Convenio Cuba-Venezuela

Maestría de la Actividad Física en la Comunidad

Diplomado Básico

Juegos recreativos para incentivar el tratamiento fisioterapéutico del pie plano flexible en niños y niñas de 6 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte.

AUTOR: Lcdo. Emilio Robles Lezama

Puerto La Cruz, Estado Anzoategui.

VENEZUELA 2010

INTRODUCCION

El presente trabajo se realiza en el sector de la comunidad de la comunidad de Bello Monte en Puerto La Cruz, surge al realizar actividades plásticas de creatividad donde se observa en una cantidad de siete niños con edad de seis años que presentan pie plano con los posibles trastornos para su organismo si no tratados a tiempo, al entrevistar a los padre estos desconocían de la existencia de ejercicios sencillos que ayudarían a sus hijo para eliminar esta deformación en los pies de sus hijos. Las técnicas utilizadas en la investigación son la observación, el analítico sintético, la entrevista y el análisis documental. Se propone diseñar un plan de juegos recreativos en sesiones conjuntas de Padre e hijos realizadas al aire libre que les permitan conocer esta patología y manejar los ejercicios para fortalecer los músculos para el desarrollo normal del pie y estimularlos a través del juego para la realización diaria de los mismo en sus hijos.

Situación problema:

Al realizar una jornada de creatividad infantil en la comunidad de Bello Monte al ejecutar la actividad "Dejando mi huella", donde los niños marcaban su huella con pintura en pie, se puedo constatar la existencia de niños y niñas con pie plano grado I, al contactar a sus padre sobre esta enfermedad y sus consecuencias a futuro manifestaron conocer el problema físico que presentaban los niños pero que desconocían la existencia de ejercicios físicos que en conjunto con la labor del traumatólogo infantil permitirían mejora esta patología, en algunos casos corregirla completamente. Se hace necesario diseñar una propuesta para solventar esta situación de desinformación en estos padres y les permita manejar los ejercicios que ayudara a mejorar el desarrollo normal del pie.

Problema Científico: ¿Se podrá incentivar el tratamiento fisioterapéutico del pie plano flexible, en niños y niñas de 6 años a través de la aplicación de juegos recreativos?

Objeto de estudio

El tratamiento fisioterapéutico de pie plano.

Campo de acción

Juegos recreativos para incentivar el tratamiento fisioterapéutico de pie plano flexible en niños y niñas de 5 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte.

Objetivo General

Estructurar un plan de juegos recreativos para incentivar el tratamiento fisioterapéutico del pie plano flexible, en niños y niñas de 6 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte.

Objetivos Específicos:

- Caracterización psicopedagogicas de los niños y niñas de 6 años del sector Nº 2 comunidad de Bello Monte.
- Características de los juegos recreativos para incentivar el tratamiento fisioterapéutico de pie plano.
- Diseñar un plan de actividades con juegos recreativos que contribuyan a incentivar el tratamiento fisioterapéutico de pie plano en niños y niñas de 6 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte.

- Evaluar los impactos deseados y resultados esperados a través de técnicas grupales.

Hipótesis

A través de la aplicación de juegos recreativos a los niños y niñas de 6 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte, se pueden motivar a los padres al tratamiento fisioterapéutico del pie plano.

MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Métodos del nivel teórico

Método analítico sintético:
Se utiliza con el objetivo de recoger a través de la consulta bibliográfica, todos los elementos teóricos que brindan informaciones válidas para hacer posible el enriquecimiento de esta investigación, tales como patología del pie plano y los ejercicios adecuados para su corrección.

Métodos empíricos

Observación:
Se realiza ante y durante la ejecución de los juegos para verificar el grado de influencia del trabajo realizado.
Análisis documental:
Con este método se obtienen datos primarios, necesarios para el logro de los objetivos, los cuales son codificados, sistematizados e interpretados como base, en los métodos y procedimientos generales de tipo teórico. La recopilación bibliográfica practicada en Internet, documentos especializados, literaturas y revistas, permite dar cumplimiento al objetivo principal de recopilar toda la información necesaria referente a los juegos recreativos, a la deformación del pie plano, y los ejercicios fisioterapéutico que contribuyen a la corrección del mismo.
Entrevista:
Se utiliza entre los métodos empíricos de la investigación, en la cual se le aplicó a los padres y familiares de los niños a fin de determinar si conocían la patología de la enfermedad y si le estaba realizando tratamiento medico a los niños.

CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

Caracterización del Sector 2 Comunidad de Bello Monte.

