

- Melo, L., Sánchez, R. (2017). Análisis de las percepciones de los alumnos sobre la metodología aula invertida para la enseñanza de técnicas avanzadas en laboratorios de análisis de residuos de medicamentos veterinarios y contaminantes. *Educación Química*, 28(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.eq.2016.09.010>
- Muñoz, M., Vidal, M. (2018). Proyecto Aula invertida para el desarrollo de aprendizaje significativo en la educación postgradual en Salud. en *Convención Internacional de Salud. Cuba*.
- Webel, C., Sheffel, C., Conner, K. (2018). Flipping instruction in a fifth-grade class: A case of an elementary mathematics specialist. *Teaching and Teacher Education*, 71, 271–282. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.01.007>.

JUEGOS PARA REEDUCAR LA POSTURA CORPORAL EN NIÑOS DE 6-11 AÑOS

Lic. Yenier Alarcón Castell-Florit.

CEPROMEDE Matanzas. email: yenieralarcon@gmail.com ORCID: 0000-0002-1442-4838

Dr. C. Danay Quintana Rodríguez

Universidad de Matanzas.

danay.quintana@umcc.cu ORCID: 0000-0002-3226-0865

Dr. C. Yarima Laffita Paulino

Universidad de Matanzas.

yarima.laffita@umcc.cu ORCID: 0000-0003-2132-3602

RESUMEN

La reeducación de la postura corporal en niños de 6 -11 años de la enseñanza primaria es esencial en esta etapa de la vida para su futuro desarrollo y evolución; sin embargo, en la actualidad se aprecia dificultades en la postura corporal en esta etapa durante las clases de Educación Física, lo que puede ocasionarles no solo un defecto estético en su figura; sino también, desarreglos en la actividad de órganos internos. Como resultado se elaboran juegos que reeduquen la postura corporal, que satisfagan a las necesidades señaladas. En este sentido en la metodología empleada utiliza métodos de investigación del nivel teórico y empíricos sustentados en los cambios que se producen en el organismo humano. Se obtienen como resultado científico juegos para la reeducación de la postura corporal que facilita las modificaciones y alteraciones del estado de la salud física y psicológicas de las siguientes etapas de la vida. Lo que enriquece la teoría sobre el uso de juegos para la reeducación postural en interrelación directa para su aplicación en las clases de Educación Física.

Palabras clave: juegos, postura corporal, Educación Física

SUMMARY

The reeducation of body posture in children 6-11 years of primary education is essential at this stage of life for their future development and evolution; However, nowadays there are difficulties in body posture at this stage during Physical Education classes, which can cause them not only an aesthetic defect in their figure; but also, disorders in the activity of internal organs. As a result, games are developed that re-educate the body posture that satisfy the indicated needs. In this

sense, the methodology used uses research methods of the theoretical and empirical level supported by the changes that occur in the human organism. As a scientific result, games are obtained for the reeducation of the corporal posture that facilitates the modifications and alterations of the state of physical and psychological health of the following stages of life. What enriches the theory on the use of games for postural re-education in direct interrelation for its application in Physical Education classes.

Keywords: games, body posture, Physical Education

INTRODUCCIÓN

En la actualidad las alteraciones de la postura corporal son un problema que va en aumento, cada vez a edades más tempranas, así como de la proliferación de problemas del aparato locomotor tales como: cifosis dorsal, lordosis lumbar, cifolordosis, escoliosis, entre otras; generando una preocupación debido a los problemas fisiológicos, biomecánicos y emocionales (stress) que causa la mala alineación del cuerpo. Rodríguez y Casimiro, (2000).

Las posturas corporales inadecuadas, están dadas por los incorrectos hábitos posturales que se empiezan a automatizar con el paso del tiempo, para agravar más la situación estudios realizados por; Rodríguez (1999) demuestran que el mobiliario escolar no siempre adaptado al alumno, y la falta de ejercicio físico apropiado que otorgue la estabilidad adecuada al sistema musculoesquelético, provocan cambios degenerativos en los tejidos articulares encargados de estabilizar la columna vertebral, las rodillas y los pies.

El centro escolar a través del área de Educación Física y por medio de los temas transversales debe formar parte del proceso de formación en cuanto a la postura corporal, con la inexcusable colaboración de todo el entorno micro social que rodea al niño. El profesor de Educación Física debe conocer el concepto, gravedad y evolución de las desalineaciones más frecuentes que ocurren en los niños de estas edades para realizar una adecuada interpretación de los informes médicos. Además, si conoce los signos que indican la posible existencia de una desalineación, podrá sospechar su presencia.

La postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida. Kendall (1985) define la postura como "la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento".

Andújar y Santonja (1996) hacen referencia a los conceptos de postura correcta como "toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor", postura viciosa a "la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc, desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral" y postura armónica como "la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida".

