la Institución Educativa Municipal Mercedario**

Juan Camilo Cultid Riascos y David Sebastián Maigual Cortés

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesor: Mg. Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz

Trabajo de Investigación Cuantitativa

15 de Agosto de 2024

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Firma presidente de Jurado**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma Jurado**

**Nota de exclusión**

El pensamiento que se expresa en  
esta obra es de exclusive  
responsabilidad de sus autores y no  
comprometen la ideología de la  
Universidad CESMAG.

### **Agradecimientos**

Este trabajo de investigación es el fruto de años de esfuerzo, dedicación y aprendizaje, y no habría sido posible sin el apoyo y la guía de muchas personas importantes en nuestras vidas.

Queremos dedicar este logro, en primer lugar, a nuestros queridos padres, quienes han sido nuestro pilar fundamental. Su amor incondicional, sacrificios y constante motivación han sido la fuerza que nos ha impulsado a alcanzar nuestras metas. Gracias por creer en nosotros, incluso en los momentos de duda, y por enseñarnos con su ejemplo el valor del trabajo duro y la perseverancia.

A nuestros profesores, les expresamos nuestra más profunda gratitud. Su conocimiento, paciencia y dedicación nos han guiado a lo largo de este camino académico. Cada lección impartida, cada consejo brindado y cada crítica constructiva han sido vitales para nuestro crecimiento intelectual y personal. Ustedes han sido más que maestros; han sido mentores y modelos a seguir, y por ello les estamos eternamente agradecidos.

Este trabajo es un reflejo del esfuerzo colectivo y del apoyo inquebrantable que hemos recibido de todos ustedes. A todos, les extendemos nuestro más sincero agradecimiento y dedicamos con cariño y respeto este logro académico.

**Resumen Analítico del estudio****R.A.E.****Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa Académico:** Licenciatura en Educación Física.**Fecha de Elaboración:** septiembre 2022**Autores de la investigación:** Juan Camilo Cultid Riascos y David Sebastián Maigual

Cortés

**Asesor:** Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz**Título:** La Clase de Educación Física como Herramienta para Contrarrestar los Problemas Posturales de los Niños y Niñas de la I.E.M Mercedario.**Palabras clave:** Problemas Posturales, Hiperextensión cervical, Hipercifosis, Hiperlordosis, Asimetría de Hombros.

**Descripción:** El enfoque de este trabajo, es en los problemas posturales que pueden aparecer en un ambiente educativo y que, si no se tratan, pueden convertirse en enfermedades. Estas desviaciones, como la escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis, son comunes en estudiantes de 5 a 12 años y se originan principalmente por malos hábitos posturales, debido a una falta de educación. Durante las prácticas de Educación Física en la I.E.M Mercedario, se notó que muchos estudiantes tenían una postura corporal incorrecta o desviaciones en el cuello, espalda y pie plano. Al utilizar la cuadrícula de postura “Baseline Evaluation Instruments”, se descubrió que la postura de 15 estudiantes no cumplía con los rangos para una postura corporal adecuada.

Las posibles causas de estas desviaciones, incluyen el tiempo y la forma en que los estudiantes están sentados durante su horario escolar, el estilo de vida sedentario que debilita la musculatura y refuerza las malas posturas, el uso del celular a temprana edad y el escribir inclinados durante largos periodos de tiempo. Además, llevar mal las mochilas o su peso excesivo puede contribuir a estos problemas. Finalmente, se resalta la falta de información que los estudiantes tienen sobre la postura y su importancia para el bienestar corporal a corto y largo plazo. Hasta ahora, no existe una unidad temática en el currículo que busque analizar, trabajar y contrarrestar estos problemas.

**Contenidos:** Este Trabajo de investigación se enfoca en cómo la postura corporal, es un factor clave para el bienestar y la calidad de vida, puede influir en el desarrollo futuro de los niños. A pesar de la evidencia de problemas posturales en niños de primaria, como los del tercer grado de la I.E.M Mercedario, estos problemas no se están abordando adecuadamente en el entorno escolar.

El trabajo aborda el problema de investigación a través de una tabla de síntomas y causas, formulación del problema y objetivos. Se utilizarán pruebas y estrategias específicas para analizar, definir e intervenir en problemas posturales. Estas estrategias incluyen ejercicios de estiramiento, movilidad y corrección postural, implementados a través de la clase de educación física. Se presta especial atención a temas como el esquema corporal, aspectos propioceptivos y el control corporal en reposo y movimiento.

Comenzando así entonces con el problema de investigación, donde se aclara el objeto de investigación siendo los problemas posturales, posteriormente se encuentra la línea de investigación, la cual se inscribe al grupo de investigación Cooper del programa de licenciatura en educación física enfocada en la parte corporal, ya que se tiene el fin de investigar cómo los problemas posturales presentes, con el fin de corregirlos y con ello abordar todas las dimensiones (corporales) en las que estos problemas posturales afectan a la población.

En medio del trabajo, se puede observar los tópicos del marco teórico, donde se abordan antecedentes y enunciados con los que se adquiere toda la información, sobre conceptos necesarios para entender los que se está abarcando en la investigación, así mismo, se halla las variables junto a su definición nominal (tortícolis, desviación cervical postural, postura asimétrica de hombros, pie valgo postural, hiperextensión cervical postural, hipercifosis postural, hiperlordosis postural, horas que los estudiantes permanecen sentados en el ámbito escolar). También se encontrarán las hipótesis de investigación.

Posteriormente se localiza la metodología, donde la investigación se inscribe a un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, método científico empírico y un tipo de investigación correlacional con diseño de investigación experimental. Para finalizar se considera la presentación de resultados con sus debidas tablas y discusión de los mismos.

**Metodología:** El paradigma positivista establece que sólo los enunciados que pueden ser reducidos a un hecho simple tienen un significado real y comprensible. Un hecho positivo, según Xirau (2005), es un hecho experimentable, verificable y repetido que implica una ley natural, convirtiéndose así en una ley científica.

Este paradigma se complementa con el enfoque cuantitativo, que se centra en las mediciones objetivas y el análisis estadístico, matemático o numérico de los datos recopilados a través de encuestas y cuestionarios o utilizando técnicas informáticas para manipular los datos estadísticos existentes. La investigación cuantitativa busca recopilar y generalizar datos numéricos entre grupos o explicar un fenómeno particular.

Estos dos conceptos se unen en el método científico empírico, que se basa en la experiencia del contacto con la realidad. Este método utiliza la observación y formula una hipótesis, luego realiza experimentos para llegar a una conclusión. Se basa en experiencias de una persona y es ampliamente utilizado en el campo de las ciencias sociales y naturales para encontrar respuestas a los fenómenos que suceden.

Finalmente, el tipo de investigación correlacional busca el grado de relación que existe entre las diferentes variables. Cuanto mayor sea la fuerza de estas relaciones, más completa será la explicación del trabajo. Así, se puede prever cómo se comportará una variable conociendo el estado de otras variables relacionadas.

**Línea de investigación:** Esta investigación se inscribe al grupo de investigación Cooper con línea de investigación corporal.

**Conclusiones:** La inactividad muscular y el estilo de vida sedentario se refieren a la falta de actividad física regular en la vida cotidiana de los niños. Esto puede incluir pasar demasiado tiempo viendo televisión, jugando videojuegos o usando dispositivos electrónicos en lugar de participar en actividades físicas. La inactividad muscular puede llevar a debilidad en los músculos que sostienen una postura adecuada, lo que a su vez puede contribuir a problemas posturales. Para abordar esta causa, es esencial fomentar la participación de los niños en actividades físicas, como deportes, juegos al aire libre y ejercicios, para fortalecer los músculos y mantener una buena postura.

Pasar largos periodos en una misma posición, ya sea sentado o de pie, puede causar rigidez muscular y problemas posturales. Para prevenir esto, se deben fomentar pausas activas y cambios de postura durante la jornada escolar. Los estudiantes deben realizar movimientos como levantarse del pupitre, estirarse y moverse regularmente para evitar estar en la misma posición durante mucho tiempo.

La falta de actividades específicas que fortalecen los músculos de las piernas y los pies puede dar como resultado debilidad muscular y desequilibrios que afectan la postura. La inclusión

de ejercicios de fortalecimiento en las clases de educación física, puede ayudar a los niños a desarrollar músculos fuertes y equilibrados que respalden una buena postura.

El uso prolongado de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles o tabletas, a menudo implica que los niños inclinen el cuello hacia abajo para mirar las pantallas. Esto puede ejercer presión sobre el cuello y la espalda, lo que puede resultar en problemas posturales. Es importante educar a los niños sobre la ergonomía y la importancia de mantener la cabeza en una posición neutral al usar dispositivos electrónicos.

**Recomendaciones:** Después de haber realizado las actividades para mejoramiento de la postura corporal, se concreta que es crucial que los niños desarrollen conciencia postural, prestando atención a su postura al jugar, estudiar o simplemente estar de pie. Desde la infancia, es fundamental establecer hábitos que fomenten una buena postura corporal, contribuyendo al desarrollo físico saludable de los niños. También es esencial adaptar un entorno de estudio y juego para que sea ergonómico, asegurar que sillas y mesas estén a la altura correcta para evitar tensiones innecesarias en la espalda, cuello y hombros.

Cuando soportan maletines o bolsos en la espalda, se aconseja dividir el peso del objeto en ambos hombros, así este no se apoyará en un solo lado causando posibles desviaciones.

Incluir ejercicios o actividades que fortalezcan los músculos principales, como la espalda, el abdomen y los glúteos, contribuyen a mantener una postura más erguida y a prevenir posibles problemas musculares en el futuro. Así mismo, los estiramientos deben ser parte integral de su día a día para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular.

El uso adecuado de dispositivos electrónicos también es un factor clave, enseñar a mantener la pantalla de celulares o computadores a la altura de los ojos evita que se encorven, promoviendo una posición más neutral para la espalda y el cuello. Adoptar buenos hábitos posturales mientras duermen es esencial, un colchón y almohadas adecuados pueden contribuir a mantener la columna vertebral alineada y prevenir molestias.

Así con estas recomendaciones se espera tenerlas en cuenta en los niños y jóvenes para evitar tener una mala postura corporal a temprana edad y generar conciencia de esta a través de la Educación Física, la recreación y el deporte.

**Referencias:** Galindo Morales, G., Lalana Josab, M.P., Sola Martínezc, M.B., Sola Antónd, J. (2010). Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños sanos con problemas leves de columna vertebral. *Revista Pediatría Atención Primaria*

Benegas, José Benítez, Diego González, Gerardo Cubilla, Cristian Ortiz Frecuencia de antepulsión cefálica en estudiantes de medicina, factores y síntomas asociados Eric / Rev. parag. reumatol. 2020;6(1):17-21

Negrini, S., Donzelli, S., Aulisa, A. G., Czaprowski, D., Schreiber, S., De Mauroy, J. C., Diers, H., Grivas, T. B., Knott, P., Kotwicki, T., Lebel, A., Marti, C., Maruyama, T., O'Brien, J., Price, N., Parent, E., Rigo, M., Romano, M., Stikeleather, L., ... Villagrasa, M. (2018). 2016 SOSORT guidelines: Orthopaedic and Rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. *Scoliosis and Spinal Disorders*, 13, 3. doi: 10.1186/s13013-017-0145-8

Martínez, L. (2015). Problemas posturales asociados con la posición sedente: Un análisis en adultos jóvenes. *Revista de Fisioterapia*, 18(4), 112-130.

Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & Farrell, A. (2010). Integrative neuromuscular training and sex-specific exercise selection improve performance in female athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 2(3), 211-222.

Pascoe, D. D., Pascoe, D. E., Wang, Y. T., & Shim, D. M. (1997). Influence of carrying book bags on gait cycle and posture of youths. *Ergonomics*, 40(6), 631-641.

Gómez, A. (2019). Hiperextensión cervical postural en estudiantes de 8 años: Factores de riesgo y recomendaciones. *Revista de Salud Escolar*, 12(2), 78-92.

Vanessa Puig Aventin, Yolanda Gallego Fernández, & Moreno, P. (2020). Prevención de Trastornos Musculo esqueléticos mediante la mejora de Hábitos Posturales: experiencia en el colectivo de limpieza. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(2), 164–181.

**Contenido**

Introducción .....	16
1. Problema de Investigación .....	17
1.1 Objeto o tema de investigación .....	17
1.2 Línea de investigación.....	17
1.3 Planteamiento del problema .....	17
1.4 Formulación del problema .....	19
1.5 Objetivo de la investigación .....	19
1.5.1 Objetivo general .....	19
1.5.2 Objetivos específicos.....	19
1.6 Justificación.....	20
1.7 Viabilidad o factibilidad.....	21
1.8 Delimitación .....	22
2. Tópicos del Marco Teórico .....	23
2.1 Antecedentes internacionales .....	23
2.2 Enunciado de los supuestos teóricos .....	25
2.3 Variables.....	33
2.3.1 Variables independientes.....	33
2.3.2 Variables dependientes.....	33
2.4 Definición nominal de las variables .....	33
2.5 Definición operativa de las variables .....	36
2.6 Formulación de hipótesis .....	38
2.6.1 Hipótesis de investigación.....	38
2.6.2 Hipótesis nulas .....	38
3. Metodología .....	39

3.1 Paradigma positivista .....	39
3.2 Enfoque cuantitativo .....	39
3.3 Método científico empírico .....	39
3.4 Tipo de investigación correlacional .....	39
3.5 Diseño de investigación experimental.....	40
3.6 Población.....	40
3.7 Muestra.....	41
3.8 Técnicas de recolección de información .....	41
3.9 Validez de las técnicas de recolección .....	41
3.10 Confiabilidad de las técnicas de recolección.....	42
3.11 Instrumentos de recolección de datos.....	42
4. Resultados .....	44
4.2.1 Hiperextensión cervical postural.....	51
4.2.2 Postura asimétrica de hombros.....	53
4.2.3 Hipercifosis postural .....	54
4.2.4 Hiperlordosis postural .....	55
4.2.5 Más de seis horas en sedestación .....	57
5. Análisis y Discusión de Resultados .....	67
6. Conclusiones .....	82
Al Identificar las causas que deterioran la postura en los niños se encontró: .....	82
7. Recomendaciones.....	94
Hiperextensión cervical postural.....	94
Postura Asimétrica de Hombros.....	95
Hipercifosis postural .....	98
Hiperlordosis postural .....	98

+6 Horas en sedestación.....	99
Pie valgo.....	100
Tortícolis .....	101
8. Plan de Actividades.....	103
8.1 Unidades y temáticas a trabajar de la malla curricular de la I.E.M Mercedario ..	103
Exploración kinestésica – Esquema corporal.....	103
Armonía motriz – Conductas motrices base .....	105
Movimiento con sentido – Conductas perceptivas motrices.....	106
Referencias .....	108

**Lista de Figuras**

Figura 1. ....	45
Figura 2. ....	46
Figura 3. ....	47
Figura 4. ....	48
Figura 5. ....	49
Figura 6. ....	51
Figura 7. ....	52
Figura 8. ....	53
Figura 9. ....	55
Figura 10. ....	56
Figura 11. ....	57
Figura 12. ....	58
Figura 13. ....	59
Figura 14. ....	60
Figura 15. ....	61
Figura 16. ....	62
Figura 17. ....	63
Figura 18. ....	65
Figura 19. ....	67
Figura 20. ....	68
Figura 21. ....	68
Figura 22. ....	69
Figura 23. ....	71
Figura 24. ....	72
Figura 25. ....	73
Figura 26. ....	74
Figura 27. ....	77
Figura 28. ....	79
Figura 29. ....	94

**Lista de Anexos**

Anexo A ..... 115  
Anexo B..... 116  
Anexo C..... 117  
Anexo D ..... 175  
Anexo E..... 197  
Anexo F ..... 213  
Anexo G ..... 220  
Anexo H ..... 221

### **Introducción**

El bienestar y la buena calidad de vida en las personas depende de diversos factores entre los cuales se encuentra la postura corporal, puesto que está presente en todo momento durante el desarrollo del individuo y que como se corroborará a lo largo de este trabajo de investigación, definirá cambios importantes para el futuro del infante. Existe una larga lista de autores que irán apareciendo a lo largo de este documento, autores que han consolidado la existencia de problemas posturales en niños de básica primaria como es el caso del grado tercero de la I.E.M Mercedario y todos ellos coinciden en que la problemática a pesar de ser importante y de estar comprobado que genera graves problemas a futuro no está siendo bien abarcada en el contexto escolar.

Así pues, en este trabajo se aborda todo lo relacionado con el problema de investigación, donde se encontrará la tabla de síntomas y causas, la formulación del problema y los objetivos que ayudarán a contextualizar los motivos de este trabajo. Se encuentran también los tópicos del marco teórico en los que se busca argumentar y donde se puede observar los conceptos generales relacionados a esta investigación.

De igual forma, más adelante en el capítulo III metodología, se trabajarán los test y las estrategias específicas con las que se busca analizar, definir e intervenir bajo la premisa de problemas posturales. Dichos test se han elegido teniendo en cuenta factores como eficacia, fácil aplicación y seguimiento del progreso, relacionado con esto también se han elegido las estrategias específicas; ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilidad y ejercicios de corrección postural. Todo esto siendo abordado desde la clase de Educación Física, porque como menciona Reyes Díaz (2008), “la postura corporal es una categoría conceptual esencial en la cultura física” (p. 7). Más específicamente por medio de núcleos temáticos como el esquema corporal, aspectos propioceptivos y el control corporal en reposo y movimiento.

## **1. Problema de Investigación**

### **1.1 Objeto o tema de investigación**

Problemas posturales.

### **1.2 Línea de investigación**

Este informe final se inscribe al grupo de investigación Cooper del programa de licenciatura en educación física, la cual se entiende como, desde el apoyo que ofrece Lacan, Crisorio (1998) asegurando que:

El hombre no nace con un cuerpo, sino que el cuerpo se construye, es secundario y por lo tanto pertenece a la realidad, en tanto que ésta también se construye. En ese sentido, el psicoanálisis designa con el término realidad lo que el conocimiento humano construye, dejando el término real para significar lo que queda afuera de la acción constructiva del sujeto (factores genéticos) y que constituye la referencia necesaria de esa construcción. (p. 9)

Así mismo este trabajo se circunscribe a la línea medular de investigación “corporal” en la cual de acuerdo con Rodríguez Pedro (n, d.) se destaca que:

El educador físico posee varios recursos para intervenir en la mejora de la postura corporal, entre estas encontramos, por ejemplo, hacer conocer las partes del propio cuerpo y de los demás, estableciendo una incidencia directa en el raquis, en su forma, movimientos, etc. Y así mismo, conocer diversas posturas corporales y la actividad muscular necesaria para su mantenimiento. Posturas de sentado, de pie y tumbado en diversas superficies y condiciones. (p.7)

### **1.3 Planteamiento del problema**

La preocupación que existe en este trabajo, son las alteraciones posturales que se pueden llegar a generar fácilmente en un entorno educativo, esto puede llegar a ser de gran gravedad, puesto que de no ser atendidas llegan a consolidarse en enfermedades, así como afirma Cevallos C, (2020) “en estudiantes de instituciones públicas y privadas de 5 a 12 años, existe alteraciones posturales siendo las más frecuentes la escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis seguidas de alteraciones a nivel de hombros y pie plano” (p, 56). Alteraciones que se dan principalmente por malos hábitos posturales a causa de una falta de educación.

Durante el desarrollo de prácticas pedagógicas de educación física, con estudiantes de edades entre ocho y nueve años del grado tercero en la I.E.M Mercedario, se comenzó a captar que niños y niñas poseían una mala postura corporal o tenían ciertas desviaciones en cuello, espalda y pie plano. Luego de esta observación, se emplea entonces la cuadrícula de postura usada en biomecánica “baseline evaluation instruments”, en la cual se logra puntuar que la postura de 15 estudiantes entre niños y niñas no cumple con los rangos preestablecidos para una buena postura corporal, presentando tortícolis, postura asimétrica de hombros, pie valgo, hiperextensión cervical, hipercifosis e hiperlordosis postural.

Dichas puntuaciones obtenidas recaen en el rango denominado “pobre” de las alteraciones anteriormente mencionadas, queriendo decir que son resultados cuanto menos alarmantes. Después de que se examinarán los resultados, se pasó a observar las posibles causas de porque se están presentando estas alteraciones. Así se llega a analizar que la razón de mayor impacto es el tiempo y manera en la que los estudiantes pasan sentados durante su horario académico, ya que aquí es donde se afianzan las malas posturas existentes y se generan otras nuevas, puesto que se habla de casi 5 horas en la que los niños permanecen sentados sobre pupitres incómodos, más las horas que estarán sentados en sus casas realizando actividades académicas.

Cabe mencionar también el estilo de vida sedentario, siendo un factor de riesgo para los problemas posturales, puesto que afianza las malas posturas y debilita la composición muscular, es decir, la falta de actividad física (AF) peor postura. Es necesario incluirlo desde edades tempranas en programas que incluyan (AF) para mejorar la función respiratoria, mejorar la concentración, mejorar el sueño, mejorar la coordinación en todas las fases, mejorar todas las habilidades físicas, corregir la postura, etc. (García y Fonseca, 2012). Aquí también se incluye el uso del celular cada vez más común en edades tempranas y el escribir inclinados en sus cuadernos durante clases por demasiado tiempo.

También se le suma el mal porte de las mochilas o el peso excesivo de las mismas, las cuales en el primer caso (mal porte) desnivela los hombros entre sí, porque los niños tienden a llevar el maletín de un solo lado y en el segundo caso (peso excesivo) afianza la espalda superior redondeada junto con hombros adelantados. Y se finaliza con la poca o nula información que los estudiantes poseen acerca de lo que es la postura, los posibles problemas y la importancia que esto tiene para el bienestar corporal a corto y largo plazo. Esto es así porque, por lo visto no

existe hasta el momento en la maya curricular una unidad temática en la cual se busque analizar, trabajar y contrarrestar este tipo de problemas que están acechando al estudiantado.

**Tabla 1**

*Tabla relación síntomas y causas de los problemas posturales en niños de primaria.*

<b>Síntomas</b>	<b>Causas</b>
Postura general incorrecta.	Inactividad muscular, estilo de vida Sedentario.
Espalda superior marcadamente redondeada.	Mala postura durante muchas horas en posición sedante en la jornada escolar.
Cuello marcadamente hacia Adelante.	Inclinación del cuello durante actividades como el uso del celular o escribir en su cuaderno.
Hombros desnivelados entre sí.	El mal porte o peso excesivo de las maletas o bolsos.
Pies apuntando hacia afuera.	La falta de actividades físicas que fortalecen músculos de piernas y pies.
Espalda inferior marcadamente curvada.	Mala postura al caminar con una mala alineación de la espalda.
Cabeza marcadamente volteada hacia un lado.	Pasar mucho tiempo en una sola posición de la cabeza durante largos periodos.

**Nota.** Datos tomados de la Observación realizada en 2023 grado tercero de primaria.

#### **1.4 Formulación del problema**

¿Cómo la clase de educación física, contrarresta los problemas posturales en los niños y niñas de grado tercero de la I. E. M. Mercedario?

#### **1.5 Objetivo de la investigación**

##### **1.5.1 Objetivo general**

Contrarrestar los problemas posturales presentes en los niños y niñas de grado tercero de la I.E.M Mercedario a través de la clase de Educación Física.

##### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Identificar las causas que deterioran la postura en los niños.
- Medir el nivel de gravedad de los problemas posturales.
- Implementar el plan de acción funcional en los niños.
- Relacionar los efectos de los ejercicios del plan de acción en la postura corporal.

### **1.6 Justificación**

Los problemas posturales están comprobados, es existente y por ende se ofrece la clase de educación física como un medio eficaz, conocido y bastante competente para minimizar y educar acerca de todo esto. Como demuestra Rodríguez (1998):

El dedicar unos minutos en las clases de educación física a la toma de conciencia de los movimientos de la cadera y la escápula, así como al fortalecimiento del abdomen y estiramiento de los músculos del muslo, se logra una mejora en la postura de los escolares. (p.30)

Los problemas posturales son una realidad comprobada, tal como lo demuestran diversos estudios. En este contexto, la educación física se presenta como una herramienta eficaz, ampliamente reconocida y con un alto grado de competencia para minimizar y educar sobre estos problemas.

Un estudio realizado por Rodríguez en 1998, evidenció que la dedicación de unos minutos en las clases de educación física a la toma de conciencia de los movimientos de la cadera y la escápula, junto con el fortalecimiento del abdomen y el estiramiento de los músculos del muslo, propicia una mejora significativa en la postura de los escolares. La educación física juega un papel fundamental en la prevención y corrección de problemas posturales, especialmente en etapas tempranas del desarrollo.

Pero si aún no se comprende la importancia del tema que se está abordando llega Espinoza (2012) con su aporte:

La postura corporal es inherente al ser humano puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida, es la consecuencia de un conjunto de mecanismos complejos que en sincronía logran adaptaciones de todos los segmentos corporales manteniendo una determinada posición ligada al espacio y al entorno. (p. 8)

Espinoza profundiza en la importancia de la postura corporal, enfatizando que esta es inherente al ser humano y lo acompaña durante las 24 horas del día y a lo largo de toda su vida.

La postura corporal es el resultado de un conjunto de mecanismos complejos que trabajan en sincronía para lograr adaptaciones en todos los segmentos corporales, permitiendo mantener una determinada posición en relación al espacio y al entorno.

Por lo que una postura adecuada necesita tener elementos de soporte apropiados, pero sobre todo tener conocimiento sobre la postura ideal correcta.

Los problemas posturales tienen una importancia relevante respecto a cómo se debe tratar de solucionarlos, teniendo en cuenta que esto afecta desde los primeros años de edad, enfocándose en la parte escolar, los estudiantes son los primeros afectados por desconocimiento mutuo, tanto de los profesores, como de los padres de familia de no saber cuál es una postura correcta para sus hijos, ya sea en sus tareas cotidianas o en la realización de actividad física, para poder evitar distintas lesiones en el cuerpo.

Los beneficios son muchos respecto a un problema postural, tanto de relajación, como de movimiento corporal o como una concientización postural. Para que los niños puedan desarrollar una mejor postura en su diario vivir y no tengan problemas a futuro. Así como en los padres familia, poder ayudar a sus hijos teniendo presente que algunos de estos problemas posturales son graves consecuencias si no se tratan a tiempo.

En la actualidad, aquellos problemas posturales se enfocan en la parte lumbar, sobre todo porque es la parte que más sufren cada día los seres humanos al no realizar una correcta postura, existiendo diversidad de ejercicios que no son involucrados desde una clase de educación física y que no son tratados desde una edad determinada, que puedan influenciar en los niños y su aprendizaje adecuado de un buen manejo de control postural.

Para agregar a esto, existen distintos medios o herramientas desde una clase de educación física para poder tratar los problemas posturales observados y medidos en los niños. Herramientas como la lúdica, el juego o las pruebas físicas ya son existentes, pero no están siendo aprovechadas para abarcar diversos temarios como lo son los problemas posturales, donde puede intervenir el profesor de educación física, como ayuda para el mejoramiento de una buena postura de los niños en las escuelas primarias.

### **1.7 Viabilidad o factibilidad**

Aquí se quiere abordar una cuestión que algunos lectores pueden estar generando y es ¿no es mejor encargarle esta problemática a un fisioterapeuta? ¿No sería más preciso? la

respuesta es sí y no, aquí se encuentra la factibilidad de este trabajo.

Claramente es más preciso un fisioterapeuta cuando de postura se trata, pero en un ámbito educativo tal vez no sea lo mejor. Para esto se tendrá en cuenta, el sistema educativo colombiano que ya de por sí busca recortar lo que más puede a nivel económico y por ende del profesorado, así pues, indicar que las instituciones (en este caso Mercedario) debería contratar fisioterapeutas para combatir esta problemática puede no resultar en algo posible, ¿qué hacer? La respuesta está en trabajos de investigación como este, en los que, respetando los límites de la educación física, el docente ya existente en el marco educativo busca poder diagnosticar y evaluar estos problemas, ayudando de forma pertinente y en los casos de ser necesario relacionar al estudiante con un fisioterapeuta aprobado para la tarea.

Así pues, el trabajo de investigación resulta factible ya que a la institución no se le compromete económicamente, nada más que promover esta concientización y permitir el desarrollo de este tipo de trabajos, mientras que el docente solo deberá priorizar el contar con los instrumentos necesarios. Como se mirará en tópicos del marco teórico estos no son en gran cantidad ni tampoco son elevados de costo.

### **1.8 Delimitación**

Para este trabajo se considera únicamente el grado tercero de la I.E.M Mercedario sede principal, jornada de la tarde, donde se llevará el monitoreo sobre 15 estudiantes los cuales presentan tortícolis, postura asimétrica de hombros, pie valgo, hiperextensión cervical, hipercifosis e hiperlordosis postural, esto según el pre diagnóstico realizado el 15 de marzo de 2023 dentro de las instalaciones educativas a través de la cuadrícula postural baseline evaluation instruments con la que se logran medidas precisas y repetibles.

## 2. Tópicos del Marco Teórico

### 2.1 Antecedentes internacionales

A lo largo de la historia se ha estudiado la postura y como está a sido clave en el proceso evolutivo del ser humano, como dijo Karl Ernst Von Baer, mayor embriólogo junto con Darwin del siglo XIX (1828), “La postura erecta es sólo la consecuencia del más alto desarrollo del cerebro”. Así pues, en el siglo XX numerosos autores continúan estudiando la postura, descubriendo cada vez más relaciones directas e indirectas de la postura con el cómo se logra desenvolver una persona en el medio que le rodea. En otras palabras, la postura es un aspecto fundamental cuando se habla del avance evolutivo y con esto también el correcto funcionamiento de nuestros sistemas mecánicos como señala Mezieres (s.f.) diciéndonos que “los músculos no actúan de forma aislada, cuando uno se estira provoca compensaciones en la cadena muscular correspondiente”. Dando a entender que la postura es como un castillo de naipes, donde si falla una sola pieza el resto se descompensará y habrá desequilibrios, en este caso motrices.

Andrea Alvarado, Katherine Irrogo, realizó un estudio titulado “Incidencia de las alteraciones posturales en la población infantil” Ecuador – 2010. Esta investigación tuvo como finalidad promocionar la salud postural correcta de las niñas y mejorar los conocimientos y prácticas de estas. Se estudiaron a 447 alumnas pertenecientes al grado segundo, tercero y cuarto año de básica primaria de la escuela fiscal de niñas “Alfonso Cordero Palacios” en los años 2010-2011. La información se determinó a partir de un análisis de postura examinado por los investigadores para detectar problemas posturales.

También se tomaron datos relativos a medidas antropométricas: peso, talla e índice de masa corporal. Se realizaron talleres educativos, los cuales fueron medidos a través de CAPs, (herramientas de diagnósticos, prevención y rehabilitación) aplicados antes y después de la intervención, para valorar el nivel de conocimientos relacionados con la salud postural. Entre sus conclusiones se deduce: “Del total de alumnas que participaron en nuestro estudio el 56.40% presentaron algún tipo de alteración postural; y entre las más frecuentes se encontraron: hiperlordosis lumbar (17.5%), seguida de abdomen abombado (13.85%), antepulsión de hombros (12.78%), pie plano falso (10.65%), anteversión pélvica (9.59%) y otras de menor frecuencia.” (p. 22)

Se coincide con Luna Alatrística, Lidia Lili, realizó un estudio llamado “Prevalencia de trastornos posturales de la columna vertebral en pacientes de 5 a 18 años del Hospital Nacional

Luis N. Saenz P.N.P. durante el periodo 2010- Perú”. Lima – 2010. El objetivo principal era determinar los trastornos posturales de la columna vertebral en personas de 5 a 18 años, el material de estudio fue descriptivo y transversal tipo revisión de datos. Las edades que se tuvieron en cuenta eran comprendidas entre 9 y 12 años. Por trastornos de la postura de la columna vertebral, se encontró que la escoliosis era el trastorno más frecuente con 52.80%. Según el sexo femenino es el 36.17% del tipo funcional y 25.53% del tipo estructurada, el sexo masculino es el 65.62% del tipo funcional y 0% del tipo estructurada. Entre sus conclusiones: “Se observó que la mayor incidencia en trastorno postural de columna es en el sexo masculino con un 50.60% a diferencia del sexo femenino con un 49.40%, siendo la relación masculina femenina de 1.02%.”

Los personajes Venegas Tipian, Diego Enrique; realizó el estudio titulado Alteraciones de columna vertebral y tipos de bolsas escolares en estudiantes de 14 a 16 años en el colegio “Saco Oliveros” Lima - 2013. Su objetivo era determinar las alteraciones de columna vertebral en relación al tipo y diseño de la bolsa escolar. La población estudiada fue de 107 alumnos entre 14 a 16 años de edad, donde el 56% de los estudiantes usaban mochila. En el estudio se encontró que había mayor frecuencia de escoliosis en los estudiantes que usan morral (100%) en comparación a los que usan mochila (93.3%), el sexo masculino presenta mayor frecuencia de hipercifosis (27.7) a diferencia del sexo femenino (6.7%), en los alumnos de 14 años de edad los que usan mochila presentaron mayor frecuencia de hipercifosis (28.6%) en contraste con los alumnos que usan morral (0%), los estudiantes que llevan la mochila en un solo hombro presentaron mayor frecuencia de escoliosis (100%) a diferencia de los que llevan en los dos hombros (89.5%), los escolares que llevan la mochila en los dos hombros presentan mayor frecuencia de hiperlordosis (63.2%) en comparación en los que lo llevan en un solo hombro (31.2%) y por último los escolares que cargan un peso de 2,5 a 5 kilos hay mayor frecuencia de escoliosis en los escolares que usan el morral (100%) a diferencia de los que usan la mochila (90.7%). Conclusiones, “El morral es un factor que contribuye a una mayor frecuencia de escoliosis, y la mochila influye en las alteraciones de columna vertebral según como se lleva y cuanto peso se cargue en él”.

Y para finalizar con esta sección, se debe mencionar los ejercicios de corrección postural, los ejercicios base son extraídos del trabajo de grado “Una propuesta de ejercicios para el mejoramiento postural, a partir del fortalecimiento de la zona Core y uso de trx” de José Arley Montenegro Achicanoy y José Luis López Gonzales (2016).

## 2.2 Enunciado de los supuestos teóricos

Dentro de este apartado se mira en orden conceptos que es necesario entender o conocer para la comprensión completa del tema de esta investigación, dichos conceptos son generales, así como el de postura: Aragunde y Pazos (2000) comentan que:

Atendiendo a criterios mecánicos se podría definir la postura ideal como la que tiene la mínima tensión y rigidez y que permite la máxima eficacia. Implica un gasto de energía mínimo, permite una función articular eficaz, necesita flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para que la alineación sea buena, se asocia a una buena coordinación y da sensación de bienestar. (p.10)

Con esto se quiere decir que la postura es un aspecto muy importante a lo que respecta el cuerpo humano, es la estancia permanente del mismo, es decir Kendall (1985) define la postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento” (p,7.). De esta forma se consigue un trabajo correcto, que fortalece las articulaciones y corrige las descompensaciones musculares o como se menciona en la tesis de Torres y Mideros (1988) “la postura para mantener la estabilidad o para asumir la base esencial que se adapta constantemente al movimiento que se tiene que realizar” (p, 31).

Una de las principales causas del dolor de espalda en los niños es la postura incorrecta constante, por lo que para evitarlo se recomienda actividad física regular y ejercicios específicos para corregir la postura. Como resultado, se pueden usar diferentes grupos de músculos de una manera más equilibrada, sin mencionar que el movimiento puede ayudar a los estudiantes a comprender mejor sus propios patrones corporales para que puedan identificar sus problemas posturales y corregirlos en consecuencia.

Lo anterior enfatiza que la postura va más allá de cuestiones estéticas y está directamente relacionada con la salud, entendiendo que la postura es la forma en que sostienes tu cuerpo, ya sea parado, en movimiento, sentado, acostado, levantando pesas o realizando movimientos, así como la mala postura, puede causar trastornos físicos y funcionales que, si no se tratan y previenen, pueden afectar la calidad de vida.

La mala postura está presente en el día a día de los estudiantes y provoca problemas de salud pública. Una mala postura de estudio puede provocar problemas de columna y deformidades como cifosis (columna vertebral curvada) o escoliosis (curvatura de la columna) y otras afecciones causadas por una mala postura. Pueden ser irreversibles, pero al mismo tiempo prevenibles. Para prevenir estos problemas posturales, debe conocer las situaciones y entornos en

los que la salud postural de su hijo puede verse afectada, como la escuela, los deportes, el hogar y mientras duerme. Con base en el ambiente escolar donde se debe discutir el uso y porte de bolsos, se puede encontrar que los estudiantes tienden a llevar maletines al hombro, lo que obliga a la parte compensatoria de la columna a soportar el peso de los bolsos. Una bolsa que estaría en el plano frontal provoca una desviación lateral. Otro error común es utilizar una bolsa con ruedas, según la fisioterapeuta Paloma Barreda. Esto provoca la rotación del torso, lo que es perjudicial para la columna vertebral.

Otro factor a considerar es que la mochila no debe pesar más del 10% o 15% del peso corporal del niño, ya que, si la columna es pesada, debe doblarse hacia adelante en el plano sagital para compensar el peso de la mochila del niño. Otro factor que existe en la escuela es la mala postura al sentarse, leer, escribir o realizar actividades académicas, ya que estas posiciones pueden causar cifosis, que luego conduce a la enfermedad de Shulman. Las inclinaciones laterales (apoyar los brazos o la cabeza sobre la mesa) también son perjudiciales porque provocan asimetría en los hombros y escoliosis secundaria y, en algunos casos, deformidades reales. A medida que crecen, el dolor puede empeorar e incluso pueden desarrollarse deformidades degenerativas si no se ejercita la espalda.

Mantenimiento de la Postura Erguida: Aragunde y Pazos (2000) creen que algunas de las consideraciones más importantes para la postura humana básica son las siguientes: "Postura", o la postura equivalente que se considera estar de pie, significa que se debe asumir una posición que mantenga la postura natural. Forma de la columna vertebral (forma de "S"), se puede lograr siguiendo las siguientes reglas:

- Llevando los hombros hacia atrás suavemente.
- Manteniendo la cabeza levantada, con el cuello recto.
- Manteniendo los músculos del abdomen contraídos.
- Tan sólo el mero hecho de seguir estas reglas anatómicas supone una forma de gimnasia correctiva que puede aliviar o corregir muchos problemas de espalda. (p.52)

Con respecto a la educación postural (Llanos, 1996) se refiere a las distintas normas que permiten mantener una posición correcta en nuestras acciones. Por esto mismo Agudo, Riera & Fernández (2000) "el alumnado debe aprender diferentes posturas y posiciones que va a emplear en su día a día en toda su vida para ser más preciso en los movimientos en situaciones de trabajo o descanso y evitar posibles problemas físicos" (p, 8). Esto lleva a tratar otro concepto bastante

conocido que es la higiene postural.

La higiene postural puede entenderse como todas las medidas o normas que se puede adoptar para enseñar adecuadamente las acciones o hábitos posturales que un individuo adquiere durante la vida, así como aquellas que contribuyen a la reeducación de actitudes o hábitos posturales. Obtenido previamente de forma incorrecta” (Andújar y Santonja, 1996). Definen la higiene postural como: Medidas o normas que se aplican para enseñar adecuadamente actividades o hábitos corporales que un individuo ha adquirido a lo largo de su vida, y medidas que ayudan a reeducar aptitudes o actitudes previamente adquiridas de forma incorrecta. (p.135)

Loots (2001) y Molano (2004) coinciden, al igual que otros autores, destacando la importancia de iniciar la educación en higiene postural lo antes posible. De esta manera, hay muchas oportunidades para fortalecer estos hábitos y transferirlos más adelante en la vida adulta.

López y Expósito (2016) expresan una serie de pautas para una correcta postura y movimientos en determinadas actividades de la vida diaria, tales como:

Al estar de pie, los hombros deben estar a la misma altura y los pies deben estar ligeramente separados para un mejor equilibrio y movimiento. Postura cómoda: al estar sentados se debe mantener 4 posiciones: pies en el suelo, rodillas en un ángulo de 90°, espalda contra el respaldo del asiento. Hay dos formas correctas de ponerse en cuclillas. La primera es doblar las rodillas (o ambas, o apoyar una rodilla en el suelo y doblar la otra), y la segunda opción es balancear una pierna. Al transportar objetos pesados, primero debe estar cerca del cuerpo. Y cuando se transporta, se tiene que distribuir el peso para mantener una postura equilibrada. En cuanto a las mochilas escolares, no deben superar el 10% del peso corporal del niño, y llevarlas siempre en la cintura para controlar el peso. El tamaño de la mochila debe ser adecuado para la edad del niño. (p.160)

A esto se debe agregar, Peiró y Devís (1992) señalan que un adecuado trabajo de resistencia y fuerza muscular de los músculos abdominales, así como de flexibilidad de la musculatura lumbar e isquiotibial, disminuirá el riesgo de aparición de ciertas diferencias de carácter estructural y postural.

Perea (2009) “La higiene postural tiene como finalidad promover en el niño hábitos posturales sanos para evitar alteraciones y deformaciones”, se puede decir que la puesta en práctica de este conjunto de hábitos y todo lo que el término “higiene postural” conlleva se encuentra olvidada o en un segundo plano por parte de la sociedad.

Rodríguez (2006) advierte que educar a los niños en normas de conducta desde que son

pequeños, es preciso inculcar pautas de movimientos dirigidos y para garantizar la correcta automatización de hábitos posturales.

**Conducta postural:** Rodríguez y Casimiro (2000) Tanto los niños como las niñas pueden observar un ajuste clásico a medida que crecen. Por eso también, al pasar de la escuela primaria a la secundaria, hay más estudiantes que llevan mochilas al hombro o con una sola mano, muchas veces tienen sobrepeso, duermen en posiciones incorrectas, por ejemplo, boca abajo, y no protegen su columna vertebral. Sentarse en clase incorrectamente, levantar cosas pesadas del suelo y estirar las piernas.

**Actitud postural:** Según Guerrero (2011) la actitud postural se define como: “Un conjunto de gestos o posiciones que hacen que las posturas sean correctas o viciosas, dando una visión del individuo armónica o inarmónica, pero siempre dinámica” (p.46).

**Enfermedades:** Las enfermedades que debilitan los músculos, los huesos o limitan la fuerza de las articulaciones o la libertad de movimiento alteran el control postural con la misma intensidad que las lesiones, raquitismo, tuberculosis, poliomiелitis. El tratamiento de estos casos requiere cirugía y debe ser realizado por un especialista.

**Cifosis:** Santonja y Pastor (2006) curvatura excesiva en la parte alta de la espalda, es la llamada joroba y es lo que direcciona a estar agachados, se presenta por una mala adaptación prolongada de una postura. Se debe a la adopción prolongada de posturas inadecuadas o a que falta potencia en la musculatura vertebral, problemas del metabolismo, osteogénesis imperfecta.

(Mamani, V. 2010) Lewis, J. y Valentine, R. (2010); “sugieren que los factores psicosociales tales como: el desaliento, la depresión, la inseguridad y la ansiedad puede conducir a un aumento de la cifosis” Balius y cols. (1987) y Pastrana y Ferrero (1990) para la cifosis leve, recomiendan la natación y deportes como el baloncesto y el voleibol. Ante este hecho, existe el riesgo de que, ante una cifosis excesiva en el ámbito escolar, se puedan plantear situaciones en las que se plantee la utilización de diferentes actividades físicas, como los denominados deportes de "estiramiento de la columna" (baloncesto, voleibol). Donde no lo se considera demasiado adecuado. Porque no se puede entender las supuestas mejoras que pueden aportar deportes como el baloncesto y el voleibol desde un punto de vista terapéutico. Aunque hay movimientos de extensión de la columna durante estos ejercicios, también se pueden observar movimientos negativos de las estructuras de la columna y en muchos casos tienden a aumentar la curva cifótica. Sin embargo, si existe alguna deformidad estética y molestias en la espalda, la mayoría de los autores recomiendan un programa

de ejercicios correctivos y posturales.

Hipercifosis: Respecto a la hipercifosis se muestra que “un 35% son idiopáticas (sin causa conocida), aparecen muy pronto y se acentúan durante el estirón puberal, formando una curva natural y no dolorosa con acuñaamientos progresivos de las vértebras torácicas medias”. (López P. 2000)

Marks D et al, (2009), señaló que: “las anomalías congénitas vertebrales invariablemente es el resultado de un crecimiento asimétrico perturbado y puede tener consecuencias graves”. Sobre las consecuencias Akbar M. y Wiedenhöfer B. (2011), resumen: “cuando la deformidad cifótica supera un cierto punto y las opciones conservadoras de terapia ya no son suficientes se indica la intervención quirúrgica”.

Escoliosis: Según Thomas & Therattil (2015) Todas las personas tienen una espalda naturalmente curvada, pero las personas con esta afección tienden a tener curvas exageradas, similares a la letra C o S en la columna vertebral. El trastorno puede desarrollarse como una forma congénita estructural descubierta en el nacimiento o antes, o como una forma no estructural debido a una mala postura.

Taylor en 1980 Los sujetos escleróticos tienen un crecimiento más rápido que provoca una desproporción entre la altura y la longitud de las vértebras. También existe una relación entre la escoliosis idiopática y otras deformidades asimétricas, como la mal oclusión dentaria, problemas oculomotores disarmónicos, un hipercrecimiento unilateral del tórax y disimetrías del miembro superior.

Lordosis: la convexidad está dirigida hacia adelante y es una enfermedad patológica de la columna vertebral.

Trauma: Cuando se lesiona un hueso, ligamento o músculo, tiende a debilitar el punto de apoyo y desequilibrar la estructura ósea; mientras persista esta anomalía, la postura ideal es imposible. Una vez que la lesión se resuelve por completo, los hábitos adquiridos y las malas posturas pueden persistir sin una rehabilitación adecuada y oportuna.

El sedentarismo: Un estilo de vida sedentario contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles que comienzan a una edad muy temprana y continúan hasta la edad adulta. Las escuelas son el lugar perfecto para reforzar la educación en el hogar, un enfoque o estilo de vida saludable. La encuesta de prevalencia involucró a 6.964 estudiantes de 9 a 17 años que respondieron 5 preguntas en la prueba del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos

(INTA). (Gómez y Gallegos 2012, 1) Este estudio muestra claramente que el sedentarismo existe en todas las edades, en este caso desde la infancia hasta la adolescencia. Los niños pasan mucho tiempo sentados durante la infancia. Largas horas en un escritorio, completando el trabajo escolar diario, horas frente al televisor y la intrusión en los videojuegos son algunos ejemplos de la evolución de la sociedad occidental hacia un estilo de vida sedentario. Esta posición sentada permanente tiene un efecto decisivo en la configuración de la morfología de la columna.

El centro de control y prevención de enfermedades y el colegio de medicina deportiva tienen bien claro el importante rol de la actividad física de intensidad moderada para el mantenimiento de una buena salud. La evidencia epidemiológica indica que treinta minutos al día de actividad física moderada reporta sustancial beneficio a la salud (García et al 2007, 1).

La Doctora Pilar Cuya Martínez afirma que “el estrés a causa de la excesiva competitividad académica en los colegios puede producir defectos posturales y, en consecuencia, dolor de espalda.” La competitividad escolar debe ir de acuerdo a las capacidades máximas tanto físicas como intelectuales del estudiante, pues en casos extremos puede resultar perjudicial para su salud.

Con respecto al ámbito deportivo, es bien sabido que las demandas del cuerpo humano son significativas incluso en el máximo rendimiento, por lo que, si un individuo no tiene una postura adecuada, los músculos no podrán ejecutar los patrones de movimiento que deberían, es decir, una mala postura altera en gran medida el efecto de rendimiento. Esto es importante porque, en primer lugar, es un desperdicio de la capacidad de movimiento, porque no podrá utilizar completamente la fuerza de los músculos y, en segundo lugar, sin prestarle la debida atención, pueden ocurrir problemas en las articulaciones.

**Alimentación:** Los hábitos alimentarios establecidos a temprana edad pueden tener un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento académico de los niños y adolescentes, reduciendo así el impacto de las enfermedades crónicas en la edad adulta.

**Hábitos:** Repitiendo cierta coordinación errónea, el acto termina por convertirse habitual e inconscientemente una costumbre y se realiza siempre que se presenta la situación propicia.

Barrios (2007, p.6), señala “los hábitos son costumbres que se adquieren por aprendizaje Imitativo en la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta”

Según Bourdieu (1991), por hábito se entiende las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. Es un principio generador y un sistema clasificador de niveles sociales. Son los comportamientos que una sociedad va

adquiriendo, se expresan en una manera de actuar. Funciona en la mayoría de manera inconsciente.

**Debilidad:** No puedes mantener una posición erguida sin gastar energía, por lo que se necesita algo de fuerza y resistencia. En algunos casos, la debilidad muscular y la falta de vitalidad obligan necesariamente a una persona a tomar posiciones de descanso para conservar la energía. Dado que esta es una de las causas de la mala postura, el niño necesita participar en actividades físicas que entrenen los músculos de ambos lados y el equilibrio.

En cuanto al tiempo que los estudiantes se sientan en el ambiente escolar, la Ley de 1994 no. 115 artículo 85, modificado por la Ley N° 2015 1753 El artículo 57, establece los espacios y recesos de la jornada escolar para que los estudiantes realicen actividades que forman parte del programa educativo. Deben tener una duración mínima de siete (7) horas, Además, el enfoque e importancia del curso en la red es cero. En el programa de educación física de Colombia se halla una tendencia a promover la importancia y el cuidado del cuerpo, lo que requiere un conocimiento integral del cuerpo, pero siguen ignorando muchos temas de intervención como la postura.

El niño durante la infancia permanece gran cantidad de horas en la postura de sedestación. Largas estancias en los pupitres escolares, realización de las tareas escolares cotidianas, horas frente al televisor e invasión de los videojuegos, son varios de los ejemplos que indican una evolución hacia el sedentarismo en la sociedad occidental. Esta permanencia en estados de sedestación tiene una influencia determinante en la configuración de la morfología del raquis (Scrutton, 1991).

**Salud:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998), describió: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p.10).

En la actualidad muchos problemas de salud son debidos a conductas inadecuadas o hábitos de vida poco saludables como pueden ser fumar, beber alcohol, una mala alimentación, la falta de horas de sueño, la carencia de ejercicio físico o el abuso de medicamentos (Casimiro, 1999).

**Ergonomía:** Según la Real Academia Española (2010) “ergonomía” se refiere al estudio de datos biológicos y tecnológicos aplicados a problemas de mutua adaptación entre el hombre y la máquina. En otras palabras, la "ergonomía" es el campo del conocimiento que se ocupa de adaptar productos, tareas, herramientas, espacios y el entorno en general a las capacidades y necesidades de las personas, aumentando así su eficiencia, seguridad y bienestar.

Las prácticas de actividad física, cuidado personal y nutrición juegan un papel vital en

estimular las habilidades de aprendizaje de los estudiantes mientras reducen la ansiedad y el estrés. En general, las investigaciones sobre estos aspectos del entorno escolar abarcan los siguientes temas: embarazo adolescente, hábitos alimentarios, consumo de drogas, alcohol, salud sexual y reproductiva.

El centro de control y prevención de enfermedades y el colegio de medicina deportiva tienen bien claro el importante rol de la actividad física de intensidad moderada para el mantenimiento de una buena salud. La evidencia epidemiológica indica que treinta minutos al día de actividad física moderada reporta sustancial beneficio a la salud (García et al 2007, 1).

Estilos de vida saludable: Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), Los orígenes del concepto se remontan a finales del siglo XIX, cuando filósofos como Karl Marx y Max Weber hicieron las primeras contribuciones al estudio del concepto. Estos autores brindan una perspectiva sociológica sobre el estilo de vida y enfatizan los factores sociales de la adopción y el mantenimiento del estilo de vida. Desde una perspectiva sociológica, la mayoría de las definiciones coinciden cuando se considera que el estilo de vida es una actividad o patrón de comportamiento que los individuos eligen adoptar en función de su origen social.

Cockerhan, Rütten & Abel (1997) definen los estilos de vida saludables como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida. Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica.

Siempre ha habido tres tradiciones de investigación en el estudio de las dimensiones del estilo de vida relacionada con la salud, y el número de dimensiones propuestas varía, a saber, unidimensional, bidimensional y multidimensional. (Elliot, 1993; Pastor, Balaguer & García-Merita, 1998b; Steele & McBroom, 1972; Williams & Wechsler, 1973).

A pesar de habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo (Donovan, Jessor & Costa, 1993).

Pedraz (2007) Muestra que el estilo de vida se basa en métodos sutiles pero constantes de condicionamiento social que impregnan el cuerpo y crean una red de conexiones (emocionales, ideológicas, prácticas, etc.) a través de las cuales el poder fluye no como algo a realizar, sino como algo circular, creando una subordinación infinitesimal, microscópica, involuntaria, pero en todo

caso indeleble, entre el individuo y su cuerpo corpóreo.

Promoción de la salud. Según la aportación de Devís y Peiró (1991), un enfoque de la educación física basado en la promoción de la salud debería permitirles gestionar su propio nivel de autonomía en la actividad física. Se trata de promover un enfoque activo en el que el alumno estructure su propio aprendizaje. Este método no es un movimiento reciente, pues no se debe olvidar su tratamiento en la Grecia clásica, que básicamente está representada por la figura de Platón (Álvarez, 1993). Centrarse en los aspectos cualitativos de las actividades físicas y evitar tendencias irracionales hacia el rendimiento. Reorientación de la condición física hacia la aptitud física, donde los componentes de resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad cobran especial importancia. Es importante considerar la correcta y segura ejecución del entrenamiento físico y evitar aquellas actuaciones nocivas para la salud y contraindicadas desde el punto de vista postural.

## **2.3 Variables**

### **2.3.1 Variables independientes**

- Clase de educación física, desarrollo motor (motricidad gruesa, lateralidad, direccionalidad y ubicación), técnicas del cuerpo (equilibrio estático, equilibrio dinámico y postura corporal) y cuidado de sí mismo (hábitos de vida saludable, test y concientización).

### **2.3.2 Variables dependientes**

- Tortícolis o desviación cervical postural.
- Postura asimétrica de hombros.
- Pie valgo postural.
- Hiperextensión cervical postural.
- Hipercifosis postural.
- Hiperlordosis postural.
- Horas que los estudiantes permanecen sentados en el ámbito escolar.

## **2.4 Definición nominal de las variables**

Variable independiente:

La clase de Educación Física: Es una disciplina pedagógica que utiliza el movimiento corporal como herramienta fundamental para el desarrollo integral de las personas. Se basa en la

educación del cuerpo y la toma de conciencia sobre el mismo, con el objetivo de promover la salud y el bienestar en todos sus aspectos.

Tesis de Andrea Alvarado y Katherine Idovo en la Universidad de Cuenca (año, N).

La incidencia de las alteraciones posturales en la población infantil es cada vez mayor, debido a factores medioambientales como también a influencias hereditarias y culturales, hechos que implican complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, que ocasiona limitaciones en su motricidad y desequilibrios que se incrementan día a día, y con la edad adulta pueden llegar a repercutir en su salud física y psicológica.

Desde la clase de educación física la flexibilidad juega un papel importante ya que los de ejercicios de flexibilidad no solo mejora el rango de movimiento en articulaciones y músculos, sino que también contribuye significativamente a la salud general, el rendimiento físico y la prevención de lesiones. József Szábo menciona en su trabajo "The Importance of Flexibility Training in Physical Education" evidenciando que la flexibilidad no solo previene lesiones, sino que también mejora la calidad de vida. Una mayor flexibilidad se traduce en una mejor postura, mayor equilibrio y un rendimiento físico más eficiente."

Otro aspecto importante es la postura y la clase de educación física como una relación indisoluble, es decir, la posición que se adopta al estar de pie, sentada o en movimiento, guarda una estrecha relación con la educación física. Esta disciplina, encargada de desarrollar las capacidades físicas y motrices, tiene un papel fundamental en la adquisición y el mantenimiento de una buena postura. Según Viladot (2015), "la educación física es el ámbito ideal para trabajar la postura corporal. Al fomentar hábitos saludables y proporcionar las herramientas necesarias para mantener una buena alineación, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas a largo plazo".

Variable dependiente:

- Tortícolis, desviación cervical postural. Manual Merck describe tortícolis como una contracción involuntaria de los músculos del cuello que puede hacer que la cabeza se incline hacia un lado o se gire de manera anormal. Puede ser causada por espasmos musculares, trastornos neurológicos u otras afecciones médicas.
- Postura asimétrica de hombros Adalbert Kapandji: En su obra "Fisiología articular", Kapandji describe la asimetría de hombros como una alteración de la posición normal de la

articulación glenohumeral, la cual puede ser causada por diversos factores, como desequilibrios musculares, lesiones, mala postura o enfermedades como la escoliosis.

- Pie Valgo Postural. Scranton (1981). García y cols. describen el pie plano valgo infantil como el pie que en situación de apoyo sufre un colapso del arco plantar, recuperándose en descarga, y que presenta una o varias de estas tres deformaciones: valgo de talón, abducción del ante pie y/o supinación del ante pie.
- Hiperextensión cervical postural Vladimir Janda: En su obra "Sinergias musculares", Janda destaca el papel de los desequilibrios musculares en la disfunción postural. La hiperflexión cervical postural puede ser una manifestación de estos desequilibrios, particularmente la sobreactivación de los músculos flexores y la infractivación de los músculos extensores en la columna cervical.
- Hipercifosis postural. (Gonzales) la hipercifosis es la desviación de la columna vertebral en el plano sagital con aumento de la curvatura dorsal fisiológica. Esta se corrige en decúbito prono o con posiciones ergonómicas correctas (sobre todo en escolares); el principal problema lo constituye su aspecto estético
- Hiperlordosis postural. Shirley Sahrman: describe la hiperlordosis como una de las alteraciones posturales y de movimiento que pueden contribuir a problemas músculo esqueléticos. Ella señala que la hiperlordosis lumbar puede resultar en una inclinación excesiva de la pelvis hacia adelante, lo que puede aumentar la presión en la región lumbar de la columna.

Rodríguez y Casimiro (2000), afirman que los problemas posturales “son las desviaciones de la postura correcta, el organismo sufre diversas modificaciones, acciones nocivas constantes, falta de actividad física y sedentarismo, esto provoca que se altere nuestra postura”. En la fase del desarrollo infantil la postura sufre muchos ajustes y adaptaciones debido a los cambios del cuerpo y a los exigentes factores psicosociales. (p, 29).

- Horas que los estudiantes permanecen sentados en el ámbito escolar Neeraj Arora: En su artículo "Impact of School Furniture on Children's Posture and Health" (Impacto del mobiliario escolar en la postura y la salud de los niños), Arora destaca que el diseño inadecuado del mobiliario escolar, como escritorios y sillas que no se adaptan al tamaño y la forma del cuerpo del estudiante, puede contribuir a una mala postura y aumentar el riesgo de problemas musculoesqueléticos.

Karen Jacobs: En su estudio "The Effect of Prolonged Sitting on Posture in School Children" (El efecto de la sedestación prolongada en la postura de los escolares), Jacobs encontró que los estudiantes que permanecían sentados durante más de seis horas al día en la escuela tenían una mayor probabilidad de desarrollar una postura incorrecta, como cifosis (joroba) y lordosis (hiperlordosis).

