

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ESPALDA FUERTE, VIDA ACTIVA

DISEÑO DE PAUSAS ACTIVAS EN EL AULA ORDINARIA

Banco de 30 propuestas seguras y ejercicios adaptados «sentado» para la Regla 30-2

Esta guía es un recurso práctico completo de activación e higiene postural diseñado específicamente para el aula ordinaria. Para garantizar el cumplimiento riguroso de los saberes de la materia de Educación Física (criterios CA 1.1 y 1.2 sobre educación postural y salud), se han seleccionado 30 propuestas funcionales sentado que aprovechan el propio mobiliario escolar (mesa y silla). Esto evita por completo tener que tumbarse o tocar el suelo sucio o frío de clase, asegurando un entorno higiénico y respetuoso con cualquier tipo de ropa o uniforme del estudiante.

La Regla 30-2: El movimiento es la mejor medicina.

Numerosos estudios científicos demuestran que estar rígido y quieto durante horas, aunque estés «bien sentado», no previene el dolor de espalda; la clave de la salud es cambiar de postura a menudo. Por cada 30 minutos de trabajo sentado, realizaremos 2 minutos de micromovimientos para lubricar los discos intervertebrales, reducir la fatiga muscular y potenciar el bombeo sanguíneo hacia el cerebro, lo que reactiva inmediatamente la atención y la concentración. ¡La espalda es fuerte! Elegid vuestros ejercicios favoritos, seguid vuestro guion y diseñad vuestra pausa activa.

ESTRUCTURA DE CADA PAUSA ACTIVA (2 MINUTOS DE RELOJ):

- **1. MOVILIDAD ARTICULAR (30"):** Lubricar y desbloquear cuello, hombros y columna antes de la activación.
- **2. ESTIRAMIENTOS SUAVES (45"):** Descomprimir los discos intervertebrales de forma relajada y profunda.
- **3. EJERCICIOS DE FUERZA (45"):** Fortalecer y activar el escudo protector de la zona media (Core).

1. MOVILIDAD ARTICULAR (Lubricar y activar)

Estos ejercicios buscan desbloquear y lubricar las articulaciones del cuello, los hombros y toda la columna vertebral que se saturan durante la posición de clase. Realizad 30 segundos eligiendo de forma variada antes de pasar al siguiente bloque.

1.1. Rotaciones amplias de hombros

Cómo se hace: Sentarse sin apoyar el respaldo, con la espalda vertical y los brazos relajados a los lados. Realizar rotaciones circulares amplias de ambos hombros hacia atrás y hacia delante de forma pausada.

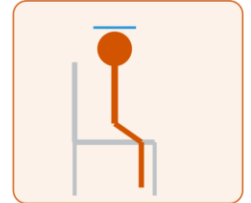
Beneficio: Lubrica inmediatamente la articulación del hombro y descarga toda la tensión de la musculatura alta de la espalda (trapecio y elevadores de la escápula) acumulada por la escritura.



1.2. Giros y flexiones de cuello (Sí / No)

Cómo se hace: De forma muy suave y controlada, girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha (gesto del «No»). Después, flexionar el cuello llevando la barbilla hacia el pecho y hacia arriba (gesto del «Sí»).

Beneficio: Libera la presión articular cervical y alarga los músculos posteriores del cuello tensados por mirar constantemente pantallas, libros o fichas de trabajo.



1.3. Extensión de rodilla y rotación de tobillo

Cómo se hace: Mantener la espalda recta. Elevar la pierna derecha horizontalmente hacia delante y realizar 5 giros completos de tobillo en un sentido y 5 en el contrario. Bajar de forma controlada y cambiar de pierna.

Beneficio: Activa los cuádriceps, moviliza la articulación de la rodilla y mejora de forma contundente el retorno venoso sanguíneo de las extremidades inferiores para evitar la sensación de pesadez.



1.4. Inclinaciones laterales de columna

Cómo se hace: Con los pies apoyados en el suelo, colocar las manos detrás de la cabeza o a los lados de la cintura.