El sector 2 de la comunidad de Bello Monte se encuentra ubicado en el Municipio Sotillo del Estado Anzoátegui, el mismo limita por el Norte con el sector 3 y 4, por el sur con el cerro El Maguey, con el este el sector 1, por el oeste con la laguna el Maguey, este sector no cuenta con una fuente económica de envergadura. (G 1)

Habitan un total de 732 habitantes entre los cuales 347 mujeres para un 46%, un total de 385 hombres que representan un 54%, entre estos tenemos que 106 son niñas entre 01 mes y 10 años de las cuales 36 están en el primer ciclo de vida y 10 en edad de pre-escolar, 129 niños entre 01mes y 12 años, en edades maternales 36 y 14 en edad pre-escolar, 30 adultas mayores y 38 adultos mayores. (G 2 – G 3)

El tipo de vivienda predominante en el lugar de residencia de los niños, niñas y adultos mayores lo constituyen las casas con 104 y 52 ranchos, cuya tenencia se establecen como propias, Esta situación se relaciona con establecimientos familiares, originados en su mayoría por gestión del grupo familiar para la construcción de viviendas tipo rancho y de condición propia.

El uso de la vivienda en estas comunidades se establece en dos modalidades: residencial y residencial-comercial cuyo predominio se indica con un 90% a la primera. Es importante señalar que el 10% de las viviendas presentan uso fragmentado, es decir, que comparten un área para la actividad comercial, entre la que destacan es la venta de cervezas y articulo alimentarios entre otros.

El uso dividido de las viviendas lo producen los requerimientos socio-económicos del grupo familiar, quien se vale de otras actividades para compensar sus necesidades de tal forma se habilitan en los siguientes espacios para: bodegas (25,%), depósitos de licores (60,%), agencias de loterías (14,%), puestos de comida (1,0%).

Se pudo evidenciar a través de la observación directa y apoyada en la técnica de la entrevista aplicada, la no existencia del programa barrio adentro deportivo, lo que hace que las actividades deportivas y recreativas no sean regulares y coordinadas, a través de un organismo rector, la actividad que se realiza es de forma espontánea sin planificación y responden a los gustos y preferencia de un sector las mismas son el kikin-ball, el fútbol y el béisbol, la comunidad cuenta con 2 terrenos rústicos para la práctica del fútbol, no existen gimnasios o locales cubiertos para la prácticas de otras actividades deportivas y no existen otros terrenos abiertos para actividades recreativas

Se constató la existencia de un módulo médico de la misión cubana, en el mismo solo ofrecen atención integral de nivel primario, los días lunes a viernes en horas de la mañana, es atendido por dos médicos.

El sector 2 de la comunidad de Bello Monte es una zona urbana ubicado en la zona oeste de la ciudad de Puerto la Cruz, cuenta con una población total de 370 habitantes, se utiliza para la investigación una muestra de 40 niños y niñas con edades entre 8-9-10 años de un universo de 70 niños con estas edades.

Población niños y niñas entre 6 años**.**

Edades (Años)	Masculino	Femenino	Total
6	10	14	**24**
Totales	**10**	**14**	**24**

Muestra niños y niñas edades 5 años.

Edades (Años)	Masculino	Femenino	Total	%
6	3	4	**7**	**29 %**

Nivel de instrucción de la muestra

Nivel estudio	Masculino	Femenino	Total	%
2 ° Nivel	1	1	**2**	**28%**
3 ° Nivel	2	3	**5**	**82 %**
Totales	**3**	**4**	**7**	**100%**

Caracterización niños de 6 años

Los niños y las niñas en las edades entre 6 años nos sorprenden con su gran riqueza de movimiento y su alto nivel de independencia. En este grupo de edad son capaces de organizar y planificar su propia actividad, además de valorar el resultado de las acciones que ejecutan en la misma.

En la organización de la actividad motriz, seleccionan y distribuyen los materiales- juguetes a utilizar, descubriendo por si mismas diferentes formas de manejarlos y hasta combinarlos, por ejemplo golpean o conducen una pelota con un bastón, realizándolo tanto de forma individual como en pequeños grupos (parejas, tríos).

También en el juego: de roles como de movimiento, son capaces de organizar el área para jugar, colocando por propia iniciativa los materiales con los que desean actuar, de manera que satisfaga sus intereses en el juego seleccionado. Construyen con los equipos y materiales: caminos, puentes, pendientes, u otras representaciones lúdicas, según el argumento del juego. Los propios niños(as) se encargan de distribuir los roles a ocupar y se ponen de acuerdo cuando las acciones se realizan en grupos, siendo capaces de compartir sus juguetes.