### 2.5 Definición operativa de las variables

Las variables dependientes son confirmadas de forma simultánea a través de la cuadrícula de postura Baseline Evaluation Instruments, La cuadrícula de postura que se cuelga es simple y fácil de usar. Está diseñada para generar medidas objetivas de posturas.

**Tabla 2.**

*Tabla definición de Variables*

Variable	Definición	Valores posibles	Técnica	Instrumento de obtención.	Tipo de variable
Tortícolis	Afección que causa que la cabeza se incline, gire o rote hacia un lado.	bien (10) puntos regular (6) puntos pobre (0) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura biomecánica	Dependiente
Postura asimétrica de hombros.	Se produce cuando un hombro se encuentra más alto o más bajo que el otro.	bien (10) puntos regular (6) puntos pobre (0) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura biomecánica	Dependiente
Pie valgo postural.	Aplanamiento del arco interno del pie y una desviación del talón hacia afuera.	bien (10) puntos regular (6) puntos pobre (0) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura biomecánica	dependiente
Hiperextensión cervical postural	Postura incorrecta de la cabeza y el cuello, curvatura excesiva de la columna vertebral cervical.	bien (10) puntos regular (6) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura	dependiente

		pobre (0) puntos		biomecánica	
Hipercifosis postural.	Exageración de la curvatura natural de la columna vertebral superior (torácica) hacia adelante.	bien (10) puntos regular (6) puntos pobre (0) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura biomecánica	Dependiente
Hiperlordosis postural.	Exageración de la curvatura natural de la parte baja de la columna vertebral (columna lumbar) hacia adentro.	bien (10) puntos regular (6) puntos pobre (0) puntos	Test postural	Cuadrícula baseline análisis de postura biomecánica	dependiente
Horas que los estudiantes permanecen sentados.	Cantidad de minutos u horas que los estudiantes permanecen en sedestación.	A. 3 a 4 horas B. 4 a 6 horas C. 6 a más horas	Encuesta	Cuestionario	Dependiente

Fuente: Autoría propia

Para su aplicación se utilizará una o dos cartulinas, en las cuales estará dibujada una cuadrícula de 10x10cm, esta mostrará el alineamiento del cuerpo en un vistazo. Dichas cartulinas se pegarán sobre una pared plana desde el suelo y se hace uso de una plomada para confirmar que la cuadrícula está bien colgada (la línea central vertical se alinea con la plomada). Tenga el paciente recto (erecto) aproximadamente 1 pie frente de la cuadrícula de postura, el examinador tiene que pararse al frente de la cuadrícula de postura (en el lado opuesto del paciente) a una distancia que le permita al examinador ver el sujeto por medio del evaluador de la cuadrícula de posturas.

Y por último se ve la línea apropiada de la postura de interés a través de la cuadrícula de posturas. Se lee el número aproximado de las desviaciones de las líneas en la cuadrícula vertical u horizontal directamente de la cara de la cuadrícula de posturas y se marca el número de desviaciones verticales (izquierda vs. derecha) o desviaciones horizontales (posteriores vs. anteriores) en la hoja de puntajes. (**Véase anexo 2**)

Los ejercicios de corrección postural corresponden a movimientos o posiciones específicas

ya sea para el estiramiento, concepción o correctos posicionamientos de diferentes partes del cuerpo. Hay que tener en cuenta que los ejercicios al ser realizados durante la clase de educación física, deben ser adaptados de tal manera que siga siendo atractivo para los niños y niñas de cortas edades y además que siga aportando a muchas otras cuestiones corporales. Así pues, una de las mejores opciones es el juego, por lo que se está hablando de planes de clase contruidos por actividades basadas en estos ejercicios de corrección postural.

## **2.6 Formulación de hipótesis**

### ***2.6.1 Hipótesis de investigación***

- La clase de educación física como herramienta si permite contrarrestar los problemas posturales de los niños y niñas del grado tercero de la I.E.M. Mercedario.

### ***2.6.2 Hipótesis nulas***

- La clase de educación física como herramienta no permite contrarrestar los problemas posturales de los niños y niñas del grado tercero de la I.E.M Mercedario.

### **3. Metodología**

#### **3.1 Paradigma positivista**

La regla fundamental del estado positivo es que ningún enunciado, ya sea concreto o general, que no sea estrictamente reducible a un simple hecho, puede tener un significado real y comprensible. Xirau (2005) “Podemos definir un hecho positivo: es un hecho experimentable, verificable, repetido, que implica una ley natural, la cual, a su vez se convierte en una ley científica”. (p. 363).

#### **3.2 Enfoque cuantitativo**

Se centran en las mediciones objetivas y el análisis estadístico, matemático o numérico de los datos recopilados a través de cuestionarios y encuestas, o utilizando técnicas informáticas para manipular los datos estadísticos existentes. La investigación cuantitativa se centra en recopilar y generalizar datos numéricos entre grupos o explicar un fenómeno particular (G. Arteaga 2020).

#### **3.3 Método científico empírico**

Los métodos científicos se basan en la experiencia del contacto con la realidad; es decir, se basan en la experimentación y la lógica, que, junto con la observación de fenómenos y su análisis estadístico, son las más utilizadas en el campo de las ciencias sociales y naturales. En este método utiliza la observación y formula una hipótesis, y luego hace experimentos para llegar a la conclusión. En resumen, se usa este método todos los días para encontrar la respuesta a los fenómenos que suceden. Se basa en experiencias de una persona. (Bernal, 2010)

#### **3.4 Tipo de investigación correlacional**

Los estudios correlacionales buscan el grado de relación que existe entre las diferentes variables, es decir, entre mayor sea la fuerza de esas relaciones más completa será la explicación del trabajo. Así pues, se logra saber cómo se va a comportar una variable conociendo el estado de otras relacionadas.

Propósito a estudiar: Analizar, medir y determinar el grado y las causas de problemas posturales en niños de básica primaria.

Finalidad: Contrarrestar los problemas posturales a través de la clase de Educación Física.

**Resultados:**

- Los problemas posturales son directamente proporcionales a las horas que los estudiantes permanecen sentados.
- Los niveles de sedentarismo son directamente proporcionales a los problemas posturales.
- La clase de educación física es inversamente proporcional a reducir los niveles de sedentarismo en los estudiantes.
- La clase de E.F es eficaz para la aplicación de ejercicios específicos sobre estiramiento y corrección postural.
- Trabajar con ejercicios específicos para una mejor postura ayuda a garantizar resultados y a crear conciencia en el estudiantado.

Valor explicativo del estudio: Los problemas posturales presentes en los niños y niñas de tercer grado de la I.E.M Mercedario se redujeron gracias al proceso llevado dentro de la clase de Educación Física, lo que quiere decir, Por medio de la clase de Educación Física se logró una mejoría cuantificable en lo que respecta a las desviaciones diagnosticadas y a crear conciencia corporal-postural en los niños y niñas con los que se llevó a cabo las diferentes actividades enfocadas en la flexibilidad y la corrección postural.

**3.5 Diseño de investigación experimental**

El diseño experimental brinda planes o estrategias con las que se recolectarán y analizarán información pudiendo así responder a preguntas anteriormente planteadas. Para este trabajo de investigación es definitivo poder manipular las variables pues será gracias a esto que se logrará el objetivo (contrarrestar los problemas posturales), así pues, el diseño de investigación experimental será el de preexperimental puesto que cuenta con un pre prueba y pos prueba, queriendo decir que se aplica un diagnóstico antes del tratamiento experimental, se administra el tratamiento y luego de realiza un segundo diagnóstico.

**3.6 Población**

Para esta investigación la población es finita y corresponde a la I.E.M Mercedario, ubicada en la Calle 21D Barrio Mercedario de la ciudad de Pasto, Colombia. Un poco más específico se trabaja con el grado tercero de esta institución.

### 3.7 Muestra

La muestra está constituida por 15 estudiantes del grado tercero, los cuales presentan malas posturas evidentes y por ende servirán para medir con mayor precisión si el trabajo a realizar tiene resultados positivos.

### 3.8 Técnicas de recolección de información

- Observación directa, según Anguera (2003), “es una técnica de recolección de datos que consiste en observar directamente un fenómeno o comportamiento en su contexto natural, sin manipular las variables”. En este caso, esto implica observar a los niños de tercer grado mientras realizan sus actividades diarias para identificar patrones posturales, movimientos repetitivos o cualquier señal que indique la presencia de problemas posturales.

- Test, como ya se mencionó anteriormente este test corresponde al pre diagnóstico y post diagnóstico. Como dice Yela (1996), “Un test es, en efecto, un reactivo, que aplicado a un sujeto revela y da testimonio de la índole o grado de su instrucción, aptitud o manera de ser” (p,249). Cabe mencionar también que la observación es una herramienta excelente para hacer un chequeo rápido de los estudiantes que posiblemente necesiten en mayor medida del test y del programa.

Aquí se busca observar la simetría en el contorno de la espalda al realizar una flexión de tronco. se enfocará en la columna vertebral y se pedirá al inspeccionado que realice la flexión, con los pies juntos, rodillas en extensión y brazos colgando. El evaluador se ubica detrás y observa si se presenta alguna desviación o anomalía.

- Encuesta, según Babbie (2007), "una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de informaciones obtenidas directamente de un grupo de individuos, mediante un cuestionario, y con el propósito de conocer las características de ese grupo". En este trabajo de investigación se implica realizar un conjunto de preguntas a los estudiantes, con el objetivo de obtener información sobre sus características, opiniones, actitudes o comportamientos durante sus actividades diarias.

### 3.9 Validez de las técnicas de recolección

El test de Adams extraído del libro “Ejercicio Físico En Salas de Acondicionamiento Muscular, Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable” (2019) de Rodríguez García y aplicado por autores como Cevallos Robalino (2020) argumenta que “Cuando existe

alguna protrusión se cuantifica en grados con un escoliómetro o en milímetros con un nivel adaptado. Se considera normal la protrusión cuando es menor a  $7^\circ$  o 6 mm<sup>8</sup>” (p.31). Dicho libro es de alto rigor científico y a día de hoy es adquirible para su lectura.

Sobre el test Busqued Espinoza Castillo y Alfonso Leonardo en su estudio prospectivo (2018) aplicaron encuestas, test posturales, test de Adamas y Busqued sobre una población de 388 estudiantes de entre 8 y 13 años para determinar la incidencia de escoliosis, son de 198 niños fueron tomados como muestra según los parámetros tenidos en cuenta.

### **3.10 Confiabilidad de las técnicas de recolección**

Para garantizar la confiabilidad de las técnicas empleadas se deberá hacer uso de una plomada, es muy importante esta para tener una medición exacta. La cuadrícula utilizada para el test postural es una herramienta de evaluación estática que permite medir la postura del cuerpo humano. Según un artículo del Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud, la evaluación postural estática es una fuente de información valiosa tanto en el ámbito clínico como en los profesionales del ejercicio físico y la salud

La cuadrícula de postura es una herramienta simple y fácil de usar que se cuelga y muestra el alineamiento del cuerpo en un vistazo. Según un manual de fab-ent.com, la cuadrícula grande plástica de posturas tiene medidas en incrementos de 2 pulgadas en la vertical y 5 pulgadas en la horizontal

Con respecto a las veces que hay que repetir el test, realmente no es necesario repetirlo más de dos veces por estudiante, puesto que el test ya es bastante claro en su aplicación y resultados. En cuanto a los materiales necesarios para el examen postural, según un artículo de fisioterapia, se requiere una cuadrícula del tamaño del cuerpo humano, una plomada, una mesa de exploración y sábanas.

### **3.11 Instrumentos de recolección de datos**

Técnica: Test. Los test constituyen una herramienta valiosa en la investigación científica, permitiendo recopilar datos confiables y precisos para evaluar variables, identificar patrones, comparar grupos y medir el cambio a lo largo del tiempo.

Instrumento: Formato de Registro. Corresponde a la cuadrícula postural de Baseline Evaluation Instruments, un test bastante fiable el cual permitirá de la correspondencia de la teoría

con la realidad (Véase Anexo B. Lista de chequeo cuadrícula de postura de BASELINE).

Técnica: Observación directa. Es una técnica de evaluación empleada desde las clases de educación física para observar, registrar el comportamiento y desempeño de los estudiantes en tiempo real.

Instrumento: Diario de campo. Es una herramienta fundamental que permite registrar las observaciones sobre el comportamiento de los estudiantes, su nivel de participación, interés, motivación y respuesta a las actividades.

Técnica: Encuesta. Es una técnica de investigación sistemática que busca recolectar información de los estudiantes a través de un conjunto de preguntas predefinidas. Esta información se utiliza para describir, explorar o explicar características, opiniones, actitudes o comportamientos de los niños.

Instrumento: Cuestionario. Es el instrumento principal utilizado en las encuestas, permitiendo recolectar datos de manera sistemática y eficiente. A través de los cuestionarios, se pueden explorar opiniones, actitudes, conocimientos y comportamientos de los estudiantes, facilitando el análisis y la interpretación de los resultados de la investigación.

#### 4. Resultados

El propósito de la investigación radica en contrarrestar los problemas posturales, con el propósito de detectar la prevalencia de los problemas posturales en el grupo de estudio y evaluar la efectividad de la clase de Educación Física como estrategia para mejorar la postura. El grupo de investigación está conformado por un total de 15 estudiantes entre niños y niñas de tercer grado, entre los cuales se ha demostrado la probable presencia de problemas posturales durante el desarrollo de su jornada escolar. Los métodos y medios de recolección de información comprenden la observación directa, el desarrollo de encuesta y el test con lista de evaluación, los cuales han tenido como objetivo fomentar y realizar cambios o mejoras en la situación investigada.

Para el desarrollo de la primera etapa de este proceso investigativo se busca cumplir con el primer objetivo específico, el cual es:

##### 4.1 Identificar las causas que deterioran la postura en los niños y niñas

Primeramente se optó por ir más allá de los que se observa dentro de la clase de educación física, por lo tanto, se desarrolló una encuesta a los niños y niñas del grado tercero (ver **Anexo A**, Encuesta evaluativa de problemas posturales y sus posibles causas), con el fin de indagar cómo es su comportamiento postural fuera del aula de clase, desarrollando actividades cotidianas de su día a día, se presenta entonces las preguntas más relevantes con respecto a esto junto con las respuestas obtenidas por parte de la población, acompañado de una gráfica la cual esquematiza estas estadísticas, de título la pregunta, el eje X corresponde a la cantidad de niños y eje Y a las opciones que tenían para responder. El cálculo de porcentajes presentado se refiere a la distribución del promedio en horas sentados que permanecen los estudiantes por día, para obtener el porcentaje correspondiente a cada rango de horas, se divide el número de estudiantes que caen dentro de ese rango por el total de estudiantes encuestados (15 en este caso) y luego se multiplica por 100%.

Para el primer rango, de 3 a 4 horas, hay 8 estudiantes, lo que equivale a:

$$8/15 \times 100\% = 53.33\%$$

El segundo rango, de 4 a 6 horas, tiene 4 estudiantes, lo que representa:

$$4/15 \times 100\% = 26.67\%$$

Finalmente, el tercer rango, de 6 horas o más, tiene 3 estudiantes, lo que corresponde a:

$$3/15 \times 100\% = 20.00\%$$

- ¿Cuántas horas en promedio permaneces sentado por día?

a. de 3 a 4h. 8 niños

- b. de 4 a 6h. 4 niños
- c. 6h o más. 3 niños

**Figura 1.**

*Resultados encuesta hora promedio de sedestación.*



Fuente: Autor propio

El análisis de las horas que los estudiantes pasan sentados por día, ofrece una visión detallada de sus hábitos diarios. De acuerdo con los datos recopilados, un significativo 53.33% de los estudiantes pasa entre 3 y 4 horas sentados diariamente. Este comportamiento podría estar relacionado con actividades diversas, como el estudio, el uso de dispositivos electrónicos, o la realización de tareas que requieren una posición sedentaria prolongada.

El grupo que representa el 26.67% de los estudiantes, pasa entre 4 y 6 horas sentados por día. Este segmento de la población estudiantil podría estar involucrado en actividades que requieren un mayor tiempo de dedicación, como proyectos académicos, trabajos en computadora, o incluso tiempo de ocio prolongado frente a pantallas.

El 20.00% de los estudiantes dedica 6 horas o más al día a estar sentados. Este grupo es el menos numeroso, pero su comportamiento sugiere una predisposición a pasar largos periodos en una postura sedentaria, lo que podría estar asociado a una intensa actividad académica, tiempo de recreación digital extendido, o incluso a patrones de vida que priorizan actividades sedentarias.

- El cálculo de porcentajes presentado a continuación se centra en la posición corporal que los estudiantes adoptan al utilizar dispositivos móviles como celulares, computadoras o tablets. Para determinar la distribución de estas posturas, se ha calculado el porcentaje de estudiantes que se sitúan en cada categoría, tomando como base un total de 15 estudiantes.

Se sientan derechos: 9 estudiantes

Porcentaje:  $9/15 \times 100\% = 60.00\%$

A veces se inclinan hacia adelante: 4 estudiantes

Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

Siempre se inclinan hacia adelante: 2 estudiantes

Porcentaje:  $2/15 \times 100\% = 13.33\%$

- ¿Cuándo usas la computadora, tablet o celular, te inclinas hacia delante o te sientas derecho?

- a. Siempre me siento derecho. 9
- b. A veces me inclino hacia delante. 4
- c. Siempre me inclino hacia delante. 2

**Figura 2.**

*Resultados encuesta uso de aparatos tecnológicos.*



Fuente: Autor propio

Se observó que la mayoría de los estudiantes, un 60%, se sientan derechos al utilizar sus dispositivos, lo que sugiere una conciencia sobre la importancia de mantener una postura adecuada. Por otro lado, un 26.67% de los estudiantes a veces se inclina hacia adelante, lo que podría indicar momentos de tensión o concentración prolongada que llevan a adoptar una postura menos ergonómica. Finalmente, un 13.33% de los estudiantes siempre se inclina hacia adelante, lo que

puede representar un hábito postural que podría tener implicaciones a largo plazo en su salud física.

- El cálculo de porcentajes presentado analiza los hábitos posturales de los estudiantes al caminar, específicamente si lo hacen con la espalda derecha o si no prestan atención a su postura.

Caminar con la espalda derecha: 13 estudiantes

Porcentaje:  $13/15 \times 100\% = 86.67\%$

No prestan atención a la postura al caminar: 2 estudiantes

Porcentaje:  $2/15 \times 100\% = 13.33\%$

- ¿Camina con la espalda derecha o encorvada?

a. Espalda derecha. 13

b. Encorvado.

c. No le prestó atención. 2

**Figura 3.**

*Resultados encuesta percepción de la espalda durante la marcha*



Fuente: Autor propio

De un total de 15 estudiantes, se determinó que un 86.67% camina con la espalda derecha, lo que indica una tendencia generalizada hacia la correcta alineación postural al caminar, posiblemente relacionada con la conciencia sobre la importancia de mantener una buena postura para evitar problemas de salud a largo plazo.

Por otro lado, un 13.33% de los estudiantes no presta atención a su postura mientras camina, lo que podría sugerir una falta de conciencia sobre la importancia de una postura correcta o

simplemente hábitos posturales descuidados.

Este análisis porcentual permite evaluar la prevalencia de hábitos posturales saludables entre los estudiantes y resalta la necesidad de fomentar la educación postural para aquellos que no prestan atención a su postura al caminar, con el fin de promover el bienestar físico a largo plazo.

- El cálculo presentado de porcentajes permite entender la percepción de comodidad de los estudiantes ante el peso de sus mochilas y sugiere la necesidad de evaluar factores como el peso adecuado para sus edades, la ergonomía de las mochilas, y la distribución del contenido, para asegurar que los estudiantes no estén expuestos a problemas de salud a largo plazo debido a la carga excesiva.

Se sienten cómodos: 4 estudiantes

Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

Se sienten un poco incómodos: 7 estudiantes

Porcentaje:  $7/15 \times 100\% = 46.67\%$

Se sienten muy incómodos: 4 estudiantes

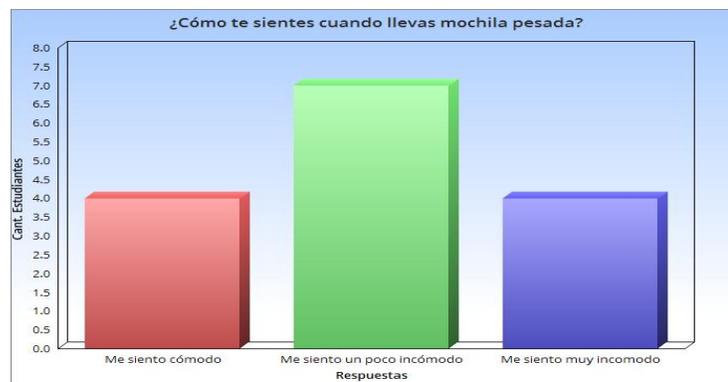
Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

- ¿Cómo te sientes cuando llevas mochila pesada?

- a. Me siento cómodo. 4
- b. Me siento un poco incómodo. 7
- c. Me siento muy incómodo. 4

**Figura 4.**

*Resultados encuesta porte de mochila.*



Fuente: Autor propio

Se observó que solo un 26.67% se siente cómodo al llevar una carga pesada, lo que sugiere

que una minoría de los estudiantes no experimenta molestias significativas. El porcentaje más elevado, un 46.67%, corresponde a estudiantes que se sienten un poco incómodos, lo que indica una preocupación moderada respecto a la carga que llevan, posiblemente debido a la distribución del peso o la duración del tiempo en que la mochila es cargada. Además, otro 26.67% se siente muy incómodo al cargar una mochila pesada, lo que señala una experiencia de malestar considerable para este grupo.

- Este análisis resalta la necesidad de promover la importancia de los ejercicios posturales entre los estudiantes, dado que una mayoría significativa no realiza estas actividades regularmente, lo que podría conducir a problemas de salud a largo plazo relacionados con la postura.

Nunca realiza ejercicios para corregir la postura: 8 estudiantes

Porcentaje:  $8/15 \times 100\% = 53.33\%$

A veces realiza ejercicios para corregir la postura: 4 estudiantes

Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

Todo el tiempo realiza ejercicios para corregir la postura: 3 estudiantes

Porcentaje:  $3/15 \times 100\% = 20.00\%$

- ¿Has realizado alguna rutina de ejercicios para corregir tu postura?

a. Nunca. 8

b. A veces. 4

c. Todo el tiempo. 3

**Figura 5.**

*Resultados encuesta realizan rutina de ejercicios para corrección de la postura*



Fuente: Autor propio

De acuerdo con los datos obtenidos de 15 estudiantes, se encontró que el 53.33% nunca realiza ejercicios de corrección postural, lo que sugiere que más de la mitad de los estudiantes no incorpora este tipo de actividades en su rutina diaria, posiblemente debido a la falta de conciencia sobre su importancia o a la ausencia de hábitos saludables relacionados con la postura. Por otro lado, un 26.67% de los estudiantes realiza estos ejercicios ocasionalmente, lo que indica un nivel intermedio de compromiso con el cuidado postural. Estos estudiantes, aunque no lo hacen con regularidad, reconocen en cierta medida la necesidad de corregir su postura. Finalmente, un 20.00% de los estudiantes realiza ejercicios para la corrección de la postura de manera constante, lo que refleja un alto grado de conciencia y dedicación hacia el mantenimiento de una postura adecuada.

Esta encuesta (véase Anexo A, Encuesta evaluativa de problemas posturales y sus posibles causas) busca reflejar los hábitos, el conocimiento y la conciencia que los estudiantes tienen con respecto a su postura corporal, estas respuestas están sujetas a la subjetividad de cada estudiante encuestado y aunque puede arrojar unos datos, hay que tener en cuenta que las respuestas pueden no ser 100% cercanas a la realidad. Así pues, como ya se mencionó anteriormente, en este apartado se recopilieron las preguntas más relevantes para conocer el comportamiento postural de los niños y niñas fuera del aula de clase.

#### **4.2 Medir el nivel de gravedad de los problemas posturales existentes**

Para un proceso de investigación como este, es de vital importancia saber con certeza si hay o no la existencia del problema a trabajar y hasta qué nivel se extiende para así mismo saber cómo abordar al grupo de trabajo y la dirección de la investigación. En este orden de ideas, se hace uso de la técnica de recolección de información tipo test a través de una lista de chequeo como herramienta para dicho fin (ver Anexo B. Lista de chequeo cuadrícula de postura de BASELINE), esta lista de chequeo exige cumplir con ciertas características o condiciones para su correcta aplicación puesto que los resultados deben ser correctamente medibles, comprobables y repetibles. De esta manera se emplea una cuadrícula previamente marcada con cuadros de 10cm pegada a la pared, mediante una plomada amarrada a una piola y una cámara se toma la medida. Al participante únicamente se le indica dónde debe pararse, que adopte una postura cómoda/habitual y se toma la fotografía.

**Figura 6.**

*Desarrollo Test postural con Cuadrícula y Plomada.*



Así pues, el grupo investigativo se reúne en la Institución Educativa Municipal Mercedario en la jornada de la tarde para llevar a cabo la aplicación de los dos instrumentos mencionados con el grado tercero, proceso del cual se realiza un diario de campo (ver **Anexo C**, Diario de campo) abordando más a detalle lo que sucedió durante la aplicación de los instrumentos y cómo los estudiantes reaccionaron frente a las estrategias planteadas.

A continuación, se presentan varias gráficas, cada una corresponde a un problema postural detectado y medido, los cuales son: Hiperextensión Cervical, Postura Asimétrica de Hombros, Hipercifosis postural, Hiperlordosis postural y más de seis horas sentados, que corresponden también a las variables dependientes. En todas las gráficas se cuenta con un número máximo de 15 estudiantes de tercer grado. Así mismo en todas ellas se encuentran los niveles “pobre” (color rojo), “bien” (color verde) y “regular” (color amarillo), estas categorías surgen del propio test y gracias a ellas se puede apreciar cuantos niños presentan un nivel u otro en una u otra variable. Que, como aclaración, en todas las gráficas se obtiene en la parte superior la variable junto con su código, en el eje “Y” la cantidad de niños totales y en el eje “X” los niveles de afección (puntuación) con su debido porcentaje según la cantidad de niños que lo presentan de la siguiente manera.

#### **4.2.1 Hiperextensión cervical postural**

Para esta variable se presentaron 11 de un total de 15 estudiantes con un nivel considerable de este problema, por lo que se reparten más exactamente de 7 estudiantes en estado “regular” y 4 en estado “pobre” frente a 4 que se encuentran en categoría “bien”, o sea que son 11 estudiantes

los cuales presentan el problema de Hiperextensión Cervical.

Esta variable se mide observando la posición de la cabeza con respecto al resto del cuerpo, teniendo en cuenta las líneas del fondo marcadas por la cuadrícula, entre más desviado con respecto al eje central, peor es su puntuación.

El análisis subraya la necesidad de una mayor conciencia y de intervenciones correctivas en el grupo de estudiantes, especialmente dado que una proporción significativa presenta problemas posturales de gravedad relacionados con el hiperextensión cervical.

Categoría pobre: 4 estudiantes

Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

Categoría bien: 4 estudiantes

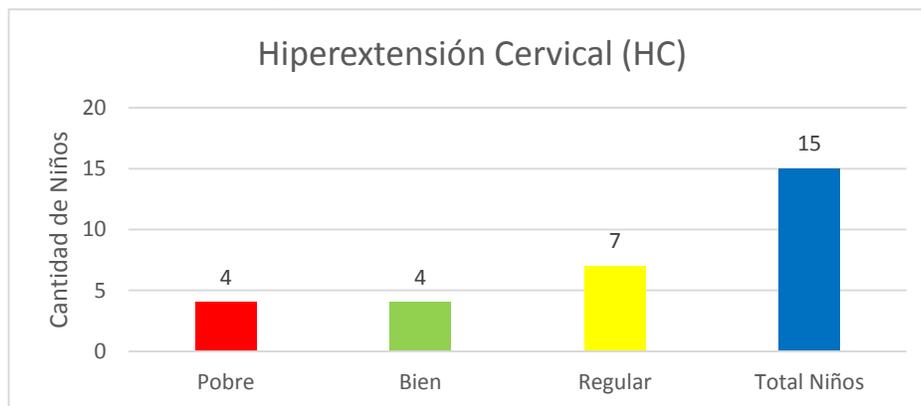
Porcentaje:  $4/15 \times 100\% = 26.67\%$

Categoría regular: 7 estudiantes

Porcentaje:  $7/15 \times 100\% = 46.67\%$

### Figura 7.

Variable “Hiperextensión cervical postural” (HC)



Según los datos, un 26.67% de los estudiantes se encuentra en la categoría pobre, lo que indica una postura significativamente afectada, probablemente asociada con malos hábitos posturales que requieren atención urgente para prevenir complicaciones futuras. Un 26.67% de los estudiantes se clasifica en la categoría bien, lo que sugiere que un cuarto de los encuestados mantiene una postura adecuada en relación con la hiperextensión cervical, lo que es un indicio positivo de hábitos posturales correctos y posiblemente de una buena conciencia sobre la importancia de mantener la cabeza y el cuello en una posición adecuada. El grupo más grande, con un 46.67% de los estudiantes, cae en la categoría regular, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes presenta una postura que no es ideal, pero tampoco extremadamente mala. Esto sugiere

que, aunque estos estudiantes no están en riesgo inmediato, podrían beneficiarse de intervenciones o ajustes en sus hábitos para evitar que su condición empeore.

#### 4.2.2 Postura asimétrica de hombros

Aquí se presentaron un total de 10 estudiantes que presentan dicha anomalía, siendo esta una cantidad considerable, se reparte más exactamente en 7 estudiantes en estado “regular” y 3 en estado “pobre” frente a los 5 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 10 de los estudiantes los cuales presentan el problema de postura asimétrica de hombros.

Esta variable se mide observando la posición de los hombros, trazando una línea recta horizontal entre ellos con la línea marcada en la cuadrícula. Entre más desviado un hombro con respecto al otro, peor es su puntuación. Debe existir una línea perfectamente horizontal para estar clasificada en la categoría “bien”.

Categoría pobre: 3 estudiantes

Porcentaje:  $3/15 \times 100\% = 20.00\%$

Categoría bien: 5 estudiantes

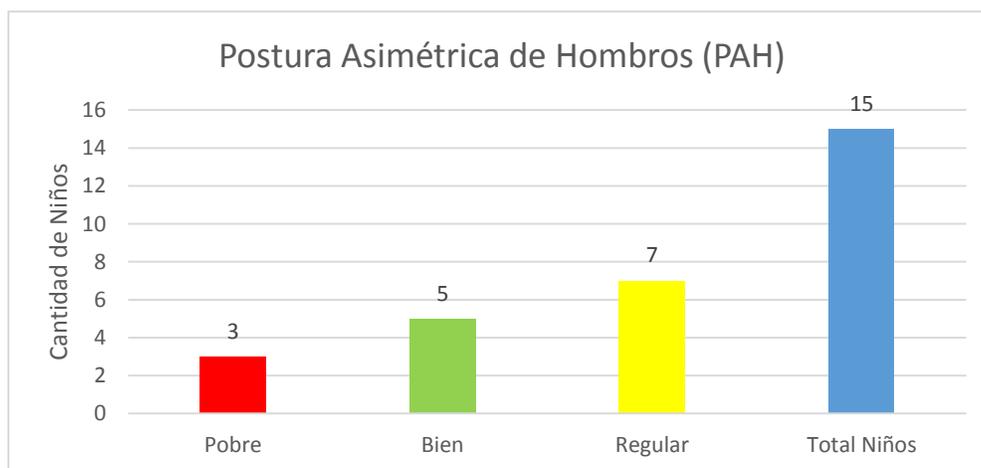
Porcentaje:  $5/15 \times 100\% = 33.33\%$

Categoría regular: 7 estudiantes

Porcentaje:  $7/15 \times 100\% = 46.67\%$

#### Figura 8.

Variable “postura asimétrica de hombros” (PAH)



El cálculo de porcentajes presentado analiza el nivel de gravedad en los problemas posturales relacionados con la postura asimétrica de los hombros entre 15 estudiantes. Los resultados muestran que un 20.00% de los estudiantes se encuentra en la Categoría Pobre, lo que indica una pronunciada asimetría en la alineación de los hombros, un problema que puede ser indicativo de desequilibrios musculares o malas posturas persistentes que requieren intervención para evitar complicaciones a largo plazo. Un 33.33% de los estudiantes se clasifica en la Categoría Bien, lo que sugiere que aproximadamente un tercio de los encuestados mantiene una postura simétrica adecuada en los hombros, reflejando buenos hábitos posturales y una menor probabilidad de desarrollar problemas asociados. El grupo más numeroso, con un 46.67% de los estudiantes, se encuentra en la Categoría Regular, lo que significa que casi la mitad de los estudiantes presenta cierta asimetría en los hombros que, aunque no es alarmante, podría beneficiarse de ejercicios correctivos o de una mayor conciencia postural para evitar que la condición empeore con el tiempo.

#### **4.2.3 Hipercifosis postural**

Se presentaron 10 de un total de 15 estudiantes con un nivel considerable de este problema, se divide en; 6 de un estado “regular” y 4 en estado “pobre” frente a los 5 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 10 los estudiantes los cuales presentan el problema hipercifosis postural.

Esta variable se mide observando la curvatura de la espalda superior desde una perspectiva lateral del estudiante, teniendo en cuenta las líneas del fondo marcadas por la cuadrícula, entre más desviado con respecto al eje central, peor es su puntuación. Esta variable también es conocida coloquialmente como “joroba”.

El análisis subraya la necesidad de atención continua y de estrategias de prevención entre los estudiantes para corregir y evitar la hipercifosis postural, dado que un número considerable de ellos se encuentra en riesgo de desarrollar este problema a diferentes niveles de gravedad.

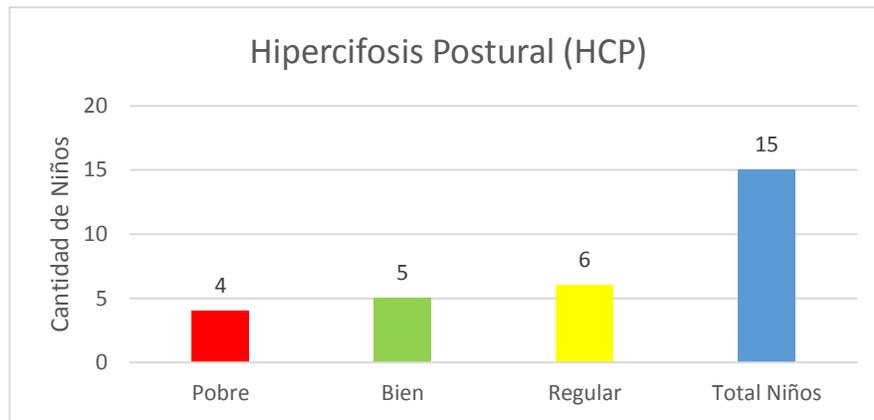
Categoría pobre: 4 estudiantes, lo que representa el 26.67% del total.

Categoría bien: 5 estudiantes, lo que representa el 33.33% del total.

Categoría regular: 6 estudiantes, lo que representa el 40% del total.

**Figura 9.**

Variable “*Hipercifosis postural*” (HCP)



El cálculo de porcentajes presentado evalúa el nivel de gravedad en los problemas posturales relacionados con la hipercifosis postural en un grupo de 15 estudiantes. Los resultados revelan que un 26.67% de los estudiantes se encuentra en la Categoría Pobre, lo que indica una curvatura excesiva de la columna dorsal que podría tener serias implicaciones para la salud si no se corrige a tiempo. Este grupo requiere una intervención inmediata para prevenir complicaciones más graves a largo plazo. Por otro lado, un 33.33% de los estudiantes se clasifica en la Categoría Bien, lo que sugiere que una parte significativa de los encuestados mantiene una postura adecuada, con una curvatura normal de la columna dorsal, reflejando buenos hábitos posturales y un menor riesgo de desarrollar hipercifosis. Sin embargo, el grupo más grande, que constituye el 40% de los estudiantes, cae en la Categoría Regular. Esto indica que casi la mitad de los estudiantes presenta una curvatura que, aunque no es extremadamente preocupante, no es óptima. Este grupo podría beneficiarse de ejercicios y correcciones posturales para evitar que la condición progrese hacia una mayor gravedad.

#### 4.2.4 Hiperlordosis postural

Del total de 15 estudiantes evaluados, se indica que posterior a la evaluación, exactamente 3 estudiantes se encuentran en estado “regular” y 2 en estado “pobre”, frente a 10 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 5 de los estudiantes los cuales presentan el problema hiperlordosis postural.

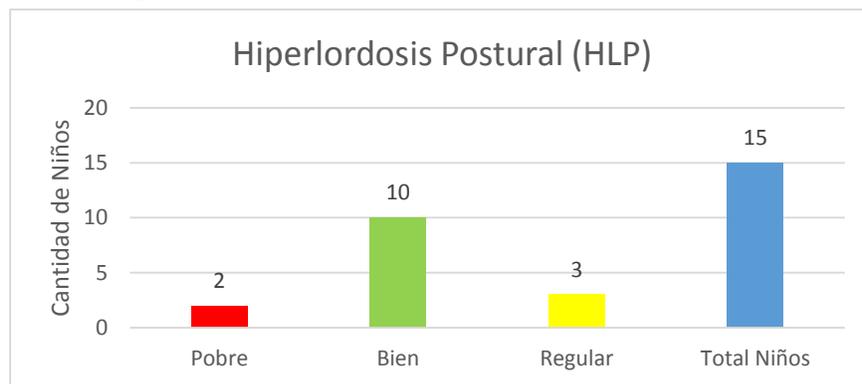
Esta variable se mide observando la curvatura de la espalda baja con respecto al resto del cuerpo, teniendo en cuenta las líneas del fondo marcadas por la cuadrícula, entre más desviado con

respecto al eje central, peor es su puntuación, se le da prevalencia a la curvatura negativa pronunciada en la zona lumbar, se da principalmente en niñas e intensifica la forma en S de toda la columna.

Aunque la mayoría de los estudiantes tiene una postura adecuada, hay un pequeño porcentaje que requiere intervenciones específicas para corregir la hiperlordosis y evitar futuros problemas posturales.

**Figura 10.**

*Variable “Hiperlordosis postural” (HLP)*



El cálculo de porcentajes presentado examina el nivel de gravedad en los problemas posturales relacionados con la hiperlordosis postural en un grupo de 15 estudiantes. Los resultados indican que solo un 13.33% de los estudiantes se encuentra en la Categoría Pobre, lo que sugiere que una pequeña proporción de los encuestados presenta una curvatura excesiva en la región lumbar de la columna, lo cual requiere atención para evitar complicaciones a largo plazo. La mayoría de los estudiantes, un 66.67%, se clasifica en la Categoría Bien, lo que refleja que la gran mayoría mantiene una curvatura lumbar dentro de los rangos normales, indicando buenos hábitos posturales y un bajo riesgo de desarrollar hiperlordosis postural. Por último, un 20% de los estudiantes se encuentra en la Categoría Regular, lo que indica que, aunque su curvatura lumbar no es ideal, no presenta un riesgo inmediato, pero podría beneficiarse de ejercicios y correcciones posturales para prevenir una mayor progresión del problema.

#### 4.2.5 Píe valgo

En esta variable se presentaron 9 de un total de 15 estudiantes con un nivel considerable de este problema, por lo que se reparten más exactamente de 5 estudiantes en estado “regular” y 4 en

estado “pobre” frente a 6 que se encuentran en categoría “bien”, o sea que son 9 estudiantes los cuales presentan el problema de Píe Valgo. Esta variable se mide haciendo una observación directa a los pies para identificar la deformidad del pie en la que el arco longitudinal interno del pie se encuentra disminuido o ausente, lo que resulta en una posición plana del pie en el suelo.

Este análisis subraya la importancia de monitorear y corregir la alineación del pie, ya que una proporción significativa de los estudiantes muestra algún grado de desviación que, si no se aborda, podría evolucionar hacia problemas posturales más graves.

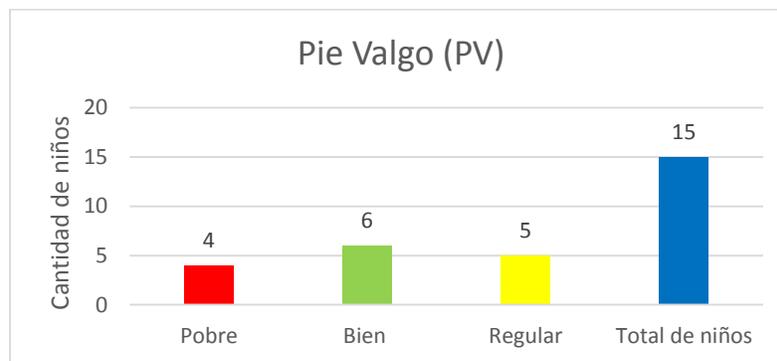
Categoría pobre:  $4/15 \times 100 = 26.67\%$

Categoría bien:  $6/15 \times 100 = 40.00\%$

Categoría regular:  $5/15 \times 100 = 33.33\%$

### Figura 11.

Variable “*pie valgo*” (PV)



Los resultados muestran que un 26.67% de los estudiantes se encuentra en la categoría Pobre, lo que indica una desviación significativa en la alineación de los pies, lo cual podría tener implicaciones importantes en la salud postural y en la distribución del peso al caminar o estar de pie. Un 40.00% de los estudiantes se clasifica en la categoría bien, lo que sugiere que una parte considerable de los encuestados mantiene una alineación adecuada del pie, reflejando una postura correcta y un bajo riesgo de desarrollar problemas relacionados con el pie valgo. El 33.33% restante de los estudiantes cae en la categoría regular, lo que implica que, aunque estos estudiantes no presentan un nivel alarmante de desviación, su alineación del pie no es ideal y podría requerir atención para prevenir un mayor deterioro postural.

#### 4.2.5 Más de seis horas en sedestación

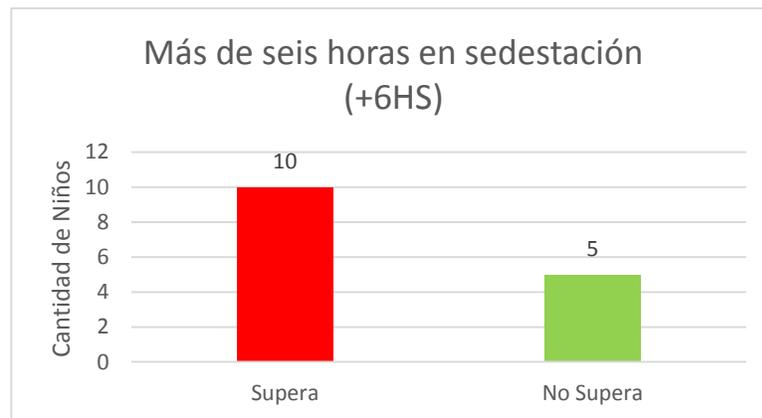
Esta variable fue extraída directamente de la encuesta mediante una pregunta directa sobre las horas en promedio que permanecían sentados por día, este rango de horas comprende su jornada escolar, así como también su tiempo de ocio fuera de ella.

Estudiantes que superan las seis horas sentados: 10 estudiantes, lo que representa el 66.67% del total.

Estudiantes que no superan las seis horas sentados: 5 estudiantes, lo que representa el 33.33% del total.

#### Figura 12.

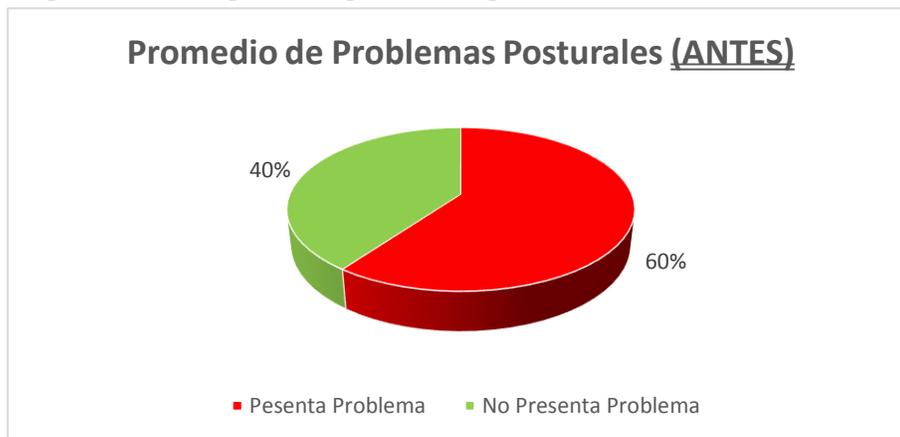
*Variable “más de seis horas en sedestación” (+6HS)*



El cálculo presentado examina el tiempo que los estudiantes pasan sentados durante el día, específicamente si superan o no las seis horas diarias en posición de sedestación. Los resultados muestran que un 66.67% de los estudiantes permanece sentado durante más de seis horas al día, lo que representa una mayoría significativa. Este dato sugiere una tendencia hacia un estilo de vida sedentario, que podría estar relacionado con largas horas de estudio, uso prolongado de dispositivos electrónicos, o actividades recreativas que no requieren movimiento. Por otro lado, un 33.33% de los estudiantes no supera las seis horas diarias en sedestación, lo que indica que un tercio de la población estudiantil mantiene un nivel de actividad más equilibrado, posiblemente alternando entre períodos de estar sentado y actividades que requieren más movimiento.

**Figura 13.**

*Pastel “presenta o no presenta problemas posturales”*



### 4.3 Resultados Posteriores al plan de acción

Estos datos corresponden al antes de la aplicación del plan de acción basado en la clase de Educación Física con el fin de contrarrestar problemas posturales, Ahora se verá el después del plan de acción llevado a cabo, presentándose las mismas gráficas en el mismo orden anterior y al final una clara comparación entre el antes y el después.

#### 4.3.1 Hiperextensión cervical postural

Para esta variable se presentaron 4 de un total de 15 estudiantes con un nivel regular de este problema, por lo que se reparten más exactamente de 4 estudiantes en estado “regular” y 0 en estado “pobre” frente a 11 que se encuentran en categoría “bien”, o sea que son 4 estudiantes los cuales presentan ligeramente el problema de Hiperextensión Cervical.

Esta variable de la postura corporal de los niños se mide en el plano sagital, es decir, desde una perspectiva lateral con respecto al sujeto dándole prevalencia a la posición del cuello con respecto a una línea vertical que cruza el eje central de su cuerpo.

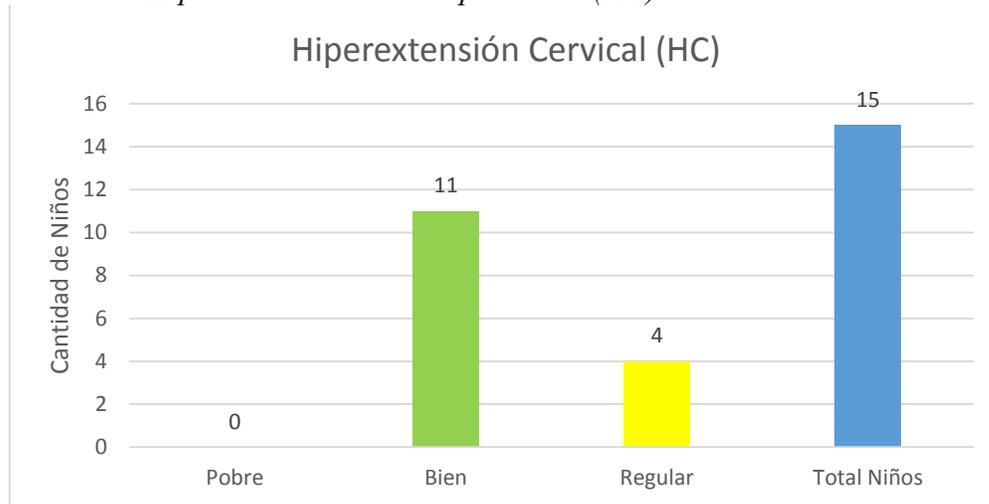
Categoría bien: 11 estudiantes, lo que representa el 73.33% del total.

Categoría regular: 4 estudiantes, lo que representa el 26.67% del total.

Categoría pobre: 0 estudiantes, lo que representa el 0% del total.

**Figura 14.**

Variable “Hiperextensión cervical postural” (HC)



Después de implementar un plan de acción a través de la clase de educación física para abordar los problemas posturales, se observaron mejoras significativas en la hiperextensión cervical postural entre los estudiantes. Los resultados muestran que el 73.33% de los estudiantes ahora se encuentra en la Categoría Bien, lo que indica una notable corrección en la alineación de la cabeza y el cuello. Este avance sugiere que las intervenciones aplicadas fueron efectivas en promover hábitos posturales saludables y en corregir las desviaciones previas. Además, un 26.67% de los estudiantes se clasifica en la Categoría Regular, lo que refleja una mejora moderada en su postura cervical, aunque aún hay margen para continuar trabajando en la optimización de su alineación. Es importante destacar que ningún estudiante se encuentra ahora en la Categoría Pobre, con un 0% en esta categoría, lo que demuestra que el plan de acción ha sido exitoso en eliminar los casos más graves de hiperextensión cervical postural entre los estudiantes. Este resultado subraya la efectividad de las intervenciones realizadas y la importancia de la educación física en la promoción de la salud postural.

#### 4.3.2 Postura asimétrica de hombros

Aquí se presentaron un total de 6 estudiantes que presentan dicha anomalía, se reparte más exactamente en 6 estudiantes en estado “regular” y 0 en estado “pobre” frente a los 9 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 6 de los estudiantes los cuales presentan

ligeramente el problema de postura asimétrica de hombros.

Esta variable de la postura corporal de los niños se mide en el plano coronal o frontal, es decir, desde una perspectiva de frente con respecto al sujeto dándole prevalencia a la línea horizontal que se marca entre un extremo del hombro con respecto al otro. Debe existir una línea perfectamente horizontal para estar clasificada en la categoría “bien”. Tras la implementación de el plan de acción para contrarrestar los problemas posturales, específicamente la postura asimétrica de los hombros, se han obtenido resultados positivos entre los estudiantes.

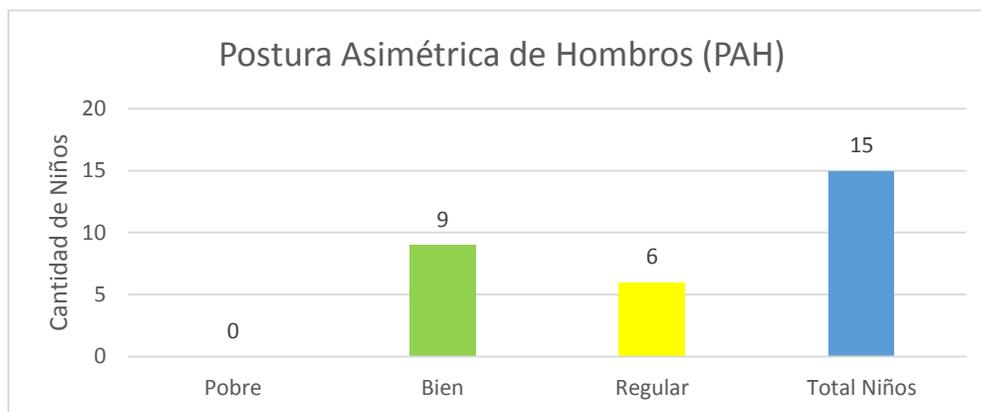
Categoría bien: 9 estudiantes, lo que representa el 60% del total.

Categoría regular: 6 estudiantes, lo que representa el 40% del total.

Categoría pobre: 0 estudiantes, lo que representa el 0% del total.

**Figura 15.**

*Variable “postura asimétrica de hombros” (PAH)*



El 60% de los estudiantes ahora se encuentra en la categoría bien, lo que indica que una mayoría significativa ha logrado corregir la asimetría en la alineación de los hombros, reflejando un impacto positivo del plan en la postura y en la salud musculoesquelética de los estudiantes. El 40% de los estudiantes se clasifica en la categoría regular, sugiere que, aunque ha habido mejoras, estos estudiantes todavía presentan cierta asimetría que podría requerir atención para lograr una postura óptima. Es notable que ningún estudiante se encuentra en la categoría pobre, con un 0% en esta categoría, lo que demuestra la efectividad del plan de acción en eliminar los casos más severos de asimetría en los hombros. Estos resultados destacan el éxito del plan de acción y subrayan la importancia de la intervención educativa para corregir y prevenir problemas posturales en la población estudiantil.

### 4.3.3 Hipercifosis postural

Se presentaron 2 de un total de 15 estudiantes con un ligero nivel de este problema, se reparte más exactamente en; 2 de un estado “regular” y 0 en estado “pobre” frente a los 13 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 2 los estudiantes los cuales presentan ligeramente el problema hipercifosis postural.

Esta variable de la postura corporal de los niños se mide en el plano Sagital, es decir, desde una perspectiva lateral con respecto al sujeto, aunque también es necesario comprobarla mediante el plano transversal haciendo la comparación entre la parte superior e inferior para determinar desequilibrios posturales. Esta variable también es conocida coloquialmente como “joroba”.

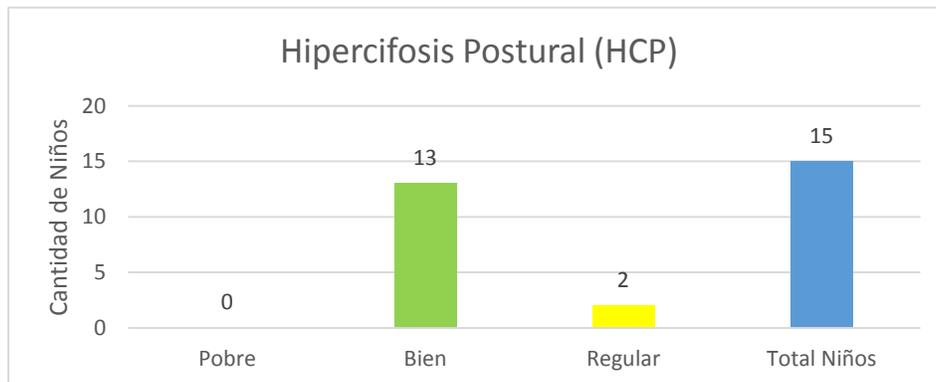
Categoría bien: 13 estudiantes, lo que representa el 86.67% del total.

Categoría regular: 2 estudiantes, lo que representa el 13.33% del total.

Categoría pobre: 0 estudiantes, lo que representa el 0% del total.

#### Figura 16.

Variable “Hipercifosis postural” (HCP)



Los resultados muestran que el 86.67% de los estudiantes se encuentra en la categoría bien, lo que refleja un gran éxito en la corrección de la curvatura dorsal excesiva. Este resultado indica que la gran mayoría de los estudiantes ha adoptado una postura adecuada, evidenciando la efectividad del plan de acción implementado. Además, un 13.33% de los estudiantes se clasifica en la categoría regular, lo que sugiere que, aunque hay mejoras, estos estudiantes aún presentan una leve curvatura que podría beneficiarse de un seguimiento continuo para alcanzar una postura óptima. Destacablemente, no hay estudiantes en la categoría pobre, con un 0% en esta categoría,

lo que señala que el plan de acción ha sido exitoso en eliminar los casos más graves de hiperlordosis postural. Este análisis subraya la eficacia del plan de intervención y la importancia de las medidas correctivas en la educación física para la mejora de la salud postural en los estudiantes.

#### 4.3.4 Hiperlordosis postural

Del total de 15 estudiantes evaluados, indica que posterior a la evaluación, 6 se encuentran en este nivel, por lo que se reparten más exactamente en 6 estudiantes en estado “regular” y 0 en estado “pobre” frente a 9 que se encuentran en categoría “bien”, es decir que son 6 de los estudiantes los cuales presentan ligeramente el problema Hiperlordosis Postural.

Esta variable de la postura corporal de los niños se mide en el plano Sagital, es decir, desde una perspectiva lateral con respecto al sujeto dándole prevalencia a la curvatura negativa pronunciada en la zona lumbar, se da principalmente en niñas e intensifica la forma en S de toda la columna.

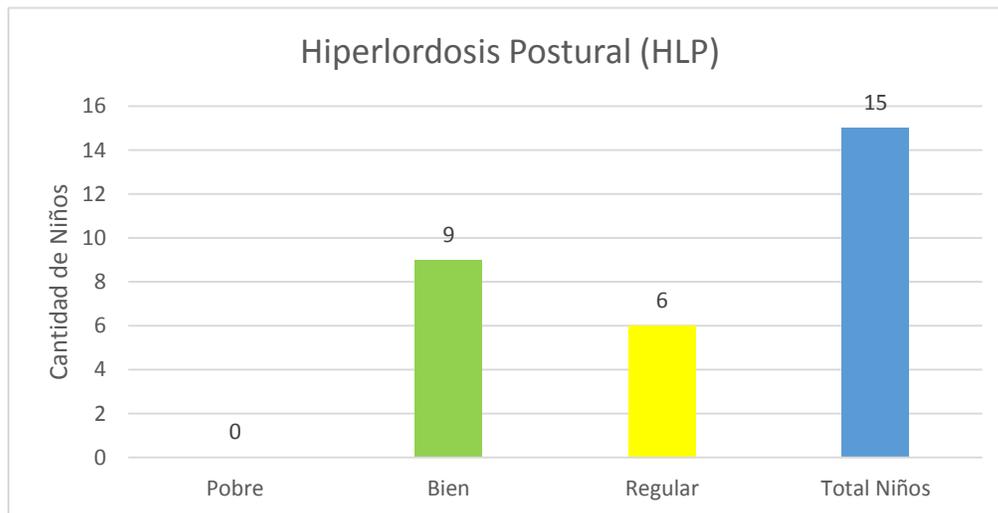
Categoría bien: 9 estudiantes, lo que representa el 60% del total.

Categoría regular: 6 estudiantes, lo que representa el 40% del total.

Categoría pobre: 0 estudiantes, lo que representa el 0% del total.

#### Figura 17.

Variable “Hiperlordosis Postural” (HLP)



Se han obtenido resultados alentadores entre los estudiantes. Según los datos, el 60% de los estudiantes ahora se encuentra en la Categoría Bien, lo que indica que una mayoría significativa ha logrado corregir la curvatura excesiva en la región lumbar de la columna, reflejando la efectividad de las intervenciones implementadas. Un 40% de los estudiantes se clasifica en la Categoría

Regular, lo que sugiere que, aunque ha habido mejoras, estos estudiantes todavía presentan cierta curvatura que podría requerir atención adicional para lograr una alineación óptima. Es notable que no hay estudiantes en la Categoría Pobre, con un 0% en esta categoría, lo que demuestra que el plan de acción ha sido exitoso en eliminar los casos más severos de hiperlordosis postural. Estos resultados resaltan la eficacia del enfoque utilizado y subrayan la importancia de la intervención educativa en la promoción de una mejor salud postural entre los estudiantes.