Santonja (1996) afirma que "las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario, sino que consisten en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor de nuestro organismo. No es el mantenimiento de una sola postura, sino que es un concepto dinámico y más amplio".

Según Aguado (1995), cuando una determinada postura se automatiza por su repetición constante se instauran los llamados hábitos posturales. La correcta adopción de las posturas a lo largo de todo el día y durante el crecimiento prácticamente asegura el correcto desarrollo de la columna vertebral. Desgraciadamente, es muy frecuente que los escolares adopten frecuentemente posturas incorrectas a lo largo del día.

DESARROLLO

Como resultado de la investigación se elaboraron juegos para reeducar la postura corporal en niños de 6-11 años, que a continuación se referencian:

Juego # 1

- a) Nombre: “El Fifirifi”
- b) Objetivo: mantener una correcta postura corporal durante la marcha
- c) Cantidad de participantes: libre (por pares)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: tablita, silbato, tiza y banderitas
- g) Organización: fila
- h) Desarrollo: Los niños se colocarán de espalda a la pared, en posición de pie adoptando una correcta postura corporal. La cabeza, omóplatos, glúteos y talones se deben pegar a la pared. Al sonido del silbato saldrá el que esté en el cuadrado de salida, coge la tablita del círculo, se la coloca en la cabeza, sale caminando con las manos en la cintura, bordea la bandera, regresa y pone la tablita en el círculo, se coloca en el otro extremo de la fila y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.
- i) Reglamento:
 - Deben mantenerse con la postura corporal adecuada en todo momento del juego
 - Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese al cuadro de salida y comience nuevamente
 - Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego
- j) Variantes:
 - Cambiando la posición de los brazos (al frente, atrás y lateral)
- k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica y espalda cifolordótica

Juego # 2

- a) Nombre: “El gigante”
- b) Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimientos y control de la postura corporal
- c) Cantidad de participantes: libre (por pares)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: tiza, bandera y silbato
- g) Organización: hilera
- h) Desarrollo: Los niños se colocarán detrás de la línea de salida, al sonido del silbato saldrán los primeros de cada hilera, caminando apoyando la punta de los pies y con los brazos arriba,

bordean la bandera y regresan lo más rápido posible, le toca la mano a su compañera, se coloca al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.

i) Reglamento:

- Los niños deben de tratar de extender el cuerpo al máximo y no flexionar las piernas
- No pueden salir hasta que el compañero le toque la mano
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variantes:

- Cambiando el punto de apoyo de los pies (talón, borde interno y externo)
- Con rotación de los pies (interna o externa)
- Cambiando la posición de los brazos

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 3

a) Nombre: “Agrupa las figuras”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde la respiración en situaciones de juego

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: figuras de poli espuma, tiza y silbato

g) Organización: dispersos (equipos de 2 - 4 niños)

h) Desarrollo: se colocan figuras por todo el piso del terreno, los niños se pondrán en los bordes del terreno sentados de espalda a él, al sonido del silbato los niños agruparán las figuras, soplándolas por el piso, hasta los círculos que le correspondan a cada equipo. El juego termina cuando se acaben las figuras dentro del terreno.

i) Reglamento:

- La figura no se puede tocar con las manos
- Los niños no se pueden empujar
- Gana el equipo que más figura reúna

j) Variantes:

- Inflando globo

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 4

a) Nombre: “La pluma más rápida”

- b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde la respiración en situaciones de juego
- c) Cantidad de participantes: libre (por pares)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: plumas, tiza, bandera y silbato
- g) Organización: hilera
- h) Desarrollo: los niños se colocan detrás de la línea de salida, al sonido del silbato salen caminando los primeros niños de cada hilera, tratando de mantener la pluma en el aire, hasta la banderita, regresan con la pluma en la mano a toda velocidad y se coloca al final de la hilera. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego. Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego.
- i) Reglamento:
 - El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba, hombros abajo
 - Si se cae la pluma debe continuar desde el mismo lugar
 - El siguiente jugador no puede salir hasta que su compañero pase por la línea de salida
 - Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
- j) Variantes:
 - Con un globo inflado
- k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgus o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 5

- a) Nombre: “El equilibrista”
- b) Objetivo: reeducar la postura corporal en situaciones extremas en cuanto al equilibrio
- c) Cantidad de participantes: libre (por pares)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: tiza y silbato
- g) Organización: hilera
- h) Desarrollo: los niños se colocarán en la línea de salida, al sonido del silbato el primero de cada hilera saldrá caminando, sobre la línea, con el borde interno de los pies, regresará con la punta de los pies, se pone al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.
- j) Reglamento:
 - Se deben mantener erguidos en todo momento del juego
 - No se puede salir, hasta que el compañero toque la línea de salida con el pie
 - Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
 - Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

k) Variantes:

- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Rotando los pies
- Utilizando una viga

l) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 6

a) Nombre: “Lleva la pelota”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde el trabajo con las piernas

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: tiza, banderita, balón de fútbol y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: los niños se pondrán detrás de la línea de salida, al sonido del silbato salen los primeros de cada hilera, caminando con una pelota entre las rodillas, hasta la bandera y regresa a toda velocidad con la pelota en las manos, se la entrega al siguiente, se coloca al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.

i) Reglamento:

- Si se cae la pelota tiene que continuar de ese mismo lugar
- Tienen que mantener una correcta postura del tronco, hombros y cabeza
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variante:

- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Rotando los pies
- Sin pelota, tratando de unir las rodillas

k) Deformidades: rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, pies planos, pies cavos, pies varos y pies valgos.

Juego # 7

a) Nombre: “El nomo”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde el trabajo con las piernas

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: tiza, bandera y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: los niños se pondrán detrás de la línea de salida, al sonido del silbato salen los primeros de cada hilera, caminando en semicucullas, hasta la bandera, regresan a toda velocidad tocándole la mano al siguiente, colocándose al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.

i) Reglamento:

- No se puede salir, hasta que el compañero le toque la mano
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variantes:

- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Caminando en cucullas
- Rotando los pies (interno y externo)

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgus o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgus, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 8

a) Nombre: “El futbolista”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde el trabajo con los pies

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: Tiza, banderita, balones de futbol y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: los niños se pondrán detrás de la línea de salida, al sonido del silbato salen los primeros de cada hilera, conduciendo el balón con el interior de uno de los pies, hasta la bandera, regresan con el otro pie, se lo entrega al siguiente, se coloca al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo del juego.

i) Reglamento:

- El balón no puede alejarse más de 1m del pie
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese a la línea de salida y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego.

j) Variante:

- Cambiando con que parte del pie conducen el balón (empeine total, interior y exterior)
- En pareja

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgus o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgus, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 9

- a) Nombre: “Quien hace más dominio”
- b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde el trabajo con los pies
- c) Cantidad de participantes: libre (trios)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: tiza, balones de fútbol y silbato
- g) Organización: dispersos en el terreno
- h) Desarrollo: al sonido del silbato, los primeros jugadores tratarán de realizar, la mayor cantidad de dominio posible, con un pie, hasta que suene el silbato, después hará lo mismo con el otro pie, cuando termine le entrega el balón a otro niño y así sucesivamente. El profesor decide el tiempo que dura el juego.
- i) Reglamento:
 - El jugador que no tenga balón, cuenta los toques del compañero que esté haciendo el dominio
 - El balón se tiene que despegar del pie a 50 cm
 - Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño comience nuevamente
 - Gana el niño que más dominio haga con el balón
- j) Variantes:
 - Alternando los pies
- k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie equino.

Juego # 10

- a) Nombre: “Pasa el balón”
- b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde el trabajo con los miembros superiores
- c) Cantidad de participantes: libre (por pares)
- d) Sexo: mixto
- e) Edad: 6-11 años
- f) Materiales: tiza, balón y silbato
- g) Organización: hilera
- h) Desarrollo: Los niños se colocarán en hilera, al sonido del silbato los primeros jugadores de cada hilera, pasaran el balón, con las dos manos, por encima de la cabeza, al de atrás, hasta que llegue al último, el cual saldrá con el balón, se colocará al principio de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo de juego.
- i) Reglamento:
 - Los jugadores tienen que estar a 60 cm de distancia
 - Los pies tienen que estar al ancho de los hombros y no pueden moverlos
 - Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese al anterior y comience nuevamente
 - Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variante:

- Pasando el balón entre las piernas
- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Cambiando la rotación de los pies

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 11

a) Nombre: “El escalador”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal en situaciones extremas en cuanto al equilibrio

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: un plano inclinado, bandera, tiza y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: Los niños se colocarán en la línea de salida, al sonido del silbato, los primeros de cada hilera, subirán la pendiente caminando de frente a ella, hasta la bandera, bajarán de la misma forma, tocarán al compañero en la mano, se colocarán al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo de juego.

i) Reglamento:

- No se puede salir hasta que el compañero te toque la mano
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese al anterior y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego.

j) Variantes:

- Cambiando la forma de subir de frente o de espalda a la pendiente
- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Cambiando la rotación del pie

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 12

a) Nombre:

b) Objetivo: reeducar la postura corporal en situaciones extremas en cuanto al equilibrio

c) Cantidad de participantes: Libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: tiza, escalera con pasa mano, bandera y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: los niños se colocarán en la línea de salida. Al sonido del silbato, salen caminado los primeros de cada hilera, suben la escalera de frente a ella, con la punta de los pies, hasta la bandera, bajan de espalda a ella, apoyando los talones, tocan al compañero en la mano, se van al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo de juego.

