

# ME PREOCUPA MI ESPALDA

## TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



**Sólo tenemos una espalda y es para toda la vida. No es sustituible, por lo que es muy importante mantenerla sana y fuerte, y saber como realizar todas las actividades diarias sin que sufra.**

Como sabéis las lesiones de espalda en los niños y adolescentes son uno de los mayores problemas con los que nos encontramos. Estas dolencias son un impedimentos, no solo para la práctica deportiva sino también para el desarrollo adecuado de nuestra vida cotidiana. Muchos son los factores que inciden negativamente en la salud de nuestra espalda: sedentarismo, transporte de cargas, hábitos posturales incorrectos, práctica inadecuada de algunos deportes competitivos...

Por ello, sería interesante conocer en qué consisten estas alteraciones y sobre todo como prevenir y cuidar nuestra columna vertebral.

Para ello os vais a convertir en **webinvestigadores**. Lo primero que debéis hacer es buscar información acerca del tema que hemos elegido. Vuestra **webinvestigación** se va a centrar en los siguientes aspectos:

- Conocer en que consisten las alteraciones más comunes de la columna vertebral: ESCOLIOSIS, CIFOSIS Y LORDOSIS. Debéis reflejar también las causas más habituales por las que se producen.
- Como utilizar la mochila
- Posiciones correctas de la vida cotidiana.
- Posiciones incorrectas de la vida cotidiana.

\*Importante: para realizar el mural podéis utilizar cualquier tipo de imágenes, gráficas, dibujos...

Aquí os dejo un listado de sitios web para poder ayudaros:

- <http://www.espalda.org/divulgativa/dolor/causas/altera.asp>
- [http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo\\_2/higiene\\_postural.pdf](http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo_2/higiene_postural.pdf)
- <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/consejos/02/index.php>
- <http://www.educatuespalda.com/>
- [http://www.espalda.org/divulgativa/su\\_espalda/escolares/TB\\_0%20Deporte.pdf](http://www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/TB_0%20Deporte.pdf)

El trabajo lo realizareis por parejas, ambos deberéis colaborar tanto en la búsqueda de información como en la elaboración del cartel. Lo que está claro es que para conseguir un buen trabajo nadie se debe “escaquear”.

El trabajo se entregará en forma de CARTEL (A-3) donde se resumirá toda la información encontrada.

**IMPORTANTE: los nombres y apellidos que han realizado el trabajo deberán aparecer en la parte de atrás del cartel.**

### **EVALUACIÓN:**

El trabajo se entregará el **4 de Febrero** a la profesora. Una vez entregados y corregidos por la profesora se expondrán en el Gimnasio del instituto y los alumnos de otras clases votarán por el mejor cartel. El cartel mejor votado obtendrá **1 PUNTO MÁS EN LA NOTA FINAL DE ESTE TRABAJO.**

Para evaluar este trabajo se seguirán los siguientes **CRITERIOS:**

Presentación	2 ptos	1pto	0,5 pto
Aparecen todos los elementos	2 ptos	1 pto	0,5 pto
Está ordenado	2 ptos	1 pto	0,5 pto
Utiliza el copiar y pegar	0,5 pto	1 pto	2 pto
Utiliza imágenes, dibujos, fotos (mural)	2 ptos	1 pto	0,5 pto

### **RECOMENDACIÓN PARA EL CARTEL:**

- CONCEPTOS CLAROS
- CREATIVO
- LLAMATIVO
- NO TENER MUCHO TEXTO, sólo el importante. Es un CARTEL.