#### **4.4 Implementar el plan de acción funcional en los niños**

En este caso, el objetivo del plan de acción es mejorar la postura de los niños y niñas de tercer grado de la Institución Educativa Municipal Mercedario a través de la clase de educación física. Así pues, se diseñan recomendaciones, intervenciones y estrategias de mejora basadas en los hallazgos obtenidos en el primer test realizado. Estas recomendaciones pueden incluir cambios en la metodología de enseñanza de la clase de Educación Física, la incorporación de ejercicios específicos para mejorar la postura o la promoción de hábitos saludables en el día a día de los niños y niñas, lo cual involucra algunos reajustes en la maya curricular de la institución, así como también un análisis de los núcleos temáticos existentes para el apoyo del tema a trabajar, pero a su vez, estos cambios no alteran la naturaleza propia de la Educación Física (promotora de buenos hábitos, de un desarrollo integral y de trabajo sobre las cualidades físicas).

La implementación de este plan de acción no tuvo mayor complicación ni tampoco una gran esquematización, ya que se aprovecha la propia clase de educación física (prácticas universitarias) para complementar el tema principal de la clase, con el tema postural de interés o que se relaciona, así pues, el plan de acción se llevaba a cabo con los últimos 20 minutos de la propia clase, aprovechando para ser combinado con ejercicios de estiramiento, recordemos que el objetivo de la investigación es encargarle este compromiso a la clase de educación física, por lo que debe ser “fácilmente” aplicable para el docente.

De la misma manera, periódicamente se les asignaba tareas para la casa a los estudiantes, como ejercicios, consultas o temáticas, para que su conocimiento sobre el área se ampliará, su conciencia incorporará esta información y que, por cuenta propia, ellos realicen correcciones sobre su postura corporal. Es por esto que se requiere entonces un monitoreo y seguimiento constante de los resultados obtenidos, evaluando periódicamente el impacto de las intervenciones y estrategias implementadas en la mejora de la postura de los niños y niñas, para poder ajustar y mejorar el plan

de acción en caso de ser necesario.

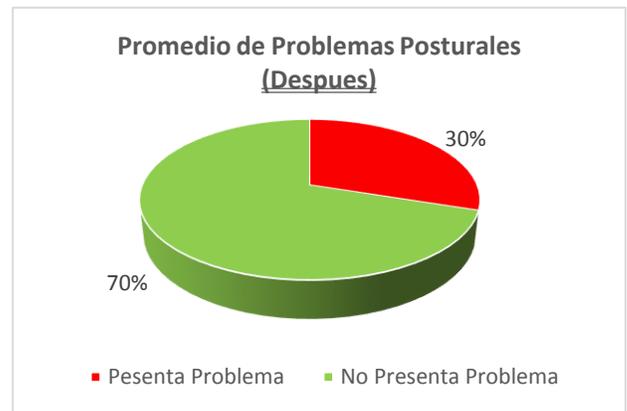
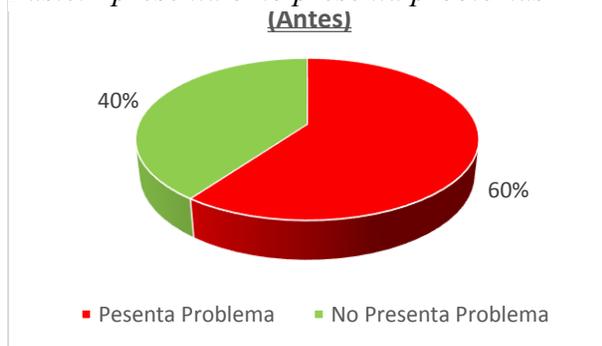
**4.5 Relacionar los efectos de los ejercicios del plan de acción en la postura corporal.**

La implementación de un plan de acción funcional para mejorar la postura de los niños a través de la educación física, genera una relación positiva y efectos significativos en la postura corporal de los estudiantes, los ejercicios físicos que se diseñaron, especialmente aquellos enfocados en el fortalecimiento de los músculos centrales y de la espalda, son esenciales para mejorar la postura corporal de los estudiantes. "El fortalecimiento de los músculos del core y el torso mejora la estabilidad de la columna vertebral y la postura corporal" (Ehlert & Delavier, 2013, p. 45). Al fortalecer estos grupos musculares, se proporciona el soporte necesario para mantener una columna vertebral alineada y una postura correcta. También los juegos y actividades lúdicas propuestas en los planes de clase, son herramientas valiosas para promover una buena postura de manera divertida y motivante para los niños. Al incorporar ejercicios posturales dentro de juegos dinámicos y entretenidos, se fomentó la participación activa y se facilitó la adquisición de hábitos posturales correctos de manera natural.

La implementación de estrategias metodológicas adecuadas, como la progresión gradual de la dificultad, la retroalimentación constante y la individualización de las actividades, permitieron adaptar el plan de acción a las necesidades y capacidades de cada niño, maximizando su efectividad en la mejora de la postura. A través de las actividades del plan de acción, los niños desarrollaron una mayor conciencia sobre su propia postura corporal, permitiéndoles identificar y corregir posturas inadecuadas de manera autónoma. Así pues, se evidencia una mejora entre la toma inicial y final con respecto al plan de acción, mostrada a continuación

**Figura 18.**

*Pastel "presenta o no presenta problemas"*



Se debe tener en cuenta que estos resultados se obtienen mediante dos test, uno inicial y otro final, donde el intermedio entre estos dos es el plan de acción planteado y representado en los planes de clases (véase **Anexo H**, plan de acción), el cual se realiza durante las clases de Educación Física. En consecuencia, se lleva a cabo una evaluación inicial del estado de los niños y chicas, una posterior implementación del plan de acción y, finalmente, un re-test con el objetivo de establecer dos puntos de comparación (Antes y Después), en el cual los resultados obtenidos en dicha comparación se adjudican al plan de acción enfocado en la mejora de problemas posturales.

A partir del primer test aplicado se identifica en el diagnóstico los problemas posturales que presentan los niños, esta información es crucial pues sirve como punto de partida para la elaboración de un plan funcional personalizado, enfocado en la corrección de la postura corporal a través de las clases de educación física. Las clases de educación física se convierten en un espacio dinámico y motivador para la implementación del plan funcional. Los profesores guían a los niños en la realización de los ejercicios de manera segura y efectiva, utilizando técnicas lúdicas y motivadoras para mantener su interés y compromiso.

La aplicación del plan de acción en las clases de educación física ha tenido un impacto positivo y considerable en la postura de los estudiantes. El porcentaje de estudiantes sin problemas posturales ha aumentado del 40% al 70%, lo que representa una mejora del 30% en la salud postural de la clase. Simultáneamente, el porcentaje de estudiantes con problemas posturales se ha reducido del 60% al 30%, lo que evidencia la efectividad del plan para corregir y prevenir desórdenes posturales.

**5. Análisis y Discusión de Resultados**

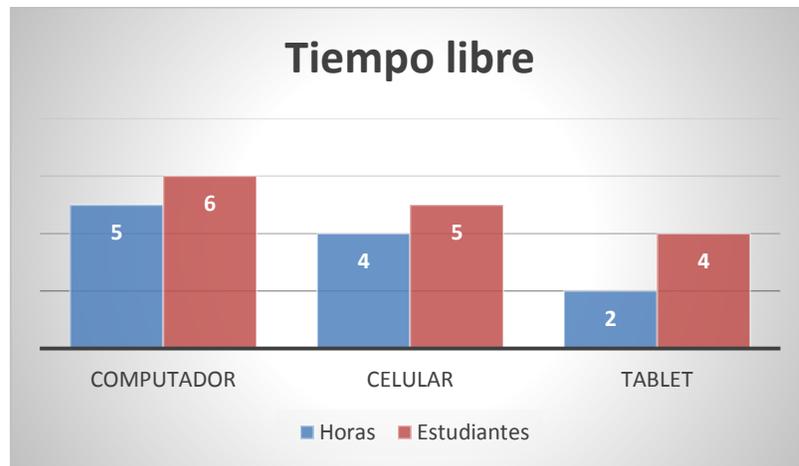
**5.1 Identificar las causas que deterioran la postura en los niños**

Para los resultados obtenidos del estudio sobre las causas que deterioran la postura en niños y niñas de tercer grado, la investigación abarcó tanto la observación en las clases de educación física como la aplicación de una encuesta para evaluar los hábitos posturales fuera del aula.

Los resultados de la encuesta revelan que los niños y niñas dedican horas diarias al uso de dispositivos móviles o televisores durante su tiempo libre. Esta cantidad de tiempo frente a pantallas puede estar asociada a un mayor riesgo de desarrollar posturas inadecuadas, "El uso prolongado de la computadora se asoció con un mayor riesgo de dolor de espalda y cuello en adolescentes" (Chaffee & Foltman, 2014, p. e311). Debido a la adopción de posiciones prolongadas y poco ergonómicas, como encorvarse o inclinar la cabeza hacia adelante.

**Figura 19.**

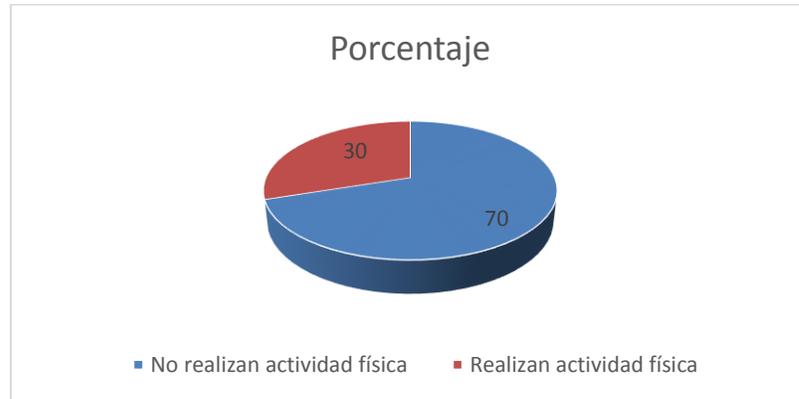
*Horas diarias utilizadas en dispositivos tecnológicos*



También, en la encuesta muchos estudiantes afirmaron caminar con la espalda recta, pero en las tomas realizadas con la lista de chequeo (test) la gran mayoría no cuenta con lo que se consideraría una espalda recta, esto puede evidenciar una falta de conciencia sobre su propio esquema corporal, aspecto el cual la clase de educación física puede trabajar perfectamente debido a su propia naturaleza, este aspecto es un agravante, ya que no solo se habla de estudiantes con una mala postura corporal sino que además no son conscientes de ello, lo que perpetúa las malas posturas incluso estando de pie o desarrollando una actividad tan cotidiana como la de caminar.

**Figura 20.**

*Estudiantes que realizan y no realizan actividad física*



La encuesta también evidenció que el 70% de los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad o ejercicio específico para mejorar su postura y contrarrestar los posibles problemas. La falta de actividad física puede debilitar los músculos centrales y de la espalda, afectando la fuerza muscular y la flexibilidad, elementos esenciales para mantener una buena postura corporal, es por eso que se menciona; "La falta de actividad física se asoció con una mayor prevalencia de posturas inadecuadas en adolescentes" (Carson et al. 2016, p. 385). Los datos de la encuesta ponen de manifiesto la urgente necesidad de intervenir en este aspecto. La falta de actividad física puede tener efectos colaterales negativos en la salud general de los estudiantes, incluyendo un aumento en la predisposición a desarrollar problemas de salud relacionados con el sedentarismo, como obesidad, enfermedades cardiovasculares y dolores crónicos de espalda. Por ello, es crucial que las instituciones educativas tomen un papel activo en la promoción de hábitos saludables, incluyendo la actividad física regular y la conciencia sobre la importancia de mantener una postura correcta.

**Figura 21**

*Identificación de causas que deterioran la postura en los niños y niñas.*



La falta de conciencia y refuerzo sobre estos problemas posturales dificulta la adopción de hábitos posturales saludables. Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones previas que relacionan el uso excesivo de pantallas, la falta de actividad física y la baja conciencia postural con el deterioro de la postura en niños y niñas. Es importante destacar que estos factores no actúan de forma aislada, sino que se interrelacionan y potencian mutuamente sus efectos negativos sobre la postura.

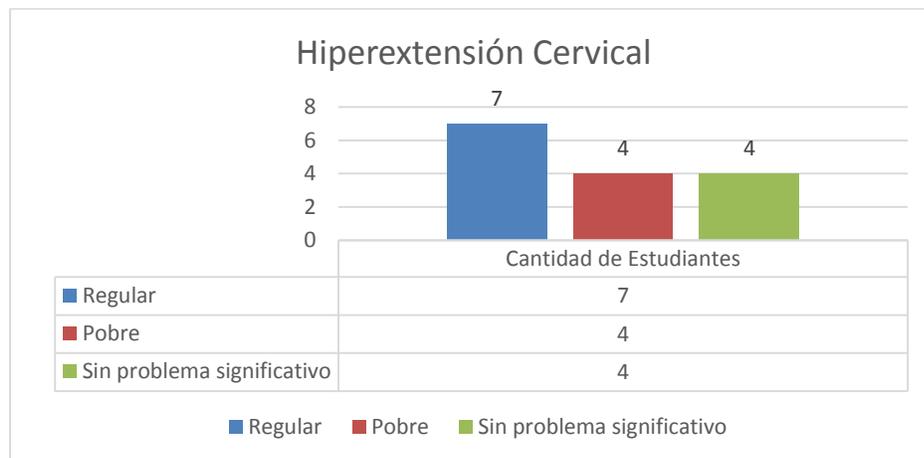
**5.2 Medir el nivel de gravedad de los problemas posturales.**

A través del test postural con cuadrícula se logró observar la existencia de múltiples problemas posturales. (Véase ¡Error! No se encuentra el origen de la referencia. *Desarrollo Test postural con Cuadrícula y Plomada.*) Por lo que se abarcaran uno por uno en el orden que fueron presentados.

Con respecto a la Hiperextensión Cervical (cuello marcado hacia adelante) se presentaron 11 de un total de 15 estudiantes con un nivel considerable de este problema, se reparte más exactamente en 7 de estado regular y un 4 en estado pobre del problema de cuello marcado hacia adelante. Esto indica que es un problema relativamente constante en la población estudiantil.

**Figura 22.**

Hiperextensión Cervical (HC)



Las consecuencias de esta postura pueden ser diversas y afectar la calidad de vida de la persona en diferentes aspectos como lo es; dificultad para respirar, problemas de equilibrio, dolor de cuello y espalda, como afirma Kendall:

La mala posición de la cabeza altera la alineación de la columna cervical y puede resultar

en una serie de problemas, como tensión muscular crónica, dolor de cuello y hombros, y disfunción de las articulaciones cervicales. Además, esta postura puede restringir la capacidad pulmonar y afectar la respiración normal, y también puede tener efectos negativos en la función de los músculos de la mandíbula y la deglución. (2005) p, 56.

A partir de esta observación, se podría desarrollar un análisis más detallado para determinar los factores contribuyentes que están causando este problema postural en estos estudiantes en particular. Según Szostakowski y Snelgrove.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de actividad física en los niños son dos factores fundamentales que están estrechamente relacionados con el desarrollo de patologías posturales en la infancia. En la actualidad, los niños transcurren una gran cantidad de tiempo ante pantallas digitales, como tablets, teléfonos inteligentes y computadoras. Este tiempo prolongado dedicado a contemplar pantallas a menudo se realiza en posturas incorrectas, como estar encorvado, con la cabeza inclinada hacia adelante o con los hombros caídos. Estas actitudes, cuando se mantienen durante periodos prolongados y repetidos, pueden conducir a una postura encorvada constante, lo cual aumenta el peligro de desarrollar problemas crónicos en el sistema cardiovascular, como escoliosis o cifosis.

Además de las malas posturas durante el uso de dispositivos electrónicos, la falta de ejercicio físico y actividades al aire libre es otro factor determinante en la salud postural de los niños. El ejercicio regular, especialmente aquel que incluye juegos y actividades físicas en el exterior, es fundamental para el desarrollo y fortalecimiento de los músculos que sostienen la columna vertebral. Cuando los niños no participan en estas actividades, los músculos tienden a debilitarse, lo que limita la capacidad del cuerpo para mantener una postura correcta de manera natural. La inactividad física también puede afectar la flexibilidad y movilidad, aumentando aún más la probabilidad de que los niños adopten posturas inadecuadas en su vida diaria.

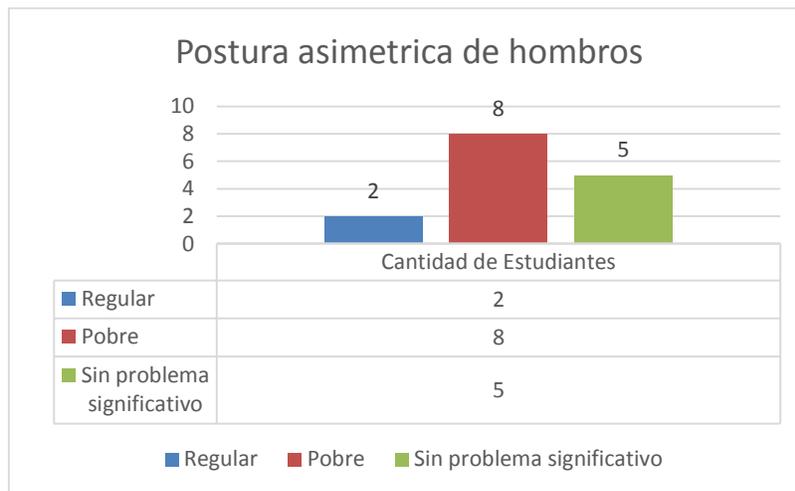
Estos factores pueden ser múltiples y variados, como la falta de actividad física, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la postura al sentarse, la ergonomía del entorno de estudio y el peso de la mochila.

Siguiendo el orden se presentan la postura asimétrica de hombros (hombros desnivelados entre sí), se puede observar que 10 de un total de 15 estudiantes presentan el problema postural. Es importante destacar que los factores que pueden estar contribuyendo a este problema postural pueden ser diversos, como la postura al dormir, la ergonomía del entorno, de estudio y la falta de

actividad física. Según Quek (2013), "La postura al dormir puede ser un factor contribuyente a los problemas posturales en adultos y niños. Dormir en una posición que no mantiene una alineación adecuada de la columna vertebral puede ejercer una tensión adicional en los músculos y las articulaciones".

**Figura 23.**

*Postura asimétrica de hombros (PAH)*



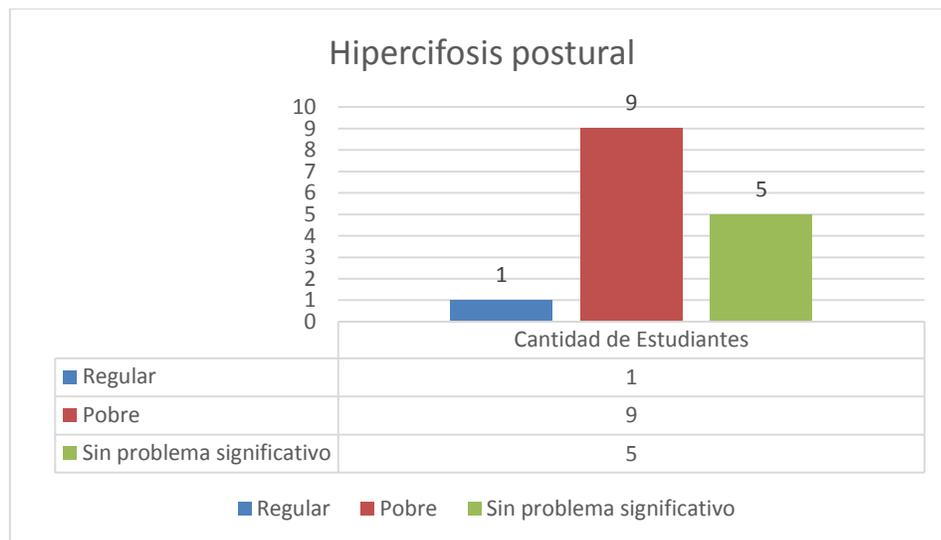
De los 15 estudiantes evaluados, se identificó que 10 presentan problemas de hipercurvatura postural (espalda superior redondeada), lo que representa más de la mitad de la muestra total. Esto sugiere que la prevalencia de este tipo de problemas es relativamente alta. Los problemas posturales pueden ser ocasionados por diferentes factores, tales como malas posturas al sentarse, caminar, falta de higiene postural, malas posiciones posturales, falta de actividad física, entre otros. Según Neumann (2010), "los desequilibrios musculares, como músculos pectorales tensos y músculos de la espalda débiles, pueden contribuir a una postura encorvada. Los malos hábitos posturales, como sentarse encorvado o encorvarse al trabajar en una computadora, pueden ejercer una tensión adicional en la espalda y acentuar la curvatura". La espalda redondeada es una postura común que puede estar relacionada con dolores de espalda y otros problemas de salud en el futuro si no se corrige adecuadamente. Los resultados sugieren que una proporción significativa de estudiantes presentan problemas posturales en la espalda superior, específicamente una espalda redondeada. Esto hace necesario implementar medidas para prevenir y tratar estos problemas, tales como la

promoción de una buena postura en el aula y la realización de actividades físicas que contribuyan al desarrollo de una postura adecuada. Como menciona el Dr. Donald A. en uno de sus libros:

"Una postura deficiente puede provocar tensión en los músculos, ligamentos y articulaciones, lo que puede causar dolor y disfunción en la espalda. Una espalda redondeada es una postura deficiente común que puede provocar dolor de espalda. La buena noticia es que la postura puede mejorarse con el tiempo y el esfuerzo. La promoción de una buena postura en el aula y la realización de actividades físicas que contribuyan al desarrollo de una postura adecuada son medidas importantes para prevenir y tratar problemas de espalda" (Ozello, 2018, p. 67).

**Figura 24.**

*Hipercifosis postural (HCP)*



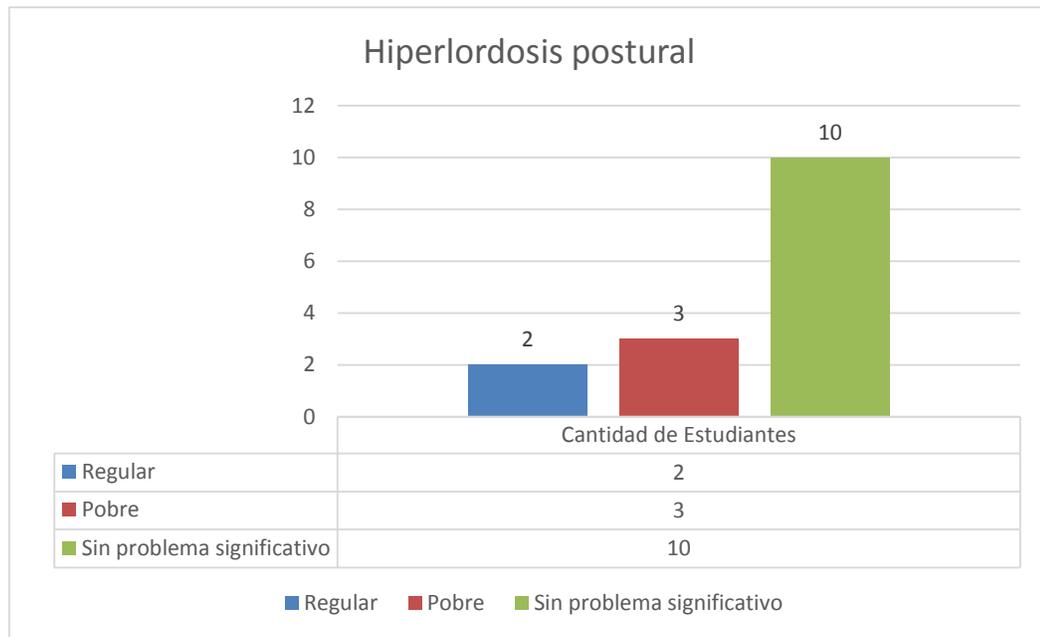
Se indica que 5 de 15 estudiantes presentaron problemas de hiperlordosis postural (espalda inferior marcadamente curva), lo que representa el 35.7% de la muestra total. Es preocupante, ya que la espalda curva puede indicar problemas en la columna vertebral y afectar la calidad de vida de los estudiantes en el futuro. Los resultados de esta problemática se evidencian en el test postural Baseline que determina desviaciones, curvaturas e inclinaciones del cuerpo.

La escoliosis es una de las causas múltiples que genera estos problemas corporales, al igual que la obesidad, falta de actividad física y malas posiciones al sentarse caminar o correr. Según el estudio de Negrini (2018), "La espalda inferior marcadamente curva puede ser causada por diversos factores, como la presencia de escoliosis, la falta de actividad física, la obesidad y las malas

posturas”. Es importante mencionar que la espalda curva puede llevar a dolores de espalda crónicos, mala postura, fatiga y otros problemas de salud.

**Figura 25.**

*Hiperlordosis postural (HLP)*



Con respecto a las horas que permanecen sentados según los resultados de la encuesta realizada, el 71.4% de los encuestados indicaron que pasan más de 6 horas sentados al día. Esto sugiere que una gran proporción de la población encuestada tiene un estilo de vida sedentario y podría estar en riesgo de desarrollar problemas posturales relacionados con el tiempo prolongado en posición sentada. Estar sentado por largos períodos de tiempo puede tener efectos negativos en la salud, incluyendo problemas posturales como dolor de espalda, cuello y hombros. Según Gokhale.

La adopción de posturas no saludables durante largos períodos de tiempo, como estar sentado en sillas que no apoyan adecuadamente nuestra estructura esquelética, puede llevar a problemas posturales y contribuir al dolor crónico. Es fundamental aprender a sentarse y moverse de manera consciente para mantener la salud de nuestra columna vertebral y prevenir afecciones relacionadas (2008).

Además, puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Es importante tomar medidas para prevenir estos

riesgos, como hacer pausas frecuentes para levantarse y moverse, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, y mantener una buena postura al sentarse. También es recomendable utilizar una silla ergonómica y ajustar la altura del monitor y el teclado para reducir la tensión en el cuello y los hombros.

Los resultados de las mediciones y desarrollo de encuesta indican que una gran proporción de la población encuestada pasa largos períodos de tiempo sentada, lo que puede aumentar el riesgo de problemas posturales y otras enfermedades crónicas. Es importante tomar medidas para prevenir estos problemas y promover un estilo de vida más activo.

Así pues, según los resultados de la evaluación, el 60% de los niños evaluados presentan al menos un problema de postura, mientras que el otro 40% presentan una postura adecuada. Estos resultados sugieren que más de la mitad de los niños evaluados tienen problemas posturales que podrían afectar su salud y bienestar a largo plazo. Los problemas más comunes son hombros desnivelados entre sí y espalda superior marcadamente redondeada, seguidos por cuello marcadamente hacia delante y espalda inferior marcadamente curva.

Para la obtención de estos datos se utilizó una cuadrícula de evaluación de postura ampliamente usada en el ámbito de la fisioterapia y otras disciplinas. Esto indica que los resultados son confiables y pueden ser utilizados para desarrollar programas de prevención y tratamiento para mejorar la postura y prevenir problemas a largo plazo.

En síntesis, los resultados de la evaluación indican que una gran proporción de los niños evaluados tienen problemas posturales que podrían afectar su salud y bienestar a largo plazo. Es importante tomar medidas para prevenir estos problemas y promover una buena postura desde temprana edad. Por lo que la hipótesis que se tenía “Los estudiantes con malos hábitos en el mantenimiento postural tendrán una mayor incidencia de hombros desnivelados, tobillos apuntando hacia afuera, cuello marcadamente hacia delante, espalda superior marcadamente redondeada y espalda inferior marcadamente curvada que los estudiantes sin malos hábitos posturales” es confirmada.

### **Figura 26.**

*Medición del nivel de gravedad de problemas posturales*



Al comparar los resultados mostrados en las Figuras, se puede observar que existen problemas posturales en los estudiantes, se evidencia una mayor tendencia a problemas de espalda superior redondeada y desviación. Se evidencia igualmente una conexión entre los niños con problemas posturales y los que permanecen más de 6 horas sentados, por lo que el tiempo que permanecen sentados incide directamente en estos problemas posturales.

### **5.3 Implementar el plan de acción funcional en los niños.**

Los resultados obtenidos en la implementación del plan de acción funcional han ayudado a mejorar la postura en niños y niñas de tercer grado de la Institución Educativa Municipal Mercedario. El plan se diseñó a partir de los hallazgos obtenidos en la fase de identificación de causas del deterioro postural. La mayor parte de los desequilibrios o alteraciones posturales suelen ser de carácter funcional. Por ello, suelen mejorar y corregirse utilizando tanto una buena higiene postural como una correcta prescripción de estiramientos analíticos y/o ejercicios de potenciación muscular localizada (Aguilera et 2015). Se incorporaron ejercicios específicos para fortalecer los músculos centrales y de la espalda, mejorando la flexibilidad y promoviendo una alineación postural correcta. Se diseñaron juegos y actividades dinámicas que fomentan la adopción de posturas adecuadas de manera divertida y motivante para los niños. Se promovió la participación activa de los niños en la planificación y ejecución de las actividades, generando mayor compromiso e interés en la mejora de su postura.

Según Bernardette Dufour y Annick Gagné, en su libro "Ergonomía en Acción: Mejora de

la Postura y del Trabajo en la Vida Cotidiana" (2011), abordan el concepto de postura corporal desde una perspectiva ergonómica, ofreciendo estrategias y actividades lúdicas para mejorar la postura en la vida cotidiana, incluyendo actividades para mejorar la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas posturales. O como César Miguel Álvarez García, en su libro "Fisioterapia Pediátrica" (2015), donde destaca la importancia de las actividades lúdicas en la intervención fisioterapéutica pediátrica, incluyendo actividades como juegos de equilibrio, juegos de roles y yoga adaptado para mejorar la postura y la movilidad en los niños.

Se observó que algunos estudiantes presentaban comportamientos posturales inadecuados, como inquietud, juego, levantarse de sus asientos o salirse del salón, así mismo durante el desarrollo del test curiosamente los niños seguían las instrucciones organizadamente. "A través de los test posturales se puede detectar los desequilibrios musculares y estructurales del cuerpo que afectan la postura. Una evaluación detallada es esencial para desarrollar un tratamiento efectivo y personalizado que aborde las causas subyacentes de los problemas posturales y no simplemente los síntomas" (Souchard, 2005, p. 45). El único problema es que algunos estudiantes tensionaban su postura, por lo tanto, se resalta la importancia de adoptar la postura que ellos tienen para sentirse cómodos, se buscó no influir en la postura corporal de los estudiantes.

La identificación de categorías emergentes o inductivas en la investigación ayudó a comprender la importancia del orden y la organización en el desarrollo de la encuesta, así como las intervenciones realizadas para mantener el orden en el desarrollo del test. Las implicaciones y recomendaciones derivadas de los hallazgos se refieren a las implicaciones prácticas y las recomendaciones para futuras investigaciones. Además, se destacan las recomendaciones para aplicaciones prácticas basadas en los hallazgos obtenidos: Las implicaciones prácticas de los hallazgos de la encuesta sobre la postura corporal de los estudiantes de tercer grado incluyen la necesidad de implementar estrategias de intervención temprana para promover una postura adecuada, mejorar la conciencia postural y fomentar hábitos de vida saludable en el entorno escolar. El cambio de hábitos no es un proceso rápido ni sencillo. Además de las "barreras personales" que pueden existir (creencias, motivaciones, etc.), el estudio *How are habits formed: modelling habit formation in the real world* (2010), liderado por investigadores y psicólogos de la University College de Londres, concluyó que el tiempo necesario para automatizar una nueva acción varía de 18 a 254 días, con una media de 66 días. El factor clave para estos procesos será la repetición mantenida en el tiempo. Esto puede incluir la incorporación de actividades lúdicas y educativas

que promuevan la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas posturales en la rutina diaria de los estudiantes.

Uno de los aspectos más innovadores y exitosos del plan fue la promoción de la participación activa de los niños en la planificación y ejecución de las actividades. Al involucrar a los estudiantes en la toma de decisiones sobre los ejercicios y actividades, se generó un mayor sentido de compromiso e interés por mejorar su postura. Esta participación activa no solo fortaleció la autonomía y responsabilidad de los estudiantes, sino que también facilitó la internalización de los hábitos posturales saludables, asegurando que los beneficios obtenidos a través del plan de acción funcional se mantuvieran a largo plazo.

El propósito de un plan de acción para riesgo es minimizar los efectos negativos de los agentes de riesgo en las personas que por razones de su ocupación se ven expuestas a la probabilidad de enfermar o morir y contribuir al desarrollo de mejores condiciones de salud en el trabajo, de la comunidad a la que pertenece, sus familias y al sistema general de seguridad social del país. (Colmena, 2020)

### **Figura 27.**

*Implementación del plan de acción.*



Se identifica como las enfermedades osteomusculares afectan el estado de bienestar de las personas, se busca la manera de disminuir los casos de problemas de columna que pueden convertirse en graves o crónicos en la población, para lo cual sus autoras buscan disminuir los casos de problemas de columna que pueden convertirse en graves o crónicos en la sociedad, mediante la implementación de controles que prevengan el riesgo biomecánico anualmente, como metodología de investigación se utilizó en este estudio una aplicación de encuestas que dieron como resultado el auto reporte de las condiciones de salud de las personas donde un 10% de esa población está expuesto a riesgo biomecánico con variables tales como: el 50% de la población (5 personas) se encuentra expuesto a tres factores de riesgo (movimientos repetitivos, posición permanente y uso de sillas poco cómodas), el 20% se encuentra expuesto a dos factores de riesgo (movimientos repetitivos y posición permanente) y el 30% restante a solo un factor de riesgo (Chavarriga et al 2020)

A comienzos de los siglos XI fue cuando la salud ocupacional comienza a convertirse en un área de suma importancia, y a inicios de la segunda guerra mundial es donde se implementaron los primeros exámenes ocupacionales a los trabajadores. Se puede decir que en la edad moderna se dio espacio a la revolución industrial donde se consolida la salud ocupacional como rama donde se pasa del trabajo manual a ayudas como las maquinarias, utilizándose mayor mano de obra y sistemas mecánicos provocando así un incremento del riesgo biomecánico el cual sería un factor para el aumento de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, aquí se les imponía a los aprendices a que investigarán cómo había ocurrido el accidente para así poder realizar las acciones preventivas y mejoras a las maquinarias para que no produjeran un daño a la producción ni a sus empleados (Lizarazo et al 2011)

Los riesgos biomecánicos constituyen la causa principal de lesiones en el trabajo. La evaluación de dichos riesgos y la implementación de medidas preventivas supone un entendimiento acerca de la manera en que ciertos movimientos o fuerzas pueden constituir riesgo de lesión es por ello por lo que puede requerir de conocimientos de ergonomía para la toma de dichas medidas (Hernández et al 2020).

#### **5.4 Relacionar los efectos de los ejercicios del plan de acción en la postura corporal.**

El programa de Educación Física para mejorar la postura demostró ser altamente efectivo, reduciendo significativamente la prevalencia de problemas posturales entre los estudiantes. Los resultados positivos se atribuyen a la combinación de estrategias implementadas, que incluyeron ejercicios específicos, educación postural, actividades de concientización y seguimiento continuo. Es importante destacar que la mejora en la postura no solo tuvo un impacto en la salud física de los estudiantes, sino que también contribuyó a su bienestar general y autoestima.

Parco (2012), propone la utilización de programas interdisciplinarios donde la educación física puede formar parte de ellos. En este caso, el maestro, a partir de la realización de actividades físico-deportivas, pueden conseguir efectos muy positivos en relación a la corrección y establecimiento de los hábitos posturales entre el alumnado. Estos mismos autores, proponen que el maestro de educación física debe proteger el proceso de crecimiento de sus alumnos y alumnas teniendo en cuenta la adaptación de las actividades propuestas, deportes y materiales a sus características, observando en todo momento e informando acerca de acciones correctas, erróneas o peligros asociados a posturas inadecuadas.

La implementación de este programa de Educación Física evidencia el potencial que tiene esta asignatura para promover la salud integral de los estudiantes. Se recomienda continuar implementando y evaluando este tipo de programas para optimizar su impacto y garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de desarrollar una postura saludable y una mejor calidad de vida, en el estudio de Jordá Llona, Pérez Bocanegra, García-Mifsud, Jimeno Bernad, Ortiz Hernández y Castells Ayuso, (2014), se encuentran datos que relacionan la prevalencia del dolor de espalda inespecífico entre niños y adultos. Este hecho viene a considerar la figura del maestro como pieza fundamental en el proceso de adquisición de conocimientos sobre hábitos posturales adecuados.

#### **Figura 28.**

*Socialización relación del plan de acción con sobre la postura corporal*



Numerosos autores crean diferentes formas de ejercitar y manipular la higiene postural en el ámbito de la educación física. En primer lugar, basándose en lo desarrollado por Beltrán y Abad (2011), la respiración y la relajación son los dos contenidos que debe incluir la educación física orientada a la salud para desarrollar hábitos y posturas saludables. Según estos autores, la adquisición de hábitos saludables en realidad se consigue a través de técnicas de respiración y relajación, que deben realizarse con conocimientos y posturas óptimas. En este trabajo, Parco (2012) sugiere que el profesor de educación física debe tratar de prevenir posibles cambios posturales y lesiones que se originan principalmente en el proceso de equilibrio bípedo. También es necesario trabajar para conseguir las posiciones y posturas correctas al sentarse, andar bípedo y acostarse. Además, el profesor de educación física suele ser el primer factor a la hora de identificar diversas afecciones que pueden estar asociadas con una mala postura, incluidas mal posiciones, trastornos del desarrollo, cambios en la columna, cambios en las extremidades inferiores y/o cambios estructurales. (Parque, 2012). (Gómez e Izquierdo, 2012) sugieren varias actividades preventivas, educativas y de reciclaje que se pueden incluir en el programa con el objetivo final de conseguir que los estudiantes desarrollen su conciencia corporal, mejoren la musculatura y la flexibilidad muscular.

En resumen, la evaluación de la postura corporal en estudiantes de tercer grado y la implementación de estrategias de intervención temprana basada en actividades lúdicas y educativas pueden ser herramientas efectivas para promover y mejorar una postura adecuada y prevenir problemas en el entorno escolar. Es importante considerar la promoción de hábitos de vida

saludable, como elementos clave en la mejora de la postura corporal de los estudiantes. Las consecuencias de los problemas posturales presentados pueden incluir dolor en la espalda, el cuello, los hombros y los brazos, también puede haber un desequilibrio muscular en la parte superior del cuerpo, lo que aumenta el riesgo de lesiones en los hombros, el cuello y la espalda por lo que es importante que los estudiantes que presentan este problema postural reciban intervenciones adecuadas para corregirlo y prevenir consecuencias a largo plazo.

## 6. Conclusiones

Al final se puede determinar las causas que deterioran la postura en los niños de tercer grado, los problemas posturales más comunes en este grupo de edad, la importancia de la Educación Física para abordar estos problemas, y los beneficios de implementar un plan de acción funcional para mejorar la postura.

### **Al Identificar las causas que deterioran la postura en los niños se identificó:**

Que el 53.33% de los estudiantes reportaron estar sentados de 3 a 4 horas al día, lo que representa la mayoría de los encuestados. Este grupo muestra que más de la mitad de los estudiantes tiene un tiempo de sedentarismo relativamente moderado. El 26.67% de los estudiantes indicó que permanece sentado entre 4 y 6 horas diarias. Este porcentaje refleja a una cuarta parte de los encuestados, sugiriendo que una porción significativa de estudiantes podría estar pasando más tiempo sentado que el promedio general. El 20.00% restante de los estudiantes se sientan 6 horas o más al día, indicando que una menor pero notable proporción de los encuestados tiene un tiempo de sedentarismo elevado.

Estos resultados destacan una tendencia predominante hacia un tiempo moderado de sedentarismo (3 a 4 horas) entre la mayoría de los estudiantes, con una proporción menor de estudiantes experimentando tiempos de sedentarismo más prolongados. Estos hallazgos pueden tener implicaciones importantes para la promoción de la actividad física y la salud en el entorno estudiantil.

Al usar dispositivos electrónicos se revelan las siguientes tendencias entre los 15 estudiantes:

El 60.00% de los estudiantes reportó que se sientan derecho cuando usan la computadora, tablet o celular. Este porcentaje indica que la mayoría de los encuestados mantiene una postura adecuada al utilizar estos dispositivos, lo cual es positivo desde el punto de vista ergonómico y de salud postural. El 26.67% de los estudiantes mencionó que a veces se inclinan hacia adelante. Esto sugiere que una porción significativa de los estudiantes podría no mantener una postura óptima en todas las ocasiones, lo que podría tener implicaciones para la comodidad y la salud postural a largo plazo. El 13.33% restante de los estudiantes siempre se inclinan hacia adelante mientras usan estos dispositivos. Aunque esta proporción es menor, indica que un grupo reducido de estudiantes podría estar adoptando una postura que podría contribuir a problemas de salud postural si no se corrige.

Estos resultados destacaron que una mayoría considerable de estudiantes mantiene una postura correcta al usar dispositivos electrónicos, mientras que una parte menor, aunque significativa, muestra comportamientos posturales que podrían beneficiarse de intervenciones para mejorar la ergonomía y reducir posibles problemas relacionados con la postura.

Al final también se puede encontrar la postura al caminar entre los 15 estudiantes, mostrando lo siguiente:

El 86.67% de los estudiantes camina con la espalda derecha, lo que indica una alta proporción de estudiantes que mantienen una postura adecuada al caminar. Esta tendencia es positiva, ya que una postura erguida al caminar está asociada con beneficios para la salud y la reducción del riesgo de problemas musculoesqueléticos. El 13.33% de los estudiantes no presta atención a su postura al caminar. Aunque esta proporción es menor, sugiere que un pequeño grupo de estudiantes podría estar descuidando su postura, lo que podría llevar a problemas posturales o incomodidad a largo plazo si no se aborda.

Los datos reflejan que una mayoría significativa de los estudiantes mantiene una postura correcta al caminar, mientras que una minoría no está consciente de su postura. Estos resultados subrayan la importancia de promover la conciencia sobre la postura para asegurar una salud postural óptima entre todos los estudiantes.

También se puede destacar cómo se sienten los estudiantes al llevar una mochila pesada, revelan las siguientes percepciones entre los 15 encuestados:

El 26.67% de los estudiantes se sienten cómodos al llevar una mochila pesada. Esta proporción indica que una minoría de estudiantes no experimenta molestias significativas, lo que puede sugerir una capacidad para manejar el peso de manera adecuada o una menor carga en sus mochilas. El 46.67% de los estudiantes se sentían un poco incómodos con el peso de la mochila. Esta es la mayor proporción entre las respuestas, lo que sugiere que casi la mitad de los estudiantes experimenta cierto grado de incomodidad, pero no necesariamente un nivel extremo. El 26.67% de los estudiantes se sentían muy incómodos al llevar una mochila pesada. Esta proporción, aunque similar a la de los que se sienten cómodos, indica que una parte significativa de los estudiantes experimenta un alto nivel de incomodidad, lo que podría afectar su bienestar físico y su rendimiento académico.

En cuanto a la realización de rutinas de ejercicios para corregir la postura entre los 15 estudiantes se mostró lo siguiente:

El 53.33% de los estudiantes nunca realizaron ejercicios específicos para corregir su postura. Esta mayoría sugiere que más de la mitad de los encuestados no está involucrada en prácticas regulares de ejercicio para mejorar su postura, lo que podría indicar una falta de conciencia o de acceso a rutinas adecuadas. El 26.67% de los estudiantes desarrollaron ejercicios a veces para corregir su postura. Este porcentaje refleja que una porción significativa de los estudiantes se involucra ocasionalmente en actividades que podrían mejorar su postura, pero no de manera consistente. El 20.00% de los estudiantes hicieron ejercicios todo el tiempo para corregir su postura. Aunque esta es una proporción menor, muestra que un grupo de estudiantes está comprometido con la mejora continua de su postura mediante ejercicios regulares.

Los datos indican que una parte considerable de los estudiantes no realiza ejercicios regularmente para corregir su postura, con una mayoría significativa que no se involucra en estas prácticas. Este hallazgo subraya la necesidad de promover la importancia de los ejercicios posturales y de facilitar el acceso a rutinas adecuadas para todos los estudiantes.

- La inactividad muscular y el estilo de vida sedentario, se refieren a la falta de actividad física regular en la vida cotidiana de los niños. Esto puede incluir pasar demasiado tiempo viendo televisión, jugando videojuegos o usando dispositivos electrónicos en lugar de participar en actividades físicas. Según Hallal et al. (2012) “La inactividad muscular puede llevar a debilidad en los músculos que sostienen una postura adecuada, lo que a su vez puede contribuir a problemas posturales”. La inactividad muscular y el estilo de vida sedentario en niños de tercer grado pueden atribuirse a diversos factores. En esta etapa, los niños pueden estar más expuestos a actividades sedentarias debido al aumento de las responsabilidades escolares y a la creciente presencia de dispositivos electrónicos.

-La mala postura durante largas horas en posición sedentaria durante la jornada escolar

Puede tener impactos significativos en el desarrollo físico y la salud de los niños, este fenómeno se refiere a la adopción de posiciones corporales incorrectas o estáticas mientras están sentados, como encorvarse, encoger los hombros o inclinar la cabeza hacia adelante, debido a la utilización prolongada de escritorios o mesas inadecuadas. En el entorno escolar, los niños pasan extensos períodos sentados en el aula, según Gao et al. (2015) “la falta de variabilidad en las posturas puede dar lugar a tensiones musculares y desalineación de la columna vertebral, afectando la estructura y función del sistema musculo esquelético en desarrollo”.

-La inclinación del cuello durante actividades como el uso de dispositivos móviles o escribir en el cuaderno

Es un fenómeno que ha ganado relevancia con la creciente dependencia de la tecnología en la vida diaria, especialmente entre los niños. Este comportamiento implica la inclinación hacia adelante de la cabeza para mirar la pantalla del dispositivo o enfocarse en la escritura, resultando en una carga adicional sobre la columna cervical. Según Xie et al. (2017) “La adopción prolongada de esta postura puede tener consecuencias perjudiciales para la salud del cuello y la espalda, el cuello está diseñado para soportar el peso de la cabeza en posición neutral, pero la inclinación constante puede aumentar la presión en la columna vertebral y los discos intervertebrales”. Esto puede llevar a tensiones musculares, dolor crónico y, en casos más severos, a problemas estructurales a largo plazo.

-El mal porte o el peso excesivo de maletas y bolsos

En niños de tercer grado pueden tener consecuencias significativas para su salud muscular esquelética en desarrollo, este fenómeno se refiere a la carga inapropiada que los niños pueden llevar, ya sea en sus mochilas escolares o bolsos personales. La naturaleza de las actividades escolares y extracurriculares a menudo requiere que los niños transporten libros, cuadernos, y materiales necesarios para desarrollar en distintas materias académicas, lo que puede resultar en una carga considerable. Según Pascoe et al. (1997) “el peso excesivo puede provocar desequilibrios en la distribución de la carga sobre los hombros y la espalda, lo que contribuye a la mala postura y tensiones musculares”. Además, cargar más peso del recomendado para su edad y desarrollo físico puede afectar el desarrollo de la columna vertebral y aumentar el riesgo de lesiones.

-La falta de actividades específicas que fortalezcan los músculos de las piernas y los pies

Puede dar como resultado debilidad muscular y desequilibrios que afectan la postura, la falta de actividades físicas dirigidas al fortalecimiento de los músculos de las piernas y los pies en niños de tercer grado puede tener implicaciones significativas en su desarrollo físico y bienestar general. Según Faigenbaum et al. (2010). “La ausencia de ejercicios específicos puede conducir a debilidades musculares, comprometiendo la capacidad de los niños para mantener una postura adecuada, participar en actividades físicas y enfrentar los desafíos diarios de manera eficiente”. Además, el desarrollo insuficiente de los músculos de las piernas y los pies puede contribuir a problemas de coordinación motora y aumentar el riesgo de lesiones durante la participación en deportes o juegos.

-La mala postura al caminar con una mala alineación de la espalda

En niños de tercer grado puede derivar en consecuencias significativas para la salud y la biomecánica. Este fenómeno se refiere a la adopción de una posición incorrecta durante la marcha, caracterizada por una alineación inapropiada de la columna vertebral. Según Novacheck. (1998).” Cuando los niños caminan con una mala postura, como hombros encorvados o espalda arqueada, se generan desequilibrios en la distribución del peso corporal”. Una alineación incorrecta de la espalda al caminar puede causar tensiones excesivas en la columna vertebral y los músculos circundantes, contribuyendo al desarrollo de problemas posturales y musculares a largo plazo.

-Pasar mucho tiempo en una sola posición de la cabeza durante largos periodos

Como al mirar fijamente una pantalla o al leer, puede tener repercusiones significativas en la salud cervical y la postura de los niños de tercer grado. Esta práctica, comúnmente se conoce como posición de cabeza hacia adelante o cabeza inclinada hacia abajo. Según Lee et al. (2013). “Cuando los niños mantienen esta posición estática durante periodos prolongados, se ejerce una tensión adicional en los músculos del cuello y los hombros”. Esta tensión constante puede contribuir al desarrollo de desalineaciones en la columna cervical, aumentando el riesgo de dolor de cuello, rigidez y, en casos más graves, problemas estructurales a largo plazo.

**Al medir el nivel de gravedad de los problemas posturales a través del test Baseline de biomecánica, se encontraron los siguientes problemas.**

-El problema postural tortícolis

Es una condición que afecta a los estudiantes en la musculatura del cuello y se caracteriza por una inclinación o giro anormal de la cabeza, adquirida debido a traumatismos o posturas incorrectas sostenidas durante un período prolongado. Los músculos del cuello se contraen o se vuelven rígidos en una posición incómoda, lo que limita el movimiento y puede causar dolor. Según Cuvellier. (2008) “El tortícolis es un trastorno postural que se caracteriza por la contracción involuntaria de los músculos del cuello, lo que provoca una inclinación o giro anormal de la cabeza. Puede ser congénita, presente al nacer o adquirida debido a diversas causas, como tensiones musculares, lesiones o problemas en las articulaciones del cuello”.

#### -La postura asimétrica de los hombros

Los resultados mostraron que una proporción considerable de estudiantes presentaban una postura asimétrica de hombros en un estado regular, con una menor proporción en las categorías de preocupación. Estos hallazgos destacan la necesidad de estrategias para mejorar la postura de los estudiantes, con un enfoque particular en aquellos en la categoría pobre y aquellos con postura regular que podrían beneficiarse de intervenciones para mejorar su alineación y bienestar postural general.

El 20.00% de los estudiantes se encontraron en la categoría pobre en cuanto a la postura asimétrica de hombros. Esto indica que una quinta parte de los encuestados presentaron una postura significativamente desfavorecida, lo que podría estar relacionado con problemas posturales más graves que requieren atención y posibles intervenciones. El 33.33% de los estudiantes estaban en la categoría bien, sugiriendo que tienen una postura relativamente buena en cuanto a la simetría de los hombros. Aunque esta proporción es mayor que la de la categoría pobre, representaba solo un tercio de los encuestados, indicando que hay margen para mejoras en la postura de algunos estudiantes. El 46.67% de los estudiantes se encontraban en la categoría regular. Esta es la categoría más representada, lo que sugiere que casi la mitad de los estudiantes tiene una postura asimétrica de hombros en un estado intermedio. Esto implica que existe una necesidad significativa de atención para mejorar la postura y prevenir que se convierta en una condición más problemática.

La postura asimétrica de hombros se refiere a la posición desigual que tiene los hombros, donde uno de ellos se encuentra a una altura diferente que el otro, afectando a los estudiantes. Esto puede deberse a una variedad de razones, como una desalineación de la columna vertebral o puede estar relacionada con la carga desigual de mochilas o bolsos escolares. Según Kendall et al. (1993) “la falta de equilibrio en la fuerza y la flexibilidad de los músculos que rodean los hombros pueden llevar a una postura asimétrica. También manteniendo posiciones asimétricas durante actividades diarias, como cargar una mochila pesada en un solo hombro, puede contribuir al problema”.

#### -El pie valgo postural

Se refiere a la postura del pie en la que el arco longitudinal del pie colapsa hacia adentro, haciendo que el pie se vea plano o incluso con una tendencia hacia adentro. Según Smith. (2018) “el pie valgo postural se refiere a una deformidad en la que el pie tiende a inclinarse hacia adentro.

Esto puede afectar a los estudiantes en la alineación de las piernas y provocar desequilibrios en la postura y la marcha. Un pie valgo postural puede ser causado por la debilidad muscular, la falta de arco en el pie o una postura incorrecta sostenida durante períodos prolongados.

#### -El hiperextensión cervical postural

Los resultados revelaron que una parte significativa de los estudiantes se encontraban en una condición regular en términos de hiperextensión cervical postural, existe una proporción considerable en categorías de preocupación, tanto pobre como bien.

El 26.67% de los estudiantes se encontraban en la categoría pobre en cuanto a la hiperextensión cervical postural. Este porcentaje indica que una cuarta parte de los encuestados presenta una condición deficiente en relación con la postura cervical, lo que podría sugerir la necesidad de intervenciones específicas para mejorar su situación. El 26.67% de los estudiantes estaban en la categoría bien, lo que sugiere que estos estudiantes tienen una condición relativamente buena en términos de hiperextensión cervical postural. Esto indica que están en una mejor posición en comparación con la categoría pobre, pero no necesariamente exentos de problemas posturales. El 46.67% de los estudiantes se encontraron en la categoría regular. Esta es la categoría más representada, indicando que casi la mitad de los estudiantes mostraron una condición intermedia de hiperextensión cervical postural.

La hiperextensión cervical postural se caracteriza por una curvatura excesiva hacia atrás en la región del cuello y la cabeza. Esto puede resultar en una mala alineación de la columna cervical y una postura inadecuada del cuello. El hiperextensión cervical puede ser causado en los estudiantes por pasar tiempo en una posición que fuerza al cuello a inclinarse hacia atrás, como mirar hacia arriba durante largos periodos. Según Gómez. (2019) “este problema postural puede estar relacionado con diversos factores, como la posición incorrecta al sentarse, la falta de ergonomía en el entorno de trabajo o estudio, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, mochilas pesadas, entre otros”.

#### -La hipercifosis postural

La mayoría de los estudiantes se encontraban en la categoría regular, con un 40%, seguida por la categoría bien con un 33.33%, y finalmente, el 26.67% de los estudiantes estaban en la categoría pobre. Estos resultados indican que es necesario prestar atención a las condiciones

posturales de los estudiantes, especialmente aquellos que se encuentran en las categorías pobre y regular, para mejorar su salud postural.

Se refiere a una curvatura excesiva hacia adelante en la parte superior de la espalda, lo que puede dar como resultado una joroba o una postura encorvada. Según Smith. (2017) La debilidad en los músculos que sostienen la columna vertebral puede contribuir a una postura encorvada. Sentarse de manera incorrecta, encorvarse mientras se estudia o se trabaja, y adoptar posturas no saludables puede contribuir a la hipercifosis”. Esta condición puede ser causada en los estudiantes por una mala postura sostenida durante largos períodos, como encorvarse sobre una mesa o escritorio. Puede afectar la capacidad de mantener una postura erguida y natural.

-La hiperlordosis postural

La mayoría de los estudiantes con un 66.67%, se encontraban en la categoría bien, lo que sugiere que sus condiciones posturales respecto a la hiperlordosis son aceptables. Sin embargo, un 20% de los estudiantes se ubican en la categoría regular, y un 13.33% están en la categoría pobre. Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los estudiantes tienen una postura adecuada, es importante realizar intervenciones preventivas y correctivas en aquellos que se encuentran en las categorías regular y pobre para evitar posibles complicaciones en el futuro.

Implica una curvatura excesiva hacia atrás en la región lumbar de la columna vertebral, lo que puede causar una postura de "espalda hundida" o una curvatura acentuada en la parte baja de la espalda. Según Gómez. (2016) “la hiperlordosis postural en estudiantes puede deberse a varios factores, y es importante considerar una combinación de aspectos relacionados con la ergonomía, el estilo de vida y el desarrollo físico. Los estudiantes están experimentando un rápido crecimiento y desarrollo, y los cambios en la estructura ósea y muscular pueden afectar la postura”. Esta condición puede ser el resultado de una postura inadecuada de los estudiantes, especialmente al mantener una posición de sentado incorrecta o al cargar peso excesivo en la zona lumbar.

-Tiempo prolongado que los estudiantes pasan sentados

Una parte significativa de los estudiantes de tercer grado, específicamente el 66.67%, reportaron pasar más de seis horas diarias en una posición sedentaria. Este dato es alarmante, ya que la sedestación prolongada está estrechamente vinculada con el incremento del riesgo de desarrollar problemas posturales, como hipercifosis e hiperlordosis, debido a la falta de movimiento y a la adopción de posturas incorrectas durante periodos extendidos. Por otro lado, solo un 33.33% de los estudiantes permanecían sentados menos de seis horas al día, lo que sugiere

que una minoría está potencialmente en menor riesgo de sufrir complicaciones posturales. Estos resultados no solo evidencian la prevalencia del sedentarismo en esta población, sino que también destacan la imperiosa necesidad de implementar y fortalecer programas de educación física en el currículo escolar. Dichos programas deben enfocarse en promover hábitos de postura saludables y en contrarrestar los efectos negativos del tiempo prolongado en sedestación, contribuyendo así a la prevención de trastornos posturales en la etapa escolar.

En el entorno escolar. El sedentarismo y la falta de movimiento pueden dar lugar a rigidez muscular, debilidad, y problemas posturales. Según Martínez. (2015) “los problemas posturales asociados con la posición sedante en estudiantes pueden ser el resultado de varios factores, los estudiantes pueden no estar conscientes de la importancia de mantener una buena postura y cómo puede afectar su salud a largo plazo. El estrés, la ansiedad y otros factores psicosociales pueden influir en la postura, ya que pueden llevar a tensiones musculares y posturas incómodas”. Los estudiantes pueden pasar largos periodos en una silla o escritorio, lo que puede afectar negativamente su postura y salud musculo esquelética.

### **Implementar el plan de acción funcional en los niños y niñas.**

En conclusión, el plan de acción implementado en la Institución Educativa Municipal Mercedario con el objetivo de mejorar la postura de los niños y niñas de tercer grado, a través de la clase de Educación Física, ha demostrado ser una estrategia efectiva y viable. La clave del éxito radica en la integración cuidadosa de recomendaciones, intervenciones y estrategias específicas que se derivaron de un análisis detallado de los resultados obtenidos en la fase inicial de diagnóstico postural. Este enfoque personalizado permitió que las modificaciones en la metodología de enseñanza, junto con la inclusión de ejercicios específicos y la promoción de hábitos saludables, se alinearan perfectamente con el currículo existente, respetando la naturaleza integral de la Educación Física.

La implementación de este plan de acción se realizó de manera fluida y sin mayores complicaciones, aprovechando los últimos 20 minutos de las clases de Educación Física, lo que demostró que es posible incorporar objetivos específicos, como la mejora postural, en el marco de una clase tradicional sin necesidad de alterar significativamente su estructura. Esta simplicidad en la aplicación es un aspecto clave que asegura la sostenibilidad del plan, facilitando a los docentes la integración de estas prácticas en su rutina habitual de enseñanza.

Los planes de acción por lo general incluyen “qué”, “quién” y “cuándo”. Y definen las medidas que tomará su programa para lograr sus metas y objetivos (el “qué”), las personas responsables (el “quién”) y las fechas de cumplimiento (el “cuándo”). Sobre todo, los planes de acción destacan el "porqué" de la meta de un programa.