El hecho de que el pequeño(a) de este grupo de edad sea capaz de decidir qué va a jugar, seleccionando los objetos y juguetes de acuerdo al juego o actividad y además que se pongan de acuerdo entre ellos para hacerlo, es uno de los parámetros que nos permiten hablar de mayor independencia en estas edades y al mismo tiempo reconocer que se están creando bases sólidas para que el niño adquiera los conocimientos, partiendo de sus propias vivencias, lo que constituye la base para la creatividad.

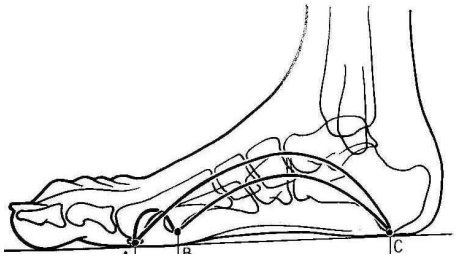
Los pequeños(as) muestran gran interés por los juegos con personajes imaginarios. En ocasiones les gusta ponerse aditamentos o vestuarios que simbolicen lo que quieren representar dando ¨ rienda suelta ¨ a la imaginación.
En este grupo de edad los niños(as) conocen mucho mejor los objetos, son capaces de compararlos y diferenciarlos por su forma, color y tamaño, e incluso, pueden señalar el lugar que ocupan en el espacio: si están arriba, abajo, cerca o lejos (nociones de contraste).
Se destaca en el desarrollo del pensamiento el interés por conocer la causa de algunos fenómenos de la naturaleza; para qué, por qué, cómo, son preguntas que continuamente hace el niño(a) de este grupo de edad.
En este sentido el lenguaje del niño(a) se hace más rico y coherente. Con frecuencia establecen diálogos, tanto cuando juegan solos como cuando lo hacen con otros niños. También son capaces de narrar cuentos o historias que ellos mismos inventan, demostrando una vez más la gran imaginación que los caracteriza.
En este grupo de edad los niños(as) demuestran sentimientos de cooperación pues les gusta ayudar a los demás y también son capaces de cumplir con gusto algunas encomiendas sencillas que le solicitan los adultos y exigen de ellos sus valoraciones, ejemplo: les gusta que vean como corre, salta, hasta donde es capaz de lanzar la pelota y todas las combinaciones que con esta pueden hacer, pues al tener un mayor dominio del cuerpo y de la noción espacio-temporal, pueden ejecutar las más variadas y diversas situaciones motrices.
Lo expresado anteriormente permite afirmar que en las edades de 6 años el aprendizaje que los niños van asimilando va adquiriendo cierto significado para ellos y esto lo logran porque la ejecución de las tareas motrices las realizan con una participación mucho más activa del pensamiento. Comienzan a establecer una relación entre lo que aprenden y su vida, sus necesidades, motivos, intereses, y esto ocurre dentro de otros factores, por el aumento cada vez más progresivo de la concentración de la atención, la cual estará presente siempre que las actividades que los niños(as) realicen sean de gran motivación para ellos.
El conocimiento de las particularidades del niño de este grupo de edad nos facilita poder ofrecer, en los momentos de actividad educativa, un contenido que se corresponda con las necesidades e intereses de los niños(as), a fin de mantener su motivación.
A continuación se describen las principales características motrices de los niños(as) de 6 años, según observaciones realizadas con muestras significativas de esta población infantil.
Los niños(as) de estas edades sienten gran preferencia por la carrera, ejecutando la misma con mayor aumento en la fase de vuelo, mejor ritmo y coordinación que en el grupo de edad anterior. Son capaces de mantenerse corriendo una mayor distancia.
Les gusta realizar las carreras bordeando objetos, con cambio en la dirección (al frente, atrás, derecha e izquierda) y combinada con otros movimientos como: caminar y correr, correr y lanzar, correr y saltar etc.
Utilizan ampliamente el espacio y se orientan muy bien en el mismo, ejecutando todos los desplazamientos (caminando, corriendo, saltando, etc.), tanto por o desde el piso, en diferentes direcciones y por arriba de obstáculos. Dentro de estos ejemplos se destaca el salto: separando y uniendo las piernas, lateralmente, pasando cuerdas a pequeñas alturas del piso y saltos desde obstáculos a 24 cm. de altura cayendo con semi-flexión de las piernas.
También les gusta trepar por barras o cuerdas colocadas verticalmente, realizando el desplazamiento de brazos y piernas aún de forma descoordinada.