i) Reglamento:

- No se puede salir hasta que el compañero le toque la mano
- No se pueden omitir escalones
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese al inicio y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variantes:

- Cambiando el punto de apoyo de los pies
- Cambiando la rotación de los pies

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum, rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

Juego # 13

a) Nombre: “Cangrejo”

b) Objetivo: reeducar la postura corporal desde la coordinación de los movimientos

c) Cantidad de participantes: libre (por pares)

d) Sexo: mixto

e) Edad: 6-11 años

f) Materiales: tiza, banderita y silbato

g) Organización: hilera

h) Desarrollo: los niños se colocarán en cuadrupedia horizontal, al sonido del silbato, los primeros de cada hilera, avanzan brazo y rodilla del mismo lado, posteriormente el lado contrario, hasta la bandera, regresan de la misma forma, comenzando con el lado contrario del inicio, le toca la mano al compañero, se incorpora al final de la hilera y así sucesivamente. El profesor decide la cantidad de veces que se repite el ciclo de juego.

i) Reglamento:

- No se puede salir hasta que el compañero te toque la mano
- Si en algún momento un niño deforma la postura corporal, el profesor debe detener la acción para que el niño regrese al inicio y comience nuevamente
- Gana el primer equipo que complete el ciclo de juego

j) Variantes:

- Cuadrupedia vertical
- Con apoyo de los pies o las rodillas

k) Deformidades: escoliosis, espalda plana, espalda lordótica, espalda cifolordótica, rodillas valgas o genu valgum, rodillas varas o genu varum, rodillas hiperextendidas o genu recurvatum,

rodillas semiflexionadas, pies planos, pies cavos, pies varos, pies valgos, pie talo o calcáneo, pie equino.

CONCLUSIONES

El conocimiento precedente y la aplicación de métodos científicos permitió, en la presente investigación, elaborar juegos que permiten la reeducación de la postura en niños de 6-11 años, teniendo en cuenta además que, para desarrollar hábitos de postura correcta deben valorarse en todo momento de la vida del niño: las posiciones a adoptar en cada ejercicio, tarea o movimiento a realizar, sus características de ejecución, no abusar de las posiciones mantenidas, el exceso de repeticiones, así como, la utilización de medios adecuados, en cuanto a tamaño, peso, alturas, cantidad y otros que puedan provocar fatiga, y esfuerzos superiores a sus posibilidades físicas de los niños de esta edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, X. (1995). Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza primaria. Una visión
- Aguilera, J., Heredia, J. R., Peña, G., & Segarra, V. (2015). Huella plantar, biomecánica del pie y del tobillo: propuesta de valoración. *Revista Digital de Podología*, (69), 4-24.
- Andújar, P., Alonso, C., & Santonja, F. (1996). Tratamiento de la cortedad de isquiosurales. *Selección*, 5(1), 37-48. <http://www.santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/11/>
- Andújar, P., Santonja, F., & Sainz de Baranda, M. P. (2006). Higiene postural en atención primaria. In *Cirugía menor y procedimientos en medicina de familia* (Segunda, Vol. 2, pp. 1757-1768). Jarpay. ergonómica. Tesis doctoral. I.N.E.F.C. Universidad de Barcelona.
- Kendall, E. (2005). *Músculos, pruebas, funciones y dolor postural*. Marbán.
- Kendall, F. P., & Kendall, E. (1985). *Músculos: pruebas y funciones*. Barcelona: Jims.
- Lapierre, A. (1996). *La reeducación física*. Tomo I. Madrid.
- Muñoz, A., Guerrero, N., Romero, D., Portela, E., & Rojas, D. (2014). Caracterización postural en deportistas de 11 a 16 años de la escuela de tenis de Comfacaucá 2013. *Movimiento Científico*, 8(1), 53-60.
- Rodríguez, P. (1999). *Educación física y salud del escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital* (Tesis doctoral). España: Universidad de Granada.
- Rodríguez, P., & Casimiro, A. (2000). La postura corporal y su percepción en la enseñanza primaria y secundaria. En F. Salinas (Coord.), *La actividad física y su práctica orientada hacia la salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

LA GIMNASIA AEROBIA, EN EL PROYECTO COMUNITARIO PARA MUJERES DE LA COMUNIDAD DE GELPIS

M.Sc. Addys Caridad Galloza Cogles.

Universidad de Matanzas

addys.galloza@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-9967-9521>

M.Sc. Ángel Fidel Llanos Gonzales

Universidad de Matanzas

angel.llanos@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0003-2273-1093>