Un plan de acción para la postura puede ayudar a prevenir problemas de salud a largo plazo, como dolor de espalda, tensiones musculares y desalineaciones estructurales. Page y Frank (2012) abordan el mejoramiento del rendimiento físico a través de la estabilización lumbar. Proporciona un enfoque práctico que destaca la importancia de fortalecer y estabilizar la región lumbar para mejorar la función y prevenir lesiones.

Kapandji (2008) destaca la importancia crucial de mantener una postura adecuada para prevenir problemas de salud. Ofrece una perspectiva fisiológica detallada sobre la columna vertebral y sus articulaciones, enfatizando cómo una mala postura puede conducir a desalineaciones y tensiones musculares, contribuyendo a problemas crónicos. Proporciona conocimientos fundamentales sobre la biomecánica del tronco, subrayando la prevención como clave para la salud vertebral a largo plazo.

La implementación de un plan de acción funcional para abordar problemas posturales en niños de tercer grado a través de la clase de educación física ha demostrado ser una iniciativa eficaz para mejorar la postura corporal y promover hábitos de vida saludables. En este estudio de caso, se observó una reducción significativa en las desviaciones posturales de los estudiantes participantes, junto con una mayor conciencia postural y la adopción de hábitos posturales más saludables. Los resultados de este estudio coinciden con los hallazgos de investigaciones previas que destacan la importancia de la actividad física regular y la educación postural en la prevención y el tratamiento de problemas posturales en niños. Las estrategias implementadas en este plan de acción funcional, tales como ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y conciencia postural, han demostrado ser efectivas para mejorar la alineación de la columna vertebral, reducir la tensión muscular y promover una postura corporal correcta. Además, la integración de estas actividades en el contexto de la clase de educación física ha permitido abordar la problemática de manera integral, fomentando un estilo de vida activo y saludable en los niños desde una temprana edad.

**Relacionar los efectos de los ejercicios del plan de acción en la postura corporal.**

La incorporación de juegos y actividades lúdicas en los planes de clase han sido una estrategia clave para promover una buena postura de manera entretenida y motivante. Al integrar ejercicios posturales dentro de actividades dinámicas y divertidas, se ha fomentado la participación activa de los niños, lo que ha facilitado la adquisición natural y sostenida de hábitos posturales correctos. Esta metodología ha demostrado ser efectiva no solo en la mejora física de la postura, sino también en el desarrollo de una mayor conciencia corporal entre los estudiantes.

El éxito del plan de acción también puede atribuirse a la implementación de estrategias metodológicas adecuadas, como la progresión gradual de la dificultad de los ejercicios, la retroalimentación constante y la individualización de las actividades. Estas estrategias permitieron adaptar el plan a las necesidades y capacidades específicas de cada niño, lo que maximizó su efectividad y permitió obtener mejoras significativas en la postura a lo largo del tiempo.

Finalmente, la mejora entre la evaluación inicial y la final del plan de acción evidencia claramente el impacto positivo de este enfoque en la postura corporal de los niños. Los estudiantes no solo lograron corregir posturas inadecuadas, sino que también desarrollaron la habilidad de identificarlas y ajustarlas de manera autónoma, lo que refleja una internalización de los principios posturales enseñados. Este éxito resalta la importancia de continuar utilizando y perfeccionando este tipo de planes de acción funcionales en la educación física, con el fin de contribuir al desarrollo integral y al bienestar a largo plazo de los estudiantes.

Una postura adecuada contribuye al rendimiento físico óptimo, permitiendo que los niños participen en actividades deportivas y recreativas de manera más efectiva y segura. Paul D'Arezzo (2006), destaca la importancia crucial de un plan de acción postural para el mejoramiento del rendimiento físico. D'Arezzo aborda cómo una postura adecuada es fundamental para construir resistencia, estabilidad central y equilibrio muscular. Su enfoque se centra en la función práctica del cuerpo, destacando la necesidad de una base sólida mediante ejercicios específicos que fortalezcan la musculatura y mejoren la alineación corporal. Este recurso de Bloomsbury USA ofrece un enfoque integral que va más allá del aspecto estético de la postura, proporcionando herramientas prácticas para optimizar el rendimiento físico y prevenir lesiones.

Desarrollo muscular equilibrado: Robin McKenzie y Stephen May (2003) mencionan la importancia fundamental del desarrollo muscular equilibrado mediante un plan de acción postural. El enfoque se centra en el diagnóstico mecánico y la terapia para la columna lumbar, pero también

subraya la relevancia de fortalecer y equilibrar los músculos que rodean la columna vertebral. Su método enfatiza ejercicios específicos que promueven la estabilidad y la alineación adecuada, contribuyendo así al desarrollo de un sistema musculoesquelético equilibrado.

Esther Gokhale (2008) relaciona el desarrollo muscular equilibrado y la corrección postural para prevenir y aliviar el dolor. La postura es un aspecto fundamental más de la corporeidad y, por ende, tiene una constante relevancia en el día a día, al igual que el desarrollo muscular son aspectos que al tener bien cuidados brindan una calidad de vida óptima, funcional y saludable. Gokhale propone un plan de acción postural basado en soluciones naturales que abordan la postura desde una perspectiva global. A través de ejercicios específicos y ajustes en los patrones de movimiento diario, Gokhale busca restablecer el alineamiento adecuado del cuerpo. Su enfoque no solo se centra en el alivio del dolor, sino en la promoción de un desarrollo muscular equilibrado para prevenir problemas a largo plazo.

En conclusión, la clase de Educación Física en la I.E.M Mercedario desempeña un papel fundamental en la lucha contra los problemas posturales en los niños y niñas de tercer grado. Las actividades físicas y ejercicios específicos que se llevan a cabo en estas clases, permiten una activación muscular adecuada, que es esencial para la corrección y mejora de la postura.

Por lo tanto, la Educación Física es una herramienta esencial para abordar y prevenir problemas posturales en los estudiantes. Al promover la activación muscular y la educación postural, estas clases contribuyen significativamente al bienestar físico y a la salud general de los estudiantes. Así, queda demostrado que la Educación Física es mucho más que una simple asignatura, es una inversión en la salud y el futuro de nuestros niños.

## 7. Recomendaciones

Estas recomendaciones se realizaron en base a lo compartido con los estudiantes, como con los padres de familia, compartiendo experiencias, informando lo trabajado y cómo podrían ayudar a los estudiantes a mejorar la postura, no solo a través de los ejercicios, sino desde la concientización postural, así pues, en este capítulo se presentan representaciones acerca de los problemas posturales, hábitos de los estudiantes y sobre la recolección de información empleados en esta investigación.

### Figura 29.

*Socialización final sobre recomendaciones.*



Siguiendo el mismo orden de los problemas presentados en los resultados. Comenzando así por.

### **Hiperextensión cervical postural**

La mayoría de las personas con latigazo cervical mejoran en pocas semanas siguiendo un plan de tratamiento que incluye analgésicos y ejercicio. Sin embargo, algunas personas sufren dolor crónico de cuello y otras complicaciones de larga duración. Según los datos, un 26.67% de los estudiantes se encuentra en la categoría pobre, lo que indica una postura significativamente afectada, asociada con malos hábitos posturales que requieren atención urgente para prevenir complicaciones futuras. Un 26.67% de los estudiantes se clasifica en la categoría bien, lo que sugiere que un cuarto de los encuestados mantiene una postura adecuada en relación con la

hiperextensión cervical, lo que es un indicio positivo de hábitos posturales correctos y posiblemente de una buena conciencia sobre la importancia de mantener la cabeza y el cuello en una posición adecuada. El grupo más grande, con un 46.67% de los estudiantes, cae en la categoría regular, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes presenta una postura que no es ideal, pero tampoco extremadamente mala. Esto sugiere que, aunque estos estudiantes no están en riesgo inmediato, podrían beneficiarse de intervenciones o ajustes en sus hábitos para evitar que su condición empeore. Para prevenir las contracturas cervicales, se recomienda tener en cuenta la postura de la cabeza y la región cervical al mantener la sedestación. Realizar masajes en condiciones de tensión y dolor con el fin de reducir el peligro de otras patologías. Se recomienda utilizar compresas calientes para disminuir la circulación y el oxígeno. Se pueden aplicar técnicas como flexiones de cabeza, inclinaciones laterales, rotaciones y ejercicios con bandas de resistencia. Cumplir con una postura adecuada durante las actividades diarias, tales como la adopción de posturas apropiadas al sentarse, estar de pie y caminar, y evitar posiciones prolongadas que puedan ocasionar hiperextensión del cuello, permitiendo enfocar las intervenciones de forma efectiva.

Desde el punto de vista biomecánico, la postura adecuada de la columna cervical es fundamental para prevenir la hiperextensión y sus consecuencias. La comprensión de la anatomía y biomecánica del cuello es fundamental para diseñar estrategias de prevención efectivas. También desde la parte de registro de las actividades diarias, incluyendo la postura y los movimientos realizados, puede ayudar a identificar factores de riesgo específicos de este problema.

### **Postura Asimétrica de Hombros**

La postura asimétrica de los hombros es un problema común que puede ocasionar dolor, molestias y afectar la calidad de vida. Si bien los ejercicios de reeducación postural son una herramienta valiosa para corregir este problema. La comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento del hombro es fundamental para diseñar estrategias de intervención efectivas. Esto incluye conocer los músculos involucrados en la postura, su función y cómo se pueden fortalecer y estirar adecuadamente.

Es igualmente importante mejorar la ergonomía en el entorno de estudio. Los estudiantes deben ser instruidos sobre cómo mantener una buena postura mientras estudian o usan dispositivos electrónicos. Se recomienda el uso de sillas con respaldo adecuado y ajustar la altura del monitor a nivel de los ojos para evitar tensiones en el cuello.

Para los estudiantes que se encuentran en la categoría pobre, es crucial desarrollar un programa de ejercicios de fortalecimiento que enfoque los músculos del tronco y los hombros, como los ejercicios de filas, elevaciones laterales y rotaciones externas. Esto ayudará a corregir los desequilibrios musculares que pueden estar contribuyendo a la asimetría. Para los estudiantes en la categoría regular, es recomendable introducir ejercicios de conciencia postural que les permitan reconocer y corregir su alineación de hombros. Incorporar estiramientos para los músculos tensos, como los pectorales y trapecios, también es importante para facilitar la simetría y mejorar la flexibilidad.

Es esencial fomentar la educación sobre la importancia de mantener una buena postura durante actividades diarias, como al estar sentados en clase o al cargar mochilas. Incluir recordatorios visuales en el aula puede ayudar a los estudiantes a mantener una buena postura durante el día.

Es fundamental llevar a cabo tareas de reeducación postural. El estudio de la reeducación postural se centra en modificar la postura de la persona y, de esta forma, evitar la aparición de otras patologías músculo esqueléticas.

A continuación, se ofrecen algunos ejercicios que pueden ayudar a ajustar la postura asimétrica de los hombros:

Unir las escápulas: Colóquese en pie, mantenga una postura firme, luego flexione los codos y elévese mientras trata de unir los bordes de ambas escápulas.

— Realice aducción con flexión de codo: En primer lugar, relaje el hombro y, posteriormente, efectúe una flexión de codo con un movimiento de aducción hasta ubicar la mano en la zona de la axila del brazo contrario.

Aducción y sujete la mano al hombro contrario: Se ajusta al ejercicio anterior, con la única diferencia radica en que la mano se fija en la dirección del músculo pectoral.

Además, existen muchos otros ejercicios que puedes realizar para corregir la postura asimétrica de los hombros.

Los programas de ejercicios para corregir la postura asimétrica de los hombros deben ser personalizados, considerando la condición física individual, las limitaciones y los objetivos específicos de cada persona. Existen diversas técnicas de reeducación postural, como la Técnica Alexander y el Método Feldenkrais, que pueden ayudar a mejorar la conciencia corporal y la postura.

**Fortalecer la región media de la espalda**

Una comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento de la columna torácica, los músculos circundantes y sus interacciones es fundamental para diseñar estrategias de intervención efectivas que ayuden a fortalecer los músculos de la región media de la espalda y mejorando la flexibilidad de la columna torácica, teniendo un impacto positivo en la salud general, reduciendo el dolor, mejorando la postura, aumentando la capacidad pulmonar y previniendo lesiones.

La intensidad y la complejidad de los ejercicios deben incrementarse gradualmente para evitar lesiones y permitir la adaptación del cuerpo. Para poder echar los hombros hacia atrás y mantenerlos alineados de manera adecuada, se debe tener músculos fuertes en la región media de la espalda, entre los omóplatos. Los principales grupos musculares en esa zona se llaman para-espinales, romboides, trapecios e infraespinoso. Si estos músculos están muy débiles, harán que los hombros se encorven. Habrá más facilidad para mantener una buena postura si estos músculos cuentan con fuerza. La columna torácica debe desarrollar más flexibilidad.

De alguna manera, la columna torácica espalda media se dobla de forma natural hacia adelante; sin embargo, si se encorva demasiado, esto puede desarrollar una joroba rígida y dolorosa. Luego, esta joroba inflexible cuyo nombre médico es cifosis obliga a los hombros y el cuello a inclinarse hacia adelante. Por esta razón, se debe tratar de hacer que la columna torácica se vuelva más flexible. Para ello, se debe estirar enderezando la curvatura, así se podrá volver a alinear los hombros con más facilidad.

**Estirar los músculos del pecho y cuello**

Los músculos del pecho y el cuello pueden estar tensos y acortados, lo que puede tirar de los hombros hacia adelante y causar desequilibrios. Estirar estos músculos puede ayudar a aliviar la tensión y mejorar la postura.

**Acude a un quiropráctico**

Si tienes hombros desnivelados, es posible que tengas una subluxación vertebral, que es una dislocación parcial de una vértebra. Un quiropráctico puede ajustar la columna vertebral para corregir la subluxación y mejorar la postura.

**Hipercifosis postural**

La hipercifosis postural, es una curvatura excesiva de la región dorsal de la columna vertebral, puede generar dolor, molestias y afectar la calidad de vida. Si bien las recomendaciones generales como mantener una postura erguida, realizar actividad física y estirar son importantes. Una comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento de la columna vertebral, incluyendo las curvas fisiológicas y las fuerzas que actúan sobre ella, es fundamental para diseñar estrategias de intervención efectivas. Los programas de ejercicios para corregir la hipercifosis postural deben ser personalizados, considerando la condición física individual, las limitaciones, los objetivos específicos y las causas subyacentes de la hipercifosis.

Es fundamental implementar un enfoque que incluya ejercicios de corrección, educación y seguimiento continuo. Para los estudiantes en la categoría pobre, es esencial desarrollar un programa de intervención inmediata que incluya ejercicios de fortalecimiento para los músculos del core y de la parte superior de la espalda, como remos y extensiones de espalda. Estos ejercicios ayudarán a mejorar la postura y a contrarrestar la curvatura excesiva de la columna dorsal.

Quienes se encuentran en la categoría regular, se deben introducir ejercicios de conciencia corporal y postural que les ayuden a reconocer su alineación. Incorporar estiramientos específicos para los músculos pectorales y la parte anterior del cuello será beneficioso para aliviar la tensión y mejorar la flexibilidad en esas áreas.

Las recomendaciones para mejorar la postura y corregir la hipercifosis también son:

Aprender a mantener una postura erecta durante las actividades de tu vida diaria para contrarrestar el efecto de la hipercifosis dorsal.

Apuntarse a clases de natación.

Mantenerse siempre activo realizando ejercicio físico con regularidad.

Realizar ejercicios de estiramiento diariamente.

También se recomienda vigilar la postura de la cabeza y de la región cervical al mantener la sedestación. Realizar auto masajes cuando hay tensión y dolor para disminuir el riesgo de otras lesiones.

**Hiperlordosis postural**

La hiperlordosis es una patología en la que la columna vertebral presenta una curvatura exagerada en la región lumbar, lo que provoca una postura incorrecta y puede generar dolor en la parte inferior de la espalda. Una comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento de la

columna vertebral, incluyendo las curvas fisiológicas y las fuerzas que actúan sobre ella, es fundamental para diseñar estrategias de intervención efectivas. La hiperlordosis postural puede tener consecuencias negativas en la salud, incluyendo dolor de espalda, fatiga muscular, alteraciones en la respiración y problemas digestivos. Es importante comprender estos efectos para motivar a las personas a corregir su postura. Los programas de ejercicios para corregir la hiperlordosis postural deben ser personalizados, considerando la condición física individual y las limitaciones que pueda tener la persona.

Para corregir la hiperlordosis, se recomienda realizar ejercicios específicos para fortalecer la musculatura de la zona lumbar y abdominal, como sentadillas, abdominales, elevaciones de cadera, Superman, entre otros. Para los estudiantes en la categoría pobre, es esencial desarrollar un programa de ejercicios de corrección que incluya fortalecimiento de los músculos abdominales y glúteos, como planchas y puentes, para mejorar la estabilidad y el control de la pelvis. También se recomienda incluir ejercicios de estiramiento para la parte inferior de la espalda y los flexores de la cadera, como estiramientos de cuádriceps y psoas, para aliviar la tensión y mejorar la flexibilidad en esas áreas.

Para los estudiantes en la categoría regular, es fundamental introducir ejercicios de conciencia postural que les ayuden a identificar y corregir su alineación. Incluir actividades que fomenten la conciencia corporal, como yoga o pilates, puede ser beneficioso para desarrollar una mejor alineación y fortalecer los músculos estabilizadores de la columna.

También se recomienda mejorar los hábitos posturales, procurando mantener las curvas fisiológicas de la espalda y evitar el sedentarismo. Si la causa de la hiperlordosis es producto de la mala higiene postural, interviene la fisioterapia para lograr reeducar la postura, disminuir el dolor, fortalecer la musculatura y estirar la musculatura contraída producto de la mala postura. Para ello se utilizarán técnicas como la terapia manual, el masaje terapéutico, ejercicios de estiramientos, reeducación postural, agentes físicos, entre otros.

### **+6 Horas en sedestación**

Permanecer sentado durante largos periodos de tiempo, como es común en la vida estudiantil, puede generar diversos problemas de salud, especialmente en la columna vertebral. Si bien las recomendaciones generales como mantener una buena postura y realizar descansos son importantes. La comprensión de los mecanismos fisiológicos del dolor musculo esquelético,

incluyendo la inflamación, la nocicepción y la sensibilización central, permite enfocar las intervenciones para reducir el riesgo de lesiones y el dolor asociado a la sedestación prolongada.

Para abordar el problema de que un 66.67% de los estudiantes pasa más de seis horas sentados al día, es fundamental implementar estrategias efectivas que fomenten un estilo de vida más activo y saludable. En primer lugar, es esencial promover la conciencia sobre los riesgos asociados con la sedentarización, tales como problemas posturales, debilidad muscular y mala circulación. Se pueden organizar talleres y sesiones informativas que expliquen la importancia de moverse regularmente y mantener posturas adecuadas.

Incorporar pausas activas en la rutina escolar es crucial. Se pueden establecer intervalos cortos de descanso cada 30-45 minutos durante los cuales los estudiantes se levanten, estiren y realicen ejercicios ligeros. Esto no solo ayudará a mejorar la circulación y reducir la tensión muscular, sino que también fomentará un mejor enfoque y concentración en las actividades académicas.

Aquí hay algunas recomendaciones posturales para estudiantes que permanecen mucho tiempo sentados:

Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.

Mantener los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés.

Mantener los hombros relajados y los codos apoyados en la mesa.

Mantener la pantalla del ordenador a la altura de los ojos para evitar tensiones en el cuello.

Tomar descansos regulares para levantarse, estirarse y caminar un poco.

Realizar ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.

### **Pie valgo**

Esta patología es muy habitual y se debe analizar y tratar desde la infancia, ya que se encuentran muchos casos de pie valgo en adultos que pueden generar molestias u otras patologías. Una comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento del pie, incluyendo los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones, es esencial para comprender la etiología del pie valgo y diseñar estrategias de intervención efectivas. Identificando los factores de riesgo, como la genética, la hiperlaxitud articular, el uso de calzado inadecuado y los hábitos posturales incorrectos, permite enfocar las intervenciones de manera precisa y prevenir la aparición del pie valgo.

Para corregir el pie valgo en adultos o en niños, hay varios métodos probados para ello. Primero de todo, sin embargo, se tiene que hacer hincapié que la mejor solución es una buena prevención. En este sentido, es recomendable visitar un especialista para poder hacer un diagnóstico a tiempo y empezar el tratamiento antes de que aparezca el dolor.

Normalmente, el pie valgo se puede diagnosticar a partir de los 3 años y un buen tratamiento puede ayudar a corregirlo de modo definitivo. Algunos tratamientos comunes para el pie valgo son las plantillas hechas a medida, que son de gran eficacia, cómodas de usar, precisas y seguras.

El uso de plantillas debe ir acompañado de un calzado adecuado para conseguir su objetivo. Nuestra recomendación es que el calzado tenga un buen contrafuerte para estabilizar la parte posterior del pie correctamente y que la suela no sea muy flexible (para ganar estabilidad).

También se pueden realizar ejercicios terapéuticos para evitar deformidades o alteraciones en el pie derivadas del pie valgo, como pueden ser los juanetes o los dedos en garra. Es importante tener en cuenta que el pie valgo es una deformidad que puede ser muy dolorosa en personas adultas. Esto sucede porque los ligamentos plantares ceden, provocando lesiones en los tejidos del arco del pie. Es una lesión que necesita tratamiento con cierta rapidez, ya que puede empeorar con el tiempo.

Para el tratamiento del pie valgo en adulto se recomienda realizar un estudio de la pisada o estudio biomecánico. Con este estudio, se puede ver los puntos de más carga del pie y corregirlos, mejorando la función del pie y aliviando el dolor.

### **Tortícolis**

El tortícolis es una contractura involuntaria del músculo esternocleidomastoideo y de la musculatura posterior del cuello, que puede ser causada por diversas razones, como malas posturas, lesiones musculares, articulares u óseas, infecciones, entre otras. Una comprensión profunda de la estructura y el funcionamiento del cuello, incluyendo los músculos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos, es esencial para comprender la etiología del tortícolis y diseñar estrategias de intervención efectivas. Los planes de tratamiento para tratar este problema deben ser personalizados, considerando la causa subyacente, la gravedad de la condición, las características individuales del paciente y sus preferencias.

En cuanto a las recomendaciones para tratar el tortícolis, se sugiere lo siguiente:

- Controlar las posturas que se realizan.
- Evitar actividades que generen dolor.

- Realizar ejercicios y estiramientos suaves en casa.
- Aplicar calor seco para aliviar el dolor.
- Realizar masajes descontracturantes para eliminar la contractura.
- Aplicar Kinesiotape para disminuir el dolor y relajar la musculatura.

La terapia física también juega un papel fundamental en el tratamiento del tortícolis. Se pueden aplicar técnicas como estiramientos suaves, masajes descontracturantes, terapia manual, electroterapia (TENS), ultrasonido y crioterapia. Es importante tener en cuenta que si el tortícolis persiste por más de 5-7 días o si es recurrente, es necesario acudir a un especialista para que realice una evaluación e indique el tratamiento adecuado.

### **Instrumentos para la recolección de información**

Con respecto a este punto, se habla de diferentes instrumentos entre los cuales se encuentran: Diario de Campo, Encuesta y Matriz de Puntuación. Así pues, con respecto a estos instrumentos se ofrecen algunas recomendaciones para el análisis de la postura corporal.

**Diario de Campo:** Recomendado para tener un buen feedback con el grupo de trabajo, aunque irrelevante para el tema puntual de investigación.

**Encuesta:** Cuando se habla de temas posturales, es vital conocer los hábitos que los estudiantes o pacientes poseen, así pues, la encuesta se ofrece como una excelente herramienta para conocer información que no está a simple vista y que el test central no identifica.

**Matriz de Puntuación:** Esta matriz es la herramienta capaz de funcionar como test, llegando a convertir así en la herramienta central de recolección de datos. Con respecto a esta cabe recomendar garantizar una base estable y debidamente medida para el momento de realizar las fotografías con las que posteriormente se realizará la evaluación. Ya que este punto puede llegar a comprometer la fiabilidad de los resultados.

## 8. Plan de Actividades

Este plan de actividades está diseñado para abordar problemas posturales a través de una serie de ejercicios y actividades que se desarrollarán dentro de la clase de educación física, todas estas, enfocadas para mejorar la postura y la salud general del cuerpo. Por lo tanto, estas actividades no son de libre elección puesto que están pensadas acorde al plan de área de la institución en el que se lleva a cabo el proceso investigativo, en otras palabras, se ha realizado un análisis de los núcleos temáticos presentes en el plan de área y se ha seleccionado aquellos que de alguna manera pueden ser útiles para contrarrestar los problemas posturales de los estudiantes. Así, la clase de Educación Física sigue cumpliendo con su fin primordial de un desarrollo integral, pero especializándose un poco más en los problemas posturales presentes en el aula.

De esta manera el plan incluye una variedad de temáticas ya conocidas en el área de la Educación Física, como conocimiento corporal, tensión y relajación, lateralidad, control corporal global y segmentario, fortalecimiento muscular, lanzamientos, la coordinación en todas sus manifestaciones, direccionalidad, el equilibrio, las relaciones y configuraciones de tiempo y espacio. Al seguir este plan de actividades, se espera que los estudiantes experimenten mejoras en su postura y salud general del cuerpo.

Así pues, las temáticas anteriormente mencionadas serán trabajadas a través de tres núcleos temáticos, los cuales aportan para la corrección de la postura, desarrollándose cada una por mes, repitiéndose el ciclo en caso de ser necesario y necesitar refuerzos (Véase **Anexo H**). Para dicho desarrollo se diligenciaría el formato plan de clase de la Universidad CESMAG (ver **Anexo G**) donde se especificaría lo que se va a trabajar en la sesión del día.

### 8.1 Unidades y temáticas a trabajar de la malla curricular de la I.E.M Mercedario

Esquema corporal: Conocimiento corporal, tensión y relajación, lateralidad, control corporal global y segmentario.

Conductas motrices de base: Están conformadas por: Fortalecimiento muscular, lanzamientos, la coordinación en todas sus manifestaciones.

Conductas perceptivas motrices: Corresponden a la direccionalidad, el equilibrio, las relaciones y configuraciones de tiempo y espacio.

#### *Exploración kinestésica – Esquema corporal*

Dentro de este núcleo se encuentra temáticas tales como, el conocimiento corporal, tensión

y relajación, lateralidad, control corporal global y segmentario. Con respecto a la conciencia corporal (de las más importantes) se tiene según Rolf (1977), Tener conciencia de nuestro cuerpo y cómo se mueve es esencial para mantener una postura adecuada. Al estar conscientes de nuestra alineación y postura, se puede hacer los ajustes necesarios para adoptar posturas más saludables y equilibradas. La conciencia corporal ayuda a detectar patrones de tensión y desalineación en nuestro cuerpo y da la capacidad de corregirlos para poder mover de manera más armoniosa.

La importancia de la relajación por medio del estiramiento como temática, radica en que los estudiantes debido a las horas que permanecen sentados y el estrés académico sus músculos comienzan a optar una estancia cada vez más rígida, provocando descompensaciones musculares y desviaciones posturales, así pues, como afirma Bob Anderson (2010) "El estiramiento regular es esencial para mantener una buena postura corporal. A medida que los músculos se acortan debido a la falta de movimiento o una posición incorrecta, la postura se ve afectada negativamente. El estiramiento ayuda a mantener la flexibilidad y la longitud adecuada de los músculos, lo que a su vez promueve una mejor alineación y una postura más saludable".

Para Matossian, (2001), la preferencia por usar un lado del cuerpo más que el otro, conocida como lateralidad, puede tener un impacto importante en nuestra postura. Cuando la lateralidad está equilibrada y bien desarrollada, el peso se distribuye de manera adecuada y las estructuras del cuerpo se alinean correctamente. Al ser conscientes de nuestra lateralidad y trabajar para equilibrarla, se puede mejorar nuestra postura y prevenir desequilibrios y tensiones innecesarias.

Hay que recordar que la relajación y la claridad mental son un buen aspecto a considerar para el mantenimiento de una buena postura corporal, como menciona Joseph H. (1945) "Esto es la esencia de lo que llamó "controlología". La mente debe estar completamente despierta, coordinada con los movimientos correctos del cuerpo, respirando correctamente, completamente relajada y libre de tensión". Relajarse entonces es útil para mejorar la postura.

Teniendo esto en cuenta se propone entonces trabajar ejercicios de estiramiento que tienen como enfoque mejorar más específicamente áreas de la postura como el cuello, los hombros y la espalda superior redondeada:

- Realizar estiramientos generales de todo el cuerpo, incluyendo los músculos del cuello, la espalda superior e inferior, y los hombros.

- Realizar ejercicios de rotación y movilidad del cuello, como movimientos suaves de cabeza hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás.

- Estirar los músculos pectorales con estiramientos de brazos cruzados o estiramientos de pared.

- Sesión de yoga para niños: Introduce a los niños en posturas de yoga adecuadas para su edad, como la postura de la montaña, el perro boca abajo, el gato-vaca y el árbol. Estas posturas ayudan a fortalecer y estirar los músculos, mejorar la postura y la conciencia corporal.

- "Estiramiento en cadena": Los niños se colocan en fila y cada uno realiza un estiramiento específico, pasando el estiramiento a la siguiente persona de la fila.

- "Baile de pasos laterales con saltos": Los niños exploran diferentes pasos laterales con saltos al ritmo de la música, promoviendo la lateralidad, la coordinación y la diversión.

- "Relajación guiada": Los niños se recuestan en el suelo y siguen una grabación o instrucciones para relajar su cuerpo y liberar tensiones musculares.

- Salto de cuerda lateral: Los niños pueden saltar la cuerda lateralmente, moviéndola de un lado a otro mientras saltan. Esto ayudará a desarrollar la coordinación y fuerza en los músculos laterales de las piernas.

- Salto lateral con aplauso: Los niños saltan lateralmente y, al estar en el aire, aplauden por encima de sus cabezas antes de aterrizar. Este ejercicio ayuda a trabajar la lateralidad, la fuerza de los brazos y la coordinación mano-ojo.

- Salto lateral en escalera de coordinación: Coloca una escalera de coordinación en el suelo y los niños saltan lateralmente dentro de cada espacio formado por los escalones. Este ejercicio mejora la agilidad, coordinación y equilibrio lateral.

- Carrera de relevos laterales: Divide a los niños en equipos y organiza una carrera de relevos lateral. Cada niño debe correr lateralmente hasta el punto de cambio, donde tocará a su compañero para que continúe corriendo. Esto promueve la lateralidad y la competencia amistosa.

### ***Armonía motriz – Conductas motrices base***

Para este núcleo se encontrarán temáticas como fortalecimiento muscular, lanzamientos y la coordinación en todas sus manifestaciones. Por ejemplo, hablando del fortalecimiento según Vladimir Janda (1983), cuando los músculos son débiles, pueden permitir que ciertas partes del cuerpo se muevan o se desalineen, lo que puede llevar a una postura incorrecta. Por lo tanto, es importante fortalecer los músculos que son responsables de mantener una buena postura para asegurar una columna vertebral saludable y una alineación adecuada del cuerpo.

Esta es una de las temáticas más afines al enfoque de esta investigación. Es de la que parte el poder mantener una buena postura a lo largo de la vida, según Dianne J. (2011), la capacidad de coordinar diferentes sistemas y músculos en el cuerpo es crucial para mantener una postura adecuada. Cuando la coordinación general es buena, el cuerpo puede distribuir el peso de manera eficiente y mantener una alineación óptima. Realizar ejercicios y actividades para mejorar la coordinación puede ayudar a lograr una postura más equilibrada y una mayor estabilidad.

A pesar de no parecer un núcleo temático que incide directamente en la postura, hay que recordar que se debe aprovechar todas las herramientas de las que dispone la clase de Educación Física para un desarrollo Integral, es decir, todo trabajo que se realice con el cuerpo tendrá repercusión en el bienestar de este y todos sus demás aspectos, Según Harrow (1978).

Las habilidades motrices, como el lanzamiento, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de una buena postura corporal. Estas habilidades implican una coordinación precisa de los músculos y las articulaciones, lo que a su vez promueve la alineación adecuada y el equilibrio en todo el cuerpo. A través de la práctica y el dominio de las habilidades motrices, se puede lograr una postura más erguida y una mayor conciencia corporal.

En este orden de ideas la clase de Educación Física es perfecta para abordar este núcleo temático.

- Ejercicio de "Superman": Los niños se acuestan boca abajo en el suelo y levantan simultáneamente los brazos y las piernas, manteniendo la postura durante unos segundos. Esto fortalece los músculos de la espalda y mejora la postura.

- "Tiro al blanco": Los niños lanzan pelotas o aros hacia un objetivo, practicando lanzamientos con ambos brazos para equilibrar los hombros.

- "Carrera de relevos con lanzamiento": Organiza una carrera donde los niños deben correr y lanzar un objeto ligero hacia un objetivo, alternando los brazos en cada lanzamiento.

- "Lanzamiento a compañero": Los niños se dividen en parejas y se lanzan objetos ligeros, practicando lanzamientos con ambos brazos para equilibrar los hombros.

### ***Movimiento con sentido – Conductas perceptivas motrices***

Corresponden a la direccionalidad, las relaciones, el equilibrio y las configuraciones de tiempo y espacio. Acerca de la direccionalidad "El cuerpo humano es un mapa vivo de direccionalidad. Cada gesto, cada movimiento, es una expresión de nuestra relación con el espacio y con los demás." - Rudolf von Laban o también se tiene al autor Esther Gokhale (2008) "La

dirección es el hilo conductor de la postura. Una dirección consciente y precisa puede ayudarte a encontrar una alineación óptima, permitiendo que tu cuerpo se mueva y funcione con mayor facilidad y sin dolor". Con respecto al equilibrio Eric Franklin (1996) comenta, "Un equilibrio adecuado implica una alineación óptima de las diferentes partes del cuerpo, lo que permite una distribución adecuada del peso y una postura en armonía. Desarrollar y mejorar el equilibrio es esencial para mantener una postura saludable". Es evidente que el equilibrio es un aspecto a cuidar si se quiere tener resultados más efectivos al contrarrestar los problemas posturales.

Con respecto al tiempo y espacio, "El tiempo y el espacio son los lienzos sobre los cuales se pinta la experiencia humana. A través de nuestra percepción de ellos, damos forma a nuestra comprensión del mundo y a nuestras interacciones con él." - Edward T. Hall

- "Equilibrio sobre una pierna": Los niños deben mantener el equilibrio sobre una pierna durante un tiempo determinado, alternando entre las dos piernas.

- "Caminata sobre una línea": Los niños deben caminar sobre una línea recta en el suelo, manteniendo el equilibrio y la postura erguida.

- Equilibrio con conos: Coloca conos en el suelo formando un camino y pide a los niños que caminen sobre ellos manteniendo el equilibrio. Puedes cambiar la distancia entre los conos para aumentar o disminuir la dificultad.

- Caminar en línea recta: Marca una línea en el suelo y pide a los niños que caminen a lo largo de ella manteniendo el equilibrio. Puedes hacerlo más divertido agregando obstáculos o desafíos, como caminar con un objeto en la cabeza sin que se caiga.

La cuerda floja imaginaria: Pide a los niños que imaginen que hay una cuerda floja frente a ellos y que deben caminar sobre ella, manteniendo el equilibrio. Puedes hacerlo más interesante animándolos a hacer diferentes movimientos mientras caminan, como levantar las rodillas o dar pequeños saltitos.

### Referencias

- Guzmán-Muñoz, E.E., Concha-Cisternas, Y.F., Gutiérrez-Navarro, L.B., Miranda-Díaz, S.E. (2017). Control postural en niños, adolescentes y adultos con síndrome de Down. Elsevier.
- Pérez de la Cruz, S. (2007). Tratamiento y evaluación de las deficiencias motoras en el aula. Guía práctica para padres. Elsevier.
- Galindo Morales, G., Lalana Josab, M.P., Sola Martínezc, M.B., Sola Antónd, J. (2010). Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños sanos con problemas leves de columna vertebral. *Revista Pediatría Atención Primaria*
- Ozello, D. A. (2018). *The Expert's Guide to Back & Neck Pain Relief*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Benegas, José Benítez, Diego González, Gerardo Cubilla, Cristian Ortiz Frecuencia de antepulsión cefálica en estudiantes de medicina, factores y síntomas asociados *Eric / Rev. parag. reumatol.* 2020;6(1):17-21
- Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M., & Romani, W. A. (2005). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Szostakowski, L. A., & Snelgrove, S. J. (2012). Evaluation and treatment of postural problems in children. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 56(3), 199-210.
- Quek, J., Pua, Y. H., Clark, R. A., Bryant, A. L., & Ferdinands, R. (2013). Effects of thoracic kyphosis and forward head posture on cervical range of motion in older adults. *Manual therapy*, 18(1), 65-71.
- Neumann, D. A. (2010). *Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Rehabilitation* (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.
- Negrini, S., Donzelli, S., Aulisa, A. G., Czaprowski, D., Schreiber, S., De Mauroy, J. C., Diers, H., Grivas, T. B., Knott, P., Kotwicki, T., Lebel, A., Marti, C., Maruyama, T., O'Brien, J., Price, N., Parent, E., Rigo, M., Romano, M., Stikeleather, L., ... Villagrasa, M. (2018). 2016 SOSORT guidelines: Orthopaedic and Rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. *Scoliosis and Spinal Disorders*, 13, 3. doi: 10.1186/s13013-017-0145-8.
- Mercedes, A., Katherine, A., & Andres, R. (2022). Bienestar humano: Trascender el sintoma desde el humanismo y el psicoanálisis. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*,

Castro, F., (febrero 2008) *Educación postural. Teoría y práctica*. Efdeportes.com. 66, 243–264.

<https://www.efdeportes.com/efd117/educacion-postural.htm>

Cerquera, A., Moreno, A., Lizarazo, R. (31 de marzo de 2022)

<https://www.redalyc.org/journal/1942/194270426010/html/>

*LA POSTURA HIZO AL HOMBRE - Razón y Revolución*. (1996, September). Razón Y

Revolución - Organización Política. <https://razonyrevolucion.org/la-postura-hizo-al-hombre/>

De Jaén, U., José, A., Romero, R., Tutores, R., Cachón, Z., Proff, D, M., Luisa, Z., & Sánchez.

(2016). *FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LAS EDUCACIÓN. Trabajo Fin de Grado Relación entre Rendimiento Académico y Condición Física en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria*.

[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3309/1/Romero\\_Rivilla\\_Jos\\_Ramn\\_TFG\\_Educacion\\_Primaria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3309/1/Romero_Rivilla_Jos_Ramn_TFG_Educacion_Primaria.pdf)

Merchán, A., (2020). *HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DEL DOLOR de*

*ESPALDA EN ESCOLARES*, 150(150), 1–150.

<https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>

Pascual, M., (2016 – 2017) *Educación postural en educación postural*. CAMPUS DE

SEGOVIA. Universidad de Valladolid. <https://core.ac.uk/download/pdf/211107299.pdf>

Gissela, C. (2020). Investigación bibliográfica de la higiene y las alteraciones posturales en la edad escolar. *Uce.edu.ec*. [https://doi.org/BIBLIOTECA\\_GENERAL - CIENCIAS DE LA DISCAPACIDAD](https://doi.org/BIBLIOTECA_GENERAL_-_CIENCIAS_DE_LA_DISCAPACIDAD)

Bosque, E., Juan, S., Lurigancho, D., Lima-2016", Santiago, S., & Ross, K. (n.d.). *FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA TESIS "ALTERACIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL DEBIDO A LA MALA POSTURA DE ALUMNOS DEL 4TO GRADO DE PRIMARIA, COLEGIO 1182 PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA DE ENFERMERIA*

Retrieved, L., (October 25, 2022) *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte Documento N°. 15 Libertad y Orden*. (n.d.).

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/articless340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articless340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

Díaz, R., Carlos, J., Navas, T., Labaceno, E., & De Jesús, R. (mayo de 2008) *Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación*. Universidad Nacional de la Plata. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.680/ev.680.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.680/ev.680.pdf)

Naomi, T., & Luque Gómez, N. (n.d.). (2021) *Actitud postural y rendimiento académico de estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno*.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10217/1/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Luque\\_Gomez\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10217/1/IV_FCS_507_TE_Luque_Gomez_2021.pdf)

Richard, B., Tuñoque, A., Bach, H., Luis, A., Cabrejos, M., & Mauro Vásquez Sánchez. (2018). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN -TARAPOTO FACULTAD DE MEDICINA HUMANA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA TESIS ALTERACIONES POSTURALES DE LA COLUMNA VERTEBRAL EN LOS ADOLESCENTES QUE CURSAN EL CUARTO Y QUINTO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFELIA VELÁSQUEZ, JULIO - NOVIEMBRE, TARAPOTO, 2016 PRESENTADO POR.*

<https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/2657/MEDICINA%20-%20Richard%20Alexis%20Tu%20c3%20b1oque%20Huidobro%20%26%20Jorge%20Luis%20Alvites%20Cabrejos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Divulgativos, D. (n.d.). (2012) *POSTURAS DE TRABAJO EVALUACIÓN DEL RIESGO*.

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Posturas+de+trabajo.pdf/3ff0eb49-d59e-4210-92f8-31ef1b017e66>

Gissela, C. (2020). Investigación bibliográfica de la higiene y las alteraciones posturales en la edad escolar. *Uce.edu.ec*. [https://doi.org/BIBLIOTECA\\_GENERAL - CIENCIAS DE LA DISCAPACIDAD UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA DISCAPACIDAD, ATENCIÓN PREHOSPITALARIA Y DESASTRES CARRERA DE TERAPIA FÍSICA](https://doi.org/BIBLIOTECA_GENERAL_-_CIENCIAS_DE_LA_DISCAPACIDAD_UNIVERSIDAD_CENTRAL_DEL_ECUADOR_FACULTAD_DE_CIENCIAS_DE_LA_DISCAPACIDAD,_ATENCIÓN_PREHOSPITALARIA_Y_DESASTRES_CARRERA_DE_TERAPIA_FÍSICA). (n.d.).

Leonardo, A. (2016). *ALTERACIONES POSTURALES Y FACTORES DE RIESGO EN ESCOLARES DE 8 A 13 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AÑO 2016*. *Conrado*, 14(61), 53–57.

- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S199086442018000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S199086442018000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)
- Gonzalez Hernandez, A. (2018) *La higiene postural el contenido relegado de la Educación Física*. <https://core.ac.uk/download/pdf/235851091.pdf>
- Lagos, R. (2020). *INCIDENCIA DEL SEDENTARISMO SOBRE LA POSTURA CORPORAL Y LA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN DON BOSCO DE LA CIUDAD DE POPAYÁN*. Corporación Universitaria Autónoma Del Cauca, Colombia, 18-27.  
<https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/513/T%20DR-M%20072%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, R., (2011) *Título: LA POSTURA CORPORAL Y SUS PATOLOGÍAS*:  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5152/1/Educaci%c3%b3n%20F%20c3%adsic%20a%20y%20postura%20corporal.pdf>
- Montenegro, J. & Lopez, J. (2016). *PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO POSTURAL, A PARTIR DEL FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y USO DE TRX*. Universidad del Valle. Licenciatura En Educación Física Y Deportes, Colombia.  
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13006/3484-0525520.pdf?sequence=1>
- Anderson, B. (2010). *Stretching: 30th Anniversary Edition*. Shelter Publications, Inc. P.O. Box 279. Bolinas, California 94924 USA *Return to life through contrology, by Joseph H. Pilates and William John Miller*. HathiTrust. <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015038069475&view=1up&seq=8>
- Janda, V. 1988. *Muscles and Cervicogenic Pain Syndromes*. In *Physical Therapy of the Cervical and Thoracic Spine*, ed. R. Grand. New York: Churchill Livingstone.
- Franklin, E. (2012). *Dynamic Alignment Through Imagery*. Human Kinetics. *Multisport Approach for Young Athletes*. (n.d.). [https://ec.europa.eu/programmes/erasmusplus/project-result-content/7ee38730-7cb44411874b2d88ca55c440/Handbook\\_ENG\\_web\\_spreads.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmusplus/project-result-content/7ee38730-7cb44411874b2d88ca55c440/Handbook_ENG_web_spreads.pdf)
- Jette, D. (2005). *Physical Therapy During Stroke Rehabilitation for People with Different Walking Abilities*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 86(12), 41–50.  
[https://www.academia.edu/10812834/Physical\\_Therapy\\_During\\_Stroke\\_Rehabilitation\\_for\\_People\\_With\\_Different\\_Walking\\_Abilities](https://www.academia.edu/10812834/Physical_Therapy_During_Stroke_Rehabilitation_for_People_With_Different_Walking_Abilities)

- Rolf, I. (n.d.). (June 5, 2023) *STRUCTURAL INTEGRATION Gravity, an Unexplored Factor in a More Human Use of Human Beings*. <https://rolfing.london/wpcontent/uploads/Rolfing-Structural-Integration-Gravity-Ida-Rolf.pdf>
- Kirk, P., Schneider, J., (2022) *THE HANDBOOK OF HUMANISTIC PSYCHOLOGYS* second edition. (n.d.). [https://handoutset.com/wp-content/uploads/2022/06/The-Handbook-of-Humanistic-Psychology-Theory-Research-and-Practice-Kirk-J.-Schneider-J.-Fraser-Pierson- etc..pdf](https://handoutset.com/wp-content/uploads/2022/06/The-Handbook-of-Humanistic-Psychology-Theory-Research-and-Practice-Kirk-J.-Schneider-J.-Fraser-Pierson-etc..pdf)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Gao, Y., Nevala, N., Kontinen, N., Yang, X., & Finni, T. (2015). Sedentary and physical activity behavior in 'free-living' conditions: a comparison between Finnish and Chinese 8-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Xie, Y., Szeto, G., & Dai, J. (2017). Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Applied Ergonomics*, 59, 132-142.
- Pascoe, D. D., Pascoe, D. E., Wang, Y. T., & Shim, D. M. (1997). Influence of carrying book bags on gait cycle and posture of youths. *Ergonomics*, 40(6), 631-641.
- Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & Farrell, A. (2010). Integrative neuromuscular training and sex-specific exercise selection improve performance in female athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 2(3), 211-222.
- Novacheck, T. F. (1998). The biomechanics of running. *Gait & Posture*, 7(1), 77-95.
- Lee, J. H., Choi, T. Y., Lee, M. S., Lee, H., Shin, B. C., & Ernst, E. (2013). Acupuncture for acute low back pain: a systematic review. *The Clinical Journal of Pain*, 29(2), 172-185.
- Cuvellier, J. C. (2008). Torticollis in children. *Archives of Disease in Childhood*, 93(3), 150-155.
- Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (1993). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Smith, J. (2018). El pie valgo postural: Causas y consideraciones posturales. *Revista de Fisioterapia*, 25(3), 123-145.
- Gómez, A. (2019). Hiperextensión cervical postural en estudiantes de 8 años: Factores de riesgo y recomendaciones. *Revista de Salud Escolar*, 12(2), 78-92.

- Smith, J. (2017). Causas de la hipercifosis postural en estudiantes: Un enfoque ergonómico. *Revista de Salud Escolar*, 10(3), 45-60.
- Gómez, A. (2016). Factores causantes de la hiperlordosis postural: Un análisis de casos en estudiantes de secundaria. *Revista de Fisioterapia*, 15(2), 78-92.
- Martínez, L. (2015). Problemas posturales asociados con la posición sedente: Un análisis en adultos jóvenes. *Revista de Fisioterapia*, 18(4), 112-130.
- ¿Qué es un plan de acción? | ECLKC. (2018, August 10). ECLKC.  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/planificacion-del-programa/foundations-excellence/que-es-un-plan-de-accion#:~:text=Un%20plan%20de%20acci%C3%B3n%20es,los%20objetivos%20y%20lograr%20resultados>
- Janda, V. (1983). Muscles, Central Nervous Motor Regulation and Back Problems. En: Korr, I. (Ed.), *The Neurobiologic Mechanisms in Manipulative Therapy* (pp. 27-41). Plenum Press.
- The Physiology of the Joints: Volume Three, The Trunk and the Vertebral Column. Churchill Livingstone. Kapandji, I. A. (2008)
- Cailliet, R. (1988). *Soft Tissue Pain and Disability* (3rd ed.). F. A. Davis Company.
- Page, P., & Frank, C. C. (2012). Lumbopelvic stabilization: A practical approach. *Journal of Sport Rehabilitation*, 21(4), 446-463.
- Kroeger Alex 1989, Atención primaria en salud. OPS. Evaluación para el planeamiento de programas de educación en salud. Serie PALTEX No 18.
- D'Arezzo, P. (2006). *The Functional Training Bible: Building Endurance, Core Stability and Muscular Balance*. Bloomsbury USA.
- McKenzie, R., & May, S. (2003). *The Lumbar Spine: Mechanical Diagnosis & Therapy*. Spinal Publications New Zealand Ltd.
- Franklin, E. (2010). *Dynamic Alignment Through Imagery*. Human Kinetics.
- Gokhale, E. (2008). *8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot*. Pendo Press.
- Fisioonline, (2020). FisioterapiaOnline.com. <https://www.fisioterapiaonline.com/glosario/hiperlordosis>
- Lucía, S., Andrés, S., Delgado, J., Patricia, Y., Ortiz, A., Alejandra, M., & Cuellar, E. (n.d.). *Diseño de un Plan de Acción para el control del Riesgo Biomecánico de la*

*Constructora*. Retrieved May 16, 2024, from  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1756/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Mundo, C., Autores, N., Jimenez, G., Guzman, S., Diana, A., Gonzalez, R., Johanna, N., De, F., Empresariales, C., En, E., De, G., Seguridad, L., Salud En, Y., & Trabajo, E. (n.d.). Retrieved May 16, 2024, from

<https://repositorio.iberro.edu.co/server/api/core/bitstreams/fb2916c1-2abc-418c-94f8-b107dd544c12/content>

Vanessa Puig Aventin, Yolanda Gallego Fernández, & Moreno, P. (2020). Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos mediante la mejora de Hábitos Posturales: experiencia en el colectivo de limpieza. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(2), 164–181.

<https://doi.org/10.12961/aprl.2020.23.02.04>

Anexos

Anexo A

Encuesta evaluativa de problemas posturales y sus posibles causas

ENCUESTA EVALUATIVA

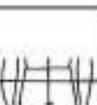
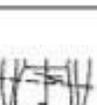
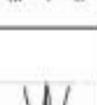
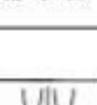
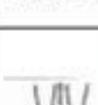
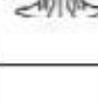
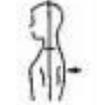
EDUCACIÓN POSTURAL DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
FECHA: 28 de marzo de 2023
HORA: 5 pm
LUGAR: Institución Educativa Municipal Mercedario
PARTICIPANTES: Curso Tercero.
ENTREVISTADOR(A): Daniel Tobar, Camilo Cultid y Sebastián Maigual
INVESTIGACION: Problemas Posturales.
OBJETIVO GENERAL: Contrarrestar los problemas posturales presentes en los niños y niñas
OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Identificar la existencia de problemas posturales presentes y sus posibles causas en los niños.
CONFIDENCIALIDAD: Trabajo investigativo Universidad CESMAG
<p>1. ¿Consideras que te postura es adecuada?</p> <p>a. Es excelente.</p> <p>b. Es buena.</p> <p>c. Regular.</p> <p>d. Pésima.</p> <p>e. Nunca me he fijado.</p>
<p>2. ¿Cuántas horas en promedio permaneces sentado?</p> <p>a. De 3 a 4 horas.</p> <p>b. De 4 a 6 horas.</p> <p>c. 6 horas o más.</p>
<p>3. ¿Cuándo usas la computadora, Tablet o celular, te inclinas hacia adelante o te sientas derecho?</p> <p>a. Siempre me siento derecho</p> <p>b. A veces me inclino hacia adelante</p> <p>c. Siempre me inclino hacia adelante</p>
<p>4. ¿En qué posición ves televisión?</p> <p>a. Sentado</p> <p>b. Acostado</p> <p>c. De pie</p>
<p>5. ¿cuándo estás de pie por mucho tiempo, sientes cansancio?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>

<p>c. Algunas veces</p> <p>6. ¿Caminas con la espalda derecha o encorvada?</p> <p>a. Con la espalda derecha</p> <p>b. Encorvado</p> <p>c. No le prestó atención.</p>
<p>7. ¿Con que frecuencia tienes dolores de espalda o cuello?</p> <p>a. Nunca</p> <p>b. Algunas veces</p> <p>c. Siempre</p>
<p>8. ¿Te sientes cansado después de estar sentado por mucho tiempo?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>
<p>9. ¿Cuándo haces deporte, sientes dolor en alguna parte del cuerpo?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>
<p>10. ¿Cómo te sientes cuando llevas una mochila pesada?</p> <p>a. Me siento cómodo</p> <p>b. Me siento un poco incómodo</p> <p>c. Me siento muy incómodo</p>
<p>11. ¿Sientes algún dolor en la espalda cuando te sientas?</p> <p>a. Sí, siempre</p> <p>b. A veces.</p> <p>c. Casi nunca.</p> <p>d. Nunca.</p>
<p>12. ¿Has realizado alguna rutina de ejercicios para corregir tu postura?</p> <p>a. Nunca.</p> <p>b. A veces.</p> <p>c. Todo el tiempo.</p>
<p>13. ¿Consideras que tu postura es algo importante a tener en cuenta?</p> <p>Respuesta:</p>

**Anexo B**

*Lista de chequeo cuadrícula de postura de BASELINE test*

**Cuadrícula de postura de** **BASELINE**<sup>®</sup> EVALUATION INSTRUMENTS

Hoja de puntuación de la postura	Nombre _____						Fechas de puntuación			
	Bien - 10		Regular - 6		Pobre - 0					
<b>CABEZA</b> Izquierda Derecha		Cabeza erguida la línea de gravedad pasa directo por el centro		La cabeza está ligeramente girada o volteada hacia un lado		La cabeza está marcadamente girada o volteada hacia un lado				
<b>Hombros</b> Izquierda Derecha		Los hombros están nivelados		Un hombro ligeramente más alto que el otro		Un hombro marcadamente más alto que el otro				
<b>Espina</b> Izquierda Derecha		Espina recta		Espina ligeramente curvada lateralmente		Espina marcadamente curvada lateralmente				
<b>Caderas</b> Izquierda Derecha		Caderas niveladas		Una cadera ligeramente más alta		Una cadera marcadamente más alta				
<b>Tobillos</b>		Los pies apuntando hacia adelante		Los pies apuntando hacia afuera		Los pies apuntando hacia afuera				
<b>Cuello</b>		Cuello recto, quijada adentro, la cabeza balanceada directamente arriba de los hombros		Cuello ligeramente hacia adelante, la quijada ligeramente afuera		Cuello marcadamente hacia afuera, quijada marcadamente afuera				
<b>Espalda superior</b>		La espalda superior esta redondeada		La espalda superior esta ligeramente más redondeada		La espalda superior marcadamente redondeada				
<b>Tronco</b>		Tronco erecto		Tronco ligeramente inclinado hacia atrás		El tronco inclinado marcadamente hacia atrás				
<b>Abdomen</b>		Abdomen plano		abdomen protuberante		abdomen protuberante y hácido				
<b>Espalda inferior</b>		la parte inferior de la espalda curvada		la parte inferior de la espalda ligeramente hueca		la parte inferior de la espalda marcadamente hueca				

**Anexo C**

*Matriz 1 Diarios de Campo*

**MATRIZ 1: FORMATO DE VACEO DE INFORMACIÓN**

Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

Grupo Poblacional: Grado tercero de la Institución Educativa Municipal Mercedario

No. de Participantes: 15 Estudiantes

Técnicas Aplicadas: Observación Participante

Trabajo de Campo	Problemas Posturales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortícolis. (T)</li> <li>- Postura asimétrica de hombros. (PAH)</li> <li>- Hiper cifosis postural (HCP)</li> <li>- Hiperlordosis postural (HLP)</li> <li>- Hiperextensión Cervical (HC)</li> <li>- Pie Valgo (PV)</li> <li>- Tiempo de Sedestación (TS)</li> </ul>
	Desempeño de los estudiantes en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades que enfrentan los estudiantes al realizar los ejercicios.</li> <li>- Corrección de errores y consejos para mejorar.</li> <li>- Participación y Actitud de Aprendizaje.</li> <li>- Reacciones y comportamientos de los estudiantes con las actividades planteadas.</li> </ul>
<b>TÉCNICA APLICADA</b>	<b>OBSERVADOR 1: Juan Camilo Cultid Riascos</b>	
	<b>Primera sesión (12/19/2023).</b>	

<b>Observación participante</b>	<p>Para el desarrollo de nuestra primera sesión o plan de clase, se trata de enfocar el primer problema que es hipercifosis postural, se comienza con el primer momento. Saludo con los estudiantes, ellos comienzan a gritar “si clase de educación física”, se acercan con un abrazo y Preguntan “como están profes”. Seguidamente realizan una charla con los estudiantes de lo que se va a trabajar durante la clase, ellos preguntan, “si se va a trabajar en la cancha o en el espacio reducido que normalmente se utiliza cuando está ocupada”.</p> <p>Los estudiantes ordenan su pupitre para poder salir, tratan de buscar su hidratación algunos estudiantes salen con camisa y pantaloneta, un estudiante se acerca y dice “profe yo tengo el uniforme para jugar hoy tenemos Partido, quiero trabajar con él”. Los estudiantes muestran interés en desarrollar la clase, dado el primer momento el profe dirige el calentamiento, una actividad rompe hielo en donde los niños comienzan a divertirse un poco.</p> <p>Para entrar con las actividades centrales los profesores realizan los ejercicios de manera dinámica, movimientos articulares de forma descendente de la cabeza hasta los pies tratando calentar el mayor músculo posible. Algunos estudiantes están desconcentrados, los profes les llaman la atención o los mismos compañeros les dicen realicen las actividades, Porque si no hacen se desplazarán al salón hacer tareas.</p> <p>Entrado en el desarrollo de la temática, la primera actividad es el juego de pelotas, en el cual los estudiantes se dividen en grupos, los niños corren a buscar a sus compañeros, los profesores dan indicaciones a los estudiantes se deben sentar mirando al compañero de frente con un balón, algunos estudiantes preguntan profe, ¿Qué Vamos a hacer? comienzan a dar ideas, opiniones de la temática. El ejercicio consiste en elevar el balón por detrás de la cabeza, las manos también deben estar levantadas, cada que el estudiante pase el balón deberá tener su espalda recta y deberá pasar el balón sin bajar su espalda tampoco deberá bajar las manos.</p> <p>Los estudiantes dicen profe, “esta difícil” intentando pasar el balón al Compañero que está al frente. Los niños están entretenidos con el ejercicio, mientras los Profesores observan los posibles errores que se cometieron, y dan la corrección a ellos. En la siguiente actividad los estudiantes se ponen felices, porque tienen que</p>
---------------------------------	---

trabajar con cuerdas, tratando de mejorar la postura de la espalda con equilibrio y mirada al frente, los estudiantes dicen “profe lo estoy realizando bien”, algunos estudiantes comienzan a jugar con balones, los profes colocan el ejercicio de manera competitiva, para que los estudiantes puedan demostrar sus habilidades.