Sin embargo en otro desplazamiento como es el escalamiento, se observan grandes avances en su ejecución con relación al grupo anterior, pues suben la escalera con movimientos alternos de brazos y piernas en un movimiento continuo que demuestra buena coordinación. Realizan la reptación (arrastrarse) por el piso, por bancos, por tablas inclinadas, y la ejecutan llevando un brazo al frente y la pierna correspondiente, de forma alterna, pero sin suficiente coordinación, ya que el movimiento se realiza con pausas.
La cuadrupedia la ejecutan en cuatro puntos de apoyo (pies y manos) por encima de bancos y tablas con movimientos continuos, de forma coordinada.
Lanzan y capturan objetos combinadamente, pero para la captura (atrape del objeto o pelota) precisan de la ayuda de todo el cuerpo, cuando le lanzan la pelota de aire. Con facilidad ruedan la pelota por bancos y lanzan con las dos manos desde el pecho hacia diferentes lugares, pero aún sin dirigirla con exactitud a un punto de referencia.
Caminan por tablas y vigas o muros estrechos no sólo hacia delante, sino también lateralmente, demostrando mayor estabilidad corporal. También se desplazan hacia atrás, cuando caminan por tablas colocadas en el piso, manifestándose en esta acción motriz una mayor orientación espacial.
Como se ha expresado el conocimiento de las características motrices de los niños de este grupo de edad, nos brinda una importante información para poder regular, organizar y planificar el proceso pedagógico.

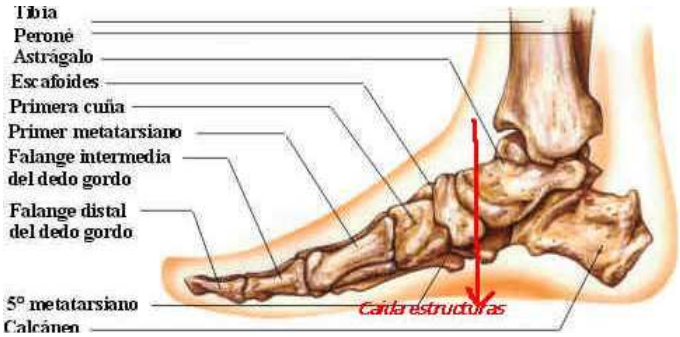
MARCO TEORICO. FUNDAMENTOS TEORICOS

Pie plano

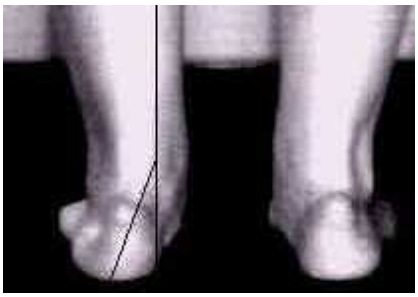
Como pié plano se considera la disminución o desaparición de lo que llamamos bóveda plantar, que está configurado por la base del primer y quinto metatarsiano y el apoyo del calcáneo que es lo que se llama talón.



se observa la configuración tridimensional de una bóveda tal como vemos en esquema, la mayor o menor altura de la misma es la que provoca que nuestra huella tenga más o menos forma.



Así mismo dichos pies pueden presentar una deformación asociada que la mas común es la de **Valgo**, que consiste en la lateralización de los talones hacia dentro, esto es muy característico en la edad infantil, debido a la laxitud músculo-ligamentosa que a estas edades todos los niños poseen.



Plano valgo infantil

Para tratar un pie plano flexible, la fisioterapia es una herramienta que puede mejorar alteraciones presentes en niños con esta condición. La kinesioterapia, es parte de esta herramienta, que trabaja basada con ejercicios dirigidos a fortalecer el pie de estos pequeños.

Kinesioterapia

Es una disciplina que se engloba dentro de la fisioterapia y se define como el arte y la ciencia de la prevención y el tratamiento de lesiones y enfermedades mediante el movimiento.

Los objetivos de la kinesioterapia son:

1. - Promover la actividad cuando y donde sea posible minimizando los efectos de la inactividad.
2. - Corregir la ineficiencia de los músculos específicos o grupos de músculos.
3. - Reestablecer o mejorar la amplitud normal del movimiento de la articulación, sin perturbar la obtención de movimiento funcional eficiente.

Los ejercicios utilizados en kinesioterapia se clasifican en:

a) *Ejercicio activo:* ejecutado y controlado por la acción voluntaria de los músculos, trabajando en oposición a una fuerza externa.

