

## RECURSO EDUCATIVO ABIERTO

El presente recurso educativo ha sido elaborado en el marco del Proyecto de Formación en Centros “Evaluación de la competencia digital de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria” desarrollado en el IES San Isidro de Madrid durante el curso 2018-2019.

**Autor:** Guillermo Manrique López.

**Materia:** Educación Física.

**Nivel:** 3º ESO.

### Descriptor de la competencia digital:

- Producción: Planificación, investigación y selección. Descriptor 2. Organizar la información seleccionada con diversas herramientas digitales y métodos que permitan crear colecciones de artefactos que muestren conexiones significativas o conclusiones.
- Ciudadanía digital: Salud y bienestar. Descriptor 1. Analizar la influencia de los medios digitales en la salud física y analizar hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías surgidas por su uso y abuso.

### Introducción:

En septiembre de 2018, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) perteneciente al Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social publicó un documento técnico que lleva por título “La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías” mediante el cual deja patente que el estilo de vida de la sociedad moderna es el origen de un conjunto de enfermedades no transmisibles que suponen nuevos peligros para la salud (obesidad, síndrome metabólico, estrés, diabetes, enfermedades coronarias, hipertensión...)

Las nuevas tecnologías ofrecen un sinnúmero de nuevas oportunidades a la par que generan profundas transformaciones que no siempre resultan ser positivas, como es el caso de su impacto sobre los estilos de vida, que ha llevado a la sociedad a ser más sedentaria e inactiva, lo que lleva asociado una pérdida de calidad de vida y bienestar. Las estadísticas son demoledoras, 8 de cada 10 personas sufrirán dolor de espalda en algún momento de su vida, 1 de cada 6 pacientes que acude a un centro hospitalario es por problemas de espalda y/o derivados de malas posturas o patrones de movimiento y un 40% de los trabajadores en activo solicita en algún momento una baja laboral por las causas mencionadas. Promover una higiene postural es fundamental para prevenir este mal que puede convertirse en crónico.

La presente tarea persigue el ambicioso objetivo de que el alumnado aprenda, por un lado, a utilizar las nuevas tecnologías de forma productiva y creativa y, por otro lado, adquieran hábitos de prevención derivados del sedentarismo ocasionado por el uso de las mismas. Un punto de encuentro entre nuevas tecnologías y salud.

Se adjunta tarea (ANEXO I) y rúbrica para evaluar la competencia digital (ANEXO II).



## **ANEXO I: TAREA. TU POSTURA ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

Creación de una infografía a través de Piktochart sobre la postura adecuada a la hora de utilizar medios digitales como el ordenador o el teléfono móvil.

Identificación de la musculatura tanto hipertónica como debilitada, como consecuencia del sedentarismo causado por las nuevas tecnologías digitales con imágenes de los ejercicios seleccionados. Elaboración de una presentación que incluya una selección de ejercicios físicos que mejoren la movilidad y flexibilidad de la musculatura hipertónica y que mejoren la fuerza en la musculatura debilitada, así como ejercicios que tengan beneficios sobre la corrección postural a nivel general.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Infografía de Piktochart.
- Presentación digital con diapositivas (PowerPoint, Presentaciones de Google o Libre Office Impress).

### **Descriptores de la competencia digital:**

- Producción: Planificación, investigación y selección. Descriptor 2. Organizar la información seleccionada con diversas herramientas digitales y métodos que permitan crear colecciones de artefactos que muestren conexiones significativas o conclusiones.
- Ciudadanía digital: Salud y bienestar. Descriptor 1. Analizar la influencia de los medios digitales en la salud física y analizar hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías surgidas por su uso y abuso.

### **Recursos para el alumnado:**

<https://www.sportlife.es/salud/articulo/ejercicios-protogen-espalda-mejoran-postura>

<https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/ejercicio-domingo-sanchez-remo-w>

<https://prowellness.es/nuevos-core/>

<https://www.miempresaessaludable.com/actividad-fisica/articulo/ejercicios-control-postural-cadera>

<https://www.fitnessrevolucionario.com/2018/03/24/dolor-de-espalda/>

<https://www.fitnessrevolucionario.com/2017/05/03/episodio-92-biomecanica-xavier-aguado/>



## ANEXO II: Rúbrica de evaluación de la competencia digital.

Descriptor 2. Producción. Planificación, investigación y selección.			
	Conseguido 2	Parcialmente conseguido 1	No conseguido 0
Selecciona, organiza e incluye imágenes en una presentación de diapositivas.			
Es capaz de elaborar una infografía con Piktochart u otro gestor de infografías.			

Descriptor 1. Ciudadanía digital: Salud y bienestar.			
	Conseguido 2	Parcialmente conseguido 1	No conseguido 0
Analiza hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías para la postura corporal surgidas por su uso y abuso de los medios digitales.			
Adquiere herramientas para contrarrestar los posibles riesgos y anomalías para la postura corporal surgidas por su uso y abuso de los medios digitales.			