Utilizan conos para trabajar saltos con balón y las cuerdas para trabajar la fuerza y mejora de la postura enfocado en una espalda recta, los estudiantes se emocionan y trabajan de manera continua. Ya para finalizar la sesión el profe comienza realizando unos estiramientos, y da la oportunidad para que los estudiantes también participen y dirijan la actividad, los estudiantes emocionados dicen “yo, yo profe” “tengo un ejercicio”, los profes les preguntan si les gusto las actividades, los estudiantes responden que sí, “aprenden de ejercicios buenos para la postura”, dado esto, los profes dan por terminada la sesión, agradecen por la participación activa de los Estudiantes y se despiden de ellos.

#### **Segunda sesión (19/09/2023).**

Se comienza con una breve introducción de la temática a trabajar con los niños de grado tercero, la segunda sesión, en la cual se enfoca en el problema postural (tortícolis) cabeza marcadamente volteada hacia un lado, los estudiantes ordenan sus cosas para salir a la cancha, comienzan a preguntar, “profe llevamos hidratación”, “profe podemos salir en pantaloneta”, seguidamente los profes inician un calentamiento específico con los estudiantes, comienzan con ligeros movimientos articulares de la cabeza de un lado a otro, los estudiantes realizan el gesto de manera adecuada siguiendo al profesor.

El siguiente ejercicio del calentamiento se realiza en la parte del cuello, los profes resaltan la zona a trabajar a los estudiantes. Comienzan con movimientos de estiramiento, mirando hacia arriba, mirando hacia abajo, hacia los lados, en donde los niños realizan el ejercicio atentamente y preguntan “profe lo estoy haciendo bien” “mire, mire profe”, algunos estudiantes sienten alguna incomodidad de su cuello, porque tienen inclinada un poco la cabeza y sienten un poco de dolor, los

profes comentan que es algo normal porque no están acostumbrados hacer estos movimientos.

El siguiente ejercicio es movimiento de hombros adelante y atrás, algunos estudiantes lo realizan adecuadamente siguiendo al profesor, otros estudiantes mueven rápidamente sus hombros, los profes inmediatamente corrigen ese movimiento, debe ser de manera progresiva sin lastimarse y relajadamente, ya que si siguen con ese movimiento podrían tener algún tipo de lesión, los estudiantes se preocupan y comienzan a preguntar “profe así está bien” “lo estamos haciendo bien o mal profe”, los niños resuelven las dudas de cómo realizar adecuadamente el ejercicio con los profes que los están observando.

El siguiente ejercicio es movimientos articulares de brazos, deben dar círculos hacia adelante y hacia atrás, los estudiantes de igual forma siguen al profesor, algunos estudiantes no toman el suficiente espacio para realizar el movimiento, otros estudiantes ejecutan el movimiento bruscamente tratan de mover rápidamente sus brazos, provocando cansancio y algún dolor, los profes nuevamente corrigen estos errores tratando de realizar el movimiento lentamente, respirando y explicándoles que si no lo hacen adecuadamente van a sufrir algún tipo de lesión.

El siguiente ejercicio es movimiento articular de cadera, comienzan a realizar movimientos circulares de un lado a otro, los niños se comienzan a divertir con ese movimiento, se ríen, algunos compañeros no mueven la cintura sino todo su cuerpo, algunos estudiantes no colocan sus manos en la cadera como punto de referencia, se corrige por parte de los profes, aquellos estudiantes que no lo pueden hacer, tratando de realizar movimientos lentos y precisos en la cadera, para que los estudiantes se los aprendan y puedan realizarlos.

Ya para finalizar el calentamiento y trabajar la parte de inferior del cuerpo, se realizan saltos de sapitos con los estudiantes. Tratando de que los niños flexionen sus piernas, coloquen sus manos en el suelo y comienzan a saltar por el espacio asignado. Los estudiantes lo realizan y comienzan a jugar con este ejercicio, algunos estudiantes se cansan por la posición de su cuerpo, no pueden sostener el equilibrio, “profe mire como lo hago”, inmediatamente los profes revisan la posición de los estudiantes, tratando de que la espalda esta recta, sus piernas flexionadas

adecuadamente, las manos puedan tocar el suelo y no se levanten a medida que se desplaza con los saltos.

Entrando en el desarrollo de la temática, los profes comienzan a ejecutar las actividades con los estudiantes. Arman una pista de obstáculos con aros, cuerdas y platos, los estudiantes juiciosamente, observan a los profesores cómo ordenan la pista. Algunos estudiantes comienzan a ayudar a los profes y otros esperan en hilera, ya que se formaron los grupos para trabajar. Primero se colocaron los aros, seguidamente las cuerdas y al final de la pista unos platos. La actividad consistía en trabajar lo que es movimiento del hula-hula en el cuello, tratando de fortalecer esa parte muscular, los estudiantes trasportan el aro caminando hasta el final de la pista. Los niños observan al profesor como realiza el movimiento, algunos estudiantes no lo entienden, otros comienzan a preocuparse, inmediatamente los profes comienzan a corregir estos errores. Algunos estudiantes lo realizan fácilmente, otros estudiantes no lo pueden realizar, los profes dicen “que es algo normal como no son acostumbrados a realizar este tipo de movimientos, puede que no les vaya a salir a la primera”. Algunos estudiantes comienzan a divertirse llevando el aro en el cuello sin que se caiga. Los estudiantes observan a los compañeros que pueden realizar este ejercicio o piden ayuda a los profes, que están haciendo mal para que puedan corregir este tipo de error.

El primer error que se mira en el trabajo, es que los estudiantes no mueven el cuello, comienzan a girar el aro con sus manos y no es el ejercicio correcto. Segundo, comienzan a mover el aro por el cuerpo y comienzan a estresarse un poco, porque no les sale el ejercicio. Los profes se acercan con aquellos estudiantes que no pueden ejecutar bien el movimiento, les explican paso a paso de qué el aro debe ser girar de manera constante sobre el cuello, para que el aro no se caiga al suelo o deje de rodar. Tercero, los profes mencionan que más cuestión de práctica, para que los estudiantes puedan lograr este ejercicio y fortalezcan esta parte muscular.

Como segunda variante, los profes realizan lo que es equilibrio de cuerdas, en donde los estudiantes tienen que pasar por ellas realizando el movimiento del hula-hula en el cuello, desplazándose sin dejar caer el aro y llegando hasta el final, los errores que se mira al realizar este ejercicio es que muchos estudiantes se concentran en

solo realizar el equilibrio, y se olvidan de mover el aro en el cuello, algunos estudiantes piden ayuda a los profesores, otros con los mismos compañeros se apoyan.

Otro error que se mira al ejecutar el movimiento, es que los niños inclinan mucho la cabeza haciendo que el aro se caiga, otros estudiantes no realizan los movimientos circulares con el cuello por eso es por lo que al aro no gira y no pueden hacer el desplazamiento, los profes inmediatamente corrigen estos errores, dando pequeñas indicaciones como “que no baje tanto el cuello hacia el suelo”, “trate de hacerlo despacio”, para que los estudiantes puedan ejecutar adecuadamente el ejercicio.

Como ultima variante, los profes realizan lo que es el zig-zag por platos, en donde los niños tendrán que desplazarse con el aro, haciendo movimientos alrededor de su cuello, sin dejarlo caer, uniendo también las dos actividades anteriores. Los errores que se observan en este ejercicio, es que los estudiantes lo hacen demasiado rápido y pierden la concentración en el movimiento del aro, otros estudiantes se confunden y pierden la coordinación. Los profes piden que se relajen, que no se trata de hacerlo rápido, sino de manera adecuada y progresivamente, ya que si pierden mucho la concentración realizan mal el ejercicio. Los estudiantes entienden las indicaciones de los profes y comienzan a ejecutar de manera tranquila y adecuadamente las actividades.

Como acción final, los profes realizan lo que es el estiramiento dinámico, con el objeto que es el aro tratando de estirar y fortalecer las diferentes partes musculares, comienzan a estirar sus brazos haciendo movimientos circulares con el aro, cambian a la cintura en donde trata de mantener el aro girando en esa zona, cambia a los pies tratando del que aro no se caiga, los estudiantes observan detenidamente las acciones de los profes, para desarrollar adecuadamente el estiramiento, los niños juegan y se divierten con estos ejercicios, ayudando también a sus compañeros, trabajando en equipo, preguntándoles a los profes “si lo realizan de manera adecuada”, “mire profe cuanto tiempo logro sostener el aro girando”, y con estas actividades se da por terminada la clase.

**Tercera Sesión (28/09/2023).**

Para esta sesión los profes dialogan con los estudiantes en el salón de clases, tratando de que salgan de una manera ordenada, llevando su hidratación y se desplacen a la cancha, los niños muy contentos reciben a sus profesores, expresándoles un saludo y un abrazo de bienvenida. En esta clase se enfocará en el problema postural asimetría de hombros, los profes inician con el calentamiento tratando de dar mayor movilidad al cuerpo, especialmente en los hombros, realizando unos desplazamientos de lado a lado, cambiando de dirección, levantando y bajando sus manos, los estudiantes realizan estos movimientos atentamente a sus profesores, expresando curiosidad de la temática a trabajar.

Se realiza el movimiento de salto de tijeras con desplazamiento, algunos estudiantes no realizan este movimiento adecuadamente, no realizan la coordinación de brazos y piernas y se confunden, los profes inmediatamente comienzan a corregir, tratando de hacer el movimiento más lento, y con otros estudiantes explicándoles paso a paso, los estudiantes llaman al profesor preguntándole “si está bien, es así profe”. Algunos niños se acercan donde el profesor, comentando si pueden incluir un ejercicio como es el equilibrio de pies, que consistía en pararse en un solo pie y tratar de abrir los brazos para aguantar el equilibrio y no caerse, los profes colocaron al estudiante de ejemplo para que los demás compañeros puedan realizar el ejercicio, los estudiantes decían “mire, mire profe como aguanto más tiempo”.

Terminado el calentamiento, los profes pasan con el desarrollo de la temática, en cual consistía en trabajar por binas, en donde había un estación que estaba formada por conos de lado a lado, los estudiantes comenzaron a preguntar, “que iban a realizar”, tenían curiosidad, el profe les explico que debían centrarse en el espacio donde limitaban cada cono, realizando desplazamientos de lateralidad de izquierda a derecha o viceversa, tocando los conos sin botarlos, algunos estudiantes no se desplazaban adecuadamente, corrían, lo hacían rápido, y no coordinaban con el movimiento, los profes comenzaron a corregir con cada estudiante para que puedan ejecutar bien el ejercicio.

En el siguiente ejercicio los profes trabajan lo que es brazos cruzados hacia abajo y hacia arriba con desplazamiento lateral, algunos estudiantes realizan

adecuadamente el ejercicio, otros estudiantes no miran al frente y comienzan a perder el movimiento lateral, otros estudiantes se confunde con el movimiento de brazos y se pierde el desplazamiento, los profes corrigen dándoles pequeñas pautas como realizarlo lentamente, para que puedan coordinar el movimiento sin que se confundan, estirando bien sus brazos y tengan la mirada al frente.

El siguiente ejercicio tenían que flexionar sus piernas, tratando de estirar sus brazos y realizar el movimiento de tijeras hacia arriba y hacia abajo, con el desplazamiento lateral, algunos estudiantes comentaban “que era muy difícil”, no podían flexionar sus piernas y desplazarse, se concentraban de en el movimiento de los brazos, los profes corregían sobre todo el movimiento de coordinación de sus pies y brazos, levantando su espalda que estaba inclinada, algunos estudiantes miraban el suelo, los hombros estaban caídos, los profes observaban y ayudaban a sus estudiantes a realizar el movimiento adecuadamente.

Se pasa a otro ejercicio, en el cual consistía en el desplazamiento lateral por aros y realizando lanzamientos de pelota, los estudiantes se formaban por hileras tratando de quedar con un compañero al frente para realizar el lanzamiento. Comenzaron tirando una pelota, en el lanzamiento debían estirar por completo sus dos brazos, haciendo que sus hombros se levanten a la hora de ejecutar el ejercicio, los estudiantes no lanzaban adecuadamente, comenzaron a jugar con la pelota, los profes resaltaron que si no se ejecutaba bien el movimiento y dejaban caer el balón pagarían penitencia, los niños escuchado las indicaciones comenzaron a realizar adecuadamente, preguntando a los profes si estaba bien.

Como variante de esta actividad tenían que saltar dentro y fuera de los aros, ejecutando el lanzamiento de pelota, se reflejaba la concentración de los estudiantes, tratando de pasar la pelota sin dejarla caer, primero con una hasta aumentar 4 pelotas más, algunos estudiantes no lanzaban bien la pelota porque no estiraban bien sus brazos, otros estudiantes se concentraban en el movimiento de los pies y agachaban su cabeza perdiendo la mirada por completo hacia las pelotas, los profesores comenzaron a corregir estos errores con cada uno de los estudiantes tratando de realizar el movimiento sin pelota para que se concentren.

Entrado en la fase final en donde los profes y los estudiantes realizan estiramiento de su cuerpo, tratándose de enfocar en la parte de los hombros, realizan levantamiento de brazos tratando de sostener cada posición con duración de 10 segundos, estiramiento de brazos hacia los laterales involucrando los hombros, haciendo rotación de cadera, también se involucra el tren inferior del cuerpo, levantamiento de rodillas, de talones, estiramiento de piernas, los niños también participan con ejercicios que ayudan con estiramiento general. Algunos estudiantes ejecutan mal el movimiento de algunos de los ejercicios, se desordenan inmediatamente, los profes tratan de corregir estas situaciones con indicaciones y reflejo de algunos estudiantes que lo realizan adecuadamente. Dado esto se da por terminada la sesión de clases.

#### **Cuarta Sesión (17/10/2023)**

Para esta sesión, los estudiantes esperan a los profes en salón de clases para recibir las indicaciones necesarias de lo que se va a desarrollar en el transcurso de la clase, algunos estudiantes están emocionados, reciben a los profes con un abrazo y les preguntan como están, otros estudiantes comienzan a ordenar sus cosas, para salir a la cancha. Los profes les dicen a sus estudiantes que salgan de manera ordenada, en una hilera y lleven su respectiva hidratación, en la cancha les explican a los estudiantes que se va a trabajar el problema postural asimetría de hombros. Para entrar en la activación los profes comienzan a realizar un trote suave por toda la cancha, haciendo que los estudiantes tomen la distancia necesaria para desplazarse, algunos estudiantes comienzan a realizar desorden y los profes inmediatamente les llaman la atención de que trabajen adecuadamente o se regresan al salón.

Los estudiantes comienzan a realizar los ejercicios, los profes siguen con el trote suave tratando de involucrar variantes como lo es la rotación en movimientos circulares con los brazos hacia adelante, hacia atrás, los estudiantes realizan adecuadamente estos ejercicios, tratando de llevar el ritmo del profesor. Los profes involucran en el trote, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás, algunos estudiantes ejecutan el movimiento, otros estudiantes no lo realizan adecuadamente comienzan a mover los brazos, los profesores corrigen esto, explicándoles que solo debe moverse los hombros, que no deben levantar los brazos para realizar el

movimiento, los profes siguen el desplazamiento con movimiento de cadera tratando de que los estudiantes, puedan hacer un movimiento de rotación de lado a lado, con las manos en la cintura. Algunos estudiantes comienzan a realizar el movimiento muy rápido, los profes comienzan a observar eso y corrigen que el movimiento, debe ser lento para que sea beneficioso para el cuerpo y no se sufran lesiones.

Los profes realizan desplazamientos laterales con elevación de brazos, los estudiantes observan a los profes y comienzan a preguntar “si está bien, profe mire como lo hago”, algunos estudiantes comienzan a correr y otros estudiantes no elevan sus brazos, los profes resaltan que si realizan el ejercicio muy rápido, no van a ejecutarlo adecuadamente, el movimiento debe ser progresivo de manera lenta, para poder coordinar el desplazamiento de los pies con el levantamiento de los brazos, ya como último ejercicio del calentamiento, los profes realizan saltos con elevación de brazos, los estudiantes observan a los profes y comienzan a ejecutarlo, algunos estudiante no realizan adecuadamente el salto y se olvidan de levantar los brazos, algunos estudiantes caen en punta de pies, los profes corrigen a los estudiantes tratando de decirles que la caída del salto debe ser con la planta de los pies, y deben estirar los brazos hacia arriba con la mirada al frente y no mirando al suelo.

Como desarrollo de la temática, los profes realizan el primer ejercicio, el cual consiste en formar grupos de tres estudiantes, formando un circuito de platos y conos, donde realizaran desplazamientos con sus manos levantadas y llevando un balón, deberán realizar saltos sin bajar las manos, tratando de dejar el balón en los platos y desplazarse hasta donde están los conos, deberán estirar las manos y tocar el cono para luego salir corriendo y darle la mano a sus compañero para que salga a realizar el ejercicio, algunos estudiantes aclaran dudas de cómo realizar el ejercicio si es rápido o lento, los profes resaltan que hagan el ejercicio de manera lenta y precisa para que ejecuten el movimiento adecuado, algunos estudiantes realizan la prueba sin problema, otros comienzan a saltar demasiado rápido y se olvidan de la posición de los pies y de las manos bajando el balón. Los profes corrigen esa posición tratando de que los estudiantes sostengan el balón arriba y saltando con los pies juntos.

Para el segundo ejercicio los profes explican que deben tener el balón en los pies, más exactamente entre sus tobillos para que tengan agarre con balón y no se caiga cuando salten, se desplazan saltando y con las manos levantadas realizando el mismo recorrido, dejando el balón en los platos y corriendo hasta los conos, devolviéndose a la posición inicial para que salga otro compañero. Algunos estudiantes demuestran dificultades al saltar con el balón, se les cae porque no realizan el agarre adecuado, se olvidan de levantar las manos, llevan sus manos pegadas a su cuerpo. los profes observan las situaciones y comienzan a corregir esos errores, dando pequeñas indicaciones, explicando que el agarre del balón, es juntando los tobillos que es la clave para saltar y que no se caiga, otra cosa que observan los profes, es que los estudiantes se concentran en ese movimiento y se olviden de levantar los brazos. Dado las recomendaciones necesarias por parte de los profes, los niños comienzan a coordinar esos movimientos y realizan el ejercicio adecuadamente.

Como último ejercicio, los profes explican que se deben desplazarse en cuadrúpeda abdominal, en donde deberán llevar el balón en el abdomen sin dejarlo caer, realizando el mismo recorrido de anteriormente, tratando de que los estudiantes puedan ejecutar ese movimiento de manera lenta ya que es un ejercicio que implica fuerza, agilidad y concentración. Algunos estudiantes se les caen el balón, otros niños no realizan adecuadamente el desplazamiento y otros estudiantes no tienen en cuenta la posición. Dado esto los profes comienzan a realizar las respectivas correcciones, explicando la posición de cuadrúpeda abdominal, que es acostarse boca arriba, colocando las manos en el suelo, levantando la cadera a media altura y tocando el suelo con la planta de los pies, el balón debe mantenerse en la zona abdominal tratando de darle equilibrio sin dejarlo caer y dando pequeños pasos para realizar el desplazamiento. los estudiantes escuchan atentamente a los profes y comienzan a realizar el ejercicio de la mejor manera, preguntando a los profes” si lo están haciendo bien, mire profe como lo hago”.

Ya para terminar la primera sesión, los profes realizan ejercicios de estiramiento, enfocados en el problema postural asimetría de hombros, levantando los brazos en punta de pies, estirando un brazo y cruzando el otro brazo por debajo contando 10 segundos, brazos hacia atrás, tocando los hombros, brazos estirados hacia el suelo tocando la punta de los pies, hacia un lado tocando el pie, los brazos al frente, abriendo las piernas e inclinando el tren superior hacia adelante para relajar el cuerpo. Los estudiantes realizan los ejercicios atentamente a los profes, algunos estudiantes sienten algún dolor por lo trabajado, los profes comentan que es normal por lo desarrollado en clase, otros estudiantes se sienten cómodos y disfrutan de los ejercicios. Con eso se da por terminada la cuarta sesión y los profes preparan para la quinta sesión, con un descanso para los niños de 5 minutos.

#### **Quinta Sesión (17/10/2023)**

Para comenzar la quinta sesión y trabajar el problema postural Hiperlordosis, los profes realizan un juego, el cual consiste en la eliminación de participantes a través de distintos ejercicios, por cada movimiento se quitarán aros. Los estudiantes se emocionan y preguntan “profe que vamos a hacer, yo no quiero ser eliminado”, algunos niños tienen curiosidad de lo que se va a desarrollar. Los profes colocan aros dispersos en la cancha para que los estudiantes logren llegar dentro del aro y se puedan salvar, comienzan con una carrera de equilibrio, tratando de que los estudiantes levanten sus brazos hacia los lados, lleven su espalda recta, involucrando también a los hombros, y caminando en línea recta dando pequeños pasos sin correr, algunos estudiantes no pueden sostener el equilibrio y bajan sus manos, otros estudiantes comienzan a correr y pierden la dinámica del ejercicio, los profes corrigen inmediatamente, tratando de que los estudiantes mantengan el equilibrio con sus brazos, a través de pasos lentos y que lo realicen el ejercicio con calma, resaltan que se debe hacer con las indicaciones dadas o se repetirá nuevamente el ejercicio.

Otro ejercicio es el desplazamiento lateral de tijeras, en donde deben coordinar las manos y piernas para hacer el traslado, algunos estudiantes no pueden realizar el ejercicio por coordinación en sus piernas, no hacen el gesto de abrir y cerrar,

igualmente con los brazos por eso se confunden. Los profes corrigen el ejercicio paso a paso, tratan de que los estudiantes muevan primero las piernas sin traslación en posición estática, luego de que los estudiantes se aprendan el movimiento se pasa a las manos, abriendo y cerrando los brazos hacia arriba, tratando de que su cuerpo este recto y poder dar dinámica al ejercicio, los niños van comprendiendo el gesto y comienzan a desplazarse adecuadamente.

Los profes explican otro ejercicio, el cual consiste en levantar la pierna y levantar un brazo contrario a esa pierna, con desplazamiento, algunos estudiantes realizan correctamente el ejercicio, otros niños se confunde en la coordinación de los brazos levantan el mismo del lado de la pierna. Los profes actúan frente a esta situación en donde explican el movimiento despacio, para que los estudiantes observen como deben ejecutarlo. Ya como último ejercicio se desplazan en cuadrúpeda dorsal, deben caminar en forma de araña, sin flexionar las rodillas, estirando sus brazos, y dando pequeños pasos de forma progresiva, los estudiantes se divierten con este movimiento, porque dicen que son arañas, y comienza a jugar en ese instante. Algunos estudiantes flexionan las rodillas, arrastrándose o gateando. Los profes intervienen en estos errores, explicándoles que deben estirar las piernas, levantar la cadera, estirar sus brazos para que se trabaje los hombros, y puedan desplazarse de manera lenta sin provocar lesiones.

Como desarrollo de la temática, los profes colocan platos para determinar el espacio a trabajar, dividen el grupo en dos filas, una adelanté y la otra atrás. Jugarán al espejo, el profe realiza diferentes ejercicios en donde los estudiantes tendrán que repetirlos. Cuando el profe diga 1 sale la fila de adelante, cuando diga 2 sale la fila de atrás, tendrán que salir en velocidad y alcanzar a tomar uno de los balones que están al final del recorrido, los estudiantes se emocionan, demuestran interés porque son ejercicios que involucran la parte de competencia, algunos estudiantes preguntan porque tienen dudas acerca del recorrido, sobre todo en la parte final, los profes les explican que deben estar atentos no solo en la parte de la visión sino también al escuchar.

Como primer ejercicio, el profe realiza sentadillas con aplausos hacia arriba, los estudiantes demuestran dificultades, sobre todo en la parte de la técnica de este

movimiento, no asientan por completo la planta de los pies, levantan los talones, las piernas al flexionar las abren demasiado, no tienen la espalda recta, los brazos no los estiran por completo a la hora del salto. Los profes corrigen estos errores, tratando de que cada estudiante mejore en la ejecución. Comienzan con el paso a paso, primero la flexión de las piernas no se debe ir de lado, deben estar centradas, el apoyo debe estar sujeto al suelo la planta de los pies, no levantando los talones, la espalda debe estar recta no encorvada, y los brazos cuando se levante de la flexión de las piernas se estira por completo hacia arriba realizando el aplauso. Los estudiantes comprenden las indicaciones de los profes y comienzan a ejecutar el movimiento más adecuado, algunos estudiantes dicen que está un poco difícil este ejercicio y cansa las piernas y brazos, los profes les comentan que se esfuercen porque son movimientos que no los conocen pero que se van a ir a acostumbrando.

Otro ejercicio que los profes realizan son las zancadas, el cual consiste en estirar una pierna hacia adelante y flexionarla, mientras la otra pierna esta estirada hacia atrás, con los brazos estirados al frente, algunos estudiantes, no pueden flexionar la pierna, posiciona el cuerpo muy adelante, y se olvidan de estirar los brazos. Los profes corrigen por medio de recomendaciones, orientando a los niños de que la pierna que esta adelante se debe flexionar, teniendo una espalda recta, tratando de sostener la pierna de atrás estirada para mantener el equilibrio, sosteniendo los brazos al frente, sin bajarlos y aguantando esa posición por varios segundos.

Otro ejercicio que realizan los profes es el salto de Jumping Jacks constantes, se trata de salto abierto, coordinación de brazos y piernas. Los estudiantes ya conocen el salto, lo realizan correctamente observando lo que el profesor esta realiza, algunos estudiantes tienen algún tipo de dificultad, se confunden con el movimiento de las piernas, tienen la mirada al suelo y no combinan el movimiento de los brazos, los profes corrigen tratando de darle coordinación primero con las piernas y luego hacen el movimiento con los brazos, lo hacen despacio para luego aumentar un poco de velocidad. Ya para entrar en la acción final el profesor, realiza estiramiento por binas, comienza con gancho de espaldas tratando de que los estudiantes se sienten sin soltarse, estirando sus piernas, manteniendo una espalda recta. Algunos estudiantes tienen dificultades al sentarse, no agarran bien al compañero de los

brazos de gancho, no colocan espalda con espalda. Los profes observan esas dificultades y comienzan a corregir con cada pareja cada movimiento que los estudiantes realizan para que puedan sentarse, ahora los estudiantes conforman grupos de 5 estudiantes en donde deben aplicar el mismo ejercicio, pero deberán armar una estrategia de cómo sentarse sin soltarse y sin dejar algún compañero por fuera. Comienzan a pensar los estudiantes, tratan de sentarse, pero se caen, se olvidan del gancho, no sostienen el equilibrio, cada profesor les ayuda con breves recomendaciones sobre todo con el gancho que debe estar sujeto con todos los compañeros, los profes les comentan que “ahora no solo deben sentarse, sino también pararse” los estudiantes comentan profe esta difícil se comienzan a reír a divertirse un rato, los profes les dicen solo es cuestión de apoyo, fuerza y trabajo en equipo, los estudiantes atienden a las recomendaciones y ejecutan el movimiento. Ya para terminar la clase los profes y los estudiantes se desplazan al salón, “les dicen a sus estudiantes que se sienten y escuchan algunas observaciones, como traer su respectiva hidratación, no hacer indisciplina en clase sobre todo el comportamiento de algunos estudiantes, los profes se despiden de los niños y dan por terminada la clase.

#### **Sexta Sesión (20/10/2023)**

Para comenzar a trabajar los profes, dan unas indicaciones a los estudiantes antes de salir a la cancha, llevar su respectiva hidratación, salir con la sudadera, y una actitud dispuesta a trabajar, los estudiantes salen ordenadamente, escuchando las indicaciones de los profesores, algunos estudiantes, “preguntan qué vamos a desarrollar en la clase, se sienten contentos y emocionados por realizar educación física”. Para comenzar a trabajar el problema postural hiperextensión cervical, se comienza con un calentamiento en donde los profes realizan movimientos articulares, movimiento de cuello de lado a lado, adelante y atrás, movimientos lentos y suaves, algunos estudiantes “comentan profe que relajante”, se realiza movimientos circulares con los brazos de manera estática, movimiento de hombros, movimiento de cadera realizando ochos, los niños comienzan a jugar

con ese ejercicio, a realizarlo dinámicamente, se pasa a la parte inferior del cuerpo con elevaciones de rodillas, talones y piernas.

Los estudiantes preguntan si están realizando el ejercicio adecuadamente, los profes observan que no elevan las rodillas, no tocan los talones con sus manos, y no estiran sus piernas cuando realizan la elevación. Los profes corrigen estas situaciones con breves consejos de elevar la rodilla pasado la cintura, los talones deben intentar tocar los glúteos, y la elevación de las piernas deben estiradas por completo ayudando a preparar el cuerpo para la temática central. Para el desarrollo de la temática los profes trabajaban con los estudiantes en binas, colocan conos para determinar el espacio, van a utilizar un balón el cual deben llevarlo en distintas partes del cuerpo. El primer ejercicio es trasladar el balón al otro extremo ida y vuelta frente con frente de los estudiantes, tratando de estar la posición recta del cuello, espalda recta, manos pegadas al cuerpo y dar pasos progresivos sin botar el balón. Lo primero que observan los profes es que el balón no lo llevan con la frente, van de lado, no caminan despacio, tocan el balón con las manos, no levantan la mirada tratando de levantar el cuello, su espalda esta encorvada. Los profesores actúan inmediatamente, ayudando a los estudiantes a corregir la posición del balón, tratando de que la mirada siempre este arriba, levantando su cuello, la espalda este recta de los estudiantes, no tocando el balón con las manos y que hagan el ejercicio despacio para que no se caiga el balón. Otro ejercicio es llevar el balón con la nuca, que es la parte posterior alta del cuello, los profes indican a los estudiantes que deben colocarse espalda con espalda para poder llevar el balón, los profes observan que los estudiantes no pueden colocar el balón en la nuca, no están con su espalda en posición recta, algunos estudiantes corren y no realizan el ejercicio adecuadamente.

Ellos se acercan a corregir la posición del balón, hacen que los niños estén de espaldas y ellos colocan el balón para que no se les caiga, les dicen que la espalda debe estar alineada para que sostengan la pelota y que si lo hacen de manera lenta van a poder moverse sin ningún tipo de problema. Otra variante a esta es que el balón lo deben llevar en medio de la espalda deben estar sujeto con el apoyo de los dos estudiantes tratando de sostener una posición recta, mirada al frente, las manos

deben estar pegadas al cuerpo. Los estudiantes siguen las recomendaciones de los profes atentamente, y solo tienen alguna dificultad con el balón que no lo colocan en la posición correcta, lo hacen de manera lenta para avanzar, sus manos si están pegadas al cuerpo, y sostienen la mirada al frente ya que comprendieron lo que se está trabajando.

Para la siguiente actividad los profes utilizan cuerdas, pelotas y platos, dividen al grupo de 4 estudiantes, deberán pasar por la cuerda en línea recta, haciendo malabares con la pelota sin dejarlas caer, con posición recta de su cuerpo, mirada al frente, al final de la cuerda pasaran las pelotas a los compañeros siguientes, mientras ellos terminan saltando lateralmente por los platos y regresando a la hilera para que salga el otro compañero. Los estudiantes tienen dificultades en realizar el ejercicio, no caminan en línea recta por la cuerda, se les caen las pelotas, no llevan la mirada al frente, se confunden al momento de lanzar las pelotas y los saltos laterales por los platos no los realizan adecuadamente, saltan mirando al suelo y con la espalda encorvada.

Los profesores corrigen estos errores, dando recomendaciones “al momento de lanzar las pelotas, practiquen primero esos lanzamientos antes de caminar por la cuerda, cuando estén por la cuerda traten de mantener el equilibrio caminando despacio, levantando la mirada hacia el frente, al lanzar las pelotas a los compañeros que sea exacto el lanzamiento sin tirarlas hacia los lados, cuando lleguen a los conos, salten con la espalda derecha y levantando la mirada, realizando el ejercicio de manera tranquila”. Los profes les dicen a los estudiantes “que no importa quien llegue primero, lo importante es que realice bien el ejercicio”

Como acción final, los profes realizan ejercicios de estiramiento, ayudando al cuerpo a relajarse y a prevenir lesiones, comienzan, estirando sus brazos en punta de pies, cruzando los dedos, estirando los brazos hacia los lados, dando rotación de cadera, tocando el suelo con las manos y abriendo las piernas, tocando la punta de los pies, sosteniendo equilibrio con elevación de rodillas y talones, algunos estudiantes tienen algunas dificultades en estos movimientos, sobre todo en la ejecución o posicionamiento, los profes para corregir cada error comienzan hacer de espejo para que los estudiantes observen como se lo hace y puedan desarrollarlo

de la mejor manera. Ya para terminar los profes y los estudiantes se desplazan al salón, en donde como tarea para los niños, deben consultar cuales son las causas de una mala postura, les comentan que realicen la tarea para el próximo encuentro, los profes se despiden de los estudiantes y con eso dan por termina la clase.

### **Séptima Sesión (24/10/2023)**

Para esta sesión, los profes llegan al salón de clases en donde los estudiantes los reciben con un saludo, con abrazos, preguntándoles como están, los profes les dan unas breves indicaciones, respecto a la sudadera, que salgan ordenadamente a la cancha y lleven su respectiva hidratación.

Para iniciar la clase enfocado en el problema postural pie valgo, los profes inician con un calentamiento enfocado en esa zona, breves movimientos con el pie de plantiflexión y dorsiflexión, un trote por alrededor de la cancha, saltos con los dos pies, con una sola pierna, salto de rana, tratando de que los estudiantes asienten la planta de los pies en el suelo. Los niños comentan, “profe, profe mire, está bien el ejercicio, salto muy alto profe”, los profesores observan que algunos estudiantes no saltan adecuadamente, en la fase de caída del salto los niños caen con la punta de los pies elevando los talones. Dado a eso los profes hacen recomendaciones de que no deben saltar en punta de pies sino con la planta del pie completa.

Como primer ejercicio, los profes les piden a los niños que se coloquen en fila por donde está la línea blanca de la cancha, tratando de tomar distancia con cada compañero, deben caminar hasta la mitad de la cancha y regresarse sin correr, algunos estudiantes comienzan a correr, no escuchan las indicaciones de los profes, ellos inmediatamente actúan con aquellos estudiantes, comentándoles “que no es corriendo, ni tampoco es quien llega primero, lo importante es que realicen el ejercicio adecuadamente”. Otro ejercicio que explican los profes es que deben caminar en punta de pies, hasta la mitad de la cancha, tendrán que llevar la mirada al frente y una espalda recta, podrán dar equilibrio con los brazos elevados hacia los lados, algunos estudiantes no caminan en punta de pies, no sostiene equilibrio, su espalda esta encorvada y miran al suelo, los profes comienzan a corregir estos errores con el paso a paso, primero que sostengan el paso de en punta de pies hasta

lograr una buena ejecución, luego deben mantener la espalda recta, mirando al frente sin bajar la mirada para que el movimiento sea más adecuado, y por último los brazos, que tengan el equilibrio sin bajar las manos. Otro ejercicio que explican los profes es que deben caminar con los talones hasta la mitad de la cancha, tratando de sostener el equilibrio, algunos estudiantes comentan “que un ejercicio que cansa mucho el pie, sobre todo los talones”, algunos estudiantes no logran sostener el equilibrio, los profes intervienen diciéndoles a los estudiantes “que hagan recorridos cortos tomen un descanso de 10 segundos y continúe nuevamente hasta logra el recorrido completo”

Otro ejercicio es que deben saltar con los dos pies hasta la mitad de la cancha, tratando de sostener una espalda recta y que no caigan con punta de pies, sin tocar el suelo con las manos, algunos estudiantes están acostumbrados a flexionar mucho las rodillas y caen al suelo tocándolo con las manos como si fueran ranas, levantando los talones. Los profes ayudan a sus estudiantes a que no flexionen mucho las rodillas, llevando la espalda recta, para que no toquen el suelo cuando caigan del salto y tratando de caer con la planta de los pies sin levantar los talones. Otro ejercicio que trabajan los profes, es la elevación de rodillas, sosteniendo el equilibrio con un solo pie, tratando de hacer desplazamiento hasta la mitad de la cancha, algunos estudiantes no sostienen el equilibrio, no llevan su espalda recta y no hacen elevación de rodillas.

Los profes comienzan a corregirles a los estudiantes, el equilibrio antes de hacer el desplazamiento, movimientos básicos como la elevación de rodilla estático, para que dominen esa posición con cada pierna y luego se traten de mover dando pasos pequeños, hasta poder realizar el movimiento más constante. Ya para terminar la sesión los profes trabajan el último ejercicio el cual consiste en caminar con los laterales del pie, con el borde externo, tratando de que los estudiantes puedan desplazarse hasta la mitad de cancha, y puedan sostener el equilibrio. Algunos niños no tienen la posición correcta, los profes le ayudan a cada estudiante, hacen espejo con ellos para que observen como deben realizarlo. Los estudiantes comentan “que está difícil, que están cansados los pies y no pueden sostener el equilibrio cuando se desplazan”, los profes les comentan “que se esfuercen, traten de hacer el

ejercicio, ellos saben que estos movimientos cansan, pero son ejercicios que benefician mucho al pie, les dicen que la siguiente hora se trabajará relajamiento y estiramiento para que descansen los pies”. Los niños se motivan y comienzan a realizar el ejercicio tratando de hacerlo de la mejor manera. Los profesores les dan 5 minutos para que descansen, se hidraten, mientras preparan la siguiente sesión.

### **Octava Sesión (24/10/2023)**

Para comenzar la siguiente sesión, los profes les comentan a los estudiantes que traigan las chaquetas de la sudadera porque se va trabajar con ese material, el primer ejercicio que explican los profes es que comiencen a caminar por toda la cancha sin correr, inhalando oxígeno, y exhalando todo el dióxido de carbono, a medida que los profes vayan aplaudiendo los estudiantes van aumentar el ritmo, hasta que los niños corran por la cancha, así mismo los profes bajaran el ritmo para que vayan caminando, los estudiantes se divierten, comparten con los compañeros al realizar este ejercicio. Otro ejercicio que explica el profesor es que los niños formen un círculo, tomando distancia de los compañeros, sentándose y estirando los pies, deben tocarse la punta de los pies, algunos estudiantes no alcanzan a tocarse la punta del pie, los profes ayudan como punto de apoyo hasta donde más pueda tratando de que el estudiante se esfuerce un poco más.

Otro ejercicio que realizan los profes, es temblor con las piernas tratando de relajar todo lo trabajado anteriormente, los profes les comentan que se acuesten estirando las piernas y relajando los pies haciendo plantiflexión y dorsiflexión, los niños comentan “que se sienten cómodos en esa posición”. Ya para trabajar con la chaqueta, los profes les piden a los estudiantes que se saquen los zapatos y pisen la chaqueta, sintiendo el suelo, la frescura de otro ambiente, los niños comentan “que es muy chévere, se sienten libres al pisar el suelo”. Los profes comentan “que esto ayudara a relajar mucho el pie”, ya como variante de este ejercicio los estudiantes deberán mover la chaqueta con los dedos de los pies, tratando de hacer un agarre y alzando la chaqueta con el pie, algunos estudiantes comentan “que no logran realizarlo”, los profes les dicen “que si se sacan las medias podrán ejecutarlo

adecuadamente y será más fácil de hacerlo” los niños comprenden las indicaciones de los profes y realizan el movimiento más eficiente.

Los estudiantes se ríen, disfrutan esa parte del ejercicio, llaman a los profes si están realizando adecuadamente el ejercicio. Otra variante que los profes explican es que deben mantener el equilibrio con un solo pie, pisando con el otro la chaqueta, los estudiantes realizan adecuadamente el ejercicio, tratando de mantener el mayor tiempo de equilibrio con un solo pie. Los profes les piden a los estudiantes “que se coloquen los zapatos y recojan material porque va a haber una formación general”, los estudiantes comentan “no profe, sigamos trabajando está muy chévere la sesión”. Los profes rápidamente realizan un estiramiento de manera general, desde la parte superior e inferior del cuerpo, estirando los brazos, cruzando los dedos de las manos y en punta de pies, bajando los brazos hasta tocar el suelo, abriendo las piernas y girando la cintura hacia un lado. Los profes les dicen a los estudiantes que se formen en hileras, para que reciban la información por parte de la rectora de la Institución, y con eso se da por terminada la clase.

### **Novena Sesión (27/10/2023)**

Para esta sesión los profesores llegan al salón de clase, los estudiantes se emocionan, reciben a los profes con un abrazo, les comentan “que ya están listos para la clase de educación física”, los profes les dicen a sus estudiantes que salgan ordenadamente a la cancha, lleven su respectiva hidratación y que tengan un excelente comportamiento durante la clase. Para esta sesión los profes trabajan la unidad didáctica cuidado de sí mismo, enfocado en el problema tiempo en sedestación de los estudiantes, tratando de relajar su cuerpo con los diferentes ejercicios, el profe comienza con breves estiramientos de cuello, brazos, piernas, movimientos circulares con la cadera. Los estudiantes comienzan a preguntar “si cada ejercicio lo están realizando bien, mire profe como hago el ejercicio”.

Los profes observan cada estudiante y corrigen posicionamiento de algunas partes del cuerpo, como lo es en el estiramiento de brazos, que estaba mal posicionado cada brazo, en el equilibrio de piernas no podían mantenerlo por la mala posición

que le daban al cuerpo. Ya por las indicaciones dadas por los profes los estudiantes comenzaban a corregir cada ejercicio. El profesor pregunta a los estudiantes si conocen que es el yoga, o si saben algo de este tema, algunos los estudiantes se miran entre ellos, algunos responden “que no conocen, otros estudiantes responden que es algo que sirve para relajarse ayuda al cuerpo a estirar”. El profe les comenta que son prácticas o ejercicios que ayuda a conectar el cuerpo, la respiración, la parte física y la parte mental del cuerpo, es lo que se va a trabajar el día de hoy tratando de hacer algo diferente y para que puedan experimentar ese proceso”. El profe explica el primer ejercicio en donde los estudiantes deben formar un círculo, sentarse en el suelo, estirando sus piernas y los brazos hacia atrás, con la espalda recta, en cuanto a la respiración se debe inhalar suficiente oxígeno y aguantar 10 segundos, y exhalar todo el dióxido de carbono, algunos estudiantes no mantienen la posición de la espalda recta, los profes corrigen con los estudiantes que aguanten esa posición, se relajen, porque si no van a sentir algún dolor o incomodidad. El profe explica el siguiente ejercicio, en el cual deben cruzar las piernas, posición de meditación, y mantener la espalda recta, deberán cerrar los ojos o taparse con las manos, la respiración debe ser constante inhala y exhala tranquilamente, tratando de relajar su mente.

Algunos estudiantes comentaban que miraban colores, blanco, se miraba estrellas, puntos negros, el profe les dijo que estaban haciendo adecuadamente el ejercicio por las observaciones que ellos habían comentado, algunos estudiantes no aguantaban la posición de la espalda recta, se cansaban y encorvaban la espalda. Los profes les comentaban que traten de concentrarse, que no olviden la posición de la espalda, son ejercicios que les ayudan a los problemas posturales. Otro ejercicio que explica el profe, es la posición plancha, el cual consiste en mantener los brazos estirados, manteniendo el cuerpo elevado del piso, teniendo la espalda recta y estirando las piernas por un determinado tiempo. Algunos estudiantes no elevan el cuerpo del piso, flexionan las piernas, no sostienen la espalda recta, para corregir estos errores, los profes tratan de ayudarlos con indicaciones a cada uno, diciéndoles

que, si se puede, que no cansa, que eleven el cuerpo, estiren sus piernas, todo es poder mental.

Otro ejercicio que explica el profe, es la posición cobra, el cual consiste en estirar sus piernas, elevar solamente la parte superior del cuerpo con los brazos, haciendo la simulación de una cobra, algunos estudiantes no elevan su cuerpo, les comentan a los profes “que esa posición cansa los brazos”, algunos estudiantes se divierten, mire profe soy una cobra”, los profes les aclaran que no se olviden de la respiración inhalen y exhalen, eso ayudara a realizar más adecuadamente el ejercicio. Otro ejercicio que explica el profe, es la posición Superman, el cual consiste en estirar elevando los brazos y piernas como si estuviera volando, los estudiantes comentan que es un ejercicio que cansa mucho el cuerpo, es difícil de realizarlo, los profes les dicen que algo normal que no se pueda realizarlo porque no lo conocen, pero lo vamos intentar practicar para que se pueda lograr hacer, algunos estudiantes sostienen esa posición, mire profe si puedo, mire como vuelo, dado las recomendaciones por parte de los profes los estudiantes se motivan a realizar el ejercicio.

Ya por último, los profes les piden a los estudiantes que regresen a la posición de meditación, tratando de relajar y recuperar el cuerpo por medio de la respiración, inhalando oxígeno aguantado 10 segundos y exhalando todo el dióxido de carbono, estirando los brazos hacia arriba, a los lados, al frente y manteniendo siempre la posición recta de su espalda, los estudiantes agradecen a los profes por la clase que estuvo muy chévere, los niños y los profes regresan al salón, los profesores dan indicaciones para la próxima clase a trabajar y con eso dan por terminada la sesión.

### **Sesión 10 y 11 (07/11/2023)**

Para esta sesión, los profes trabajaran en el salón de clases, los niños se emocionan al ver a los profes, los reciben con abrazos, con una actitud positiva dispuesta a trabajar, los profes les comentan a los estudiantes que van a desarrollar una relajación musical, algunos estudiantes preguntan de la curiosidad “que es eso”, los profes les comentan que es algo que les ayudara a descansar el cuerpo de la posición sedante que tienen durante mucho tiempo, a relajar los músculos, a

descansar del entorno académico, a experimentar emociones y a tener tranquilidad mental, los estudiantes comentan que es algo que necesitaban, ´porque habían jugado un partido anteriormente, primero comienzan ordenar el salón para que puedan tener un espacio adecuado para acostarse en el suelo tratando de soltar su cuerpo, estirando completamente sus brazos, sus piernas, teniendo la suficiente distancia de los compañeros.

Los profes les piden a los estudiantes que se acuesten y cierren los ojos y se haga un absoluto silencio, algunos estudiantes comenzaban a reírse a molestar, los profes inmediatamente llaman la atención, para aquellos estudiantes que están haciendo indisciplina. Los estudiantes entienden las indicaciones de los profes, cuando ya existe el silencio y todos los estudiantes estén acostados, el profe hace sonar por medio de un parlante, melodías relajantes tratando de que los niños puedan concentrarse, el profe comienza hablando de que por medio de esa melodía se imaginen cosas como si estuvieran en una película, los estudiantes comienzan a opinar “profe estoy en el espacio, profe puedo volar”, profe puedo conducir un auto de carreras, los estudiantes si estaban concentrándose y realizando el ejercicio en donde por medio de indicaciones cada estudiante comenzaba a descansar su mente y a tener emociones, los estudiantes comenzaban a optar por una posición para descansar su cuerpo. Unos se acostaban boca arriba , otros de lado, estirando su cuerpo, el profesor mantenía su voz para que los estudiantes se guíen por medio de sus palabras, el profesor comentaba “imaginen un mundo en donde pueden ser cualquier superhéroe y tengan los poderes necesarios, en los cuales puedan ayudar a las personas que más lo necesitan”, algunos estudiantes comenzaban a expresar por medio de movimientos o gestos representando a su superhéroe, el profesor les pide a sus estudiantes que no abran sus ojos, solo que por medio de cada movimiento sientan como puede descansar el cuerpo, sus músculos, su mente en la cual van a tener esa tranquilidad, porque no van a pensar más nada solo en lo que el profe les pida, después de haber tenido una jornada deportiva, un ambiente escolar pesado los estudiantes tengan ese momento de paz.

El profe les pide a los estudiantes que se sienten y abran sus ojos, les preguntan cómo se sintieron, algunos estudiantes comentaban profe en ese momento pude

descansar, me dolía la espalda antes de la clase ahora ya se me quitó el dolor, otros estudiantes comentaban que sentían emociones a través de la música, se sentían contentos, que los transportaba en un ambiente natural, respiraban y jugaban tranquilos en ese lugar. El profesor les pide que cierren sus ojos que por medio de su voz y la música van a tratar de hacer estiramiento general de todo su cuerpo, sientan que la música los transporta y no los va a molestar nadie, comienzan levantándose del puesto moviendo su cabeza suavemente de un lado a otro, al frente y atrás, sus hombros puedan elevarlos lo más alto posible, los muevan hacia atrás, algunos estudiantes no podían moverlos se movían todo el cuerpo y los profes les ayudaban moviendo sus brazos hacia arriba y sosteniendo la posición sin interrumpir la actividad.

Levantando los brazos con manos abiertas, moviendo sus dedos como si estuvieran cogiendo estrellas, abriendo sus piernas con los brazos hacia arriba, los brazos al frente y tocando el suelo, algunos estudiantes se olvidaban de abrir las piernas por eso no podían bajar sus manos y tocar el suelo, los profes se acercaban a ellos y les comentaban que abran sus piernas por eso se les dificulta hacer el movimiento que no se olviden de eso. Movimiento de cadera hacia los lados, tratando de girar el cuerpo con las piernas abiertas, sentándose, estirando las piernas y levantando los brazos hacia arriba, abriendo sus piernas y tocando el suelo, algunos estudiantes no podían llevar los brazos más adelante para tocar el suelo, los profes se acercan y colocan su mano para empujar su espalda suavemente hacia adelante y pueda estirar adecuadamente.

Abriendo sus piernas y tocando la punta de los pies, cambiando de posición boca abajo para hacer posición de cobra, estirando sus piernas y levantando el cuerpo con los brazos, solo la parte superior del cuerpo, la parte inferior debe estar pegado al suelo, algunos estudiantes no estiraban las piernas por eso no podían levantar el cuerpo los profes les comentaban que, si estiran las piernas, no las flexionan van a poder ejecutar bien el ejercicio. Los profes les piden que abran sus ojos y les preguntan cómo se sintieron algunos estudiantes comentaban “que les había sonado todo el cuerpo, cada movimiento que hacían sentían que traqueaba algo”, los profes les decían que está bien es algo que implica cuando el trabajo está bien hecho. Los

profes les dicen a los estudiantes que saquen su hidratación que van a salir al patio a trabajar algunos ejercicios para terminar la sesión.

El profe pidió que formen un círculo para trabajar, comenzó con ejercicios de movimiento en donde los estudiantes tenían que estar concentrados, el profe decía un número y al estudiante que le corresponde debía darle una vuelta completa al círculo que estaba formado por los compañeros, el profe decía suma o resta y lo estudiantes debían dar la respuesta el número que salga debía salir a dar la vuelta rápidamente, los estudiantes emocionados se confundían en las respuestas. El profe pidió que se formen grupos de cuatro estudiantes y hagan hileras, en donde se realizara juegos para terminar el proceso de relajación. Los estudiantes deben estar sentados, estiradas las piernas, tomado cierta distancia, para que el ultimo de cada hilera salga saltando por cada compañero y pase hacer primero, los estudiantes demuestran actitud para participar hablan entre compañeros de cómo van a armar estrategia para ganar, los estudiantes participan, se divierten, se ríen, el profe les dice que ahora van a pasar por debajo de las piernas de los compañeros, el ultimo compañero de cada hilera pasa hacer primero.

Ya para finalizar la sesión, el profe realiza un juego de concentración en donde tendrán que observar al profe y repetirlos los mismos movimientos, también siguiéndolo con la voz. El profe dice todo es poder mental, todo es poder mental, si yo digo zapato ustedes dicen chancla, si yo digo mango ustedes dicen sandia, si yo digo fuego ustedes dicen agua, todo eso acompañado con saltos, elevación de brazos, rodillas, talones y piernas. Aplicando una serie de estiramiento dinámico, los estudiantes disfrutaron de las actividades, demuestran un estado de tranquilidad tanto en la parte física y mental, los profes les piden a los estudiantes que regresen al salón, ordenen los pupitres y con eso se da por terminada la clase.

### **Sesión 12 (14/11/2023)**

Para esta sesión, los profesores llegan al salón donde están los estudiantes, dándoles indicaciones de cómo se va a desarrollar la última clase de educación física, enfocada en trabajar los problemas posturales encontrados de manera general, los estudiantes se muestran tristes, comentan profes no se vayan,

comienzan a demostrar el cariño de los estudiantes hacia los profes, persisten abrazos. Los profes les comentan a los estudiantes que gracias por todo lo convivido, el proceso que es algo muy importante como futuros profesionales, lo trabajado que es algo fundamental para los estudiantes en su aprendizaje, sobre todo en la parte corporal, en la ayuda de diferentes ejercicios para el mejoramiento de posturas adecuadas de los estudiantes. Los profes les comentan que salgan a la cancha saquen su respectiva hidratación, y se preparen para trabajar.

Los profes comienzan con un juego de activación para que los niños se motiven, comienzan formando un círculo grande, tratando de dar distancia en cada uno, se enumeran del 1 al 3, cuando el profesor diga un número, los estudiantes saldrán a dar una vuelta por detrás del círculo que está formado por los compañeros, pasaran por debajo de las piernas hasta lograr tocar el balón que estará en el centro. Los niños deben estar concentrados y atentos para que no se confundan en el ejercicio, el profesor comienza agregándole variantes como alzar los brazos, manteniendo una espalda derecha, bajando los brazos hasta tocar el suelo, dando un aplauso con salto. Los niños se divierten ejecutando estas actividades, otros niños se confunden a realizar saltos, no alcanzan sus brazos, los profes inmediatamente corrigen, tratando de hacer que los niños hagan despacio el movimiento hasta que logren coordinar el ejercicio de brazos y piernas.

Como desarrollo de las temáticas los profes diseñan un circuito en el cual los estudiantes puedan divertirse, jugar, pero sin dejar un lado la parte de la postura, se formarán grupos de 4 estudiantes, en la primera estación se colocan aros para que los niños puedan saltar, en la segunda unos platos para que los niños puedan caminar en forma de zigzag, llevando una espalda recta, con la mirada al frente. En la tercera estación estarán ubicados unos conos en los cuales los niños tendrán que tocarlos para avanzar, se realizara el ejercicio de manera progresiva de manera lenta, hasta lograr una ejecución rápida. Los niños comienzan a ejecutar estas actividades se sienten cómodos, alegres, algunos estudiantes se confunden en el salto de los aros no coordinan, otros estudiantes mantienen la mirada al suelo, inclinando mucho la cabeza, los profes resaltan que no bajen la mirada al suelo, se propongan a mantener

una mirada al frente, en los saltos lo realicen de manera tranquila, para que no se confundan, lleven su espalda recta para una buena ejecución de los ejercicios.

La siguiente actividad, los profes les explican que deben desplazarse con un balón, realizando aplausos cuando lo lancen hacia arriba, estirando sus brazos hacia al frente cuando hagan el aplauso sin dejar caer el balón, cuando lleguen a los aros, deberán pasar por el aro haciendo hula-hula por todo su cuerpo, y al avanzar a los platos deberán saltar con un solo pie, regresando a dónde están sus compañeros, dándole la mano para que salga a realizar el ejercicio. Los estudiantes tienen algunas dificultades cuando lanzan la pelota, se les cae, al pasar por los aros no mueven su cuerpo por eso el aro no da movimiento, y al final en los platos algunos estudiantes pierden el equilibrio. Los profes corrigen esas dificultades, ayudando a que los estudiantes puedan desplazarse moviendo la pelota primero con lanzamientos bajos hasta que puedan lanzarla muy alto, en la parte de los aros los profes les comentan a los estudiantes que no se olviden de mover la cadera para que el aro se mantenga y gire, en la parte de los platos los profes les dicen a los niños que el salto debe ser con la planta del pie, haciendo contacto con el suelo, realizándolo despacio para que se sostenga el equilibrio y no se caigan.

En el siguiente ejercicio los profes diseñan un paso de obstáculos con conos, en donde tendrán que trabajar en equipos, deberán lanzar el balón hacia arriba y al mismo tiempo avanzar dando vuelta completa al cono, sin botar el cono ni tampoco el balón, los niños emocionados comienzan a realizar el ejercicio adecuadamente, tratando de mantener una espalda recta, sus hombros nivelados, su cuello debe estar recto, llevando la mirada en el balón, tratando de realizar el desplazamiento con los pies de manera progresiva, dando pequeños pasos hasta lograr realizar con velocidad. El siguiente ejercicio los profes explican que deben pasar por los aros saltando, algunos estudiantes comentan que es algo muy difícil que no se puede realizar, otros estudiantes dicen profe si se puede, solo es cuestión de práctica, los profes realizan el ejercicio de como de mover el aro y al mismo tiempo realizar el salto para que no golpeen, los estudiantes comienzan a practicarlo tratando de mover el aro, posicionar bien su cuerpo para que el ejercicio salga de mejor manera.

Ya para terminar unas estudiantes, realizan un ejercicio de trabajo en equipo y de concentración, en donde les muestran a sus compañeros como formar una figura con los aros, tratando de fomentar la participación activa, y la escucha de los niños. Los estudiantes observan, se sienten curiosos de cómo realizar la figura, emocionados de que algunos estudiantes obtienen la figura ayuda a sus compañeros y trabajan en equipo. Para finalizar la clase los profes, realizan un estiramiento de todo el cuerpo, estirando sus brazos hacia arriba en punta de pies, sus brazos de manera cruzada un brazo por debajo del otro, giro de cadera hacia a los lados, abriendo las piernas y tocando el suelo, tocando la punta de los pies, inclinándose a un lado y estirando una pierna. Ya para concluir los profes nuevamente agradecen a los estudiantes, sobre todo el proceso de los diferentes aprendizajes que se obtuvieron. Los estudiantes abrazan a los profesores, agradecen por las clases, se despiden de ellos y se da por terminado este plan de acción con los estudiantes de grado tercero del colegio mercedario.

## **OBSERVADOR 2: David Sebastián Maigual Cortes**

### **Primera sesión (12/09/2023).**

Llegado a la institución, los profesores se dirigen al salón de grado tercero, donde los niños inmediatamente van a saludar a los profesores contentos y felices con un saludo y abrazo de bienvenida, se ordena llevar su hidratación personal y su uniforme o sudadera cómoda a la zona de la cancha para iniciar la clase. Comienza con un calentamiento general activando ritmo corporal aplicando trotes suaves, saltos, movimientos de cuello, hombros y brazos. Comienza con actividades de lanzamiento recalcando mantener la espalda recta en el proceso de lanzar y requerir un lanzamiento preciso corrigiendo errores al coordinar los movimientos corporales y la coordinación ojo-mano, a medida que se aplican correcciones los niños realizan con mayor fluidez los ejercicios y aumenta su autoestima y entusiasmo, y finaliza con carreras de relevos aplicando su postura erguida en movimiento. Los niños agradecen muy contentos por la clase, quieren seguir trabajando ejercicios y que no se acabe la clase. Finaliza la clase recogiendo materiales y haciendo una retroalimentación de lo trabajado.