A su vez estos ejercicios se clasifican en:

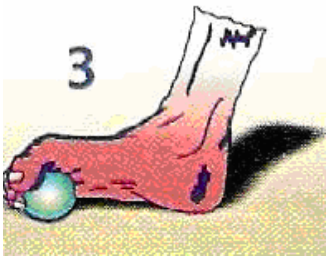
1. - *Ejercicio activo Asistido*: cuando necesita ayuda externa para compensar deficiencias de la fuerza muscular o coordinación.
2. - *Ejercicio activo Libre:* ejecutado por los esfuerzos musculares del propio paciente sin el auxilio o resistencia de cualquier fuerza externa que no sea la gravedad. Algunos de sus efectos son: aumento de la movilidad articular; mantenimiento y aumento de la fuerza muscular como también del tono muscular; mejora la coordinación neuromuscular por la repetición de un determinado ejercicio.
3. - *Ejercicio activo Asistido – Resistido*: constituye una combinación de asistencia y resistencia durante un único movimiento; pues los músculos pueden estar suficientemente fuertes para trabajar contra la resistencia en una parte de la amplitud y no en otras.
4. - *Ejercicio activo Resistido*: las fuerzas de oposición externas a la acción de los músculos que trabajan, son aumentadas artificial y sistemáticamente para desenvolver la resistencia de los músculos.

b) *Ejercicio Pasivo:* resulta de la aplicación de fuerzas externas cuando los músculos son incapaces de contraerse o, cuando se relajan voluntariamente para permitir el movimiento.
1. - Ejercicios pasivos relajados.
2. - Técnicas de movilización manual pasiva[2].
Los ejercicios, en el caso del Pie plano, pretenden reforzar la musculatura supinadora del pie, principalmente el tibial posterior; además de corregir los defectos postulares que interfieren en la marcha.
En teoría los ejercicios deben indicarse en niños menores con escasa potencia muscular de los inversores del pie; el ejercicio más corriente para esto suele ser caminar apoyando el pie sobre el borde externo.
Estos ejercicios son activos, y deben mantenerse mientras persista la hipermovilidad natural del pie del niño pequeño. Cuando se haya desarrollado la marcha y una estructura rígida en el pie con la edad, la bóveda plantar alcanzará una estabilidad aceptable.

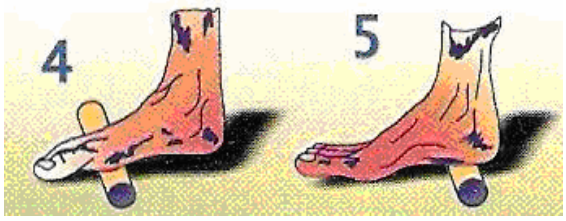
Tratamiento Kinesioterapéutico
Basado en ejercicios activos libres, que pueden realizarse en posición sedente y en bipedestación.

A) Aumento del arco del pie y movimiento de los dedos
Abra y cierre los dedos de los pies separándolos, siempre en forma que la tendencia sea aumentar el arco del pie. Bajando primero los dedos hasta el máximo posible y doblándolo luego hacia arriba.

B) Ejercicio con una pelota
Con los dedos de los pies, trate de agarrar una pelota. Tomarla, levantarla y dejarla caer de nuevo.

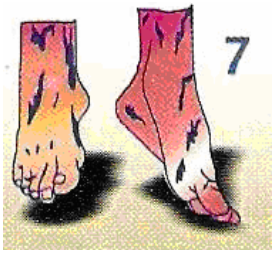


C) Parte media del pie y Rodilla.
Utilizando un rodillo de cualquier material o una botella cilíndrica, se mueve los pies sobre el rodillo con movimiento de avance y retroceso

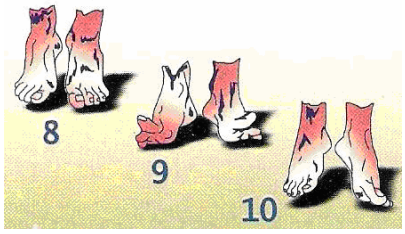


D) En la punta del pie.
Se camina por el espacio delimitado sobre la punta de los pies.

E) Borde externo
Caminar por el espacio caminando sobre el borde exterior del pie. Este ejercicio se puede combinar con el anterior.



F) Punta – lateral – talón**.**
Se inicia el ejercicio en la punta de los pies y se deja caer lentamente hasta apoyarse en el talón, pasando siempre sobre el borde lateral de los pies durante el movimiento



G) Agachados punta del pie
Agacharse varias veces hasta sentarse sobre los talones

El juego

El juego es catalogado como la manifestación mas pura y espiritual del ser humano en edad infantil e imagen y modelo de la compleja vida humana, además de los beneficios de alegría, libertad, contentamiento y tranquilidad que proporciona a quienes lo practican (Anzola, 1994). En ese mismo orden de ideas Esclarin (1999) plantea que en toda experiencia placentera y de alegría se genera una motivación interna que impulsa siempre ir más allá de lo esperado. Agrega que este tipo de experiencia propicia la confianza y el ambiente apropiado para desarrollar amistad y con ello la seguridad, la consideración y la estima de si mismo y posee una dimensión educativa muy profunda: es por ello que las experiencia a través del juego son las que calan mas profundamente en el espíritu y marcan a la persona para toda la vida. El juego cumple entonces, entre tantas funciones la de propiciar espacios para la escenificación de situaciones que mas tarde serán traducidas en auténticos valores. Se podría decir que existe una vinculación entre el juego y la formación de valores lo que posibilita al unirlas el logro de altos resultados en la formación del individuo.

