Condición física y salud

Circuito de higiene postural

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Aplicar hábitos de higiene postural a situaciones cotidianas.

Para qué sirve

Trabajas hábitos de higiene postural aplicados a gestos de cada día: cargar la mochila, recoger un objeto del suelo y sentarse bien. En 5.º ya cargan peso a diario y pasan muchas horas sentados, así que lo entienden como algo suyo. En la parte principal lo practican con el cuerpo en lugar de escucharlo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta tres estaciones antes de que lleguen: mochila, objeto en el suelo y silla. Deja espacio entre ellas para que nadie se estorbe.
2. Reúne al grupo y muestra tú la técnica correcta de cada estación. Hazla despacio y señala dos o tres claves en cada una.
3. Reparte al alumnado entre las estaciones. Cada uno trabaja de forma individual y sin prisas.
4. En la mochila, practican cargarla con las dos asas, pegada a la espalda y bien ajustada. En el suelo, flexionan rodillas, espalda recta y objeto cerca del cuerpo. En la silla, apoyan la espalda y los pies en el suelo.
5. Cada estación se practica siguiendo la técnica que has mostrado. Pasea por el circuito y corrige con una indicación corta y concreta.
6. A tu señal, rotan a la estación siguiente. Cierra con una vuelta de calma y repasando juntos las claves de cada gesto.

Reglas

Cada estación se practica siguiendo la técnica correcta mostrada.

Organización y material

Coloca las tres estaciones separadas en el gimnasio, el patio o el polideportivo, con mochilas en una y sillas en otra. Divide la clase en tres grupos de trabajo individual que rotan en el mismo sentido.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, en estaciones. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Mochilas, sillas

Variantes

Más fácil
Deja la técnica de cada estación escrita o dibujada en un cartel y quita el peso de las mochilas. Así se centran solo en la postura.

Más difícil
Añade peso moderado a las mochilas y objetos más voluminosos para levantar. Pide que mantengan la postura correcta mientras caminan unos metros.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, duplica las estaciones con más mochilas y sillas para evitar colas. Con grupo pequeño, trabajad todos juntos en una estación cada vez, con tiempo para corregir uno a uno.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, rota por turnos de pocos alumnos y coloca las estaciones pegadas a las paredes. Usa las propias sillas y mesas del aula.

La variante de la ficha
Los alumnos proponen otra situación cotidiana para añadir al circuito.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ajusta la profundidad de la flexión al levantar el objeto y usa uno ligero. Permite apoyar una mano en una silla o pared.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de las estaciones con pictogramas y pasos visuales. Marca claramente cada rotación con una señal fija.

Discapacidad visual
Explica cada gesto con palabras concretas y guía con tu mano la colocación de la espalda y los pies. Mantén el material siempre en el mismo sitio.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que las sillas sean estables y no resbalen en el suelo del gimnasio o del patio.
- Limita el peso de las mochilas y de los objetos para que ninguno cargue de más.
- Deja espacio libre entre estaciones para evitar choques durante las rotaciones.

Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar demasiado y practicar poco. Reduce la demostración a lo esencial y deja que prueben pronto.
- Corregir solo en voz alta al grupo. Acércate a cada alumno y señala el ajuste concreto.
- Rotar sin avisar y mezclar estaciones. Usa una señal fija y revisa que todos cambien en el mismo sentido.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué momento del día cargas más peso en la espalda?

¿Qué gesto de los que has practicado se te hace más raro y por qué?

¿Qué cambiarías mañana en tu forma de sentarte o de coger la mochila?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.