**Segunda Sesión (19/09/2023).**

Los profesores llegan a la institución Mercedario al grado tercero, después de un saludo caluroso de los estudiantes, se explica la temática a trabajar, se resalta también llevar siempre su hidratación personal debido a la fuerte temperatura de calor. Se procede a llevar a los estudiantes en orden a la cancha para empezar la clase, los alumnos se ven activos y dispuestos para lo que algunos dicen “su clase favorita”. Inicia con una movilidad articular de manera ascendente para entrar en ritmo cardíaco y muscular, luego del calentamiento realiza ejercicios con hula-hula con diferentes partes del cuerpo coordinadamente mejorando los movimientos continuos de brazo y piernas, los estudiantes se muestran contentos al trabajar con el material de hula-hula, todos juegan muy divertidos sin desorganizar la clase, continua a realizar equilibrio a través de una cuerda estática aplicando variantes en el modo de pasar por la cuerda ayudando a mejorar el equilibrio y mantener una postura recta. Algunos estudiantes presentan dificultad en el equilibrio ya que pisan fuera de la cuerda y no tienen una estrategia para mantenerse, se recomienda para mejor estabilidad extender los brazos hacia los laterales y mirar un punto fijo para mejor concentración y que los niños no se frustren al no realizar con exactitud las actividades. Para finalizar se ordena a los niños hidratarse para reponer energía y se hace retroalimentación para mejor aprendizaje de los niños acerca de lo que tanto se trabajó.

**Tercera Sesión (28/09/2023).**

Los profesores de educación física llegan al grado tercero de la Institución Mercedario, los alumnos al ver llegar a los profesores inmediatamente gritan de emoción y salen a saludar con un fuerte abrazo a cada profe, con el permiso de la docente directora de grupo inicia la clase explicando a los alumnos los temas a trabajar en la clase, en orden y en fila salen los estudiantes a la parte de la cancha con su hidratación. Inician su calentamiento con algunos ejercicios dinámicos con desplazamientos para flexibilidad y elasticidad de los músculos. Algunos estudiantes presentan molestias y problemas de flexibilidad ya que llegan a un

límite muy mínimo de la parte estirada y se escucha pequeñas contracturas que truenan al estirarse. Luego inicia con las actividades de lateralidad donde se resalta espalda recta en cada lanzamiento o recepción, aquí a la hora de lanzar y recibir la pelota se dificulta porque hay veces en que el balón cae al suelo o no llega preciso a las manos del otro compañero, se recomienda antes de lanzar mirar donde está ubicado el compañero y calcular la fuerza de lanzamiento para que caiga en el lugar preciso, y cuando reciba amortiguar el balón para que no rebote a otros lados, los niños atienden y captan las sugerencias y mejoran sus habilidades, y para mantener equilibrio en las siguientes actividades con movimientos y más variantes se aconseja establecer un punto fijo de visión con mucha concentración y así lograr un equilibrio efectivo, se nota buena actitud a la hora de mejorar en cada movimiento y ejercicio a la vez que se captan emociones positivas.

#### **Cuarta Sesión (17/10/2023)**

Descripción y narración del hecho observado: Llegado a la institución, los profesores llevan a los estudiantes en orden a la cancha para iniciar la clase, los alumnos se muestran contentos y van rápidamente y gritando a la zona de afuera, luego de que todos los niños estén reunidos y un saludo de bienvenida, se procede a realizar el calentamiento, en el calentamiento los niños se notan acelerados y realizan los ejercicios de forma rápida, se hace una pequeña pausa recalcando que recién es un calentamiento y se debe hacer de forma ascendente, de un ritmo lento o despacio y luego ir aumentando para activar el cuerpo. Hay buen comportamiento, se nota al grupo activo en la realización del ejercicio individual y no hay dificultades en términos técnicos, ni físicos ni teóricos en esta primera parte. En la actividad uno, la pelota que es transportada en cuadrúpeda dorsal se cae muy seguido al suelo, los niños al realizar su avance de forma rápida con sus brazos y piernas tienden a que la pelota caiga muchas veces, se recomienda hacer coordinadamente los movimientos de brazos y piernas más despacio sin acelerarse y yendo en línea recta hacia adelante, también alzar un poco más su cadera para mejor estabilidad del balón, los alumnos tienen mejor control del movimiento cuando adaptan las recomendaciones anteriores. Se encuentran emociones positivas en los niños en el desarrollo de la actividad, como alegría, emoción al

llevar su balón sin caerse, satisfacción al lograr su reto, otros tenían un espíritu más competitivo y querían llegar de primeros, pero todos centrados en su trabajo. Algunos estudiantes mientras esperaban su turno hablaban y a veces se salían de su hilera y grupo de trabajo, se hacía llamados de atención para mantener el orden, pero la clase jamás se vio interrumpida ni afectada. En la siguiente actividad de lateralidad, algunos alumnos (la minoría) aún confundían la derecha e izquierda, los niños que hacen bien su ejercicio se burlan con risas sin intención de ofender de los que confunden sus lados, se hace la aclaración de los lados y direcciones (lateralidad corporal) para que no haya confusión en las actividades. A partir del primer ejemplo los niños entienden el modo del ejercicio, siguen el ritmo y lo aplican con pocos errores, pero siempre se recalca mantener su espalda recta, hombros a nivel y la cabeza siempre mirando hacia adelante. Se ordena a los niños a hidratarse y recuperar su ritmo cardiaco con una buena respiración.

#### **Quinta Sesión (17/10/2023)**

Los profesores de Educación física se dirigen al grado tercero de la Institución Mercedario, con el permiso de la profe se lleva a los niños a la cancha con su respectiva hidratación para empezar las actividades programadas. Se comienza con calentamiento estático, en ejercicios donde la espalda se encorva se recomienda mantener la espalda lo más recto posible mirando o manteniendo su cabeza hacia al frente, se nota una excesiva curvatura de espalda en algunos estudiantes, en ellos se repite el ejercicio para disminuir la curvatura. También se nota dificultad para sostener una postura recta en el calentamiento, se perciben incluso pequeños crujidos de espalda y hombros. En la primera actividad donde se resiste en tiempo realizando ejercicios continuos, se puede observar que hay fácil agotamiento cardiaco, se agitan bastante rápido ya que no se controla la respiración en ejercicios de movimiento y por qué no se practica actividad física fuera de la escuela, se observa que los niños empiezan a adaptar posiciones rectas cuando se les recalca o se les hace el llamado, “solo son conscientes de mantener una espalda recta cuando están únicamente en la clase de Educación física”. En la resistencia de ejercicios se capta que hay extremidades como las piernas, que

tiemblan o tiritan con el corto tiempo de haber empezado el ejercicio, lo que se percibe que hay debilidad muscular o poco soporte corporal. Se motiva a los estudiantes a aguantar el tiempo debido en los ejercicios y corregir movimientos erróneos para mejorar su postura, como ubicar los hombros y brazos en los ángulos correctos. En el desarrollo de la actividad uno, las emociones son muy positivas porque ellos mismos mencionaban que están aprendiendo nuevos movimientos que antes no habían ejecutado, todos contaban el tiempo en voz alta y realizaban los ejercicios muy activos y sin desorganizar la clase. Luego, en el trabajo grupal, los niños se alegran al trabajar junto con sus compañeros, en esta actividad los estudiantes demuestran comunicación entre ellos para poder realizar el ejercicio, se ponen de acuerdo quien empieza levantándose, determinan por donde van agarrados los brazos para lograr el objetivo, hay muchas risas y alegría al tratar de realizar correctamente el ejercicio, se hacen repeticiones de esta actividad aplicando variantes ya que a los niños les quedó gustando mucho el ejercicio a la vez que trabajaban la postura corporal.

### **Sexta Sesión (20/10/2023)**

Llegado a la institución, los profes se dirigen al grado tercero para llevar a los estudiantes a la cancha para la realización de la clase. Para iniciar, comenzamos con un calentamiento corporal centrado básicamente en el tren superior, por cada ejercicio se recomienda resistir en la posición manteniendo la zona trabajada lo más recta posible y con buen proceso técnico. Los niños hacen gestos y pequeños sonidos de dolencia leve ya que sus articulaciones, huesos y músculos no han tenido un trabajo físico continuo o habitual, se aconseja empezar lento en la ejecución del movimiento y manejar correctamente la respiración y resistir en la posición el tiempo debido. Seguido al calentamiento, se ubica a los estudiantes en binas o parejas para realizar una actividad de transportar el balón sin dejar caer con diferentes partes del cuerpo (centrándose en cabeza, cuello, hombros, abdomen, espalda alta y baja y cadera. Aquí los niños tienen una comunicación más directa para evitar que el balón caiga, al principio se observa que la pelota cae al suelo muchas veces y muy seguido por llegar de primeros al otro lado, ellos

mismos se percatan de lo sucedido y entre ellos con su pareja acuerdan ir a un mismo ritmo, más lento y los pasos más coordinados para mejor transporte del objeto. Se recalca que los dos alumnos deben aplicar la misma fuerza al balón para que no se vaya de lado y se salga de su posición y se sugiere que se trabaje ambos lados (derecha, izquierda) para un trabajo equilibrado. A medida que los niños emplean las correcciones se nota mayor fluidez en los movimientos, la pelota cae menos y los niños hacen sus ejercicios con buena postura. Sus emociones varían entre alegría con gritos por llevar el balón sin caerse, y frustración cuando la pelota perdía estabilidad o lo hacían demasiado lento, pero todos centrados en su trabajo aprendiendo sin interrumpir la clase por indisciplina. En la siguiente actividad el grupo de trabajo se hace más grande, cada niño deberá pasar por un circuito de obstáculos realizando equilibrio, saltos y lanzamiento manteniendo una correcta postura erguida. En el equilibrio los niños mantenían su mirada en la cuerda con su cabeza hacia abajo y no conseguían mucha estabilidad en el equilibrio, se aconseja no mirar hacia abajo, la mirada siempre debe estar apuntando hacia al frente sin bajar la cabeza, esto alinea su cabeza y cuello con su espalda, y extender los brazos de forma lateral para mayor equilibrio en la cuerda y no pisar fuera de ella, se añade una pelota que se lleva de mano a mano al mismo tiempo que pasa por la cuerda, esto dificulta el paso y afecta la coordinación entre brazos y piernas, se recomienda ir a un ritmo despacio y luego de cada paso con piernas cambiar la pelota a la otra mano para que el ejercicio sea más coordinado y efectivo. Luego de la cuerda pasa a lanzar la pelota al compañero que sigue, aquí los niños tiran la pelota con poco recorrido de impulso y con poca precisión, se corrige el lanzamiento mencionando que el brazo debe sobrepasar hacia atrás de la cabeza con una pequeña flexión del brazo para agarrar fuerza de lanzamiento y para mejorar la precisión se aconseja antes de lanzar, primero mirar donde está el compañero para evitar desvíos en la trayectoria y termina el circuito realizando saltos laterales con piernas juntas, manteniendo espalda recta y mantener la cabeza hacia al frente, los niños se muestran felices al desarrollar el circuito ya que se imaginan que están en el programa de Televisión “el desafío” y esto les motivaba a realizar con mucho más entusiasmo los

ejercicios. Se percibía alegría, risas, gritos, competitividad, respeto con la clase y con los compañeros y muchas ganas de jugar.

### Séptima Sesión (24/10/2023)

Los profesores llegan al lugar de práctica, con el permiso de la profe se lleva a los niños a la cancha para las actividades. Comienza la clase con calentamiento con movilidad articular ascendente, los niños a la hora de que sus músculos se observa que no tienen mucha flexibilidad, llegan hasta un punto límite con leve dolor, pero a medida que hace el movimiento lo asimila mejor y sus músculos entran en elasticidad. Se escuchan pequeños crujidos de la zona en movimiento. Se observa en algunos niños que el movimiento de los tobillos no se realiza en su total rotación y extensión del tobillo. Hay un límite reducido de movimiento. Se nota en sus gestos faciales el esfuerzo que deben hacer para estirar. Seguido al calentamiento se ubica los niños en la línea lateral de la cancha para hacer desplazamientos y movimientos de los pies (borde externo, borde interno, punta de pies, talones). Los niños perciben un poco de dolor al pisar con los bordes del pie o soportan poco tiempo en la posición perdiendo rápidamente el equilibrio, se recomienda hacer el desplazamiento más lento y aumentar la resistencia de los pies y extender sus brazos para mantener el equilibrio más tiempo. Los niños hacen gritos suaves de dolor al aguantar la posición, pero logran cumplir la tarea. Se muestran contentos en las actividades, riendo entre ellos y decían lo que se les dificultaba y entre ellos mismos se corrigen a la hora de pisar. En los niños que se observa el pie valgo se determina que, sí afecta en la curvatura de la espalda, a partir de esta curvatura por la mala pisada, se desnivelan incluso otras extremidades como los hombros caídos y cabeza adelantada. En la parte final haciendo el estiramiento, se fomenta la conciencia en mantener la espalda recta en nuestros quehaceres cotidianos y tratar de pisar con la planta de pisar primero con talón y luego planta de pies.

### Octava Sesión (24/10/2023)

Los profesores de Educación física llegan a la institución Mercedario y llevan a los estudiantes de grado tercero a la cancha para realizar las actividades planeadas

a la postura corporal. Se inicia con un calentamiento completo de las articulaciones, se recomienda hacer los movimientos lo más correcto posible para evitar dolencias después de la clase y que los músculos entren en calor y flexibilidad. Seguido al calentamiento los niños hacen apoyos con el pie (punta de pies, talones). Los niños captan sin problema palabras clave como elevación y rotación, apenas se hace mención del movimiento a realizar los niños actúan correctamente. Se observa que los niños no hacen una completa extensión del pie o tobillo, no mantienen mucha resistencia en los apoyos, los pies no se quedan quietos, se mueven por el poco equilibrio o falta de resistencia en el tren inferior, antes de realizar el mismo ejercicio en movimiento, se recomienda mirar a un punto fijo y los brazos a los laterales para mantener el equilibrio y no mover los pies mientras se apoya. A los estudiantes se les complica más mantener la posición estática que en movimiento. Al estirar completo su cuerpo en punta de pies los niños respiran hondo, señal de resistencia en la posición. Los niños se miran intrigados entre si mirando como realizan el ejercicio los compañeros y si les cansa de la misma manera. Los niños se notan cansados, así que se ordena ir a hidratar y vuelve. Seguido a esta actividad, los niños pasan a agarrar objetos del suelo con los pies, aquí se observa que los niños olvidan mantener su espalda recta a la hora de mirar hacia abajo, sino que inclinan también su tren superior en vez de solo inclinar su cabeza, se hace la aclaración de sostener una buena postura erguida sin necesidad de agachar todo su cuerpo a la vez que se trabaja con los pies. No hay mucha dificultad en agarrar los objetos con los pies, los niños lo hacen muy fácil, se notan alegres de lograr lo que se pide y son más conscientes de mantener una buena postura en los movimientos no solo en las clases de Educación Física.

#### **Novena Sesión (27/10/2023)**

Luego de llegar a la Institución Mercedario, los profesores de Educación Física llevan a los estudiantes de grado tercero a la cancha para la realización de la clase. Inicia la clase escuchando una melodía relajante mientras los estudiantes están recostados adoptando una posición cómoda mientras experimentan una sensación lúcida de diferentes etapas de la vida. Aquí los niños sentían varias emociones,

desde una relajación profunda expresada por su respiración cuando se ubicaban en su etapa de infancia y adolescencia, hasta emociones como tristeza y melancolía expresado por pequeñas lágrimas de algunos estudiantes cuando se ponían en la etapa de vejez, todos realizaron el ejercicio de manera correcta atendiendo a lo mencionado por el profesor. Pasa a la siguiente actividad de manejo de respiración acompañado de distintas posiciones, como mariposa, cobra y dragón. Aquí se corrige a mantener la espalda recta ya que había estudiantes que al apenas sentarse se sientan con su espalda curvada y los hombros caídos, se recalca que la espalda debe ir totalmente recta con los hombros hacia atrás y la cabeza apuntando al frente cuando estén en posición sentados. En cuanto a la respiración dentro de los ejercicios, los niños respiran continuamente sin tener un método de respiración para aplicar fuerza, se menciona tomar aire cuando se vaya a aplicar fuerza y exhalar después de acabar el ejercicio para que los músculos tengan resistencia y oxigenación. En la cobra se requiere que los niños exageren la curvatura de la zona lumbar y luego volver a la posición normal repetidas veces para tener flexibilidad de la zona, ya que algunos estudiantes alcanzaban un límite muy corto, y los que padecen de una exagerada curvatura normal sacan su espalda hacia afuera o hacia atrás. Luego de las actividades se realiza un estiramiento para que los músculos descansen y vuelvan a su normalidad.

### **Sesión 10 (07/11/2023)**

Descripción y narración del hecho observado: Luego de llegar los profesores de educación física al grado tercero de la Institución Mercedario, se disponen a juntar en un mismo lado todos los pupitres para que quede despejado el suelo y utilizarlo, se ordena a los niños acostarse en un espacio del piso para observar que posiciones adoptan, algunos se acuestan de decúbito abdominal, otros en posición fetal, otros con los brazos totalmente extendidos, y así más posiciones que adaptaban incorrectamente. Se hace la corrección: no acostarse de cubito abdominal ya que los pulmones quedan presionados dificultando la respiración, ni de cubito dorsal porque hay posibilidades de atragantarse con la lengua o la misma saliva y tampoco en posiciones fetal ya que se forman curvaturas en la espalda, hombros y cuello. La mejor posición para dormir que siempre se recomienda es

dormir de lado con las piernas extendidas y con una almohada en medio las piernas para mantener firme la cadera, otra almohada en la cabeza a una altura que permanezca centrada con los hombros, y así evitaremos problemas o dolencias posturales. Los niños atienden a las recomendaciones y desconocían totalmente que había formas para dormir que permiten una buena postura, había risas por mirar las posiciones de dormir de los compañeros y luego de las observaciones, entre ellos trataban de corregir la postura. Luego de trabajar en el salón, se lleva a los niños a la cancha para trabajar algunos ejercicios. Se forma grupos de 4 personas y deberán atravesar un circuito de movimientos. Aquí a los estudiantes se les dificulta tener los brazos levantados totalmente hacia arriba y tener la espalda recta, lograr mantener esta posición por pocos segundos, evidenciando poca fuerza en los músculos de la espalda, también tienden a inclinar su cabeza hacia adelante. A la hora de hacer sentadillas las rodillas se flexionan a veces incorrectamente, flexionándose a la parte de afuera y adentro de la pierna, se aclara que se debe flexionar hacia al frente sin sobrepasar el pie y mantener la espalda erguida. A la hora de hacer saltos, cuando agarran impulso estos tienden a encorvar la espalda, perjudicando el alcance del salto, y cuando aterrizan caen demasiado fuerte con las plantas de los pies, se recomienda aterrizar primero con los talones y luego apoya todo el pie con planta y termina en punta de pie, esto evita recepciones fuertes con los pies y temblores que llegan hasta el cerebro.

### **Sesión 11 (07/11/2023)**

Los profesores de Educación física llegan a la institución Mercedario y llevan a los estudiantes de grado tercero a la cancha para realizar las actividades planeadas a la postura corporal. Como ultima clase y encuentro con los estudiantes, se trabaja ejercicios básicos donde se observe la postura actual. Los niños se notan un poco tristes al escuchar a los profes que será la última clase, a través de abrazos fuertes los niños ruegan que no se acaben las clases y que van a extrañar demasiado a los profesores. Los docentes muy agradecidos con el tiempo compartido con los niños. Luego de un momento emotivo, inicia la clase con un juego en ronda de velocidad, como primera falencia los niños tardan en reaccionar a correr cuando les toca su turno y a veces se confunden en el lado a salir

corriendo, se aconseja estar más concentrados y listos para correr cuando sea el turno. Se añaden variantes con elevación de brazos, se nota una curvatura en la espalda cuando alzan los brazos y los mismo pasa con el cuello, se inclina hacia adelante. Aquí se aconseja mantener la espalda recta, siempre con la mirada hacia al frente cuando se eleven los brazos y aguantar la resistencia muscular para estar en buena postura. Los niños se ven muy contentos y activos en esta actividad de carreras y velocidad, los niños que no salen corriendo motivan a sus compañeros con gritos a correr fuerte y no ser alcanzados. Luego pasa a realizar un circuito de obstáculos con conos, aros y pelotas. Cuando los estudiantes pasan por en medio del aro se encorvan demasiado para pasar, tanto su espalda y hombros sufren curvaturas y desviaciones, se recomienda hacer el ejercicio lo más recto posibles para evitar dolores de espalda luego de la actividad, en los saltos hay algunos niños que caen muy fuerte con sus plantas de los pies y no amortiguan la caída, se aclara que se debe caer primero con talones y luego apoyar planta de pie y punta de pie, así evitamos mala recepción de impacto y vibraciones fuertes al cerebro. En el lanzamiento de pelota y cambio de mano, la pelota se cae muchas veces al suelo, el lanzamiento es muy bajo lo que no permite el tiempo para alcanzar a dar una palmada y luego sujetar, se recomienda lanzar más arriba la pelota y aplaudir rápidamente para agarrar el balón. Los niños son muy felices utilizando el material de Educación física, su alegría se nota por sus risas contagiosas y el buen compartir con los compañeros, el comportamiento de los chicos fue muy positivo, jamás la clase se vio afectada por indisciplina y todos muy concentrado en su trabajo.

### **OBSERVADOR 3: Daniel Esteban Tobar Rivera.**

#### **Primera sesión (12/09/2023).**

El objetivo de nuestra primera sesión es abordar el primer problema que es la hipercifosis postural. Empezando por el primer momento, saludo a los estudiantes, ellos se emocionan y dicen “¡Siii Educación Física!”, dan abrazos a los profesores y preguntan “como están profes”. Luego se conversa con ellos sobre lo que vamos a hacer durante la clase, ellos quieren saber “si vamos a trabajar en la cancha o en el espacio pequeño que se usa cuando está ocupada”.

Los estudiantes acomodan su pupitre para poder salir, buscan su hidratación y algunos salen con camisa y pantaloneta. Los estudiantes tienen interés en hacer la clase, entonces el profe les guía el calentamiento, una actividad para romper el hielo donde los niños se divierten un poco.

Para continuar con las actividades principales los profesores hacen los ejercicios de forma dinámica, movimientos articulares desde la cabeza hasta los pies tratando de calentar la zona de interés. Algunos estudiantes se distraen, los profes les llaman la atención o sus compañeros les dicen que hagan las actividades, porque si no lo hacen se irán al salón a hacer tareas.

Entrando en el desarrollo del tema, la primera actividad es el juego de pelotas, donde los estudiantes se dividen en grupos, los niños corren a buscar a sus amigos, los profesores les dan instrucciones a los estudiantes de que se deben sentar frente a frente con un balón, algunos estudiantes preguntan profe, ¿Qué vamos a hacer? empiezan a dar ideas, opiniones sobre el tema. El ejercicio consiste en levantar el balón por detrás de la cabeza, las manos también deben estar levantadas, cada vez que el estudiante pase el balón deberá mantener su espalda recta y deberá pasar el balón sin bajar su espalda ni sus manos.

Los estudiantes me dicen profe, “esta difícil” tratando de pasar el balón al compañero que está al frente. Los niños se entretienen con el ejercicio, mientras los profesores ven los posibles errores que se cometieron y les dan la corrección.

En la siguiente actividad los estudiantes se alegran, porque tienen que trabajar con cuerdas, tratando de mejorar la postura de la espalda con equilibrio y mirada al frente, los estudiantes dicen “profe lo estoy haciendo bien”, algunos estudiantes empiezan a jugar con balones, los profes ponen el ejercicio de forma competitiva, para que los estudiantes puedan mostrar sus habilidades.

Usan conos para trabajar saltos con balón y las cuerdas para trabajar la fuerza y mejora de la postura enfocada en una espalda recta, los estudiantes se emocionan y trabajan de forma continua, para este ejercicio se nota la costumbre que tienen muchos estudiantes de ver constantemente el suelo. Ya para terminar la sesión el profe empieza haciendo unos estiramientos y les da la oportunidad a los estudiantes de que también participen y dirijan la actividad, los estudiantes

emocionados dicen “yo, yo profe” “tengo un ejercicio”, los profesores les preguntan a los estudiantes sobre las actividades, los estudiantes responden que sí les gusta, “aprendimos de ejercicios buenos para la postura”, con esto, los profes terminan la sesión, les agradecen por la participación activa de los estudiantes y se despiden de ellos.

### **Segunda Sesión (19/09/2023).**

una introducción corta del tema que se va a trabajar con los niños de tercer grado, en la segunda sesión, que se centra en el problema postural (tortícolis) de tener la cabeza muy girada hacia un lado. Los estudiantes preparan sus cosas para ir a la cancha y hacen preguntas como “profe, ¿llevamos hidratación?”, “profe, ¿podemos salir en pantaloneta?”. Luego, los profes empiezan un calentamiento específico con los estudiantes, haciendo movimientos suaves de las articulaciones de la cabeza de lado a lado. Los estudiantes siguen al profesor correctamente y hacen el gesto. El próximo ejercicio del calentamiento es para la parte del cuello. Los profes destacan la zona que se va a trabajar a los estudiantes. Hacen movimientos de estiramiento, mirando arriba, abajo y a los lados. Los niños hacen el ejercicio con atención y preguntan “profe, ¿lo estoy haciendo bien?”, “mire, mire profe”. Algunos estudiantes sienten molestia en el cuello, porque tienen la cabeza un poco inclinada y les duele un poco. Los profes les dicen que es normal porque no están habituados a hacer estos movimientos. El ejercicio siguiente es movimiento de hombros hacia adelante y hacia atrás. Algunos estudiantes lo hacen bien siguiendo al profesor, pero otros estudiantes mueven los hombros muy rápido. Los profes corrigen ese movimiento rápidamente y les dicen que debe ser gradual, sin hacerse daño y relajadamente, porque si continúan con ese movimiento podrían lesionarse. Los estudiantes se preocupan y empiezan a preguntar “profe, ¿así está bien?”, “profe, ¿lo estamos haciendo bien o mal?”. El ejercicio siguiente es movimientos articulares de los brazos. Deben hacer círculos hacia adelante y hacia atrás. Los estudiantes siguen al profesor igualmente. Algunos estudiantes no tienen suficiente espacio para hacer el movimiento. Otros estudiantes hacen el movimiento bruscamente y tratan de mover los brazos muy

rápido, lo que les causa fatiga y dolor. Los profes vuelven a corregir estos errores y les dicen que hagan el movimiento despacio, respirando y explicándoles que si no lo hacen bien se pueden lastimar. El ejercicio siguiente es movimiento articular de la cadera. Empiezan a hacer movimientos circulares de un lado a otro. Los niños se divierten con ese movimiento, se ríen. Algunos compañeros no mueven solo la cintura sino todo el cuerpo. Algunos estudiantes no ponen las manos en la cadera como referencia. Los profes corrigen a los que no lo hacen bien y les dicen que hagan movimientos lentos y precisos en la cadera, para que los estudiantes los aprendan y puedan hacerlos. Para terminar el calentamiento y trabajar la parte inferior del cuerpo, hacen saltos de ranitas con los estudiantes. Les dicen que los niños doblen las piernas, pongan las manos en el suelo y empiecen a saltar por el espacio asignado. Los estudiantes lo hacen y juegan con este ejercicio. Algunos estudiantes se cansan por la posición de su cuerpo, no pueden mantener el equilibrio y dicen “profe, mire cómo lo hago”. Los profes revisan la posición de los estudiantes y les dicen que mantengan la espalda recta, las piernas dobladas correctamente, las manos toquen el suelo y no se levanten mientras saltan.

Entrando en el desarrollo del tema, los profes empiezan a hacer las actividades con los estudiantes. Montan una pista de obstáculos con aros, cuerdas y platos. Los estudiantes observan atentamente cómo los profesores ordenan la pista. Algunos estudiantes empiezan a ayudar a los profes y otros esperan en fila, porque ya se hicieron los grupos para trabajar. Primero se pusieron los aros, seguidamente las cuerdas y al final de la pista unos platos. El objetivo de la actividad era trabajar el movimiento del hula-hula en el cuello, para fortalecer esa zona muscular. Los estudiantes llevan el aro caminando hasta el final de la pista. Los niños miran al profesor cómo hace el movimiento. Algunos estudiantes no lo captan, otros se empiezan a inquietar. Los profes rápidamente corrigen estos errores. Algunos estudiantes lo hacen con facilidad, otros no lo logran. Los profes les dicen “que es normal que no le salga a la primera, porque no están acostumbrados a hacer este tipo de movimientos”. Algunos estudiantes se divierten llevando el aro en el cuello sin que se caiga. Los estudiantes ven a los compañeros que pueden hacer este ejercicio o les piden ayuda a los profes, para saber qué están haciendo mal y

poder corregirlo. El primer error que se ve en el trabajo es que los estudiantes no mueven el cuello, sino que giran el aro con las manos y eso no es lo correcto. Segundo, mueven el aro por el cuerpo y se frustran un poco, porque no les sale el ejercicio. Los profes se acercan a los estudiantes que no pueden hacer bien el movimiento y les explican paso a paso que el aro debe girar de forma constante sobre el cuello, para que no se caiga al suelo o se pare de rodar. Tercero, los profes les dicen que es cuestión de práctica, para que los estudiantes puedan conseguir este ejercicio y fortalecer esta zona muscular. Como segunda variante, los profes hacen lo que es equilibrio sobre cuerdas, donde los estudiantes tienen que pasar por ellas haciendo el movimiento del hula-hula en el cuello, desplazándose sin que se caiga el aro y llegando hasta el final. Los errores que se ven al hacer este ejercicio son que muchos estudiantes se enfocan solo en hacer el equilibrio y se olvidan de mover el aro en el cuello. Algunos estudiantes piden ayuda a los profesores, otros se apoyan entre ellos. Otro error que se ve al hacer el movimiento es que los niños bajan mucho la cabeza y eso hace que se caiga el aro. Otros estudiantes no hacen los movimientos circulares con el cuello y por eso el aro no gira y no pueden desplazarse. Los profes corrigen estos errores al instante, dando pequeñas indicaciones como “que no bajen tanto el cuello al suelo”, “que lo hagan despacio”, para que los estudiantes puedan hacer bien el ejercicio. Como última variante, los profes hacen lo que es el zig-zag por platos, donde los niños tienen que desplazarse con el aro, haciendo movimientos alrededor de su cuello, sin que se caiga, combinando también las dos actividades anteriores. Los errores que se observan en este ejercicio son que los estudiantes lo hacen muy rápido y pierden la concentración en el movimiento del aro. Otros estudiantes se confunden y pierden la coordinación. Los profes les piden que se relajen, que no se trata de hacerlo rápido, sino de forma adecuada y progresiva, porque si pierden la concentración hacen mal el ejercicio. Los estudiantes entienden las indicaciones de los profes y empiezan a hacer las actividades de forma tranquila y adecuada. Como acción final, los profes hacen lo que es el estiramiento dinámico, con el objeto de que es el aro tratando de estirar y fortalecer las diferentes zonas musculares. Empiezan a estirar sus brazos haciendo movimientos circulares con el

aro. Cambian a la cintura donde tratan de mantener el aro girando en esa zona. Cambian a los pies tratando de que el aro no se caiga. Los estudiantes miran atentamente las acciones de los profes, para hacer bien el estiramiento. Los niños juegan y se divierten con estos ejercicios, ayudando también a sus compañeros, trabajando en equipo. Les preguntan a los profes “si lo están haciendo bien”, “mire profe cuanto tiempo logro sostener el aro girando”, y con estas actividades se da por terminada la clase.

### **Tercera Sesión (28/09/2023)**

En esta sesión los docentes se saludan con los estudiantes, indicándoles organizar sus puestos y prepararse para salir, los estudiantes guardan su cuaderno, la gran mayoría se saca la chaqueta y la cuelga sobre su asiento, alinean las filas y sacan su botella de agua. A medida que van estando listos, van saliendo, organizándose en fila justamente fuera del salón.

Mientras tanto uno de los docentes (Daniel Tobar) se dirige a pedir las llaves para sacar el material necesario en la clase, todos los niños ya organizados en la fila se dirigen en ese mismo orden a la cancha de la Institución. Los estudiantes dejan sus botellas de agua sobre una grada cubierta por una sombra y se dirigen posteriormente al centro de la cancha realizando una ronda junto con los docentes.

Se les explica claramente el tema a trabajar en esta clase (Asimetría de hombros), muchos de los niños comienzan a bromear exagerando dicha asimetría, para comenzar con la sesión en cuestión se comienza a realizar rotaciones articulares con enfoque en el hombro, explorando todas las variantes de movimiento que este posee, haciendo que los estudiantes realicen una abducción y aducción del hombro, rotaciones, estiramientos y empujes.

Para una primera actividad, los docentes indicaron a los estudiantes formar dos hileras las cuales se estarán mirando una a la otra, de tal manera que se formaron parejas entre ambas hileras, separadas por aproximadamente unos 2.5m los estudiantes tomaban asiento y con un balón por pareja tenían que hacer un lanzamiento por encima de la cabeza para entregarle el balón a su compañero de enfrente. Los puntos a evaluar en la actividad es que hicieran dicho lanzamiento

mientras tenían las piernas completamente extendidas mientras que mantenían la espalda erguida, al momento de llevar el balón detrás de la cabeza también tenían que juntar las escapulas y retraer los hombros, dejando que hagan una pequeña pausa de entre 3 a 5 segundos en esta posición previa al lanzamiento, después de dichos segundos hacia el lanzamiento lo más preciso posible.

Así pues, muchos estudiantes mostraban problemas para llevar el balón detrás de la cabeza con la postura adecuada, algunos otros ni siquiera eran capaces de realizar el movimiento cómodamente. Otros estudiantes podían realizar correctamente el ejercicio, pero se cansaban mucho más pronto de lo que lo harían habitualmente para una actividad de este tipo.

Así pues, también se trabajaron distintas posturas de resistencia en tiempo las cuales, por lo general, provocaban que el estudiante tuviese que llevar sus hombros hacia atrás y mantener dicha postura. También se trabajó sobre una pared, realizando ejercicios de acoplamiento y resistencia, donde se le indicaba al estudiante pararse completamente recto frente a una pared asegurándose de hacer contacto con sus tobillos, pantorrillas, glúteos, espalda superior incluyendo hombros, muñecas, y cabeza. Lo que los docentes observaban durante estas posturas es la posición de la pelvis pues algunos estudiantes al intentar pegar la espalda superior y los glúteos terminaban inclinando demasiado la pelvis hacia delante, así mismo ocurrió con el cuello, donde al intentar hacer contacto con la cabeza y la espalda superior lo que hacían era inclinar la cabeza hacia arriba, dejando el cuello completamente doblado, lo ideal es mantener la vista al frente e intentar pegar también el cuello a la pared.

Ya para finalizar los docentes realizan una retroalimentación de lo observado en clase y dejan dándoles recomendaciones a los estudiantes para que las tengan en cuenta. Los estudiantes se organizan en una fila y se dirigen a su hora de comida.

#### **Cuarta Sesión (17/10/2023)**

En esta sesión, los estudiantes esperan que los profesores en el aula reciban las instrucciones necesarias sobre lo que se está desarrollando en la lección. Algunos estudiantes están emocionados, saludan a los maestros con abrazos y preguntan cómo van las cosas. Comienza a organizar sus cosas para ir al campo. Los

profesores les dicen a sus alumnos que salgan en fila, uno por uno, y carguen ellos mismos el líquido. En el campo, explican a los estudiantes que trabajarán el problema postural de asimetría del hombro. Para lograr la activación, los docentes trotan cuidadosamente por el campo para que los estudiantes tomen la distancia necesaria para moverse. Algunos estudiantes empiezan a equivocarse y los profesores inmediatamente dirigen su atención a hacer las cosas bien o retroceden. un cuarto Los estudiantes comienzan a realizar los ejercicios, los profesores continúan trotando suavemente, tratando de incorporar variaciones como girar los brazos hacia adelante y hacia atrás en un movimiento circular. los estudiantes realizan estos ejercicios correctamente, tratando de seguir el ritmo del maestro. Los docentes participan en trote, moviendo los hombros hacia adelante y hacia atrás, algunos estudiantes realizan el movimiento, otros no lo hacen correctamente, comienzan a mover los brazos, los docentes lo corrigen explicando que solo deben moverse los hombros, no moverse, levanta los brazos para completar Durante el movimiento, los profesores controlan el movimiento con las caderas, intentando que los alumnos puedan realizar un giro lateral con las manos a la altura de la cintura. Algunos alumnos empiezan a moverse muy rápido, los profesores empiezan a observarlo y corregirlo, para que el movimiento sea lento, para que beneficie al cuerpo y no provoque lesiones. Los profesores hacen movimientos laterales mientras levantan las manos, los estudiantes siguen a los profesores y empiezan a preguntar si está bien profesor, mire como estoy, algunos estudiantes empiezan a correr y otros no levantan la mano, los profesores enfatizan que están. el ejercicio muy rápido, no lo hacen correctamente, el movimiento debe ser lento progresando para que el movimiento de las piernas coincida con el levantamiento de los brazos, como ejercicio final de calentamiento, los profesores hacen saltos con una elevación. Brazos, los alumnos siguen a los profesores y empiezan a hacerlo, algunos alumnos no hacen el salto correctamente y se olvidan de levantar los brazos para levantar, algunos alumnos caen de puntillas, los profesores corrigen a los alumnos que intentan decirles. que la caída del salto debe ser sobre las plantas de los pies y deben estirar los brazos hacia adelante mirando hacia arriba y sin mirar al suelo. Como desarrollo del

tema, los docentes realizan el primer ejercicio, el cual consiste en formar grupos de tres estudiantes, formando un círculo con placas y conos, donde se mueven con las manos levantadas y saltan en el aire llevando la pelota. Bajando las manos, tratando de dejar la pelota en los platos y moverse hacia donde están los conos, tienen que extender la mano y tocar el cono para luego salir corriendo y darle la mano a su compañero para salir a hacer. Algunos estudiantes preguntan en qué consiste el ejercicio, si es rápido o lento, los profesores enfatizan que hacen el ejercicio de forma lenta y precisa para realizar el movimiento correcto, algunos pasan el examen sin problemas, otros también saltan rápidamente y olvidan la posición de sus piernas y brazos al golpear la pelota. Los profesores corrigen esta posición pidiendo a los estudiantes que sostengan la pelota recta y salten con los pies juntos. En el segundo ejercicio, los profesores explican que deben tener el balón en los pies, concretamente entre los tobillos, para poder coger el balón y no caerse durante el salto. Se mueven saltando y levantando los brazos, realizando el mismo recorrido, dejando la pelota en los platos y corriendo hacia los conos, volviendo a la posición inicial para que salga el otro compañero. Algunos alumnos tienen dificultades para saltar la pelota, la dejan caer porque no pueden coger el agarre adecuado, se olvidan de levantar los brazos, mantener las manos pegadas al cuerpo, los profesores observan las situaciones y comienzan a corregir estos errores dando pequeñas instrucciones y explicaciones. que coger el balón supone juntar los tobillos, que es la clave para saltar y no caer. Otra cosa que notan los profesores es que los estudiantes se concentran en este movimiento y se olvidan de levantar los brazos. A partir de las necesarias recomendaciones de los profesores, los niños comienzan a coordinar estos movimientos y a realizar el ejercicio correctamente. Como ejercicio final, los profesores explican que hay que moverse en posición cuadrúpedo boca abajo, donde hay que llevar la pelota boca abajo sin dejarla caer, y seguir el mismo camino que antes, intentando que los alumnos terminen. El movimiento despacio porque es un ejercicio que implica fuerza, habilidad y concentración. Algunos estudiantes dejan caer la pelota, otros no se mueven adecuadamente y otros no consideran la posición. En base a esto, los profesores comienzan a hacer correcciones similares, explicando la posición

del estómago de cuatro patas, donde te acuestas boca arriba, apoyas las manos en el suelo, elevas las caderas a una altura media y tocas el suelo con las puntas de los pies. la pelota Se debe sujetar en la zona abdominal, intentando equilibrarlo sin dejarlo caer y dando pequeños pasos para completar el movimiento. Los alumnos escuchan atentamente a los profesores y empiezan a realizar el ejercicio de la mejor manera, preguntando a los profesores si lo están haciendo bien. "Mire, Maestro, cómo lo hago". Al final de la primera sesión, los profesores realizan ejercicios de estiramiento que se centran en el problema de la postura.

#### **Quinta Sesión (17/10/2023)**

Profesores de educación física acuden al tercer grado de la institución Mercedario, con el permiso del docente, los niños son llevados al campo con hidratación para iniciar las actividades según el cronograma. Comienza con un calentamiento estático. En ejercicios donde la espalda está curvada, se recomienda mantener la espalda lo más recta posible mientras miramos o mantenemos la cabeza hacia adelante. En algunos estudiantes se observa un arqueamiento excesivo de la espalda; en ellos se repite el ejercicio para reducir la curvatura. También es difícil mantener una postura recta durante el calentamiento, incluso se notan pequeñas grietas en la espalda y los hombros. En la primera actividad, que se resiste constantemente con ejercicio constante, se puede observar que es fácil cansar el corazón, se acelera con bastante rapidez, porque la respiración no se controla durante el ejercicio de movimiento y por eso no se practica actividad física fuera de él. escuela Se ha observado que los niños empiezan a adaptar posturas erguidas cuando están estresados o llamados, "sólo son conscientes de mantener la espalda recta cuando están en clase de educación física". En el ejercicio de resistencia, se observa que las extremidades, como las piernas, tiemblan o tiemblan poco después del inicio del ejercicio, lo que indica debilidad muscular o bajo soporte corporal. Se anima a los estudiantes a mantener los ejercicios el mayor tiempo posible y corregir los movimientos incorrectos para mejorar la postura, como colocar los hombros y los brazos en el ángulo correcto. Desarrollando la primera actividad las sensaciones son muy positivas, pues ellos mismos mencionaron que aprendieron nuevos movimientos que antes no hacían, todos contaron el tiempo en voz alta y

realizaron los ejercicios de manera muy activa y sin molestar a la clase. Luego, los niños estarán felices de cooperar con sus compañeros en el trabajo en grupo. En esta actividad, los estudiantes demuestran cómo interactuar entre sí para completar el ejercicio. Acordaron quién subiría primero. Tú decides dónde tomar la mano para llegar a la meta, hay muchas risas y alegría cuando intentas hacer el ejercicio correctamente, las repeticiones de esta actividad se hacen con variaciones, porque a los niños les gustó mucho el ejercicio con posición del cuerpo.

#### **Sexta Sesión (20/10/2023)**

Para comenzar a trabajar, los docentes dan instrucciones a los estudiantes antes de salir al campo, empaacan sus líquidos, salen con una sudadera y se preparan para trabajar. Instrucciones, algunos estudiantes, "nos preguntan qué desarrollamos en clase, se sienten felices y entusiasmados cuando practican". Para empezar a trabajar el problema posicional de la hiperextensión cervical, comenzamos con un calentamiento, donde los profesores realizan movimientos articulares, de lado a lado, de ida y vuelta, movimientos lentos y suaves, algunos alumnos "comentan que relaja, movimientos circulares con las manos, movimiento de hombros, movimiento de cadera ocho, los niños comienzan a jugar con este ejercicio, realícelo de forma dinámica, moviéndose hacia la parte inferior del cuerpo, talones y piernas con elevaciones de rodillas. Los estudiantes preguntan si están realizando el ejercicio correctamente, los profesores notan que no levantan las rodillas, no se tocan los talones con las manos, no extienden las piernas mientras realizan el levantamiento. Los profesores corrigen estas situaciones aconsejando brevemente levantar la rodilla por encima de la cintura, los talones intentan tocar las nalgas y la elevación de las piernas debe estar completamente extendida, lo que ayuda a preparar el cuerpo para la asignatura central. Para desarrollar el tema, los docentes trabajaron con los estudiantes sobre un bote de basura, colocaron conos para definir el espacio, utilizaron una pelota que debían llevar a diferentes partes del cuerpo. El primer ejercicio consiste en pasar la pelota hacia un extremo mirando a los alumnos de un lado a otro, intentando mantener una posición de cuello recto, espalda recta, manos pegadas al cuerpo y dar pasos progresivos sin que la pelota rebote. Lo primero que notan los profesores es que no llevan el balón

en la frente, van hacia un lado, no caminan despacio, tocan el balón con las manos, no levantan la vista cuando intentan levantar el cuello, su espalda es curva. Los profesores actúan de inmediato, ayudan a los estudiantes a corregir la posición de la pelota, tratan de asegurarse de que los ojos estén siempre hacia arriba, el cuello levantado, la espalda de los estudiantes recta, las manos no toquen la pelota y entrenan lentamente para que la pelota no cae. Otro ejercicio es llevar el balón con la nuca, que es la parte alta de la nuca. Los maestros les dicen a los estudiantes que se paren de espaldas para llevar la pelota. Los profesores notan que los estudiantes no pueden ponerse la pelota alrededor del cuello, no tienen la espalda recta, algunos estudiantes corren y no hacen el ejercicio correctamente. Se acercan para corregir la posición de la pelota, piden a los niños que se den la espalda y coloquen la pelota para que no se caiga, dicen que la espalda debe estar alineada para sujetar la pelota, lentamente Pueden moverse sin problemas. Otra variación de esto es que el balón se debe llevar en la mitad de la espalda, se deben sostener con el apoyo de dos alumnos que intentan mantener una posición recta, mirando hacia adelante, las manos deben estar cerca del cuerpo. Los alumnos siguen estrictamente las recomendaciones de los profesores y tienen pocas dificultades con la pelota porque no la colocan en la posición adecuada, lo hacen lentamente, con las manos pegadas al cuerpo y la mirada fija. que entendieran lo que se estaba haciendo. En la siguiente tarea los docentes utilizan cuerdas, pelotas y platos, se dividen en grupos de 4, tienen que caminar a lo largo de la cuerda en línea recta, haciendo malabares con las pelotas sin dejarlas caer, mirando con el cuerpo en posición recta. adelante, al final de la cuerda pasan las pelotas a los siguientes compañeros mientras saltan de lado sobre las tablas y regresan a la línea para que el otro compañero salga. Los alumnos tienen dificultades para realizar el ejercicio, no caminan recto sobre la cuerda, dejan caer la pelota, no miran hacia adelante, se confunden al lanzar la pelota y no realizan correctamente los saltos laterales sobre los platos., saltan mirando al suelo, con la espalda encorvada. Los profesores corrigen estos errores dando sugerencias "al lanzar la pelota, antes de caminar sobre la cuerda, practique el lanzamiento, mientras esté en la cuerda, trate de mantener el equilibrio caminando lentamente, mirando hacia arriba mientras

lanza la pelota". lanzar con precisión sin tirar hacia los lados, cuando lleguen a los conos saltar con la espalda recta y mirar hacia arriba, realizar el ejercicio con calma. Los profesores dicen a los estudiantes que "no importa quién llegue primero, lo que importa es que hagan bien el ejercicio". Finalmente, los instructores realizan ejercicios de estiramiento que ayudan al cuerpo a relajarse y prevenir lesiones. Para comenzar extienden los brazos hasta los dedos de los pies, cruzan los dedos, extienden los brazos a los costados, rotan la cadera, tocan el suelo con las manos y se abren piernas, tocar las puntas de los pies, mantener el equilibrio levantando las rodillas y los talones, algunos estudiantes tienen dificultades con estos movimientos, sobre todo en la acción o postura, los profesores comienzan a actuar como un espejo corrigiendo cada error, para que los estudiantes puedan observar cómo se hace y desarrollarlo de la mejor manera.

Finalmente, los profesores y estudiantes van al salón de clases, donde se les pide a los niños que pregunten cuáles son los motivos de una mala actitud, se les dice que hagan la tarea para la siguiente reunión, los profesores se despiden de los estudiantes y luego finalizan la clase.

#### **Séptima Sesión (24/10/2023)**

Para esta sesión los docentes ingresan al salón de clases donde los estudiantes los saludan con saludos, abrazos, les preguntan cómo están, los docentes les dan breves instrucciones sobre la sudadera para que salgan del campo en orden. manera y llevarlos con la suavidad correspondiente. Para iniciar una lección que se centre en el problema de pie valgo, los profesores comienzan con un calentamiento que se centra en esta zona, con movimientos cortos del pie en flexión plantar y dorsiflexión, trote en el patio, saltos con dos piernas, solo una pierna pie, salta una rana, intentando que los alumnos pongan las plantas de los pies en el suelo. Los niños comentan "maestro, maestro, mire, el ejercicio está bueno, salto muy alto, maestro", los maestros señalan que algunos alumnos no saltan correctamente, en la caída del salto los niños caen sobre su pelota. piernas levantando los talones. Por eso los profesores recomiendan saltar no con los dedos de los pies, sino con toda la planta. Como primer ejercicio, los profesores piden a los niños que se alineen a lo largo de la línea blanca de la cancha, intentando mantener una distancia con cada

compañero. Deberán caminar hasta el centro del campo y regresar sin correr. Algunos alumnos empiezan a correr, no escuchan las instrucciones del profesor, inmediatamente trabajan con estos alumnos y les dicen que "no se trata de correr y no se trata de quién llega primero, lo más importante es que hagan el ejercicio correctamente". Otro ejercicio que explican los profesores es que tienen que caminar de puntillas, en medio del campo, tienen que mirar hacia adelante y tener la espalda recta, pueden balancearse con los brazos levantados a los costados, eso lo hacen algunos alumnos. no caminen de puntillas. dedos de los pies, no mantienen el equilibrio, tienen la espalda doblada y miran al suelo, los profesores van corrigiendo esos errores paso a paso, primero tienen que seguir el paso de los dedos de los pies hasta lograr un buen desempeño, luego Hay que mantener la espalda recta, mirar hacia adelante sin mirar hacia abajo para moverse sería más apropiado, y por último brazos que estén en equilibrio sin bajar los brazos. Otro ejercicio que explican los profesores es que tienen que caminar sobre los talones hasta el centro de la pista e intentar mantener el equilibrio. Algunos estudiantes comentaron "este ejercicio canso mucho el pie, especialmente el talón". Algunos estudiantes no pueden mantener el equilibrio, los profesores intervienen diciéndoles que "hagan una ruta corta, tomen un descanso de 10 segundos y continúen nuevamente hasta haber completado toda la ruta". Otro ejercicio es que tienen que saltar con los dos pies hacia el centro de la pista, intentando mantener la espalda recta y no caer de puntillas sin tocar el suelo con las manos. Algunos alumnos tienen la costumbre de doblar mucho las rodillas, y al tocarlas con las manos caen al suelo como si fueran ranas levantando los talones. Los profesores ayudan a los alumnos a no doblar demasiado las rodillas, manteniendo la espalda recta para no tocar el suelo cuando saltan e intentan aterrizar sin levantar los talones. Otro ejercicio que hacen los profesores es levantar la rodilla, mantener el equilibrio sobre una pierna, intentar desplazarse hacia el centro de la cancha, algunos alumnos no logran el equilibrio, no mantienen la espalda recta y hacen elevaciones de rodilla. Los profesores comienzan corrigiendo el equilibrio de los estudiantes antes del movimiento, movimientos básicos como elevaciones estáticas de rodillas, para que controlen la posición de ambas piernas, y luego intentan moverse en pequeños pasos hasta que

puedan realizar un movimiento mayor. estándar Al finalizar la sesión, los profesores realizan un ejercicio final, que consiste en caminar sobre los lados del pie, por el borde exterior, intentando ayudar a los alumnos a desplazarse hacia el centro de la pista y mantener el equilibrio. Algunos niños no tienen la postura adecuada, los profesores ayudan a cada alumno, hacen un espejo con ellos para que observen cómo hacerlo. Los estudiantes comentan "es difícil porque tienen las piernas cansadas y no pueden mantener el equilibrio mientras se mueven", los profesores les dicen "deben intentar, intentar hacer un ejercicio, saben que estos movimientos cansan, pero son ejercicios, lo cual son útiles "Pasan mucho tiempo de pie y les dicen que durante la siguiente hora harán relajación y estiramientos para que sus pies descansen." Los niños se motivan y empiezan a hacer el ejercicio, intentan hacerlo lo mejor posible. manera posible. Los profesores les dan 5 minutos para descansar e hidratarse mientras se preparan para la siguiente sesión.

#### **Octava Sesión (24/10/2023)**

Para esta sesión los docentes ingresan al salón de clases donde los estudiantes los saludan con saludos, abrazos, les preguntan cómo están, los docentes les dan breves instrucciones sobre la sudadera para que salgan del campo en orden. manera y llevarlos con la suavidad correspondiente. Para iniciar una lección que se centre en el problema posicional del lanzamiento de piernas, los profesores comienzan con un calentamiento que se centra en esta zona, con movimientos cortos del pie en flexión plantar y dorsiflexión, trote en el patio, saltos con dos piernas, solo una pierna pie, salta una rana, intentando que los alumnos pongan las plantas de los pies en el suelo. Los niños comentan "maestro, maestro, mire, el ejercicio está bueno, salto muy alto", los maestros señalan que algunos alumnos no saltan correctamente, en la caída del salto los niños caen sobre su pelota. piernas levantando los talones. Por eso los profesores recomiendan saltar no con los dedos de los pies, sino con toda la planta. Como primer ejercicio, los profesores piden a los niños que se alineen a lo largo de la línea blanca de la cancha, intentando mantener una distancia con cada compañero. Deberán caminar hasta el centro del campo y regresar sin correr. Algunos alumnos empiezan a correr, no escuchan las instrucciones del profesor, inmediatamente trabajan con estos alumnos y les dicen que "no se trata de correr y

no se trata de quién llega primero, lo más importante es que hagan el ejercicio correctamente". Otro ejercicio que explican los profesores es que tienen que caminar de puntillas, en medio del campo, tienen que mirar hacia adelante y tener la espalda recta, pueden balancearse con los brazos levantados a los costados, eso lo hacen algunos alumnos. no caminen de puntillas. dedos de los pies, no mantienen el equilibrio, tienen la espalda doblada y miran al suelo, los profesores van corrigiendo esos errores paso a paso, primero tienen que seguir el paso de los dedos de los pies hasta lograr un buen desempeño, luego Hay que mantener la espalda recta, mirar hacia adelante sin mirar hacia abajo para moverse sería más apropiado, y por último brazos que estén en equilibrio sin bajar los brazos. Otro ejercicio que explican los profesores es que tienen que caminar sobre los talones hasta el centro de la pista e intentar mantener el equilibrio. Algunos estudiantes comentaron "este ejercicio canso mucho el pie, especialmente el talón". Algunos estudiantes no pueden mantener el equilibrio, los profesores intervienen diciéndoles que "hagan una ruta corta, tomen un descanso de 10 segundos y continúen nuevamente hasta haber completado toda la ruta". Otro ejercicio es que tienen que saltar con los dos pies hacia el centro de la pista, intentando mantener la espalda recta y no caer de puntillas sin tocar el suelo con las manos. Algunos alumnos tienen la costumbre de doblar mucho las rodillas, y al tocarlas con las manos caen al suelo como si fueran ranas levantando los talones. Los profesores ayudan a los alumnos a no doblar demasiado las rodillas, manteniendo la espalda recta para no tocar el suelo cuando saltan e intentan aterrizar sin levantar los talones. Otro ejercicio que hacen los profesores es levantar la rodilla, mantener el equilibrio sobre una pierna, intentar desplazarse hacia el centro de la cancha, algunos alumnos no logran el equilibrio, no mantienen la espalda recta y hacen elevaciones de rodilla. Los profesores comienzan corrigiendo el equilibrio de los estudiantes antes del movimiento, movimientos básicos como elevaciones estáticas de rodillas, para que controlen la posición de ambas piernas, y luego intentan moverse en pequeños pasos hasta que puedan realizar un movimiento mayor. estándar Al finalizar la sesión, los profesores realizan un ejercicio final, que consiste en caminar sobre los lados del pie, por el borde exterior, intentando ayudar a los alumnos a desplazarse hacia el centro de la

pista y mantener el equilibrio. Algunos niños no tienen la postura adecuada, los profesores ayudan a cada alumno, hacen un espejo con ellos para que observen cómo hacerlo. Los estudiantes comentan "es difícil porque tienen las piernas cansadas y no pueden mantener el equilibrio mientras se mueven", los profesores les dicen "deben intentar, intentar hacer un ejercicio, saben que estos movimientos cansan, pero son ejercicios, lo cual son útiles "Pasan mucho tiempo de pie y les dicen que durante la siguiente hora harán relajación y estiramientos para que sus pies descansen." Los niños se motivan y empiezan a hacer el ejercicio, intentan hacerlo lo mejor posible. manera posible.

### **Novena Sesión (27/10/2023)**

Para esta lección, los profesores entran al aula, los alumnos se emocionan, saludan a los profesores con un abrazo, los profesores les dicen a sus alumnos que salgan en la fila. en el campo, llevar tus propios líquidos y comportarte perfectamente en clase. Durante esta sesión, los docentes trabajan una unidad didáctica de autocuidado, centrándose en la problemática de los estudiantes sentados, intentando relajar el cuerpo a través de diversos ejercicios. El profesor comienza con movimientos circulares cortos en el cuello, brazos, piernas y pelvis. Los estudiantes comienzan a preguntar "¿estoy haciendo bien cada ejercicio? Mírenme hacer el ejercicio". Los profesores observan a cada alumno y corrigen la postura de algunas partes del cuerpo, por ejemplo, extienden los brazos, ambos brazos estaban en mala posición, el equilibrio de las piernas, no lo podían mantener por la mala posición dada al cuerpo. Siguiendo las instrucciones dadas por los profesores, los alumnos comenzaron a corregir cada ejercicio. El profesor pregunta a los alumnos si saben que es el yoga o si saben algo sobre este tema, algunos alumnos se miran, algunos responden "no lo sé, otros responden que es algo que se utiliza para relajar, para relajar el cuerpo". ... estiramientos". El profesor les dice que "son ejercicios que ayudan a conectar el cuerpo, la respiración, la parte física y la mental, que hoy estamos trabajando para intentar hacer algo más y que lo experimenten. lidiar con ello." El profesor explica el primer ejercicio, donde los estudiantes tienen que formar un círculo, sentarse en el suelo, estirar las piernas y los brazos hacia atrás, la espalda recta, como si respiraran, tienen que inhalar suficiente oxígeno y retenerlo.

durante 10 segundos. y exhala todo el dióxido de carbono, algunos estudiantes no mantienen la espalda recta, los profesores corrigen a los estudiantes para que mantengan esta posición, relájense porque si no sienten dolor o malestar, el profesor explica el siguiente ejercicio con las piernas cruzadas, Posición de meditación y Mantén la espalda recta, cierra los ojos o cúbrete con las manos, la respiración debe ser continua, inhalando y exhalando tranquilamente intentando relajarte la mente. Algunos estudiantes comentaron que miraron colores, blanco, miraron estrellas, puntos negros, el profesor les dijo que hicieron el ejercicio correctamente con base en las observaciones comentadas, algunos estudiantes no soportaban la posición de espalda recta, se cansaban y doblaban sus espaldas Los profesores dijeron que hay que intentar concentrarse, sin olvidar la posición de la espalda, son ejercicios que ayudan con los problemas de posición. Otro ejercicio que explica el profesor es la postura de la plancha, que consiste en estirar los brazos, mantener el cuerpo alejado del suelo, mantener la espalda recta y estirar las piernas durante un tiempo determinado. Algunos alumnos no levantan el cuerpo del suelo, doblan las piernas y no mantienen la espalda recta. Para corregir sus errores, los profesores tratan de ayudarlos enseñándoles a todos, diciendo que, si es posible, no se canse, levante el cuerpo, estire las piernas, todo esto es poder mental. Otro ejercicio explicado por el profesor es la postura de la cobra, que consiste en estirar las piernas, simplemente elevando la parte superior del cuerpo con los brazos, simulando una cobra. Algunos estudiantes no levantan el cuerpo, les dicen a los profesores: "Esta posición cansa los brazos", bromean algunos estudiantes. "Mire maestro, soy una cobra", los profesores especifican que no hay que olvidarse de respirar, inhalar y exhalar, porque ayuda a completar más el ejercicio, correctamente. Otro ejercicio que explica el profesor es la postura Superman, que consiste en extender los brazos y las piernas como si estuviera volando. Los alumnos comentan que es un ejercicio muy agotador para el cuerpo, es difícil de realizar, pero tratamos de practicarlo para que se pueda hacer, algunos alumnos mantienen esta posición, ver al profesor si puedo, ver como vuelo, recomendaciones de los profesores animan a realizar el ejercicio. Finalmente, los profesores piden a los alumnos que vuelvan a la posición meditativa, intentando relajar y restaurar el cuerpo inhalando, reteniendo el oxígeno

durante 10 segundos y exhalando todo el dióxido de carbono estirando los brazos hacia arriba, a los lados, adelante y siempre manteniendo la espalda recta, los alumnos agradecen a los profesores por una lección muy buena, los niños y profesores regresan al aula, los profesores dan instrucciones para el trabajo de la siguiente lección y luego finaliza la sesión.