Educar a través del juego.

Al educar a través del juego, permite al niño poner en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones síquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social del niño; jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter y se estimula el poder creador.

En lo que respecta al poder individual, los juegos desenvuelven el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirma la voluntad y perfeccionan la paciencia. También favorecen la agudeza visual, táctil y auditiva; aligeran la noción del tiempo, del espacio; dan soltura, elegancia y agilidad del cuerpo.

La aplicación provechosa de los juegos posibilita el desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual del hombre. Su importancia educativa es trascendente y vital.

El juego proporciona el contexto ideal para la práctica de las habilidades adquiridas, le permite al niño participar en roles sociales y tratar de crear y de resolver problemas complejos que le servirán para hacer frente a tareas desafiantes, lo que es muy importante y genera conocimiento. Los niños con más juegos libres son capaces de reconocer mejor las emociones y de controlarse. La evidencia demuestra la importancia de las capacidades sociales para la aptitud emocional y el crecimiento intelectual.(Kathy Hirsh-Pasek,2007)

Algunas características del juego

- Es un recurso creador, tanto en el sentido físico (desarrollo sensorial, motor, muscular, coordinación psicomotriz), como mental, porque el niño durante su desarrollo pone todo el ingenio e inventiva que posee, la originalidad, la capacidad intelectiva e imaginación.

• Tiene un claro valor social, puesto que contribuye a la formación de hábitos de cooperación y ayuda, de enfrentamiento con situaciones vitales y, por tanto, a un conocimiento más realista del mundo.

• Es un medio de expresión afectivo-evolutiva, lo que hace de él una técnica proyectiva de gran utilidad al psicólogo y educador, sobre todo a la hora de conocer los problemas que afectan al niño.

• El juego tiene además un valor “substitutivo”, pues durante la primera y segunda infancia es tránsito de situaciones adultas: por ejemplo, al jugar a las muñecas, a las tiendas, etc.

• El juego proporciona el contexto apropiado en el que se puede satisfacer las necesidades educativas básicas del aprendizaje infantil. Puede y debe considerarse como instrumento mediador dada una serie de condiciones que facilitan el aprendizaje.

• Su carácter motivador estimula al niño o niña y facilita su participación en las actividades que pueden resultarle poco atractivas, convirtiéndose en la alternativa para aquellas actividades poco estimulantes o rutinarias.

• A través del juego el niño descubre el valor del "otro" por oposición a sí mismo, e interioriza actitudes, valores y normas que contribuyen a su desarrollo afectivo-social y a la consecución del proceso socializador que inicia.

Diseño de los juegos recreativos para contribuir a reforzar la musculatura supinadora del pie, principalmente el tibial posterior; además de corregir los defectos postulares que interfieren en la marcha.

Etapa de diagnostico

En esta etapa se realizan:

- Examen físico a los niños y niñas de la muestra para determinar el grado del pie plano..
- Entrevistas a padres y familiares sobre su conocimiento de la patología del pie plano sus consecuencia y la forma de remediar esta enfermedad.
- Se realiza un estudio de de las condiciones materiales que posee la comunidad del sector 2 de Bello Monte, referente a áreas o espacios deportivos formales o informales, implementos deportivos disponibles. Este nos permitirá determinar los espacios para la aplicación de las actividades y recurso disponibles.

Elaboración y aplicación del plan de actividades.

Para la elaboración del plan de trabajo se toma en cuentan juegos recreativos que permitan en una sesión conjunta con los padres realizar ejercicios que permitan reforzar la musculatura supinadora del pie, principalmente el tibial posterior; además de corregir los defectos postulares que interfieren en la marcha y que conlleven a rehabilitar el pie plano. Se organizan en tres sesiones en espacios abiertos para favorecer al niño. Los participantes deberán estar descalzos para una mayor efectividad de los ejercicios.

Juegos recreativos:

Actividad Nº 1 El corral de las gallinitas

Objetivos: Realizar sesión conjunta de ejercicios fisioterapéuticos para corrección de pie plano.

