

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ESPALDA FUERTE, ESPALDA SANA

Propuesta de Temporalización y Desarrollo de las Sesiones

Este documento desarrolla la propuesta temporal y la secuenciación detallada por minutos de las 4 sesiones de Educación Física que articulan la Unidad de Programación. Está diseñado para garantizar una progresión pedagógica rigurosa que va desde la conciencia anatómica y la musculación del Core, pasando por la higiene ergonómica de cargas y la Regla 30-2 de pausas activas, hasta la evaluación formativa y la dirección autónoma de actividades.

1. Marco General de la Temporalización

Nivel educativo / Etapa:	1.º y 2.º de ESO (1.er Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria)
Número de sesiones y duración:	4 sesiones de 55 minutos cada una (Total: 220 minutos de práctica)
Criterios de Evaluación asociados:	CA 1.1 (Organización autónoma de pausas activas) y CA 1.2 (Educación postural y salud)
Espacios de desarrollo:	Pista polideportiva / Gimnasio (Sesiones 1, 2 y 3) y Aula Ordinaria (Sesión 4)

2. Desarrollo Secuenciado de las Sesiones

SESIÓN 1: CONCIENCIA CORPORAL DEL ESCUDO DEL CORE	
Conceptos clave:	Anatomía del Core (abdominales, lumbares, oblicuos, glúteos), estabilización lumbopélvica, principio «el movimiento es salud» (cambio frecuente de postura frente a rigidez).
Material Necesario:	Esterillas de fitness, conos de señalización, Fichas de estaciones (Estaciones circuito de fuerza.pdf), Cuestionario KPSI autoevaluación.pdf, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	Diagnóstico inicial mediante el KPSI. Esta sesión establece la base muscular analítica antes de pasar a la transferencia de hábitos diarios.
Fase y temporalización	
Activación (10')	- Presentación de la UP - Juego motor STOP
Parte principal (35')	- Explicación técnica de la postura y control respiratorio - Circuito de musculación del core

Vuelta a la calma (10')	- Estiramientos analíticos de la musculatura trabajada - Reflexión final 1 - Cuestionario KPSI autoevaluación (fase inicial)
-------------------------	--

SESIÓN 2: HIGIENE DE CARGAS Y LA REGLA 30:2 DE PAUSA ACTIVA

Conceptos clave:	Ergonomía de la mochila escolar (Regla del 10-15% del peso corporal, organización interna por zonas 1-2-3, 3 pasos de ajuste), introducción a la Regla 30-2 de pausa activa en el aula.
Material Necesario:	Infografía mochila.pdf, báscula de precisión, mochilas del alumnado, Fichas circuito mochila.pdf, bancos suecos, picas, conos, Infografía pausa activa.pdf, Guion pausa activa.pdf, Banco de ejercicios pausa activa.pdf, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	El primer ejercicio de activación ofrece un repaso interactivo de lo visto en la Sesión 1 para detectar y corregir ideas erróneas sobre la postura.

Fase y temporalización

Activación (5')	- Juego motor « Pares e Impares»
Parte principal (35')	- Dinámica de la mochila ○ Pesaje real con báscula y cálculo del % respecto al peso corporal del alumno. ○ Circuito de relevos ergonómico con superación de obstáculos - Dinámica de la Pausa Activa 1 (15 min): ○ Presentación de la Regla 30-2 ○ Creación de los equipos e inicio del diseño del proyecto de pausa activa utilizando el Guion pausa activa.pdf.
Vuelta a la calma (10')	- Estiramientos analíticos de la musculatura trabajada - Reflexión final 2 - Cuestionario KPSI autoevaluación (fase inicial)

SESIÓN 3: ANATOMÍA DE LA COLUMNA Y EL SEMÁFORO DEL DOLOR

Conceptos clave:	Anatomía de la columna vertebral (33 vértebras: 7 C, 12 T, 5 L, 5 S, 4 Co), discos intervertebrales, curvas naturales, Semáforo del Dolor de Espalda (Verde: fatiga/seguir activo; Amarillo: observación/revisar hábitos; Rojo: señales de alarma/atención)
------------------	---

	médica).
Material Necesario:	Infografía semáforo.pdf, materiales para hacer de «piedras» (pelotas/discos), marcadores de equipo, aros, Preguntas cazador_ fichas.pdf, Preguntas cazador_ listado.pdf, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	Combina la conceptualización del dolor de espalda con juegos motores de alta motivación y consolidación de conocimientos mediante preguntas curriculares.
Fase y temporalización	
Activación (5')	- Juego motor «Luchas de caballeros»
Parte principal (35')	- Taller del semáforo del dolor - Juego del cazador
Vuelta a la calma (10')	- Ejercicios de flexibilidad y descompresión vertebral (postura del gato-camello, abrazo del oso). - Reflexión final 3.

SESIÓN 4: EXPOSICIÓN DEL PROYECTO, COEVALUACIÓN Y CIERRE

Conceptos clave:	Puesta en práctica y dirección autónoma de la Pausa Activa sentado, normas de convivencia en el aula ordinaria (silencio, espacio propio, transición rápida), coevaluación entre iguales y autoevaluación final.
Material Necesario:	Rúbrica coevaluación pausa activa.pdf, Rúbrica heteroevaluación criterios 1.1 y 1.2.pdf, Cuestionario KPSI autoevaluación.pdf, guiones de pausa activa diseñados por los alumnos, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	Esta sesión se desarrolla con la metodología cooperativa del Puzle de Aronson. Tiene lugar preferentemente en el aula ordinaria o en un espacio simulado para maximizar la transferencia real.
Fase y temporalización	
Activación (5')	- Movimientos de movilización articular y activación general desde la posición sentada
Parte principal (35')	- Puzle de Aronson de la pausa activa - Coevaluación y heteroevaluación de la pausa activa
Vuelta a la calma (10')	- Reflexión final 4. - Cumplimentación del Cuestionario KPSI de autoevaluación (fase final).

3. Resumen de Integración Curricular e Instrumentos de Evaluación

Sesión	Momento / Tipo	Instrumento / Recurso de Evaluación	Criterios de Evaluación Atendidos
Sesión 1	Inicial / Diagnóstica	Cuestionario KPSI (fase inicial) + Registro de técnica de fuerza del Core	CA 1.2
Sesión 2	Formativa / Proceso	Fichas de puntuación de la mochila + Borrador del Guion de la Pausa Activa	CA 1.1, CA 1.2
Sesión 3	Formativa / Consolidación	Juego del Cazador	CA 1.1, CA 1.2
Sesión 4	Sumativa / Co y Hetero	Rúbrica de coevaluación entre iguales + Rúbrica de heteroevaluación + KPSI final	CA 1.1, CA 1.2