### **Sesión 10 (07/11/2023)**

Descripción y relato del hecho observado: Al llegar al tercer grado del Instituto Mercedario, los profesores de educación física se preparan para juntar todos los pupitres de un mismo lado, de manera que el piso quede limpio y aprovechado, se permite a los niños acostarse en el suelo para observar las posiciones que adoptan, algunos tumbados boca abajo, otros en posición fetal, otros con los brazos totalmente extendidos, etc. Se **hace la corrección: no se acueste sobre el codo del estómago, porque los pulmones se comprimen, lo que dificulta la respiración, no sobre la parte posterior del codo, porque es posible asfixiarse con la lengua o la saliva, porque la curvatura la forman la espalda, los hombros y el cuello. La mejor posición para dormir siempre recomendada es dormir de lado con las piernas extendidas y una almohada entre las piernas para estabilizar la pelvis, con otra almohada en la cabeza a la altura de los hombros para evitar problemas o problemas de encorvamiento.** Los niños siguieron las recomendaciones y no sabían del todo que existen formas de dormir que permiten una buena postura, **hubo risas al observar las posiciones para dormir de sus compañeros,** y luego de las observaciones intentaron corregir la posición entre ellos. Después de trabajar en clase, los niños son llevados a la cancha para hacer ejercicios. Se forman grupos de 4 y deberán realizar un viaje de negocios. Aquí, a los estudiantes les cuesta levantar completamente los brazos y mantener la espalda recta, pueden mantener esta posición durante unos segundos, mostrando poca fuerza en los músculos de la espalda, y además tienden a inclinar la cabeza hacia adelante. **Al hacer sentadillas, en ocasiones las rodillas se doblan incorrectamente, doblando la pierna hacia afuera y hacia adentro, está claro que debes inclinarte hacia adelante sin cruzar la pierna y mantener la espalda recta.** Al saltar, ganando impulso, tienden a arquear la espalda, reduciendo el alcance del salto, y al aterrizar, aterrizan con demasiada fuerza sobre

las plantas de los pies. Se recomienda aterrizar primero sobre el talón y luego apoyar toda la pierna. pie en la planta y cabeza en los dedos, esto evita una fuerte recepción en los pies y que los temblores lleguen al cerebro.

### **Sesión 11 (07/11/2023)**

Los maestros de educación física llegan a la Escuela Secundaria Mercedario y guían a los estudiantes de tercer grado al campo para realizar actividades de pose planificadas. En la última lección y a modo de reunión con los alumnos, se realizan ejercicios básicos en los que se monitoriza la posición actual. Los niños se ven un poco tristes cuando escuchan de los maestros que es la última clase, con abrazos fuertes los niños rezan para que las clases no terminen y que extrañarán mucho a los maestros. En la actividad se recomienda estar más concentrado y preparado para correr cuando sea tu turno. Se agregan variaciones con los brazos levantados, al levantar los brazos se observa una curva en la espalda, y lo mismo sucede en el cuello, se inclina hacia adelante. Aquí se recomienda mantener la espalda recta, mirar siempre hacia adelante al levantar los brazos y utilizar la resistencia muscular para mantener una buena postura. Los niños parecen muy felices y activos en esto de correr y acelerar, los niños que no corren alientan a sus compañeros a correr con fuerza y no ser atrapados con sus gritos. Luego hace una carrera de obstáculos con conos, aros y bolas. Cuando los estudiantes pasan por el centro del ring, se doblan demasiado para pasar, y la espalda y los hombros sufren curvas y desviaciones, se recomienda hacer el ejercicio lo más recto posible para evitar dolores de espalda después de la actividad, hay niños, saltadores, que caen muy fuerte sobre las plantas de los pies y no absorben la caída, se les explica que primero deben caer sobre los talones y luego apoyar las plantas y los dedos para evitar una mala absorción de impactos y altas vibraciones. el cerebro Cuando lanzas la pelota y cambias de mano, la pelota cae al suelo varias veces, el lanzamiento es muy bajo, lo que no da tiempo para aplaudir y luego atraparla, se recomienda lanzar la pelota más alto y rápidamente aplaudir para atrapar. Los niños están muy satisfechos con el uso del material de ejercicio, su alegría es ver su risa contagiosa y el buen compartir con sus compañeros, el comportamiento de los niños fue muy positivo, la clase nunca

	se vio afectada por la indisciplina y todos estuvieron muy concentrados. sus actividades propio trabajar.
<b>TÉCNICA APLICADA</b>	<b>Diario de campo</b> TERESITA ALZATE YEPES ANA MARGARITA PUERTA C. ROSA MARÍA MORALES definen el Diario de Campo como el "...conjunto de procesos sociales de preparación y conformación del sujeto, referido a fines precisos para un posterior desempeño en el ámbito laboral" (2008).
<b>TÉCNICA APLICADA</b>	<b>Observación Participante</b> Lucía Sanjuán Núñez "La observación participante es una técnica de investigación que permite estudiar los procesos concretos de producción de un fenómeno sociocultural determinado" (2017).

**Anexo D**

*Matriz 2 Diarios de Campo*

**MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN**

Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: Grado tercero de la Institución Educativa Municipal Mercedario.

No. de Participantes: 15

Técnicas Aplicadas: Observación Participante

<b>CATEGORIAS DEDUCTIVAS</b>	<b>CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)</b> <b>Reportes Verbales</b>
Problemas Posturales	<p>- Se comienza con una breve introducción de la temática a trabajar con los niños de grado tercero, la segunda sesión, en la cual se enfoca en el problema postural (tortícolis) cabeza marcadamente volteada hacia un lado.</p> <p>- Haciendo movimientos suaves de las articulaciones de la cabeza de lado a lado.</p>

	<p>- El objetivo de la actividad era trabajar el movimiento del hula-hula en el cuello, para fortalecer esa zona muscular.</p> <p>- Otro error que se ve al hacer el movimiento es que los niños bajan mucho la cabeza y eso hace que se caiga el aro.</p> <p>- En esta clase se enfocará en el problema postural asimetría de hombros, los profes inician con el calentamiento tratando de dar mayor movilidad al cuerpo, especialmente en los hombros.</p> <p>- En el lanzamiento debían estirar por completo sus dos brazos, haciendo que sus hombros se levanten a la hora de ejecutar el ejercicio, realizan estiramiento de su cuerpo, tratándose de enfocarse en la parte de los hombros, realizan levantamiento de brazos tratando de sostener cada posición con duración de 10 segundos, estiramiento de brazos hacia los laterales involucrando los hombros.</p> <p>- Para comenzar con la sesión en cuestión se comienza a realizar rotaciones articulares con enfoque en el hombro, explorando todas las variantes de movimiento que este posee, haciendo que los estudiantes realicen una abducción y aducción del hombro, rotaciones, estiramientos y empujes.</p> <p>- Así pues, también se trabajaron distintas posturas de resistencia en tiempo las cuales, por lo general, provocaban que el estudiante tuviese que llevar sus hombros hacia atrás y mantener dicha postura.</p> <p>- En la cancha les explican a los estudiantes que se va a trabajar el problema postural asimetría de hombros.</p> <p>- Los profes involucran en el trote, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>- Los profes realizan ejercicios de estiramiento, enfocados en el problema postural asimetría de hombros, levantando los brazos en punta de pies, estirando un brazo y cruzando el otro brazo por debajo contando 10 segundos, brazos hacia atrás, tocando los hombros.</p>
	<p>- Para el desarrollo de nuestra primera sesión o plan de clase, se trata de enfocarse en el primer problema que es hipercifosis postural.</p>

- El ejercicio consiste en levantar el balón por detrás de la cabeza, las manos también deben estar levantadas, cada vez que el estudiante pase el balón deberá mantener su espalda recta y deberá pasar el balón sin bajar su espalda ni sus manos.

- Mejora de la postura enfocada en una espalda recta, los estudiantes se emocionan y trabajan de forma continua, para este ejercicio se nota la costumbre que tienen muchos estudiantes de ver contantemente el suelo.

- Para comenzar la quinta sesión y trabajar el problema postural Hiperlordosis.

- Comienzan con una carrera de equilibrio, tratando de que los estudiantes levanten sus brazos hacia los lados, lleven su espalda recta.

- Realiza estiramiento por binas, comienza con gancho de espaldas tratando de que los estudiantes se sienten sin soltarse, estirando sus piernas, manteniendo una espalda recta.

- Para comenzar a trabajar el problema postural hiperextensión cervical.

- El primer ejercicio es trasladar el balón al otro extremo ida y vuelta frente con frente de los estudiantes, tratando de estar la posición recta del cuello, espalda recta, manos pegadas al cuerpo y dar pasos progresivos.

- Otra variante a esta es que el balón lo deben llevar en medio de la espalda deben estar sujeto con el apoyo de los dos estudiantes tratando de sostener una posición recta, mirada al frente, las manos deben estar pegadas al cuerpo.

- Para iniciar la clase enfocada en el problema postural pie valgo, los profes inician con un calentamiento enfocada en esa zona, breves movimientos con el pie de plantiflexión y dorsiflexión, un trote por alrededor de la cancha, saltos con los dos pies, con una sola pierna,

salto de rana, tratando de que los estudiantes asienten la planta de los pies en el suelo.

- Caminar en punta de pies, hasta la mitad de la cancha, tendrán que llevar la mirada al frente y una espalda recta, podrán dar equilibrio con los brazos elevados hacia los lados.

- Saltar con los dos pies hasta la mitad de la cancha, tratando de sostener una espalda recta y que no caigan con punta de pies.

- Otro ejercicio que trabajan los profes, es la elevación de rodillas, sosteniendo el equilibrio con un solo pie, tratando de hacer desplazamiento.

- Ejercicio el cual consiste en caminar con los laterales del pie, con el borde externo, tratando de que los estudiantes puedan desplazarse hasta la mitad de cancha, y puedan sostener el equilibrio.

- Relajando los pies haciendo plantiflexión y dorsiflexión.

- Para esta sesión los profes trabajan la unidad didáctica cuidado de sí mismo, enfocado en el problema tiempo en sedestación de los estudiantes, tratando de relajar su cuerpo con los diferentes ejercicios.

- La Posición de meditación, tratando de relajar y recuperar el cuerpo por medio de la respiración, inhalando oxígeno aguantado 10 segundos y exhalando todo el dióxido de carbono, estirando los brazos hacia arriba, a los lados, al frente y manteniendo siempre la posición recta de su espalda.

- Los profes les comentan a los estudiantes que van a desarrollar una relajación musical.

- Los profes les comentan que es algo que les ayudara a descansar el cuerpo de la posición sedante que tienen durante mucho tiempo, a relajar los músculos, a descansar del entorno académico, a experimentar emociones y a tener tranquilidad mental.

- Por medio de cada movimiento sientan como puede descansar el cuerpo, sus músculos, su mente en la cual van a tener esa tranquilidad.

<p>Desempeño de los estudiantes en clase</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes dicen profe, “esta difícil” intentando pasar el balón al Compañero que está al frente. Los niños están entretenidos con el ejercicio, mientras los Profesores observan los posibles errores que se cometieron, y dan la corrección a ellos.</li> <li>- Algunos estudiantes no toman el suficiente espacio para realizar el movimiento, otros estudiantes ejecutan el movimiento bruscamente tratan de mover rápidamente sus brazos, provocando <b>cansancio y algún dolor</b></li> <li>- Algunos compañeros no mueven la cintura sino todo su cuerpo, algunos estudiantes no colocan sus manos en la cadera como punto de referencia.</li> <li>- Errores al coordinar los movimientos corporales y la coordinación ojo-mano.</li> <li>- Presentan dificultad en el equilibrio ya que pisan fuera de la cuerda y no tienen una estrategia para mantenerse.</li> <li>- Estudiantes presentan molestias y problemas de flexibilidad ya que llegan a un límite muy mínimo de la parte estirada y se escucha pequeñas contracturas que truenan al estirarse.</li> <li>- Aquí a la hora de lanzar y recibir la pelota se dificulta porque hay veces en que el balón cae al suelo o no llega preciso a las manos del otro compañero.</li> <li>- Algunos estudiantes sienten molestia en el cuello, porque tienen la cabeza un poco inclinada y les duele un poco.</li> <li>- Algunos estudiantes no tienen suficiente espacio para hacer el movimiento. Otros estudiantes hacen el movimiento bruscamente y tratan de mover los brazos muy rápido, lo que les causa fatiga y dolor.</li> <li>- Algunos estudiantes se cansan por la posición de su cuerpo, no pueden mantener el equilibrio y dicen “profe, mire cómo lo hago”.</li> </ul>
--	--

- El primer error que se ve en el trabajo es que los estudiantes no mueven el cuello, sino que giran el aro con las manos y eso no es lo correcto.
- Mueven el aro por el cuerpo y se frustran un poco, porque no les sale el ejercicio.
- Los errores que se ven al hacer este ejercicio son que muchos estudiantes se enfocan solo en hacer el equilibrio y se olvidan de mover el aro en el cuello.
- Otros estudiantes no hacen los movimientos circulares con el cuello y por eso el aro no gira y no pueden desplazarse.
- Los errores que se observan en este ejercicio son que los estudiantes lo hacen muy rápido y pierden la concentración en el movimiento del aro. Otros estudiantes se confunden y pierden la coordinación.
- Así pues, muchos estudiantes mostraban problemas para llevar el balón detrás de la cabeza con la postura adecuada, algunos otros ni siquiera eran capaces de realizar el movimiento cómodamente. Otros estudiantes podían realizar correctamente el ejercicio, pero se cansaban mucho más pronto de lo que lo harían habitualmente para una actividad de este tipo.
- La pelota que es transportada en cuadrúpeda dorsal se cae muy seguido al suelo, los niños al realizar su avance de forma rápida con sus brazos y piernas tienden a que la pelota caiga muchas veces. algunos alumnos (la minoría) aún confundían la derecha e izquierda. la espalda se encorva.
- se nota una excesiva curvatura de espalda en algunos estudiantes se nota dificultad para sostener una postura recta en el calentamiento, se perciben incluso pequeños crujidos de espalda y hombros.
- hay fácil agotamiento cardiaco, se agitan bastante rápido ya que no se controla la respiración en ejercicios de movimiento y por qué no se practica actividad física fuera de la escuela.

- hay extremidades como las piernas, que tiemblan o tiritan con el corto tiempo de haber empezado el ejercicio, lo que se percibe que hay debilidad muscular o poco soporte corporal
- Los niños hacen gestos y pequeños sonidos de dolencia leve ya que sus articulaciones, huesos y músculos no han tenido un trabajo físico continuo o habitual
- se observa que la pelota cae al suelo muchas veces y muy seguido por llegar de primeros al otro lado
- los niños mantenían su mirada en la cuerda con su cabeza hacia abajo y no conseguían mucha estabilidad en el equilibrio esto dificulta el paso y afecta la coordinación entre brazos y piernas
- los niños tiran la pelota con poco recorrido de impulso y con poca precisión
- no tienen mucha flexibilidad, llegan hasta un punto límite con leve dolor
- Se escuchan pequeños crujidos de la zona en movimiento. Se observa en algunos niños que el movimiento de los tobillos no se realiza en su total rotación y extensión del tobillo. Hay un límite reducido de movimiento. Se nota en sus gestos faciales el esfuerzo que deben hacer para estirar
- Los niños perciben un poco de dolor al pisar con los bordes del pie o soportan poco tiempo en la posición perdiendo rápidamente el equilibrio
- En los niños que se observa el pie valgo se determina que, sí afecta en la curvatura de la espalda, a partir de esta curvatura por la mala pisada, se desnivelan incluso otras extremidades como los hombros caídos y cabeza adelantada
- los niños no hacen una completa extensión del pie o tobillo, no mantienen mucha resistencia en los poyos, los pies no se quedan quietos, se mueven por el poco equilibrio o falta de resistencia en el tren inferior

- A los estudiantes se les complica más mantener la posición estática que en movimiento
- los niños olvidan mantener su espalda recta a la hora de mirar hacia abajo, sino que inclinan también su tren superior en vez de solo inclinar su cabeza
- había estudiantes que al apenas sentarse se sientan con su espalda curvada y los hombros caídos
- los niños respiran continuamente sin tener un método de respiración para aplicar fuerza
- algunos estudiantes alcanzaban un límite muy corto
- algunos se acuestan de decúbito abdominal, otros en posición fetal, otros con los brazos totalmente extendidos, y así más posiciones que adaptaban incorrectamente.
- a los estudiantes se les dificulta tener los brazos levantados totalmente hacia arriba y tener la espalda recta, lograr mantener esta posición por pocos segundos, evidenciando poca fuerza en los músculos de la espalda, también tienden a inclinar su cabeza hacia adelante.
- A la hora de hacer sentadillas las rodillas se flexionan a veces incorrectamente, flexionándose a la parte de afuera y adentro de la pierna
- cuando agarran impulso estos tienden a encorvar la espalda, perjudicando el alcance del salto, y cuando aterrizan caen demasiado fuerte con las plantas de los pies
- como primera falencia los niños tardan en reaccionar a correr cuando les toca su turno y a veces se confunden en el lado a salir corriendo
- se nota una curvatura en la espalda cuando alzan los brazos y los mismo pasa con el cuello, se inclina hacia adelante.

<p>Desempeño de los estudiantes en clase</p>	<p>- Cuando los estudiantes pasan por en medio del aro se encorvan demasiado para pasar, tanto su espalda y hombros sufren curvaturas y desviaciones</p> <p>hay algunos niños que caen muy fuerte con sus plantas de los pies y no amortiguan la caída</p> <p>- la pelota se cae muchas veces al suelo, el lanzamiento es muy bajo lo que no permite el tiempo para alcanzar a dar una palmada y luego sujetar</p>
	<p>- Utilizan conos para trabajar saltos con balón y las cuerdas para trabajar la fuerza y mejora de la postura enfocado en una espalda recta</p> <p>- Algunos estudiantes sienten alguna incomodidad de su cuello, porque tienen inclinada un poco la cabeza y sienten un poco de dolor, los profes comentan que es algo normal porque no están acostumbrados hacer estos movimientos</p> <p>- Otros estudiantes mueven rápidamente sus hombros, los profes inmediatamente corrigen ese movimiento, debe ser de manera progresiva sin lastimarse y relajadamente, ya que si siguen con ese movimiento podrían tener algún tipo de lesión</p> <p>- Los profes nuevamente corrigen estos errores tratando de realizar el movimiento lentamente, respirando y explicándoles que si no lo hacen adecuadamente van a sufrir algún tipo de lesión.</p> <p>- Se corrige por parte de los profes, aquellos estudiantes que no lo pueden hacerlo, tratando de realizar movimientos lentos y precisos en la cadera, para que los estudiantes se los aprendan y puedan realizarlos.</p> <p>- Inmediatamente los profes revisan la posición de los estudiantes, tratando de que la espalda este recto, sus piernas flexionadas adecuadamente, las manos puedan tocar el suelo y no se levanten a medida que se desplaza con los saltos.</p> <p>- Inmediatamente los profes comienzan a corregir estos errores. Algunos estudiantes lo realizan fácilmente, otros estudiantes no lo</p>

pueden realizar, los profes dicen “que es algo normal como no son acostumbrados a realizar este tipo de movimientos, puede que no les vaya a salir a la primera”.

- Los profes se acercan con aquellos estudiantes que no pueden ejecutar bien el movimiento, les explican paso a paso de qué el aro debe ser girar de manera constante sobre el cuello, para que el aro no se caiga al suelo o deje de rodar. Tercero, los profes mencionan que más cuestión de práctica, para que los estudiantes puedan lograr este ejercicio y fortalezcan esta parte muscular.

- Los profes inmediatamente corrigen estos errores, dando pequeñas indicaciones como “que no baje tanto el cuello hacia el suelo”, “trate de hacerlo despacio”, para que los estudiantes puedan ejecutar adecuadamente el ejercicio.

- Los profes piden que se relajen, que no se trata de hacerlo rápido, sino de manera adecuada y progresivamente, ya que si pierden mucho la concentración realizan mal el ejercicio.

- Los profes inmediatamente comienzan a corregir, tratando de hacer el movimiento más lento, y con otros estudiantes explicándoles paso a paso.

- Los profes comenzaron a corregir con cada estudiante para que puedan ejecutar bien el ejercicio.

- Los profes corrigen dándoles pequeñas pautas como realizarlo lentamente, para que puedan coordinar el movimiento sin que se confundan, estirando bien sus brazos y tengan la mirada al frente.

- Los profes corregían sobre todo el movimiento de coordinación de sus pies y brazos, levantando su espalda que estaba inclinada, algunos estudiantes miraban el suelo, los hombros estaban caídos, los profes observaban y ayudaban a sus estudiantes a realizar el movimiento adecuadamente.

- Los profesores comenzaron a corregir estos errores con cada uno de los estudiantes tratando de realizar el movimiento sin pelota para que se concentren.
- Los profes tratan de corregir estas situaciones con indicaciones y reflejo de algunos estudiantes que lo realizan adecuadamente.
- Recalcando mantener la espalda recta en el proceso de lanzar y requerir un lanzamiento preciso corrigiendo.
- Aplicando su postura erguida en movimiento.
- Mejorando los movimientos continuos de brazo y piernas.
- Se recomienda para mejor estabilidad extender los brazos hacia los laterales y mirar un punto fijo para mejor concentración y que los niños no se frustren al no realizar con exactitud las actividades.
- Se recomienda antes de lanzar mirar donde está ubicado el compañero y calcular la fuerza de lanzamiento para que caiga en el lugar preciso, y cuando reciba amortiguar el balón para que no rebote a otros lados.
- Se aconseja establecer un punto fijo de visión con mucha concentración y así lograr un equilibrio efectivo.
- Mientras los profesores ven los posibles errores que se cometieron y les dan la corrección.
- Pero otros estudiantes mueven los hombros muy rápido. Los profes corrigen ese movimiento rápidamente y les dicen que debe ser gradual, sin hacerse daño y relajadamente.
- Los profes vuelven a corregir estos errores y les dicen que hagan el movimiento despacio, respirando y explicándoles que si no lo hacen bien se pueden lastimar.
- Los profes revisan la posición de los estudiantes y les dicen que mantengan la espalda recta, las piernas dobladas correctamente, las manos toquen el suelo y no se levanten mientras saltan.

- Tercero, los profes les dicen que es cuestión de práctica, para que los estudiantes puedan conseguir este ejercicio y fortalecer esta zona muscular.

- Los profes corrigen estos errores al instante, dando pequeñas indicaciones como “que no bajen tanto el cuello al suelo”, “que lo hagan despacio”, para que los estudiantes puedan hacer bien el ejercicio.

- Los profes les piden que se relajen, que no se trata de hacerlo rápido, sino de forma adecuada y progresiva, porque si pierden la concentración hacen mal el ejercicio.

- Lo que los docentes observaban durante estas posturas es la posición de la pelvis pues algunos estudiantes al intentar pegar la espalda superior y los glúteos terminaban inclinando demasiado la pelvis hacia delante, así mismo ocurrió con el cuello, donde al intentar hacer contacto con la cabeza y la espalda superior lo que hacían era inclinar la cabeza hacia arriba, dejando el cuello completamente doblado, lo ideal es mantener la vista al frente e intentar pegar también el cuello a la pared.

- Se hace una pequeña pausa recalcando que recién es un calentamiento y se debe hacer de forma ascendente, de un ritmo lento o despacio y luego ir aumentando para activar el cuerpo.

- Se recomienda hacer coordinadamente los movimientos de brazos y piernas más despacio sin acelerarse y yendo en línea recta hacia adelante, también alzar un poco más su cadera para mejor estabilidad del balón

- se hacía llamados de atención para mantener el orden

- se hace la aclaración de los lados y direcciones (lateralidad corporal) para que no haya confusión en las actividades. A partir del primer ejemplo los niños entienden el modo del ejercicio, siguen el ritmo y lo aplican con pocos errores

- siempre se recalca mantener su espalda recta, hombros a nivel y la cabeza siempre mirando hacia adelante
- se recomienda mantener la espalda lo más recto posible mirando o manteniendo su cabeza hacia al frente
- corregir movimientos erróneos para mejorar su postura, como ubicar los hombros y brazos en los ángulos correcto
- se aconseja empezar lento en la ejecución del movimiento y manejar correctamente la respiración y resistir en la posición el tiempo debido
- Se recalca que los dos alumnos deben aplicar la misma fuerza al balón para que no se vaya de lado y se salga de su posición y se sugiere que se trabaje ambos lados (derecha, izquierda) para un trabajo equilibrado
- se aconseja no mirar hacia abajo, la mirada siempre debe estar apuntando hacia al frente sin bajar la cabeza, esto alinea su cabeza y cuello con su espalda, y extender los brazos de forma lateral para mayor equilibrio en la cuerda
- se recomienda ir a un ritmo despacio y luego de cada paso con piernas cambiar la pelota a la otra mano para que el ejercicio sea más coordinado y efectivo
- se corrige el lanzamiento mencionando que el brazo debe sobrepasar hacia atrás de la cabeza con una pequeña flexión del brazo para agarrar fuerza de lanzamiento y para mejorar la precisión se aconseja antes de lanzar, primero mirar donde está el compañero para evitar desvíos en la trayectoria
- se recomienda hacer el desplazamiento más lento y aumentar la resistencia de los pies y extender sus brazos para mantener el equilibrio más tiempo
- se fomenta la conciencia en mantener la espalda recta en nuestros quehaceres cotidianos y tratar de pisar con la planta de pisar primero con talón y luego planta de pies

- se recomienda hacer los movimientos lo más correcto posible para evitar dolencias después de la clase y que los músculos entren en calor y flexibilidad
- se recomienda mirar a un punto fijo y los brazos a los laterales para mantener el equilibrio y no mover los pies mientras se apoya
- se hace la aclaración de sostener una buena postura erguida sin necesidad de agachar todo su cuerpo a la vez que se trabaja con los pies
- Aquí se corrige a mantener la espalda recta
- se recalca que la espalda debe ir totalmente recta con los hombros hacia atrás y la cabeza apuntando al frente cuando estén en posición sentados
- se menciona tomar aire cuando se vaya a aplicar fuerza y exhalar después de acabar el ejercicio para que los músculos tengan resistencia y oxigenación
- Se hace la corrección: no acostarse de cubito abdominal ya que los pulmones quedan presionados dificultando la respiración, ni de cubito dorsal porque hay posibilidades de atragantarse con la lengua o la misma saliva y tampoco en posiciones fetal ya que se forman curvaturas en la espalda, hombros y cuello. La mejor posición para dormir que siempre se recomienda es dormir de lado con las piernas extendidas y con una almohada en medio las piernas para mantener firme la cadera, otra almohada en la cabeza a una altura que permanezca centrada con los hombros, y así evitaremos problemas o dolencias posturales
- se aclara que se debe flexionar hacia al frente sin sobrepasar el pie y mantener la espalda erguida
- se recomienda aterrizar primero con los talones y luego apoya todo el pie con planta y termina en punta de pie, esto evita recepciones fuertes con los pies y temblores que llegan hasta el cerebro

Desempeño de los estudiantes en clase

- se aconseja estar más concentrados y listos para correr cuando sea el turno
  - Aquí se aconseja mantener la espalda recta, siempre con la mirada hacia al frente cuando se eleven los brazos y aguantar la resistencia muscular para estar en buena postura
  - se recomienda hacer el ejercicio lo más recto posibles para evitar dolores de espalda luego de la actividad
  - se aclara que se debe caer primero con talones y luego apoyar planta de pie y punta de pie, así evitamos mala recepción de impacto y vibraciones fuertes al cerebro
  - se recomienda lanzar más arriba la pelota y aplaudir rápidamente para agarrar el balón
- Los estudiantes ordenan su pupitre para poder salir, tratan de buscar su hidratación algunos estudiantes salen con camisa y pantaloneta.
- Los estudiantes muestran interés en desarrollar la clase, dado el primer momento el profe dirige el calentamiento, una actividad rompe hielo en donde los niños comienzan a divertirse un poco.
- Algunos estudiantes preguntan profe, ¿Qué Vamos a hacer? comienzan a dar ideas, opiniones de la temática.
- Los estudiantes dicen “profe lo estoy realizando bien”, algunos estudiantes comienzan a jugar con balones, los profes colocan el ejercicio de manera competitiva, para que los estudiantes puedan demostrar sus habilidades.
- Ya para finalizar la sesión el profe comienza realizando unos estiramientos, y da la oportunidad para que los estudiantes también participen y dirijan la actividad,
- los profes les preguntan si les gusto las actividades, los estudiantes responden que sí, “aprenden de ejercicios buenos para la postura”.
- Los estudiantes realizan el gesto de manera adecuada siguiendo al profesor.

en donde los niños realizan el ejercicio atentamente y preguntan “profe lo estoy haciendo bien” “mire, mire profe”,

- Los estudiantes lo realizan y comienzan a jugar con este ejercicio.
- Los estudiantes transportan el aro caminando hasta el final de la pista.
- Los estudiantes observan a los compañeros que pueden realizar este ejercicio o piden ayuda a los profes, que están haciendo mal para que puedan corregir este tipo de error.
- Los estudiantes entienden las indicaciones de los profes y comienzan a ejecutar de manera tranquila y adecuadamente las actividades.
- “mire profe cuanto tiempo logro sostener el aro girando”.
- Los estudiantes llaman al profesor preguntándole “si está bien, es así profe”. Algunos niños se acercan donde el profesor, comentando si pueden incluir un ejercicio como es el equilibrio de pies, que consistía en pararse en un solo pie y tratar de abrir los brazos para aguantar el equilibrio y no caerse, los profes colocaron al estudiante de ejemplo para que los demás compañeros puedan realizar el ejercicio, los estudiantes decían “mire, mire profe como aguanto más tiempo”.
- Los niños escuchados las indicaciones comenzaron a realizar adecuadamente, preguntando a los profes si estaba bien.
- Los niños también participan con ejercicios que ayudan con estiramiento general.
- Los niños inmediatamente van a saludar a los profesores contentos y felices con un saludo y abrazo de bienvenida.
- A medida que se aplican correcciones los niños realizan con mayor fluidez los ejercicios y aumenta su autoestima y entusiasmo.
- Los alumnos se ven activos y dispuestos para lo que algunos dicen “su clase favorita”.

los alumnos al ver llegar a los profesores inmediatamente gritan de emoción y salen a saludar con un fuerte abrazo a cada profe.

- Buena actitud a la hora de mejorar en cada movimiento y ejercicio.

- Empezando por el primer momento, saludo a los estudiantes, ellos se emocionan y dicen - - “¡Siii Educación Física!”, dan abrazos a los profesores y preguntan “como están profes”.

algunos estudiantes preguntan profe, ¿Qué vamos a hacer? empiezan a dar ideas, opiniones sobre el tema.

- Les da la oportunidad a los estudiantes de que también participen y dirijan la actividad, los estudiantes emocionados dicen “yo, yo profe” “tengo un ejercicio”.

- Los estudiantes siguen al profesor correctamente y hacen el gesto “profe, ¿lo estoy haciendo bien?”, “mire, mire profe”.

- Los estudiantes se preocupan y empiezan a preguntar “profe, ¿así está bien?”, “profe, ¿lo estamos haciendo bien o mal?”.

- Algunos estudiantes empiezan a ayudar a los profes y otros esperan en fila,

- Los estudiantes ven a los compañeros que pueden hacer este ejercicio o les piden ayuda a los profes, para saber qué están haciendo mal y poder corregirlo.

- Algunos estudiantes piden ayuda a los profesores, otros se apoyan entre ellos.

- Los estudiantes entienden las indicaciones de los profes y empiezan a hacer las actividades de forma tranquila y adecuada.

- Los estudiantes miran atentamente las acciones de los profes, para hacer bien el estiramiento

- Les preguntan a los profes “si lo están haciendo bien”, “mire profe cuanto tiempo logro sostener el aro girando”, y con estas actividades se da por terminada la clase.

- Ya para finalizar los docentes realizan una retroalimentación de lo observado en clase y dejan dándoles recomendaciones a los

estudiantes para que las tengan en cuenta. Los estudiantes se organizan en una fila y se dirigen a su hora de comida.

- los alumnos se muestran contentos y van rápidamente y gritando a la zona de afuera

- Se encuentran emociones positivas en los niños en el desarrollo de la actividad, como alegría, emoción al llevar su balón sin caerse, satisfacción al lograr su reto, otros tenían un espíritu más competitivo y querían llegar de primeros, pero todos centrados en su trabajo

- Se motiva a los estudiantes a aguantar el tiempo debido en los ejercicios

- las emociones son muy positivas porque ellos mismos mencionaban que están aprendiendo nuevos movimientos que antes no habían ejecutado

- realizaban los ejercicios muy activos y sin desorganizar la clase

- los niños tienen una comunicación más directa para evitar que el balón caiga

- ellos mismos se percatan de lo sucedido y entre ellos con su pareja acuerdan ir a un mismo ritmo, más lento y los pasos más coordinados para mejor transporte del objeto

- A medida que los niños emplean las correcciones se nota mayor fluidez en los movimientos, la pelota cae menos y los niños hacen sus ejercicios con buena postura

- y esto les motivaba a realizar con mucho más entusiasmo los ejercicios

- se muestran felices al desarrollar el circuito

- Los niños hacen gritos suaves de dolor al aguantar la posición

- Los niños captan sin problema palabras clave como elevación y rotación, apenas se hace mención del movimiento a realizar los niños actúan correctamente

- Al estirar completo su cuerpo en punta de pies los niños respiran hondo, señal de resistencia en la posición

<p>Desempeño de los estudiantes en clase</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- los niños lo hacen muy fácil</li> <li>- los estudiantes están recostados adoptando una posición cómoda mientras experimentan una sensación lucida de diferentes etapas de la vida. Aquí los niños sentían varias emociones, desde una relajación profunda expresada por su respiración cuando se ubicaban en su etapa de infancia y adolescencia, hasta emociones como tristeza y melancolía expresado por pequeñas lágrimas de algunos estudiantes cuando se ponían en la etapa de vejez</li> <li>- Los niños atienden a las recomendaciones y desconocían totalmente que había formas para dormir que permiten una buena postura,</li> <li>- Los niños se ven muy contentos y activos en esta actividad de carreras y velocidad</li> <li>- Los niños son muy felices utilizando el material de Educación física, su alegría se nota por sus risas contagiosas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellos comienzan a gritar “si clase de educación física”, se acercan con un abrazo y preguntan “como están profes”.</li> <li>- Ellos preguntan, “si se va a trabajar en la cancha o en el espacio reducido que normalmente se utiliza cuando está ocupada”.</li> <li>- Algunos estudiantes están desconcentrados, los profes les llaman la atención o los mismos compañeros les dicen realicen las actividades, Porque si no hacen se desplazarán al salón hacer tareas.</li> <li>- En la siguiente actividad los estudiantes se ponen felices, porque tienen que trabajar con cuerdas, tratando de mejorar la postura de la espalda con equilibrio y mirada al frente.</li> <li>- Los estudiantes se emocionan y trabajan de manera continua.</li> <li>- Los estudiantes ordenan sus cosas para salir a la cancha, comienzan a preguntar, “profe llevamos hidratación”, “profe podemos salir en pantaloneta”.</li> <li>- Los estudiantes se preocupan y comienzan a preguntar “profe así está bien” “lo estamos haciendo bien o mal profe”, los niños</li> </ul>
--	---

resuelven las dudas de cómo realizar adecuadamente el ejercicio con los profes que los están observando.

- Los niños se comienzan a divertir con ese movimiento, se ríen.

- Los estudiantes juiciosamente, observan a los profesores cómo ordenan la pista. Algunos estudiantes comienzan a ayudar a los profes y otros esperan en hilera, ya que se formaron los grupos para trabajar.

- Los niños observan al profesor como realiza el movimiento, algunos estudiantes no lo entienden, otros comienzan a preocuparse.

- Algunos estudiantes comienzan a divertirse llevando el aro en el cuello sin que se caiga.

- Los estudiantes observan detenidamente las acciones de los profes, para desarrollar adecuadamente el estiramiento, los niños juegan y se divierten con estos ejercicios, ayudando también a sus compañeros, trabajando en equipo, preguntándoles a los profes “si lo realizan de manera adecuada”.

- Los niños muy contentos reciben a sus profesores, expresándoles un saludo y un abrazo de bienvenida.

- Los estudiantes realizan estos movimientos atentamente a sus profesores, expresando curiosidad de la temática a trabajar.

- Los estudiantes comenzaron a preguntar, “que iban a realizar”, tenían curiosidad.

- Se reflejaba la concentración de los estudiantes, tratando de pasar la pelota sin dejarla caer.

- Los niños agradecen muy contentos por la clase, quieren seguir trabajando ejercicios y que no se acabe la clase. Finaliza la clase recogiendo materiales y haciendo una retroalimentación de lo trabajado.

- Los estudiantes se muestran contentos al trabajar con el material de hula-hula, todos juegan muy divertidos sin desorganizar la clase.

- Los niños atienden y captan las sugerencias y mejoran sus habilidades.
- Los niños atienden y captan las sugerencias y mejoran sus habilidades.
- En la siguiente actividad los estudiantes se alegran, porque tienen que trabajar con cuerdas, tratando de mejorar la postura de la espalda con equilibrio y mirada al frente.
- Los profesores les preguntan a los estudiantes sobre las actividades, los estudiantes responden que sí les gusta, “aprendimos de ejercicios buenos para la postura”.
- Los estudiantes lo hacen y juegan con este ejercicio.
- Se les explica claramente el tema a trabajar en esta clase (Asimetría de hombros), muchos de los niños comienzan a bromear exagerando dicha asimetría.
- los niños se alegran al trabajar junto con sus compañeros
- Hay buen comportamiento, se nota al grupo activo en la realización del ejercicio individual
- los estudiantes demuestran comunicación entre ellos para poder realizar el ejercicio
- hay muchas risas y alegría al tratar de realizar correctamente el ejercicio
- Sus emociones varían entre alegría con gritos por llevar el balón sin caerse, y frustración cuando la pelota perdía estabilidad o lo hacían demasiado lento, pero todos centrados en su trabajo aprendiendo sin interrumpir la clase por indisciplina
- Se percibía alegría, risas, gritos, competitividad, respeto con la clase y con los compañeros y muchas ganas de jugar
- Se muestran contentos en las actividades, riendo entre ellos y decían lo que se les dificultaba y entre ellos mismos se corrigen a la hora de pisar
- Los niños se notan cansados, así que se ordena ir a hidratar y vuelve

- se notan alegres de lograr lo que se pide y son más conscientes de mantener una buena postura en los movimientos no solo en las clases de Educación Física
- todos realizaron el ejercicio de manera correcta atendiendo a lo mencionado por el profesor
- había risas por mirar las posiciones de dormir de los compañeros y luego de las observaciones, entre ellos trataban de corregir la postura
- Los niños se notan un poco tristes al escuchar a los profes que será la última clase, a través de abrazos fuertes los niños ruegan que no se acaben las clases y que van a extrañar demasiado a los profesores
- los niños que no salen corriendo motivan a sus compañeros con gritos a correr fuerte y no ser alcanzados
- el buen compartir con los compañeros, el comportamiento de los chicos fue muy positivo, jamás la clase se vio afectada por indisciplina y todos muy concentrado en su trabajo.

**Anexo E**

*Matriz 3 Diarios de Campo*

**MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS**

Fase de Análisis de Información: 2

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales <sup>1</sup>	NIVEL II <sup>2</sup>	NIVEL III <sup>3</sup>	RASTREO <sup>4</sup>
Problemas Posturales	<p>(Vaciado de la matriz de codificación por cada categoría en estudio).</p> <p>(HC) En los primeros estudiantes observamos lo que es un cuello marcadamente hacia adelante, dado que estamos tomando fotos de lado y de perfil.</p> <p>(HC) Se notó cuello hacia adelante producto de malas adaptaciones posturales en su día a día.</p> <p>(HC) sin embargo muchos niños al momento de pasar a realizar el test ya mostraban señales de tener</p>	<p>(Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de estos del más relevante al menos relevante).</p> <p>(HC) Se evidencia Hiperextensión Cervical mediante observación directa y desarrollo de test.</p>	<p>(Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos).</p> <p>Identificar las causas que deterioran la postura en los niños.</p> <p>Se evidencia Hiperextensión Cervical mediante observación directa y</p>	<p>(Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc. de los hallazgos).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vanderthommen M. y Grosdent S. (2018): Según estos autores, la postura corporal se define como "la posición del cuerpo en relación con su entorno, y se refiere a la alineación de las diferentes</li> </ul>

<sup>1</sup> Se vacía la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

<sup>2</sup> Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de estos del más relevante al menos relevante

<sup>3</sup> Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

<sup>4</sup> Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc. de los hallazgos.

	<p>uno o varios problemas posturales como el cuello marcadamente hacia delante, de manera tal que, el otro compañerito con el que salían llegaba a mencionar o apreciar dichas posturas inadecuadas.</p> <p>(HC) Se comienza con una breve introducción de la temática a trabajar con los niños de grado tercero, la segunda sesión, en la cual se enfoca en el problema postural (tortícolis) cabeza marcadamente volteada hacia un lado.</p> <p>(HC) Haciendo movimientos suaves de las articulaciones de la cabeza de lado a lado.</p> <p>(HC) El objetivo de la actividad era trabajar el movimiento del hula-hula en el cuello, para fortalecer esa zona muscular.</p> <p>(HC) Otro error que se ve al hacer el movimiento es que los niños bajan mucho la</p>		<p>desarrollo de test.</p> <p>Otro error que se ve al hacer el movimiento es que los niños bajan mucho la cabeza y eso hace que se caiga el aro.</p>	<p>partes del cuerpo en relación con la gravedad y con las fuerzas que actúan sobre él".</p> <p>•Bernardette Dufour y Annick Gagné: En su libro "Ergonomía en Acción: Mejora de la Postura y del Trabajo en la Vida Cotidiana" (2011), las autoras abordan el concepto de postura corporal desde una perspectiva ergonómica, ofreciendo estrategias y actividades lúdicas para mejorar la postura en la vida cotidiana, incluyendo actividades para mejorar la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas posturales.</p>
--	---	--	--	---

	<p>cabeza y eso hace que se caiga el aro. (HC) Hiperextensión Cervical</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• César Miguel Álvarez García: En su libro "Fisioterapia Pediátrica" (2015), el autor destaca la importancia de las actividades lúdicas en la intervención fisioterapéutica pediátrica, incluyendo actividades como juegos de equilibrio, juegos de roles y yoga adaptado para mejorar la postura y la movilidad en los niños.</li> <li>• Haskell, W.L., et al. (2007) definen los hábitos saludables como actividades físicas regulares, alimentación saludable, control del peso corporal y evitar hábitos dañinos como una mala postura o el exceso.</li> </ul>
--	--	--	---

	<p>(PAH) Posición Asimétrica de Hombros</p> <p>dado esto continuamos con otros estudiantes y se miró lo que es unos hombros desnivelados entre sí, ya que la plomada también nos ayudaba a determinar este problema postural.</p> <p>(PAH) Los hombros caídos o marcados hacia adelante fueron problemas que estuvieron en muchos niños y esta mala posición tiende a empeorar mucho en la zona de la espalda</p> <p>(PAH) hombros desnivelados entre sí, de manera tal que, el otro compañerito con el que salían llegaba a mencionar o apreciar dichas posturas inadecuadas.</p>	<p>(PAH) Gracias a la aplicación de test y el uso de plomada se logra observar desde la parte posterior y frontal un desnivel entre ambos hombros en varios niños.</p>	<p>el uso de plomada se logra observar desde la parte posterior y frontal un desnivel entre ambos hombros en varios niños.</p>	<p>Nashner argumenta que comprender la organización del control postural es esencial para el desarrollo de tratamientos eficaces para trastornos musculoesqueléticos, como el dolor lumbar.</p>
	<p>(HCP) Hipercifosis postural</p> <p>En otros estudiantes se miró reflejado lo que es una hipercifosis postural, se miraba muy marcada una joroba en su espalda, incluso algunos estudiantes</p>	<p>(HCP) Después de conversar con los estudiantes, con lo que respondieron en la encuesta y la posterior evaluación del test, muchos niños día a día</p>	<p>Muchos niños día a día refuerzan el problema postural “espalda superior marcadamente redondeada” debido a sus</p>	<p>(Gonzales) la hipercifosis es la desviación de la columna vertebral en el plano sagital con aumento de la curvatura dorsal fisiológica (<i>Scoliosis</i>)</p>

<p>decían que, si podemos hacer ejercicios para solucionar este problema, ellos muy activos decían que sabían algunos ejercicios y que los estaban practicando en casa. Mucho en la zona de la espalda donde se forma una (HCP) curvatura o espalda redondeada que también se miró en varios alumnos como algo leve. (HCP) Desde que los niños estaban realizando la encuesta hasta la confirmación del test, mediante observación directa se evidencio como varios niños presentaban espalda superior redondeada.</p>	<p>refuerzan el problema postural “espalda superior marcadamente redondeada” debido a sus hábitos como el tiempo sentados o frente a pantallas.</p>	<p>hábitos como el tiempo sentado o frente a pantallas.</p>	<p><i>Research Society</i><sup>7</sup>). Ésta se corrige en decúbito prono o con posiciones ergonómicas correctas (sobre todo en escolares); el principal problema lo constituye su aspecto estético</p>
<p><b>Tortícolis (T)</b>          caracterizado por una cabeza marcadamente volteada hacia un lado. Se realizaron movimientos suaves de las articulaciones de la cabeza de lado a lado. La actividad principal</p>	<p>(T) Sin embargo, se observó un error común en el que los niños bajaban demasiado y seguido la cabeza, lo que provocaba la caída del aro. Esto puede indicar su habito</p>	<p>bajaban demasiado y seguido la cabeza, lo que provocaba la caída del aro. Esto puede indicar su habito</p>	<p>Manual Merck describe la tortícolis como una contracción involuntaria de los músculos del cuello que puede hacer que la cabeza se incline hacia un lado o se gire de manera anormal. Puede ser causada por espasmos musculares, trastornos neurológicos u otras afecciones médicas.</p>

<p>consistió en trabajar el movimiento del hula-hula en el cuello para fortalecer esa zona muscular. Sin embargo, se observó un error común en el que los niños bajaban demasiado la cabeza, lo que provocaba la caída del aro.</p>		<p>por mantener la mirada abajo</p>	
<p><b>Hiperlordosis (HLP)</b>                  La quinta sesión se centró en el problema postural de la hiperlordosis. Se inició con una carrera de equilibrio, donde se alentó a los estudiantes a levantar los brazos hacia los lados y mantener la espalda recta, donde se evidencia falta de fortalecimiento en la musculatura de la espalda. Posteriormente, se realizó un estiramiento en parejas, comenzando con un gancho de espaldas. Se pidió a los estudiantes que se sentaran sin soltarse, estiraran las piernas y mantuvieran la espalda recta. Estas actividades estaban</p>	<p>(HLP) La quinta sesión se centró en el problema postural de la hiperlordosis. Se inició con una carrera de equilibrio, donde se alentó a los estudiantes a levantar los brazos hacia los lados y mantener la espalda recta, donde se evidencia falta de fortalecimiento en la musculatura de la espalda.</p>		<p>Shirley Sahrman: describe la hiperlordosis como una de las alteraciones posturales y de movimiento que pueden contribuir a problemas musculoesqueléticos. Ella señala que la hiperlordosis lumbar puede resultar en una inclinación excesiva de la pelvis hacia adelante, lo que puede aumentar la presión en la región lumbar de la columna.</p>

<p>diseñadas para promover una postura correcta y fortalecer los músculos de la espalda.</p> <p><b>Pie Valgo (PV)</b></p> <p>La clase se centró en el problema postural del pie valgo. Los profesores iniciaron con un calentamiento que incluyó movimientos de plantiflexión y dorsiflexión del pie, un trote alrededor de la cancha, y varios tipos de saltos, asegurándose de que los estudiantes asentarán la planta de los pies en el suelo. Luego, los estudiantes caminaron en punta de pies hasta la mitad de la cancha, manteniendo la mirada al frente, la espalda recta, y los brazos elevados hacia los lados para equilibrarse. También realizaron saltos con ambos pies, procurando mantener la espalda recta y no caer sobre la punta de los pies. Se trabajó en la elevación</p>	<p>(PV) Todos estos ejercicios estaban diseñados para fortalecer los músculos de los gemelos y el musculo tibial anterior y corregir la postura del pie valgo.</p>	<p>para fortalecer los músculos de los gemelos y el musculo tibial anterior y corregir la postura del pie valgo.</p>	<p>Scranton (1981). García y cols. describen el pie plano valgo infantil como el pie que en situación de apoyo sufre un colapso del arco plantar, recuperándose en descarga, y que presenta una o varias de estas tres deformaciones: Valgo de talón, abducción del antepié y/o supinación del antepié.</p>
--	--	--	---

<p>de rodillas, donde los estudiantes debían mantener el equilibrio sobre un solo pie mientras se desplazaban. Otro ejercicio consistió en caminar con los laterales del pie, utilizando el borde externo, y desplazándose hasta la mitad de la cancha mientras mantenían el equilibrio. Finalmente, se relajaron los pies mediante ejercicios de plantiflexión y dorsiflexión. Todos estos ejercicios estaban diseñados para fortalecer los músculos de los gemelos y el musculo tibial anterior y corregir la postura del pie valgo.</p>			<p>Según Artículo 85 de la Ley 115 de 1994 la jornada escolar en la cual los estudiantes desarrollan actividades que forman parte del plan de estudios del establecimiento educativo y el receso</p>
<p><b>Tiempo en Sedestación (TS)</b>                  En esta sesión, los profesores trabajaron en la unidad didáctica de cuidado personal, centrándose en el problema del tiempo prolongado en sedestación de los estudiantes. Se</p>			

<p>realizaron varios ejercicios para relajar el cuerpo, incluyendo una posición de meditación que implicaba respirar profundamente, mantener la respiración durante 10 segundos, exhalar completamente, y estirar los brazos en varias direcciones, siempre manteniendo la espalda recta. Los profesores introdujeron una actividad de relajación musical, explicando a los estudiantes que esta práctica les ayudaría a descansar el cuerpo de la posición sedente que mantienen durante mucho tiempo, a relajar los músculos, a descansar del entorno académico, a experimentar emociones y a alcanzar la tranquilidad mental. Se enfatizó que, a través de cada movimiento, los estudiantes podrían sentir cómo descansa su cuerpo, sus músculos y su mente, aun después de su sesión de</p>	<p>(TS) A través de cada movimiento, los estudiantes podrían sentir cómo descansa su cuerpo, sus músculos y su mente, aun después de su sesión de estudio, logrando así una sensación de tranquilidad.</p>		<p>debe durar al menos siete (7) horas al día.</p>
---	--	--	--

	<p>estudio, logrando así una sensación de tranquilidad.</p>			
<p>Desempeño de los estudiantes en la clase</p>	<p>Los estudiantes muestran entusiasmo y energía en las clases de educación física, saludando a los profesores con alegría y curiosidad sobre las actividades del día. Se realizan diversas actividades centradas en la mejora de la postura y el equilibrio, como trabajar con cuerdas y hula-hulas, y realizar ejercicios de estiramiento y equilibrio. A pesar de algunos momentos de desconcentración, los estudiantes se mantienen comprometidos, ayudándose mutuamente y buscando la retroalimentación de los profesores para mejorar. La diversión y la risa son una constante, pero también hay momentos de concentración y esfuerzo, especialmente cuando se trata de mantener la pelota en equilibrio o realizar</p>	<p>La fuerte energía y constantes ganas de estar en movimiento sumado a su casi nulo conocimiento sobre la postura correcta genera que no cuiden el mantenimiento de aspectos como que tan recta permanece su espalda.</p>	<p>Los niños y niñas requieren del conocimiento base para reconocer la importancia de su postura.</p>	

	<p>correctamente un ejercicio.</p> <p>Los profesores proporcionan instrucciones claras y apoyo, y los estudiantes responden positivamente, mejorando sus habilidades y disfrutando de las actividades. Al final de la clase, los estudiantes expresan su agradecimiento y su deseo de continuar trabajando en los ejercicios. A lo largo de la clase, se observa un ambiente de respeto, colaboración y alegría.</p> <p>Los estudiantes muestran entusiasmo y disposición para las clases de educación física, saludando a los profesores con alegría y curiosidad sobre las actividades del día. Durante las clases, los estudiantes participan activamente, realizan los ejercicios propuestos, piden retroalimentación y hacen sugerencias. A pesar</p>	<p>Los estudiantes muestran un alto nivel de entusiasmo y compromiso en las clases de educación física. A pesar de los desafíos, como la concentración y la ejecución correcta de los ejercicios, los estudiantes se mantienen</p>	<p>El tema de la postura corporal parece no ser algo tan interesante para niños a simple vista, pero de la mano con la educación física puede convertirse en un tema más que</p>	
--	--	--	--	--

	<p>de algunos momentos de desconcentración, los estudiantes se mantienen comprometidos, ayudándose mutuamente y buscando la retroalimentación de los profesores para mejorar. La diversión y la risa son una constante, pero también hay momentos de concentración y esfuerzo, especialmente cuando se trata de mantener la pelota en equilibrio o realizar correctamente un ejercicio.</p> <p>Los profesores proporcionan instrucciones claras y apoyo, y los estudiantes responden positivamente, mejorando sus habilidades y disfrutando de las actividades. Al final de la clase, los estudiantes expresan su agradecimiento y su deseo de continuar trabajando en los ejercicios. A lo largo de la clase, se observa un</p>	<p>comprometidos y buscan activamente la retroalimentación para mejorar. Los profesores desempeñan un papel crucial proporcionando instrucciones claras y apoyo. El ambiente general de la clase es de respeto, colaboración y alegría.</p>	<p>recurrente para ellos.</p>	
--	--	---	-------------------------------	--

	<p>ambiente de respeto, colaboración y alegría.</p> <p>Durante las clases, los estudiantes realizan una serie de ejercicios que incluyen saltos con balón y trabajo con cuerdas para mejorar la fuerza y la postura, con un enfoque en mantener la espalda recta.</p> <p>Algunos estudiantes experimentan incomodidad en el cuello debido a la inclinación de la cabeza, y los profesores les aseguran que esto es normal ya que no están acostumbrados a estos movimientos. Los profesores corrigen constantemente los errores de los estudiantes, insistiendo en la importancia de realizar los movimientos de manera lenta y precisa para evitar lesiones. Los estudiantes muestran interés y se esfuerzan por mejorar, pidiendo retroalimentación y asegurándose de que</p>	<p>Los estudiantes participan activamente en las clases de educación física, realizando una serie de ejercicios diseñados para mejorar la fuerza y la postura.</p> <p>A pesar de enfrentar desafíos como la incomodidad y la necesidad de adaptarse a nuevos movimientos, los estudiantes muestran un compromiso constante con el aprendizaje y la mejora. Los profesores juegan un papel crucial en este proceso, proporcionando correcciones y orientación constantes, y enfatizando la</p>	<p>Es de vital importancia la corrección del docente durante la ejecución de los movimientos y ejercicios, pues de lo contrario los niños no saben cómo realizar correctamente la sesión y esto provocará, desanimos, errores, afianzamiento de malas posturas y hasta lesiones.</p>	
--	---	---	--	--

	<p>están realizando los ejercicios correctamente. Los profesores también dan a los estudiantes la oportunidad de dirigir algunas actividades, lo que aumenta su compromiso y entusiasmo. A lo largo de las clases, los profesores enfatizan la importancia de mantener una postura correcta, coordinar adecuadamente los movimientos y mantener la concentración. Al final de cada sesión, los profesores hacen una retroalimentación de lo trabajado y los estudiantes expresan su satisfacción con las actividades realizadas, destacando que han aprendido ejercicios beneficiosos para su postura.</p> <p>Durante las clases, los estudiantes realizan una serie de ejercicios que incluyen saltos con balón y trabajo con cuerdas para</p>	<p>importancia de la técnica correcta y la concentración. Al final de cada sesión, los estudiantes expresan su satisfacción con lo que han aprendido y su deseo de continuar mejorando.</p> <p>A pesar de los desafíos y dificultades, los estudiantes muestran un compromiso</p>	<p>Los estudiantes muestran que, a pesar de los obstáculos, es posible progresar</p>	
--	---	---	--	--

	<p>mejorar la fuerza y la postura. Sin embargo, se enfrentan a varios desafíos, como la dificultad para mantener el equilibrio, la coordinación de movimientos y la postura correcta. Algunos estudiantes experimentan incomodidad o dolor debido a la rapidez o brusquedad de sus movimientos, mientras que otros luchan con la coordinación ojo-mano y la precisión en los lanzamientos. Los profesores observan estos errores y proporcionan correcciones y orientación para ayudar a los estudiantes a mejorar. A pesar de las dificultades, los estudiantes muestran interés y se esfuerzan por mejorar, pidiendo retroalimentación y asegurándose de que están realizando los ejercicios correctamente. Sin embargo, algunos</p>	<p>constante con el aprendizaje y la mejora en sus clases de educación física. Realizan una serie de ejercicios diseñados para mejorar la fuerza y la postura, pero enfrentan desafíos como mantener el equilibrio, coordinar movimientos y mantener una postura correcta. A pesar de estos desafíos, y de la incomodidad o el dolor que algunos experimentan, los estudiantes se esfuerzan por mejorar y buscan activamente la retroalimentación. Los profesores juegan un papel crucial en este proceso, proporcionando</p>	<p>con la ayuda de la retroalimentación y la orientación adecuadas. Además, los profesores juegan un papel crucial en este proceso, demostrando la importancia de la enseñanza efectiva y el apoyo constante. Este texto también resalta la importancia de la actividad física regular y los ejercicios de postura para la salud y el bienestar general. Finalmente, el texto muestra que el aprendizaje puede ser un proceso divertido y gratificante, y</p>	
--	--	---	---	--

	<p>estudiantes se cansan rápidamente o experimentan molestias físicas, lo que indica la necesidad de un trabajo físico más continuo y habitual. Los profesores enfatizan la importancia de realizar los ejercicios de manera lenta y precisa, mantener una postura correcta, y mantener la concentración. A pesar de los desafíos, los estudiantes muestran una actitud positiva y están dispuestos a aprender y mejorar.</p>	<p>correcciones y orientación constantes. A pesar de los desafíos, los estudiantes mantienen una actitud positiva y están dispuestos a aprender y mejorar.</p>	<p>que los desafíos pueden convertirse en oportunidades para crecer y mejorar.</p>	
--	---	--	--	--

**Anexo F**

*Matriz 4 Diarios de Campo*

**MATRIZ 4: INTEGRACIÓN DE RESULTADOS**

Fase de Análisis de Información: 3

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
<p>Identificar las causas que deterioran la postura en los niños.</p>	<p>El hecho de estar sentados por más de seis horas diarias acentúa todos los problemas posturales observados.</p> <p>La fuerte energía y constantes ganas de estar en movimiento sumado a su casi nulo conocimiento sobre la postura correcta genera que no cuiden el mantenimiento de aspectos como que tan recta permanece su espalda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haskell, W.L., et al. (2007) definen los hábitos saludables como actividades físicas regulares, alimentación saludable, control del peso corporal y evitar hábitos dañinos como una mala postura o el exceso.</li> <li>• Nashner, L. M. (2000). Se refiere a la forma en que el sistema nervioso central integra y procesa información sensorial para controlar el movimiento y mantener la estabilidad postural. Nashner argumenta que comprender la organización del control postural es esencial para el desarrollo de tratamientos eficaces para trastornos musculoesqueléticos, como el dolor lumbar.</li> </ul>	<p>La postura corporal es la posición y alineación que el cuerpo humano adopta en un momento dado, y puede variar según las actividades que se realicen, como estar de pie, sentado, caminando, levantando objetos, entre otras.</p> <p>Para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una postura correcta, se realizaron actividades lúdicas que no solo involucraban escribir, sino que permitían desarrollar su proceso cognitivo y habilidades a través de movimientos corporales y formación de grupos.</p> <p>La evaluación postural implicó actividades para evaluar la postura corporal de los estudiantes de tercer grado, como la entrega de cuestionarios y la aplicación</p>

		<p>del test de postura. Además, se observó la postura durante las actividades realizadas en clase. También se brindó atención y se resolvieron dudas de los estudiantes durante la realización de dichos instrumentos.</p> <p>Las estrategias de intervención surgieron como respuesta a las necesidades y desafíos identificados durante el desarrollo de la encuesta, y mostraron cómo los investigadores adaptaron su enfoque para asegurarse de que los estudiantes pudieran comprender y completar el cuestionario de manera adecuada.</p> <p>Vanderthommen M. y Grosdent S. (2018) definen la postura corporal como "la posición del cuerpo en relación con su entorno, y se refiere a la alineación de las diferentes partes del cuerpo en relación con la gravedad y con las fuerzas que actúan sobre él". Bernardette Dufour y Annick Gagné, en su libro "Ergonomía</p>
--	--	--

			<p>en Acción: Mejora de la Postura y del Trabajo en la Vida Cotidiana" (2011), abordan el concepto de postura corporal desde una perspectiva ergonómica, ofreciendo estrategias y actividades lúdicas para mejorar la postura en la vida cotidiana, incluyendo actividades para mejorar la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas posturales. César Miguel Álvarez García, en su libro "Fisioterapia Pediátrica" (2015), destaca la importancia de las actividades lúdicas en la intervención fisioterapéutica pediátrica, incluyendo actividades como juegos de equilibrio, juegos de roles y yoga adaptado para mejorar la postura y la movilidad en los niños.</p> <p>Se observó que algunos estudiantes presentaban comportamientos posturales inadecuados, como inquietud, juego, levantarse de sus asientos o salirse del salón, así</p>
--	--	--	--

		<p>mismo durante el desarrollo del test curiosamente los niños se guían por las instrucciones muy atentos y organizados "A través de los test posturales podemos detectar los desequilibrios musculares y estructurales del cuerpo que afectan la postura. Una evaluación detallada es esencial para desarrollar un tratamiento efectivo y personalizado que aborde las causas subyacentes de los problemas posturales y no simplemente los síntomas" (Souchard, 2005, p. 45). El único problema es que algunos estudiantes tensionaban su postura, por lo tanto, se resalta la importancia de adoptar la postura que ellos tienen para sentirse cómodos, se buscó no influir en la postura corporal de los estudiantes.</p> <p>La identificación de categorías emergentes o inductivas en la investigación ayudó a comprender la importancia del orden y la organización en el desarrollo de la encuesta, así como las intervenciones</p>
--	--	--

			<p>realizadas para mantener el orden en el salón de clases. Las implicaciones y recomendaciones derivadas de los hallazgos de la encuesta se refieren a las implicaciones prácticas y las recomendaciones para futuras investigaciones. Además, se destacan las recomendaciones para aplicaciones prácticas basadas en los hallazgos obtenidos.</p> <p>Las implicaciones prácticas de los hallazgos de la encuesta sobre la postura corporal de los estudiantes de tercer grado incluyen la necesidad de implementar estrategias de intervención temprana para promover una postura adecuada, mejorar la conciencia postural y fomentar hábitos de vida saludable en el entorno escolar. Esto puede incluir la incorporación de actividades lúdicas y educativas que promuevan la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas</p>
--	--	--	--

			<p>posturales en la rutina diaria de los estudiantes.</p>
<p>Medir el nivel de gravedad de los problemas posturales.</p>	<p>(CMHD) Se evidencia cuello marcadamente hacia delante mediante observación directa y desarrollo de test.                  (HDES) Gracias a la aplicación de test y el uso de plomada se logra observar desde la parte posterior y frontal un desnivel entre ambos hombros en varios niños.                  (ESMR) Después de conversar con los estudiantes, con lo que respondieron en la encuesta y la posterior evaluación del test, muchos niños día a día refuerzan el problema postural “espalda superior marcadamente redondeada”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanderthommen M. y Grosdent S. (2018): Según estos autores, la postura corporal se define como "la posición del cuerpo en relación con su entorno, y se refiere a la alineación de las diferentes partes del cuerpo en relación con la gravedad y con las fuerzas que actúan sobre él".</li> <li>• Bernardette Dufour y Annick Gagné: En su libro "Ergonomía en Acción: Mejora de la Postura y del Trabajo en la Vida Cotidiana" (2011), las autoras abordan el concepto de postura corporal desde una perspectiva ergonómica, ofreciendo estrategias y actividades lúdicas para mejorar la postura en la vida cotidiana, incluyendo actividades para mejorar la conciencia postural, la alineación corporal y la prevención de problemas posturales.</li> <li>• César Miguel Álvarez García: En su libro "Fisioterapia Pediátrica" (2015), el autor destaca la importancia de las</li> </ul>	<p>Los estudiantes mostraban mucho entusiasmo por saber sus resultados en las encuestas y sobre todo en el test por lo que después de una breve socialización de los posibles resultados los estudiantes siguieron preguntados sobre cómo era la postura correcta en la que debía permanecer la mayor parte del tiempo. Bromeaban un poco exagerando la "buena postura". En cuanto a las recomendaciones para futuras investigaciones, se sugiere la realización de estudios longitudinales que evalúen el efecto de las intervenciones tempranas en la postura corporal de los estudiantes a lo largo del tiempo. También se podrían realizar investigaciones que evalúen la relación entre la postura corporal y el rendimiento académico, la salud musculoesquelética y la calidad de vida</p>

		<p>actividades lúdicas en la intervención fisioterapéutica pediátrica, incluyendo actividades como juegos de equilibrio, juegos de roles y yoga adaptado para mejorar la postura y la movilidad en los niños.</p>	<p>en estudiantes de diferentes edades.</p> <p>En resumen, la evaluación de la postura corporal en estudiantes de tercer grado y la implementación de estrategias de intervención temprana basada en actividades lúdicas y educativas pueden ser herramientas efectivas para promover una postura adecuada y prevenir problemas posturales en el entorno escolar. Es importante considerar la organización y el orden en el salón de clases, así como la promoción de hábitos de vida saludable, como elementos clave en la mejora de la postura corporal de los estudiantes. Las implicaciones prácticas y las recomendaciones obtenidas a partir de los hallazgos de la encuesta pueden ser útiles para guiar futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el campo de la postura corporal en estudiantes.</p>
--	--	---	---

**Anexo G**

*Formato plan de Clase Universidad CESMAG*

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO:	
CORREO ELECTRÓNICO:	CELULAR:
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>

<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>

NOMBRE DEL COOPERADOR	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

UNIDAD DIDÁCTICA:		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	
SESIÓN:	GRADO O EDADES:	ESTRATEGIA DIDÁCTICA/PEDAGÓGICA:	FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, METODOS, ESTILOS Y MATERIALES	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>		
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>		
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>		<b>REFLEXIÓN PEDAGÓGICA DE LA ACTIVIDAD (Evaluación)</b>
1.		
2.		<b>OBSERVACIONES</b>
3.		