Contenido: Sesión conjunta de actividad física con ejercicios fisioterapéuticos para corregir pie plano, Ambientada en un corral de gallinas

Lugar: Parque Andrés Eloy.

Tiempo: 30 minutos.

Métodos: Práctico, verbal, visual, imitación, y juego.

Materiales: objetos pequeños redondos, palitos de madera redondos. Silbato,

Parte Inicial

Se les indica a los padres en que consistirán los ejercicios del día y su utilidad.

Rutina de ejercicios de calentamientos

- Sentados en un gran circulo se realizara estiramiento de las extremidades superiores e inferiores, se realizan ejercicios para el aumento del arco del pie y movimiento de dedos.(Ejercicios 1 y 2)
- Caminar dispersos hacia diferentes direcciones imitando los movimientos de las gallinas (Aleteo, encoger y estirar las alas, subir y bajar).
- El adulto acompaña a los niños con los ejercicios.

Parte Principal

- Se ubican en un lugar del área pelotas pequeñas redondas los niños deberán tomarlas usando los pies. Los padres apoya el momento e imitan el ejercicio. (Ejercicio 3)
- **Las gallina escarba** (Ejercicio 4 y 5), los padres acompañan el ejercicio imitando los movimientos.
- **La gallina busca abrigo**: Se dibuja una línea recta en el piso, imitando a las gallina los niños camina con la punta del pie dirección de ida (Ejercicio 6) las gallinas se regresan caminado con el borde externo del pie (Ejercicio 7).
- Juego: **La gallina equilibrista**. Ayudados por sus padre los niños realizaran los ejercicios Punta – lateral – talón (Ejercicios 8-9-10)

Parte Final

- Juego: **Recogiendo Huevos**: las gallinas se agachan hasta sentarse sobre los talones y deben recoger los huevos con la mano para colocarlo en la cesta que tendrán sus padres. (Ejercicio 11)

Evaluación: mientras los niños se hidratan se realiza la evaluación con los padres de la actividad. Se le aclaran dudas con respecto a los ejercicios. Se dan las pautas para la próxima actividad.

Actividad Nº 2 La Nube amigable.

Objetivos: Realizar sesión conjunta de ejercicios fisioterapéuticos para corrección de pie plano.

Contenido: Sesión conjunta de actividad física con ejercicios fisioterapéuticos para corregir pie plano.

Lugar: Parque Andrés Eloy.

Tiempo: 30 minutos.

Métodos: Práctico, verbal, visual, auditivo y juego. Imitación. Narración de cuento.
Materiales: objetos pequeños redondos, palitos de madera redondos. Silbato, globos.
Parte Inicial
Se les indica a los padres en que consistirán los ejercicios del día y su utilidad.
Se narra el cuento de la Nube salvadora
Rutina de ejercicios de calentamientos

- Sentados en un gran circulo se realizara estiramiento de las extremidades superiores e inferiores, utilizando los globos que los niños se pasaran unos a otros. Se realizan ejercicios para el aumento del arco del pie y movimiento de dedos.(Ejercicio 1 y 2)
- Caminar dispersos hacia diferentes direcciones con el globo entre sus manos. Globos arriba, globos abajo, imitando los movimientos de las nubes que flotan (Subir, bajar, unirse las nubes).
- El adulto acompaña a los niños con los ejercicios.

Parte Principal

- Se ubican en un lugar del área pelotas pequeñas redondas los niños deberán tomarlas usando los pies. Los padres apoya el momento e imitan el ejercicio. (Ejercicio 3)
- Roce de nubes (Ejercicio 4 y 5), Utilizando globos alargados y ayudados por su padres los niños imitan el movimiento.
- La nube sabia. Utilizando dos cuerda como guía los niños camina por el centro de las mimas. Recorrido de ida globo arriba y caminando en punta de pies (Ejercicio 6) y de regreso globo abajo caminando con la parte externa del pie. (Ejercicio 7).
- La nube flotadora. Ayudados por sus padre los niños realizaran los ejercicios Punta – lateral – talón se utilizan los globos para reforzar el ejercicio (Ejercicios 8-9-10).

Parte Final

- Juego **La gran Nube**: Se forma un gran círculos se agachan hasta sentarse sobre los talones para luego subir como si flotaran en el cielo los padre apoyan la actividad. (Ejercicio 11)

Evaluación: mientras los niños se hidratan se realiza la evaluación con los padres de la actividad. Se le aclaran dudas con respecto a los ejercicios. Se dan las pautas para la próxima actividad.