FIRMA DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ FIRMA DEL TUTOR: \_\_\_\_\_ FIRMA DEL COOPERADOR: \_\_\_\_\_

**Anexo H**

*Plan de Acción*

**LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA CONTRARRESTAR LOS PROBLEMAS POSTURALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO CUARTO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL MERCEDARIO**

**(DE AGOSTO A NOVIEMBRE DEL 2023) Integrantes:** JUAN CAMILO CULTID RIASCOS, DAVID SEBASTIÁN MAIGUAL CORTES y DANIEL ESTEBAN TOBAR RIVERA.

**Objetivo:** Implementar plan de actividades para mejorar los problemas posturales en los niños y niñas de la I.E.M Mercedario.

<b>DESARROLLO MOTOR</b> (Motricidad Gruesa, Lateralidad, Direccionalidad)		<b>TECNICAS DEL CUERPO</b> (Postura Corporal, Equilibrio y Coordinación)		<b>CUIDADO DE SI MISMO</b> (Hábitos de Vida Saludables, y Socialización)	
Tortícolis, Postura asimétrica de hombros e hipercifosis postural		Hiperlordosis postural, hiperextensión cervical postural y pie valgo postural		Yoga, Tiempo en Sedestación y Socialización	
<b>SEPTIEMBRE</b>		<b>OCTUBRE</b>		<b>NOVIEMBRE</b>	
<b>Semanas de intervención 1 a 4</b>	<b>Realización Test inicial</b>	<b>Motricidad Gruesa – Hipercifosis Postural y Tortícolis</b>		<b>Hábitos de Vida Saludables – Tiempo en sedestación</b>	
		Sesión #1 (12/09/2023) ● Mejorar la postura corporal de los estudiantes, especialmente corrigiendo la hipercifosis postural, por medio de ejercicios de motricidad gruesa, juegos y circuitos de destrezas <i>(Ver plan de clase Sesión N°1)</i>		Sesión #9 (07/11/2023) ● Sesiones de Yoga para Niños: Reconocer las distintas posiciones que adopta el cuerpo para mejorar las posturas en niños, por medio del yoga y técnicas de relajación. <i>(Ver plan de clase Sesión N°9)</i>	
		Sesión #2 (19/09/2023) ● Mejorar la postura corporal y trabajar en la prevención del tortícolis por medio de ejercicios con material didáctico, donde se vivencia su capacidad motora gruesa y fina. <i>(Ver plan de clase Sesión N°2)</i>		Sesión #10 (14/11/2023) ● Fortalecimiento final del Core, mediante diversas posturas propias del yoga, realizando las correcciones finales para una postura correcta en todo el cuerpo. <i>(Ver plan de clase Sesión N°10)</i>	
		<b>Lateralidad y Direccionalidad – Asimetría de Hombros</b>		<b>Tiempo en sedestación – Actividad Final</b>	
		Sesión #3 (26/09/2023) ● Mejorar la postura corporal y abordar la asimetría de hombros por medio del desarrollo de la lateralidad. <i>(Ver plan de clase Sesión N°3)</i>		Sesión #11 (24/10/2023) ● Fomentar en el estudiante el mantener una postura adecuada mientras están sentados realizando ejercicios para contribuir a mejorar y prevenir problemas de espalda, hombros y cuello.	
Sesión #4 (03/10/2023) ● Identificar el desnivel entre hombros reconociendo su lateralidad en relación a objetos para el aumento de la propiocepción corporal. <i>(Ver plan de clase Sesión N°4)</i>		Sesión #12 ● Actividad Final: Circuito de ejercicios posturales específicos abordados a lo largo del plan de acción. Dando pautas a los niños para la creación de buenos hábitos posturales y explicación de culminación con los estudiantes.			
<b>Semanas de intervención 5 a 8</b>	<b>Postura Corporal - Hiperlordosis Postural e Hiperextensión Cervical</b>		<b>Equilibrio General – Pie Valgo Postural</b>		<b>Realización de test final</b>
	Sesión #5 (10/10/2023) ● Ayudar a los niños a tomar conciencia sobre su postura corporal, prácticas de alineación adecuada, como mantener la espalda recta al sentarse o pararse. Fomentando posturas correctas con enfoque en la espalda baja y los músculos que acompañan al movimiento, por medio de ejercicios de resistencia y mantenimiento de posturas. <i>(Ver plan de clase Sesión N°5)</i>		Sesión #7 (24/10/2023) ● Producir una activación en la supinación del pie fortaleciendo el arco plantar y la articulación de la rodilla por medio de ejercicios específicos en los niños de tercer grado. Para conocer los ejercicios <i>(Ver plan de clase Sesión N°7)</i>		
	Sesión #6 (17/10/2023) ● Mejorar la fuerza de los músculos del cuello y los músculos estabilizadores para reducir la tensión en la zona cervical. Dominando correctamente las técnicas corporales diseñadas para mejorar la postura y prevenir o corregir la hiperextensión cervical. <i>(Ver plan de clase Sesión N°6)</i>		Sesión #8 (31/10/2023) ● Establecer una adecuada plantación del pie en reposo y en marcha de forma permanente. Así como también una mejora en la percepción de su entorno mediante ejercicios temporales espaciales a pie descalzo. <i>(Ver plan de clase Sesión N°8)</i>		
	<b>Equilibrio General – Pie Valgo Postural</b>				
	Sesión #7 (24/10/2023) ● Producir una activación en la supinación del pie fortaleciendo el arco plantar y la articulación de la rodilla por medio de ejercicios específicos en los niños de tercer grado. Para conocer los ejercicios <i>(Ver plan de clase Sesión N°7)</i>				
		Sesión #8 (31/10/2023) ● Establecer una adecuada plantación del pie en reposo y en marcha de forma permanente. Así como también una mejora en la percepción de su entorno mediante ejercicios temporales espaciales a pie descalzo. <i>(Ver plan de clase Sesión N°8)</i>			



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Juan Camilo Cultid Riascos-David Sebastián Maigual Cortes- Daniel Esteban Tobar Rivera

**CORREO ELECTRÓNICO:** [camilocultid129@gmail.com](mailto:camilocultid129@gmail.com)

**CELULAR:** 3167857172 y 3155488060 **SEMESTRE:** 9-B

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

I.E.M Colegio Mercedario

**DIRECCIÓN**

Barrio Mercedario calle 21 D Pasto- Nariño

**TELÉFONO/CELULAR**

7303815

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La Institución Educativa mercedario está ubicada en el sector sur oriental de San Juan de Pasto, brinda el servicio educativo en los niveles de preescolar, primaria y bachillerato, En cuanto a la infraestructura, la institución cuenta con aulas de clases, una sala de profesores, una biblioteca, una sala de computación y áreas de recreación como un patio, y cancha. Luego de prácticas desarrolladas con el curso en cuestión se observó que niños y niñas poseían una mala postura corporal o tenían ciertas desviaciones en cuello, espalda y pie plano, posturas que luego serían confirmadas mediante un test de postura corporal.

**NOMBRES DE LOS COOPERADORES**

Deisy Díaz Gómez

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3146407139

**HORARIO DE PRÁCTICA**



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLE S	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2:40PM A 3:40PM		TERCERO					



<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Desarrollo Motor	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Motricidad gruesa (hipercifosis postural)		
<b>SESIÓN:</b>	01	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero	<b>FECHA:</b>	12/09/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Saludo de bienvenida, dialogar con los estudiantes de cómo compartir e integrarse como grupo explicándoles lo que se va a desarrollar en el transcurso de la clase.</p> <p>Comienza con una breve charla sobre la importancia de una buena postura.</p> <p>Brevemente se realizará un calentamiento general, ayudando calentar el mayor número de músculos posible con actividades adecuadas.</p> <p>Realiza ejercicios de calentamiento suaves para activar los músculos, tratando de utilizar el juego de simón dice para que la actividad sea más dinámica, utiliza ejercicios como saltos en su lugar, saltos con palmas, trote suave en el espacio, se realizara estiramientos ligeros y movimientos de cuello y hombros.</p> <p>Estiramientos enfocados en la parte superior de la espalda y los hombros para prepararlos para la corrección de la hipercifosis.</p>	<b>Mando directo</b>	10 minutos



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



**DESARROLLO  
DE LA  
TEMÁTICA**

Actividad 1

Juego de la pelota:

Para esta actividad se formará dos equipos. Cada equipo debe lanzarse una pelota grande mientras está sentado en el suelo. Esto fomentará la extensión de la columna vertebral y la activación de los músculos de la espalda. La persona que deje caer la pelota deberá pagar penitencia que será impuesta por sus propios compañeros.

Variantes:

-Deberán pararse y sentarse cuando pasen el balón de manera rápida.

Actividad 2

Carrera de relevos con conos:

**Grupos  
reducidos**

30 minutos



	<p>Para esta actividad se trabajará en equipos de 4 estudiantes, se coloca conos a cierta distancia. Los estudiantes deben correr hacia un cono, deberán tocarlo a fondo y regresar, deben dar la mano a su compañero para que pueda salir. Esto promueve la postura erguida y el equilibrio.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coloca conos como obstáculos para que los estudiantes puedan saltar sobre ellos sin botar ninguno y realicen la transición.</li> </ul> <p>Materiales:</p> <p>Silbato, balones, conos, platos, actitud positiva para trabajar.</p>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Se realizará un estiramiento específicos para la espalda alta y los hombros, como el estiramiento de mariposa y el estiramiento de tríceps., después de la práctica deportiva, su hidratación antes, durante y después de la actividad física y por último se tratará de hacer una retroalimentación, en cual se hará un breve dialogo tipo reflexión con los estudiantes sobre la temática trabajada.</p>	<b>Mando directo</b>	10 minutos	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<p>Mejorar la postura corporal de los estudiantes, especialmente corrigiendo la hipercifosis postural, a través de ejercicios de motricidad gruesa.</p>		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		<p>Los estudiantes comprenden algunos conceptos relacionados con la postura corporal a través de la motricidad gruesa.</p>	<p>Los estudiantes ejecutan de manera adecuada, los ejercicios de motricidad gruesa enseñados en clase.</p>	<p>Los estudiantes reconocen los beneficios que aportan la actividad física y la mejora de las habilidades motoras.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Juegos y ejercicios de obstáculos



<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Desarrollo Motor	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Motricidad gruesa (tortícolis)		
<b>SESIÓN:</b>	02	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero	<b>FECHA:</b>	19/09/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Saludo Inicial, dialogar con los estudiantes de cómo compartir e integrarse como grupo explicándoles lo que se va a desarrollar en el transcurso de la clase.</p> <p>Comienza con una breve charla sobre la importancia de una buena postura.</p> <p>Brevemente se realizará un calentamiento general, ayudando calentar el mayor número de músculos posible con actividades adecuadas.</p> <p>Comenzamos con una:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Carrera suave alrededor del área designada.</li><li>-Estiramientos suaves de cuello, hombros, brazos y piernas.</li><li>-Ejercicios de rotación de cabeza suaves para movilizar el cuello.</li><li>-Movimientos de hombros hacia atrás y hacia adelante para relajar la zona superior del cuerpo.</li></ul> <p>Se realizará estos movimientos a través de claves, con números o con letras para que los estudiantes puedan concentrarse y divertirse un rato.</p>	<b>Mando directo</b>	10 minutos



**DESARROLLO  
DE LA  
TEMÁTICA**

Actividad 1

Juego de Aros de Hula-Hula:

Para esta actividad, se formará equipos de 4 estudiantes, Los estudiantes girarán aros de hula-hula alrededor de su cuello mientras mantienen una postura recta. Deberán desplazarse por una zona marcada por conos, deben trasportar cierta cantidad de aros hasta el otro extremo, sin botarlo, esto ayudará a fortalecer los músculos del cuello y mejorar la flexibilidad.

Variantes:

- Se coloca conos en forma de zigzag para que puedan desplazarse de un lado a otro.

30 minutos



	<p>- Se colocan platos dispersos por el espacio como secuencias de ejercicios con clave.</p> <p>Actividad 2</p> <p>Caminata de la Cuerda:</p> <p>Para esta actividad se trabaja por equipos, se coloca una cuerda larga en el suelo y los estudiantes caminarán sobre ella manteniendo el equilibrio. Al pasar por la cuerda, los estudiantes deberán estar con una mano en el hombro del compañero y la otra deberá estar levantada. Esto mejorará la postura y la estabilidad central.</p> <p>Variantes:</p> <p>Para que sea más dinámica, el profesor les preguntara una operación matemática si responde correctamente podrá avanzar, si se cae alguno de los integrantes deberán pagar penitencia.</p> <p>Materiales:</p> <p>Silbato, cuerda, aros, conos, platos, actitud positiva para trabajar.</p>	<b>Grupos reducidos</b>	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Se realizará un estiramiento específico para cuello, hombros y espalda, estiramientos de piernas y brazos, respiración profunda y relajación. Después de la práctica deportiva, su hidratación antes, durante y después de la actividad física y por último se tratará de hacer una retroalimentación, en cual se hará un breve dialogo tipo reflexión con los estudiantes sobre la temática trabajada.</p>	<b>Mando directo</b>	10 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Mejorar la postura corporal y trabajar en la prevención del tortícolis a través de ejercicios de motricidad gruesa.	Los estudiantes entienden algunos aspectos de	Los estudiantes realizan los ejercicios propuestos en	Los estudiantes fomentan la participación entre



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



	Tortícolis relacionados con motricidad gruesa.	clase, manteniendo una postura adecuada.	compañeros, exponiendo sus distintas habilidades.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Ejercicios con aros y cuerdas		



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Desarrollo Motor	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Lateralidad (asimetría de hombros)		
<b>SESIÓN:</b>	03	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero	<b>FECHA:</b>	26/09/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
-----------------	---	----------------------------	---------------



**ACTIVACIÓN**

Saludo Inicial, dialogar con los estudiantes de cómo compartir e integrarse como grupo explicándoles lo que se va a desarrollar en el transcurso de la clase.

Comienza con una breve charla sobre la importancia de una buena postura.

Brevemente se realizará un calentamiento general, ayudando calentar el mayor número de músculos posible con actividades adecuadas.

Comenzamos con:

**Salto de Tijera:** Los estudiantes realizarán saltos de tijera en el lugar durante aproximadamente un minuto. Esto ayudará a elevar la frecuencia cardíaca y preparar los músculos para la actividad física.

**Giros de Cintura:** Los estudiantes realizarán giros de cintura suaves mientras mantienen los brazos extendidos a los lados. Esto ayudará a movilizar la parte superior del cuerpo y los hombros.

**Carrera Suave con Cambios de Dirección:** Los estudiantes correrán suavemente en un área designada, realizando cambios de dirección a intervalos regulares. Esto fomentará la agilidad y la coordinación lateral.

**Estiramientos Dinámicos de Brazos:** Los estudiantes realizarán estiramientos dinámicos de brazos, como movimientos de balanceo de brazos hacia adelante y hacia atrás, para aflojar los hombros y los brazos.

**Mando directo**

10 minutos



**DESARROLLO  
DE LA  
TEMÁTICA**

Actividad 1

Ejercicio de Lateralidad con Pelotas:

Para esta actividad se trabajará en parejas, se coloca pelotas a diferentes distancias a los lados de los estudiantes. Deben lanzar y atrapar las pelotas con desplazamiento, utilizando primero su brazo dominante y luego el otro. Esto ayudará a desarrollar la coordinación y la lateralidad de los hombros.

Variantes:

- Se colocan obstáculos como conos, para que puedan ser derribados, el equipo que no logre tumbar los conos pagara castigo, que será impuesto por sus compañeros.

Actividad 2

Ejercicios de Equilibrio en un Pie:

Para esta actividad, Los estudiantes practicarán el equilibrio de hombros manteniendo un pie en el aire durante cortos periodos de tiempo. El profesor por medio de sus palmadas, dirá cuanto tiempo deberán mantener el equilibrio con un solo pie, tratando de sostener el mayor tiempo y trabajando los dos pies.

Variantes:

Se colocan aros en el suelo, para que puedan desplazarse con un solo pie, el estudiante que no logre sostener el equilibrio o se salga de aro, pagara penitencia.

Materiales:

Silbato, cuerda, aros, conos, platos, pelotas, actitud positiva para trabajar.

**Grupos  
reducidos**

30 minutos



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**“Hombres nuevos para tiempos nuevos”**

**Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.**



<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Se realizará un estiramiento específico, Pídeles a los estudiantes que se pongan de pie con los pies a la altura de los hombros. Luego, instrúyelos a cruzar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro izquierdo. Con el brazo izquierdo, sujeta el codo derecho y aplícale una ligera presión hacia el cuerpo. Esto estirará los músculos del hombro y la parte superior de la espalda. Mantén este estiramiento durante 15-20 segundos, asegurándote de que los estudiantes respiren profundamente y relajen los hombros. Luego, cambia de lado. Los estudiantes cruzarán el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro derecho y aplicarán una ligera presión con el brazo derecho.</p> <p>Mantén este estiramiento durante otros 15-20 segundos.</p> <p>Después de la práctica deportiva, su hidratación antes, durante y después de la actividad física y</p>	<b>Mando directo</b>	10 minutos
---------------------	---	----------------------	------------



por último, se tratará de hacer una retroalimentación, en cual se hará un breve dialogo tipo reflexión con los estudiantes sobre la temática trabajada.

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

**COMPETENCIA A EVALUAR**

**CONCEPTUAL**

**PROCEDIMENTAL**

**ACTITUDINAL**

Mejorar la postura corporal y abordar la asimetría de hombros a través del desarrollo de la lateralidad en estudiantes de tercer grado.

Los estudiantes reconocen conceptos de lateralidad y asimetría de hombros a través de los ejercicios desarrollados en clase.

Los estudiantes aplican las correcciones necesarias en su postura corporal, a través de ejercicios de lateralidad.

Los estudiantes muestran una actitud positiva hacia la mejora de su postura corporal.

**OBSERVACIONES**

**ESTRATEGIA EVALUATIVA**

Ejercicios de lateralidad y equilibrio con objetos.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Desarrollo motor	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Direccionalidad (postura asimétrica de hombros)		
<b>SESIÓN:</b>	Nº4	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero	<b>FECHA:</b>	03/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>1. Saludo de bienvenida.</p> <p>2. Llamado a lista de los alumnos, asistencia</p> <p>Promover e incentivar a los niños a llevar una vida sana con el juego, los ejercicios y una buena alimentación.</p> <p>Recordar a los alumnos llevar siempre su hidratación y su uniforme completo a los días de ejercicio y educación física.</p> <p>Materiales: Platos Conos Balones</p> <p>Se dispone a los niños a entrenar siempre con buena actitud y respeto con los demás.</p> <p>Calentamiento: se ubica en la línea lateral de la cancha y en desplazamientos que nombre el profesor sale hasta llegar al otro extremo de la cancha.</p>	<b>Mando directo</b>	15 min

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trote normal</li><li>- Trote con rotación de tronco</li><li>- Laterales con elevación de brazos</li><li>- Saltos con una pierna elevando y alternando pierna derecha con brazo izquierdo y viceversa.</li><li>- Trote con rotación de hombros hacia adelante</li><li>- Trote con rotación de hombros hacia atrás</li><li>- Salto con piernas juntas y separadas con elevación de brazos.</li></ul>		
--	--	--	--

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Actividad 1. Sigue el camino</p> <p>Se forma a todo el grupo en equipos de 3 o 4 personas y se ubica en hilera, frente a cada hilera estará un camino de conos en distintas direcciones, los estudiantes deberán llevar un plato o una pelota hasta el otro lado siguiendo el camino en los siguientes desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuadrúpedia abdominal</li> <li>- Lateral manteniendo brazos extendidos hacia arriba</li> <li>- Enanitos</li> </ul> <p>Se repite 2 veces por cada desplazamiento</p> <p>Hidratación.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Se asigna 4 conos a cada alumno y se ubicarán los conos en el suelo de la siguiente forma: adelante, atrás, derecha e izquierda del niño. Dirigirse al lado correcto donde mencione el profesor con un paso desde el centro y levantar el cono.</p> <p>Variante: - Avanza al cono correspondiente con salto con piernas juntas y toca el cono con las dos manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanza al lado contrario donde menciona el profesor.</li> </ul> <p>Hidratación.</p> <p>Actividad 3: Pasa aro y lanza</p> <p>Se forma a los alumnos en grupos de 3 o 4 personas en hilera, frente a cada hilera estarán ubicados 5 aros en el suelo seguidos y separados a un metro, a la voz del profesor sale los primeros de cada hilera al primero aro a pasar dos veces por el</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>	<p>30 minutos</p>
	<p><b>Grupos Reducidos</b></p>		

	<p>medio del aro hasta llegar a el último, al final lanza el último aro a encestar en un cono, así hasta terminar de lanzar todos los aros. El equipo que termine antes en lanzar todos los aros ganará un punto y el equipo que logre alcanzar 3 puntos será el ganador final.</p>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento corporal final.</li><li>- Recordar lo trabajado y aplicado en clase.</li><li>- Resolver dudas e inquietudes de los alumnos.</li><li>- Recolección de materiales.</li></ul> <p>Fin clase.</p>	<p><b>Mando directo</b></p>	<p>15 min</p>

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
<p>Enseñar a los niños hábitos posturales adecuados en diferentes actividades, como sentarse, pararse y llevar mochilas.</p> <p>Identificar derecha e izquierda con relación a objetos para el aumento de la propiocepción corporal.</p>		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		<b>ACTITUDINAL</b>	
		<p>Evaluar la capacidad de los niños para comprender conceptos relacionados con el desarrollo motor, como la dirección de los movimientos y la relación entre el cuerpo y el espacio</p>	<p>Evaluar la habilidad de los niños para coordinar sus movimientos corporales de manera efectiva y precisa, especialmente en relación con la dirección y el espacio.</p>
		<p>Evaluar cómo interactúan los niños entre sí durante las actividades motoras, destacando la colaboración, el respeto y la empatía hacia sus compañeros.</p>	
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		<p>Observación directa</p> <p>Aplicación de ejercicios</p>	

<b>UNIDAD DIDÁCTICA :</b>	Técnicas del cuerpo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Postura Corporal (Hiperlordosis)	
<b>SESIÓN:</b>	Nº5	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero		<b>FECHA:</b> 10/10/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>1. Saludo de bienvenida. (presentación)</p> <p>2. Llamado a lista de los deportistas, asistencia</p> <p>Promover e incentivar a los alumnos a llevar una vida sana con el juego, los ejercicios y una buena alimentación.</p> <p>Recordar a los participantes llevar siempre su hidratación y su uniforme completo a los días de ejercicio y educación física.</p> <p>Materiales: Platos                      Conos                      Balones</p> <p>Se dispone a los niños a entrenar siempre con buena actitud y respeto con los demás.</p> <p>Calentamiento: Movilidad articular descendente</p>	<b>Mando directo</b>	15 min

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Actividad 1. Ejercicios de resistencia</p> <p>Realizar los siguientes ejercicios individuales durante 10 segundos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rotación de cadera (derecha e izquierda)</li><li>- Sentadillas</li><li>- Avanzadas</li><li>- Decúbito dorsal y elevación de piernas juntas</li><li>- Decúbito dorsal elevación y alternando piernas</li><li>- Decúbito Abdominal, flexión de rodillas y con brazos mantiene atrás</li><li>- Escalador</li></ul> <p>es Hidratación.</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>	<p>30 minutos</p>
---	--	------------------------------------	-----------------------

	<p>Actividad 2:</p> <p>En parejas se sienta en el suelo juntando espalda con espalda y entrelaza los brazos, deberán pararse 3 veces en esa posición sin apoyar manos.</p> <p>Variante: se realiza en grupos de 4 personas</p> <p>Hidratación.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>En grupos de 3 o 4 personas transportar el cono sin que se caiga hasta el otro extremo en los siguientes desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar de espaldas</li> <li>- Cuadrúpedia abdominal alta</li> <li>- Cuadrúpedia dorsal</li> </ul>	<b>Grupos Reducidos</b>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Estiramiento corporal final.</p> <p>Recordar lo trabajado y aplicado en clase.</p> <p>Resolver dudas e inquietudes de los alumnos.</p> <p>Recolección de materiales.</p> <p>Fin clase.</p>	<b>Mando directo</b>		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<p>Fomentar posturas correctas con respecto a la columna vertebral con enfoque en la espalda baja, el cuello y los músculos que los acompañan, por medio de ejercicios de resistencia y mantenimiento de posturas.</p> <p>Enseñar a los niños a identificar problemas comunes de postura, como la espalda encorvada o los hombros caídos.</p>		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		<p>Ayudar a los niños a comprender qué es la postura corporal y por qué es importante para la salud y el bienestar</p>	<p>Ayudar a los niños a practicar técnicas de alineación adecuada, como mantener la espalda recta al sentarse o pararse.</p>	<p>Ayudar a los niños a asumir la responsabilidad de cuidar su propia postura y bienestar corporal.</p>

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
	Observación directa Aplicación de ejercicios

<b>UNIDAD DIDÁCTICA :</b>	Técnicas del cuerpo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Postura (hiperextensión cervical)	
<b>SESIÓN:</b>	Nº 6	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero		<b>FECHA:</b> 17/10/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>1. Saludo de bienvenida.</p> <p>2. Llamado a lista de los alumnos, asistencia</p> <p>Promover e incentivar a los niños a llevar una vida sana con el juego, los ejercicios y una buena alimentación.</p> <p>Recordar a los alumnos llevar siempre su hidratación y su uniforme completo a los días de ejercicio y educación física.</p> <p>Materiales: Platos Conos Balones</p> <p>Se dispone a los niños a entrenar siempre con buena actitud y respeto con los demás.</p> <p>Calentamiento: Estiramiento corporal</p>	<b>Mando directo</b>	15 minutos

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Actividad 1. Transportar el balón sin dejar caer al suelo en parejas de las siguientes formas hasta el otro extremo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frente con frente</li><li>- Mejilla con mejilla (derecha e izquierda)</li><li>- Cabeza con cabeza (de espaldas)</li><li>- Espalda con espalda</li></ul> <p>Hidratación. Actividad 2:</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>	<p>30 minutos</p>
---	--	------------------------------------	-------------------

	<p>Sujetar una cuchara con los labios y llevar en ella una pelota de ping pong sin dejarla caer atravesando obstáculos de conos hasta el otro extremo. Se Repite 2 veces.</p> <p>Variante: Girar la cabeza al lado derecho y en esa posición llevar la pelota. 2 repeticiones.</p> <p>Variante: Lleva una moneda en la frente sin dejar caer. 2 repeticiones</p> <p>Actividad 3: Torre de 3 vasos</p> <p>En parejas lleva un vaso de plástico frente con frente con su compañero hasta el otro extremo, deberán ubicar los 3 vasos en forma de torre, luego realiza conducción de balón por el piso con la cabeza durante 3 metros y termina intentando hacer gol con la cabeza.</p> <p>3 repeticiones.</p>	<b>Grupos Reducidos</b>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Estiramiento corporal final.</p> <p>Recordar lo trabajado y aplicado en clase.</p> <p>Resolver dudas e inquietudes de los alumnos.</p> <p>Recolección de materiales.</p> <p>Fin clase.</p>	<b>Mando directo</b>		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<p>Aprender a mantener una postura adecuada de la cabeza y el cuello en diversas situaciones, como al estar de pie, sentado o realizando actividades cotidianas.</p> <p>Mejorar la fuerza de los músculos del cuello y los músculos estabilizadores para reducir la tensión en la zona cervical.</p>		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		<p>Entender cómo el hiperextensión cervical puede llevar a problemas de salud y cómo las técnicas corporales pueden</p>	<p>Dominar y aplicar correctamente las técnicas corporales diseñadas para mejorar la postura y prevenir el</p>	<p>Mantener la disciplina y la consistencia en la práctica de las técnicas para mejorar la hiperextensión cervical.</p>

	prevenir o aliviar estos problemas.	hiperextensión cervical.	
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación directa Aplicación de ejercicios		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA :</b>	Técnicas del Cuerpo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Equilibrio General (Pie Valgo Postural)	
<b>SESIÓN:</b>	Nº7	<b>GRADO O EDADES:</b>	TERCERO	<b>FECHA:</b>	24/10/202 3

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	Movimiento Articular céfalo – caudal. Rotaciones de cuello. 10 por cada lado. Rotaciones de hombros. 10 por cada lado. Calentamiento articulación de muñeca. 20 segundos. Rotación de codos. 10 por cada lado. Movimiento amplio de cadera. 20 por cada lado. Calentamiento articulación de rodilla. Skipping y sentadilla media. Plantiflexión y dorsiflexión de tobillos.	<b>Descubrimiento guiado</b>	10 minutos

**DESARROLLO  
DE LA  
TEMÁTICA**

Para esta sesión se realizar una rutina de ejercicios especialmente diseñada para el problema de Pie Valgo, esto es porque es importante trabajarlo de forma aislada y específica para evitar lesiones, puesto que si alguno estudiante presenta este problema y le hacemos trabajar otro tipo de actividades que sobre esfuercen esta zona, se puede estar perjudicando la articulación del tobillo.

Ejercicio 1. Puntillas  
2 series de 10 repeticiones aguantando 2-3 segundos.

Para la tercera serie todos los niños se ubicarán en el extremo vertical de la cancha sobre la línea amarilla, a la señal, todos saldrán caminando suavemente en puntillas hasta el otro extremo. Lo importante en este ejercicio es levantar los talones lo máximo posible.

Ejercicio 2. “Pata Coja”  
5 repeticiones de 10 segundos cada una.

Se mantendrá sobre un solo pie, haciendo equilibrio con sus brazos, si pierde el control puede apoyar ligeramente el otro pie para retomar el equilibrio.

Ejercicio 3 Caminar con Bordes Externos. 2 series de unos 20 segundos.

Se le indica al niño que camine con los bordes externos para favorecer la supinación del pie.

Estos ejercicios se repetirán en circuito según el desempeño/molestias/esfuerzo y tiempo de los niños y niñas.

**Mando Directo**

**Trabajo Por Grupos**

30 minutos

<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Estiramiento: Este estiramiento se realiza de manera ascendente y se enfocara en relajar la espalda.                  Breve Estiramiento de cuello, manteniendo 10 segundos.                  Estiramiento de hombros, 10 segundos.                  Estiramiento de muñecas, 10 segundos.                  Estiramiento de espalda con dedos cruzados, 10 segundos.                  Estiramiento de escapulas, 10 segundos.                  Estiramiento de espalda baja, 10 segundos.                  Estiramiento de cadera.                  Estiramiento de cuádriceps, femoral y gemelos.</p>	<p>Asignación de Tareas</p>	<p>10 minutos</p>	
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Producir una activación en la supinación del pie fortaleciendo el arco plantar y la articulación de la rodilla por medio de ejercicios específicos en los niños de tercer grado.</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Comprende conceptos como supinación, pronación, flexión plantar y dorsiflexión para entender la postura adecuada de tobillo</p>	<p>Establece una postura en ligera supinación al momento de caminar con normalidad</p>	<p>Los estudiantes reconocen los beneficios que aportan la sesión para su salud y vida cotidiana.</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>		<p><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>		
		<p>Rutina de ejercicios específicos.</p>		

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_ **FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_ **FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Técnicas del Cuerpo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Equilibrio General (Pie Valgo Postural)	
<b>SESIÓN:</b>	Nº8	<b>GRADO O EDADES:</b>	TERCERO	<b>FECHA:</b>	31/10/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	Movimiento Articular céfalo – caudal. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotaciones de cuello. 10 por cada lado.</li> <li>- Rotaciones de hombros. 10 por cada lado.</li> <li>- Calentamiento articulación de muñeca. 20 segundos.</li> <li>- Rotación de codos. 10 por cada lado.</li> <li>- Movimiento amplio de cadera. 20 por cada lado.</li> <li>- Calentamiento articulación de rodilla. Skipping y sentadilla media.</li> <li>- Plantiflexión y dorsiflexión de tobillos.</li> </ul>	<b>Descubrimiento guiado</b>	10 minutos

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Ejercicios Activos Libres:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevación y Descenso de Talón, con ambos pies juntos.</li><li>2. Elevación de Talón, sobre el 1º metatarsiano, luego sobre los metatarsianos menores, y descenso por el borde externo.</li><li>3. Sentado, realizar círculos con el pie.</li><li>4. Recoger objetos con los dedos: Lápices, canicas, toallas, etc.</li></ol> <p>Reeducación Postural y Reeducación de la Marcha:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bipedestación Correcta.</li><li>2. Caminar de puntillas, con los bordes externos y de talones.</li><li>3. Marcha Adecuada.</li></ol> <p>Elongación y Potenciación:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elongación del Tríceps Sural.</li><li>2. Potenciación del Tibial Anterior.</li><li>3. Potenciación Tibial Posterior.</li></ol>	<p><b>Mando Directo</b></p>	<p>30 minutos</p>
---	---	-----------------------------	-----------------------

<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p><b>Estiramiento:</b> Este estiramiento se realizara de manera ascendente y enfocara en ayudar y relajar la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve Estiramiento de cuello, manteniendo 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de hombros, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de muñecas, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de espalda con dedos cruzados, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de escapulas, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de espalda baja, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de cadera.</li> <li>- Estiramiento de cuádriceps, femoral y gemelos.</li> </ul>	<p><b>Asignación de Tareas</b></p>		<p>10 minutos</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Producir una activación en la supinación del pie fortaleciendo el arco plantar y la articulación de la rodilla por medio de ejercicios específicos en los niños de tercer grado.</p> <p>Establecer una adecuada plantación del pie en reposo y en marcha de forma permanente.</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Comprende conceptos como supinación, pronación, flexión plantar y dorsiflexión para entender la postura adecuada de tobillo</p>	<p>Establece una postura en ligera supinación al momento de caminar con normalidad</p>	<p>Los estudiantes reconocen los beneficios que aportan la sesión para su salud y vida cotidiana.</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>		<p><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>		
		<p>Rutina de ejercicios específicos.</p>		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Cuidado de sí mismo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Hábitos de vida saludables (Yoga)	
<b>SESIÓN:</b>	Nº9	<b>GRADO O EDADES:</b>	TERCERO	<b>FECHA:</b>	07/11/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de Bienvenida.</p> <p>Materiales: caja musical o parlante, colchonetas, pistas de relajación utilizadas para actividades escolares sin ánimo de lucro, talento humano.</p> <p>Actividad Rompehielos: Un Sueño Para Todos</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad de relajación se necesitara una caja parlante para reproducir audios o pistas de relación utilizadas para actividades escolares sin ánimo de lucro. Como punto de partida los estudiantes estarán recostados en el piso de cubito dorsal de manera que estén mirando el techo del lugar donde se realiza la actividad, una vez se encuentren recostados se les dará un estímulo auditivo el cual será representado por la voz del docente y la música. En este punto los estudiantes tendrán cerrados los parpados de sus ojos adoptando una posición cómoda escucharán las indicaciones del docente.</p> <p>Una vez los estudiantes estén en ese estado de relajación el docente comienza a hablar de manera que los estudiantes experimenten un viaje lucio en donde recordaran etapas de su vida en las que tuvieron momentos difíciles y momentos felices. Sera tanta la</p>	Descubrimiento guiado	20 minutos

	<p>concentración de la actividad, que por medio de esta etapa de relajación los estudiantes podrán cerrar algunos ciclos en donde sus vidas allá experimentado momentos difíciles. Básicamente se tiene un encuentro motivacional inducido al yoga.</p>		
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Actividad # -1-  Respiración:  Un elemento importante de la atención es aprender a controlar su propia respiración. Y hay una manera de hacer que esta actividad sea muy divertida, con la respiración del dragón los niños se sientan derechos, respiran profundamente, sacan la lengua y expiran como un dragón, es muy útil transmitir esta idea de la respiración profunda al niño adaptándose a sus facultades de comprensión. Es una actividad excelente para hacer antes de los deberes, los exámenes o después del recreo.  Mariposa</p>	<p>Mando Directo/  Descubrimiento Guiado</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>Esta postura conviene hacerla al principio de la sesión de yoga para calentar las piernas se sentaran al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación, se agarraran con las manos los pies y moverán las rodillas de arriba a abajo como si se estuviera aleteando, La espalda debe estar recta. se puede aletear durante el tiempo que se necesario.</p> <p>Cobra</p> <p>La postura de la cobra se recuerda a una serpiente con la cabeza levantada. Este ejercicios lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares.</p> <p>Se tumbara en el suelo y se apoyara las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que se puede hacer sin daño en la espalda.se mantiene la mirada hacia arriba. Manteniendo la postura entre 30 y 40 segundos.</p>	Trabajo Por Grupos	
ACCIÓN FINAL	<p>Estiramiento: Este estiramiento se lo realiza de manera ascendente enfocándose en alongar y relajar la espalda.</p> <p>Breve Estiramiento de cuello, manteniendo 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de hombros, 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de muñecas, 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de espalda con dedos cruzados, 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de escapulas, 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de espalda baja, 10 segundos.</p> <p>Estiramiento de cadera.</p> <p>Estiramiento de cuádriceps, femoral y gemelos.</p>	Asignación de Tareas	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

<p>Reconocer las distintas posiciones que adopta el cuerpo para mejorar la postura en niños, por medio del yoga, en lo estudiantes de tercer grado del colegio Mercedario.</p>	<p>Entiende de manera verbal y motora las explicaciones dadas por el docente</p>	<p>Aplica de manera acertada y contempla de manera efectiva los movimientos y habilidades del cuerpo</p>	<p>Atiende y respeta como también aplica los ejercicios y actividades a realizar en el desarrollo de la clase.</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>	<p><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>		
	<p>- Actividad motivacional y relajante, musicalizada</p>		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Cuidado de sí mismo		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Hábitos de vida saludables (Yoga)	
<b>SESIÓN:</b>	N°10	<b>GRADO O EDADES:</b>	TERCERO	<b>FECHA:</b>	14/11/2023

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Saludo de Bienvenida.</p> <p>Actividad Rompehielos: Un Sueño Para Todos</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad de relajación se necesitara una caja parlante para reproducir audios o pistas de relación utilizadas para actividades escolares sin ánimo de lucro. Como punto de partida los estudiantes estarán recostados en el piso de cubito dorsal de manera que estén mirando el techo del lugar donde se realizara a actividad, una vez se encuentren recostados se les dará un estímulo auditivo el cual será representado por la voz del docente y la música. En este punto los estudiantes tendrán cerrados los parpados de sus ojos adoptando una posición cómoda escucharán las indicaciones del docente.</p> <p>Una vez los estudiantes estén en ese estado de relajación el docente comienza a hablar de manera que los estudiantes experimenten un viaje lucio en donde recordaran etapas de su vida en las que tuvieron momentos difíciles y momentos felices. Sera tanta la concentración de la actividad, que por medio de esta etapa de relajación los estudiantes podrán cerrar algunos ciclos en donde sus vidas allá experimentado momentos difíciles.</p> <p>Básicamente se tiene un encuentro motivacional inducido al yoga.</p>	<b>Descubrimiento guiado</b>	20 minutos

**DESARROLLO  
DE LA  
TEMÁTICA**

Actividad #1  
 Postura del camello  
 Los estudiantes deberán echar hacia atrás el cuerpo hasta tocar con las manos los talones. Apoyando nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba .observando regular la intensidad de nuestro estiramiento, y si no se puede llegar hasta las piernas, se realizara simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos.

Actividad #2  
 Postura del camello  
 Se debe echar hacia atrás el cuerpo hasta tocar con las manos los talones. Apoyando nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba. Regulando la intensidad del estiramiento, y si no se puede llegar hasta las piernas, se colocara simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos.

**Mando Directo**

30 minutos

	<p>Actividad #3</p> <p>Postura de la rueda:</p> <p>La postura de la rueda sirve para estirar toda la parte abdominal y el pecho, y crear elasticidad en la columna. Se debe comenzar tumbados en el suelo, colocando las manos a los lados de la cabeza y mirando hacia a los lados. Poco a poco se comenzara a subir los glúteos hasta quedar lo más redondos posible. Si no se puede subir del todo, se subirá hasta donde se lo permita. Mantener la postura 30 segundos.</p>	<p>Trabajo Por Grupos</p>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Estiramiento: Este estiramiento se realiza de manera ascendente enfocando alongar y relajar la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve Estiramiento de cuello, manteniendo 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de hombros, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de muñecas, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de espalda con dedos cruzados, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de escapulas, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de espalda baja, 10 segundos.</li> <li>- Estiramiento de cadera.</li> <li>- Estiramiento de cuádriceps, femoral y gemelos.</li> </ul>	<p>Asignación de Tareas</p> <p>10 minutos</p>		
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Conocer las distintas posiciones que adopta el cuerpo para mejorar la postura en niños, por medio del yoga, en los estudiantes de tercer grado del colegio Mercedario.</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Entiende de manera verbal y motora las explicaciones dadas por el docente</p>	<p>Aplica de manera acertada y contempla de manera</p>	<p>Atiende y respeta como también aplica los ejercicios y actividades a realizar en el desarrollo de la clase.</p>

		efectiva los movimientos y habilidades del cuerpo	
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	- Actividad motivacional y relajante, musicalizada		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Cuidado de sí mismo	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Tiempo en sedestación		
<b>SESIÓN:</b>	N°11	<b>GRADO O EDADES:</b>	Grado tercero	<b>FECHA:</b>	24/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>1. Saludo de bienvenida.</p> <p>2. Llamado a lista de los alumnos, asistencia</p> <p>Promover e incentivar a los niños a llevar una vida sana con el juego, los ejercicios y una buena alimentación.</p> <p>Recordar a los alumnos llevar siempre su hidratación y su uniforme completo a los días de ejercicio y educación física.</p> <p>Materiales: Platos                      Conos Balones                      Cuerdas o sogas</p> <p>Se dispone a los niños a entrenar siempre con buena actitud y respeto con los demás.</p> <p>Calentamiento: Movilidad articular completa descendente.</p>	<b>Mando directo</b>	15 min

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p>Actividad 1: Se ubica a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas en hilera sentados y se asigna un balón a cada grupo, la pelota iniciará desde el primer participante de la hilera, a la voz del profesor comenzará pasando hacia atrás el balón con las dos manos extendidas hasta llegar al último del grupo y este deberá salir corriendo a ubicarse de primero en la hilera y continúa pasando el balón hacia atrás y avanzando. El primer grupo en pasar la línea que está a ocho metros del punto inicial será el ganador. 2 repeticiones. Variante: ubicarse en fila sentados y de forma lateral pasar el balón únicamente con los pies. 2 repeticiones.</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>	<p>30 minutos</p>
---	--	------------------------------------	-------------------

	<p>Hidratación.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Se forma a los estudiantes en binas, se asigna un cono por parejas, se deja el cono en el suelo y los estudiantes estarán sentados a 2 metros del cono realizando los siguientes movimientos y cuando el profesor suene el silbato inmediatamente agarrar el cono. 5 repeticiones.</p> <p>Movimientos: - Cuello adelante y atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuello lateral encima de los hombros.</li> <li>- Rotación de brazos hacia adelante.</li> <li>- Rotación de brazos hacia atrás.</li> <li>- Laterales brazos.</li> <li>- Rotación de tronco.</li> <li>- Flexión y extensión de piernas.</li> <li>- Elevación de piernas juntas.</li> </ul> <p>Hidratación.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>Todo el grupo formará un círculo sentados en el centro de la cancha sujetando con dos manos una cuerda circular, a la voz del profesor deberán pararse al mismo tiempo sin caerse. Repetir 5 veces pausadas.</p> <p>Variante: Pararse utilizando una mano como agarre. 3 repeticiones con derecha y 3 con izquierda.</p> <p>Hidratación.</p>	<p><b>Grupos Reducidos</b></p>	
--	--	--------------------------------	--

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Estiramiento corporal final.  Recordar lo trabajado y aplicado en clase.  Resolver dudas e inquietudes de los alumnos.  Recolección de materiales.	<b>Mando directo</b>	15 min
-------------------------	--	----------------------	--------

Fin clase.			
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fomentar en el estudiante el mantener una postura adecuada mientras están sentados realizando ejercicios para contribuir a mejorar y prevenir problemas de espalda, hombros y cuello.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Evaluar la capacidad de los niños para reconocer y describir qué es una postura adecuada y cómo se diferencia de una postura inadecuada.	Determinar la capacidad de los niños para identificar y corregir posturas inadecuadas cuando las reconocen.	Evaluar la actitud de los niños hacia la mejora de su postura y su disposición para participar activamente en las actividades recreativas.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Observación directa Aplicación de ejercicios		

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	Trabajo Final, Despedida		<b>TEMÀTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos Problemas Posturales	
<b>SESIÒN:</b>	Nº12	<b>GRADO O EDADES:</b>	Tercero		<b>FECHA:</b> 28/11/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÒN</b>	<p>Saludo con los estudiantes, dialogar con ellos de cómo compartir e integrarse como grupo explicándoles lo que se va a desarrollar en el transcurso de la clase.</p> <p>Brevemente se realizará un calentamiento general, ayudando calentar el mayor número de músculos posible con actividades adecuadas.</p> <p>Se comienza con un juego el cual ayudara a los estudiantes a estar motivados, el cual es "Sigue al líder" para involucrar a los estudiantes en movimientos diversos que incluyan estiramientos y flexiones.</p> <p>Se realiza también una carrera suave alrededor del área de juego para elevar la frecuencia cardíaca y preparar los músculos para la actividad física.</p>	<b>Mando Directo</b>	15 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>Actividad #1</p> <p>Para desarrollar este ejercicio se conformará en grupos de cuatro estudiantes, los cuales tendrán que lanzarán un balón hacia arriba y deberán seguirlo con la mirada, asegurándose de no inclinar la cabeza hacia un lado al atraparlo. Ayudando a corregir la tortícolis y la desviación cervical.</p> <p>Variantes:</p> <p>Se colocan obstáculos como aros, platos los cuales deberán saltar sin dejar caer el balón.</p>		

	<p>Actividad #2</p> <p>Se seguirá trabajando en los mismos grupos conformados anteriormente, ahora se coloca aros a diferentes distancias. Los estudiantes saltarán a través de ellos tratando de hacerlo en velocidad, sin empujar ningunos de los aros que están en suelo, deberán dar la mano al compañero para que pueda salir, mejorando la extensión de la columna vertebral y la postura.</p> <p>Actividad #3</p> <p>Se trabajará en grupos de tres estudiantes, se colocará aros en el suelo a cierta distancia. Los estudiantes lanzarán el balón intentando acertar en los aros. Los niños deberán a mantener la cabeza en posición neutral y evitar el hiperextensión cervical.</p> <p>Actividad #4</p> <p>Para esta actividad se trabajará en relevos, los estudiantes realizarán lanzamientos de balón mientras mantienen el equilibrio en una pierna, saltando por cada uno de los platos ayudando así a fortalecer los músculos lumbares y corregir la hiperlordosis.</p> <p>Actividad #5</p> <p>Los estudiantes trabajaran en grupos, deberán caminar a través de los conos dando vueltas completas por cada uno, concentrándose en mantener los hombros nivelados y la espalda recta, sin dejar caer el balón cuando realicen lanzamientos hacia arriba.</p> <p>Variantes:</p> <p>Deberán dar palmadas cuando avancen por los conos sin dejar caer el balón.</p>	<p><b>Grupos reducidos</b></p>	<p>1 hora y 30 minutos</p>
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Se realizará un estiramiento del cuerpo después de la práctica, su hidratación antes, durante y después de la actividad física y por último se tratará de hacer una retroalimentación, en cual se hará un breve dialogo tipo reflexión con los estudiantes sobre la temática trabajada, haciendo</p>		<p>15 minutos</p>

	<p>unas breves preguntas como ¿que aprendieron de la clase?, ¿Les gusto la temática desarrolla?, ¿Qué aspectos se podrían mejorar?, ¿Qué les gusto más del proceso realizado durante todo este tiempo? Con esto se daría por terminada la sesión y finalizada la aplicación del plan de acción.</p>	<b>Mando directo</b>	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<p>Fomentar la conciencia postural y promover hábitos saludables en niños de tercer grado a través de un circuito de ejercicios dinámicos, centrándose en la mejora de la alineación del cuerpo, la corrección de desviaciones posturales y el fortalecimiento de los músculos relevantes.</p>	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	<p>Los estudiantes comprenden los principios básicos de una postura saludable y los problemas asociados.</p>	<p>Los estudiantes ejecutan correctamente los ejercicios del circuito, aplicando técnicas adecuadas.</p>	<p>Los estudiantes Desarrollan actitudes positivas hacia el cuidado de la salud postural.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	<b>Circuito de ejercicios</b>		

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

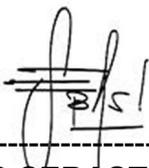
San Juan de Pasto, 11 de septiembre del 2024

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado denominado: LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA CONTRARRESTAR LOS PROBLEMAS POSTURALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL MERCEDARIO, presentado por los autores: JUAN CAMILO CULTID RIASCOS y DAVID SEBASTIÁN MAIGUAL CORTÉS del Programa Académico de: Licenciatura en Educación Física, al correo electrónico: [biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto:biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co). Manifiesto como asesor, que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



-----  
**VINICIO SEBASTIÁN BELALCÁZAR DÍAZ**  
C.C.:1089844937  
Programa Licenciatura en Educación Física  
Cel.: 3184073366  
[vsbelalcázar@unicesmag.edu.co](mailto:vsbelalcázar@unicesmag.edu.co)

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Juan Camilo Cultid Riascos	<b>Documento de identidad:</b> 1085953281
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:camilocultid129@gmail.com">camilocultid129@gmail.com</a>	<b>Número de contacto:</b> 3167857172
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> David Sebastián Maigual Cortés	<b>Documento de identidad:</b> 1085345873
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:killdiamond20@gmail.com">killdiamond20@gmail.com</a>	<b>Número de contacto:</b> 3155488060
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> Vinicio Sebastián Belalcázar Diaz	<b>Documento de identidad:</b> 1089844937
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:vsbelalcazar@unicesmag.edu.co">vsbelalcazar@unicesmag.edu.co</a>	<b>Número de contacto:</b> 3184073366
<b>Título del trabajo de grado: LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA CONTRARRESTAR LOS PROBLEMAS POSTURALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL MERCEDARIO</b>	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Facultad de Educación, Programa de Licenciatura en Educación Física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titulares del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, conferimos a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que los firmante del presente documento conservemos la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que dejemos de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, nos comprometemos a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de nuestra parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conocemos que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, aceptamos que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Aceptamos que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renunciamos a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

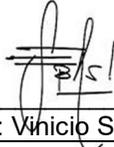
- reclamación que surja en virtud de esta. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 11 días del mes de septiembre del año 2024

	
Nombre del autor: Juan Camilo Cultid Riascos	Nombre del autor: David Sebastián Maigual Cortés
 Nombre del asesor: Whicio Sebastián Belalcázar Díaz	