Actividad Nº 3 Jugamos en la arena.
Objetivos: Realizar sesión conjunta de ejercicios fisioterapéuticos para corrección de pie plano.
Contenido: Sesión conjunta de actividad física con ejercicios fisioterapéuticos para corregir pie plano.
Lugar: Playa Paseo Colon.
Tiempo: 30 minutos.
Métodos: Práctico, verbal, visual, auditivo y juego. Imitación.
Materiales: objetos pequeños redondos como conchas marinas, palitos de madera redondos, Silbato, Pelotas pequeñas. Objetos y mapa de tesoro
Parte Inicial
Se les indica a los padres en que consistirán los ejercicios del día y su utilidad.
Rutina de ejercicios de calentamientos

- Sentados en un gran circulo se realizara estiramiento de las extremidades superiores e inferiores. Se realizan ejercicios para el aumento del arco del pie y movimiento de dedos.(Ejercicio 1 y 2)
- Caminar dispersos los niños imitaran el movimiento de las olas. (Subir, bajar, gran oleaje).
- El adulto acompaña a los niños con los ejercicios.

Parte Principal

- Juego: Los recolectores de conchas. Se ubican en un lugar del área conchas marinas los niños deberán tomarlas usando los pies hasta llenar el envase que llevaran sus padres. (Ejercicio 3)
- Roce de la arenas (Ejercicio 4 y 5), Los niños imitan el movimiento de rodar el pie sobre la arena.(Se puede utilizar una pelota pequeña como apoyo si es necesario
- Ir y Venir. Se dibuja una línea sobre la arena. Recorrido de ida caminando en punta de pies (Ejercicio 6) y de regreso caminando con la parte externa del pie. (Ejercicio 7).
- Ayudados por sus padre los niños realizaran los ejercicios Punta – lateral – talón se (Ejercicios 8-9-10)

Parte Final

- Juego **Completando el tesoro**: Se forma en pareja padres e hijos caminando por la playa deberán reunir los objetos de distintos colores, se debe agachar hasta sentarse sobre los talones para tomar el objeto y el padre colocarlo en el mapa hasta completar la figura y encontrar el tesoro. (Ejercicio 11)

Evaluación: mientras los niños se hidratan se realiza la evaluación con los padres de la actividad. Se le aclaran dudas con respecto a los ejercicios. Se dan las pautas para la próxima actividad.

EVALUACIÓN Y CONTROL.

Resultados esperados del proyecto.

- A través de la utilización de los ejercicios permitirá optimizar el desarrollo normal del pie en niños de 6 años.
- Utilizando el juego recreativo como apoyo favorece la realización de los ejercicios por el niño.
- El utilizar la sesión conjunta permitirá a los padres conocer y manejar los distintos ejercicios para mejora la condición de pie plano en sus hijos y los estimulara para la realización de los mismos.

Conclusiones

- Esta investigación posibilita la conformación de un soporte teórico para concretar el uso del juego como medio y método en el proceso de rehabilitación del pie plano.
- La sesión conjunta favorece la relación padre-hijo.

- El estudio y análisis de la bibliografía existente permitirá establecer al juego como recurso de apoyo en la fisioterapia de la rehabilitación del pie plano en niños de 6 años.

BIBLIOGRAFIA.

- Aristizabal, Cesar.(2004) “90 juegos al aire libre”.Editorial San Pablo”.Colombia.
- Villa Alfonso. (2007).“30 grandes juegos”. Editorial salesiana. España.
- Moreno Murcia, Juan. (2008). “El aprendizaje a través del juegos”. Ediciones aljibe.
- Guilarte Leyva, Rafael.(2009) “Una aproximación a los fundamentos de la Dirección de la Cultura Física”.
- Pérez Sánchez, Aldo. (2003). “Recreación fundamento teórico metodológico”. Instituto superior de cultura física Manuel Fajardo. Cuba.
- Vargas, Pamela (2007). Tratamiento kinésico – físico de pie plano. http://www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación.
- Lopez, Celia (2008). Aleka, Centro de Fisioterapia y Desarrollo del Niño

Referencia paginas web consultadas.

- http://www.dinosaurio.com/maestros/la-importancia-del-juego-en-educacion.asp.
- http://www.monografias.com/trabajos18/juegos-educativos/juegos-educativos.shtml
- E:\pie plano\Pie plano flexible zapatos y ejercicios.htm
- http://www.medicina21.com/doc.php?op=especialidad3&ef=Traumatolog%EDa%20y%20Ortopedia&id=1765.
- www.podocat.com/pdf/Pies%20planos.pdf
- http://www.guiainfantil.com/el-pie-plano-de-los-ninos-bebes.htm.