Inclinar lateralmente el tronco hacia la izquierda y después hacia la derecha de forma suave, sin levantar el glúteo de la silla.

Beneficio: Abre espacio en la caja torácica, moviliza la columna vertebral en el eje lateral (un patrón que se anula totalmente durante el sedentarismo) y estira la musculatura de los cuadrado lumbares.



1.5. Rotación suave de tronco (Torsiones)

Cómo se hace: Colocar los pies bien firmes en el suelo. Girar de forma suave los hombros y todo el tronco hacia un lado buscando con la mirada la pared posterior del fondo de la clase. Mantener 3 segundos de forma cómoda y girar hacia el otro lado.

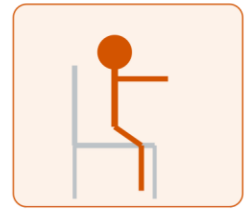
Beneficio: Incrementa notablemente la movilidad rotacional de la columna torácica, que se acorta severamente después de horas en una posición sentada estática y rígida.



1.6. Rotaciones de muñecas y dedos

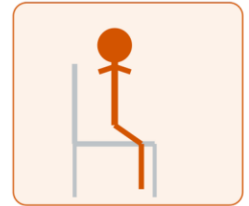
Cómo se hace: Estirar los brazos horizontalmente hacia delante a la altura de los hombros. Realizar giros circulares amplios de las muñecas hacia fuera y hacia dentro, abriendo y cerrando rápidamente los dedos de la mano de forma coordinada.

Beneficio: Reactiva la lubricación de la articulación de la muñeca y descarga los flexores de los dedos de la mano después de exámenes o de escribir durante mucho tiempo.

**1.7. Elevación y depresión de los hombros**

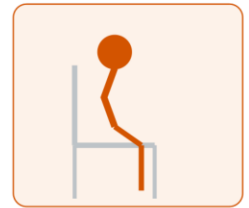
Cómo se hace: Sentado con la espalda recta y los brazos colgando, realizar una inspiración profunda levantando los hombros como si quisieras tocar las orejas. Mantener la tensión 3 segundos, exhalar completamente de golpe y dejarlos caer relajados.

Beneficio: Ayuda a tomar conciencia del estrés muscular cervical y provoca una relajación refleja profunda de la musculatura posterior del cuello y del trapecio.

**1.8. Basculación pélvica (Anteversión-retroversión)**

Cómo se hace: Sentado sin apoyar el respaldo y con las manos en los muslos. Realizar movimientos de balanceo sobre la pelvis arqueando de forma controlada la zona lumbar (anteversión) y después redondeándola mirando el ombligo (retroversión).

Beneficio: Lubrica profundamente las articulaciones del sacro y la zona lumbar baja, estimulando el flujo de la espalda baja bloqueada por el asiento.

**1.9. Marcha sentada suave**

Cómo se hace: Mantener la espalda recta. Simular una marcha o caminata elevando una rodilla unos centímetros y después la otra de forma alterna, acompañando el movimiento con una oscilación coordinada de los brazos opuestos.

Beneficio: Reactiva el metabolismo basal, estimula el retorno de sangre hacia el corazón y reduce el sedentarismo estático de una manera sumamente invisible y silenciosa.

**1.10. Apertura de pecho y espalda alta**

Cómo se hace: Inspirar abriendo los brazos horizontalmente en cruz y llevándolos lo más atrás posible (juntando las escápulas). Después, exhalar llevando los brazos hacia delante como si quisieras abrazar un gran árbol, redondeando la espalda.

Beneficio: Moviliza la caja torácica alta y estira de forma alterna la musculatura pectoral anterior y la musculatura posterior que se encuentra entre los omóplatos.



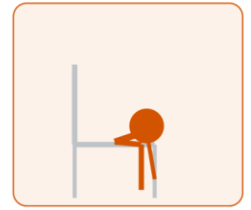
2. ESTIRAMIENTOS SUAVES (Descomprimir y liberar)

Movimientos estáticos que buscan el alargamiento pasivo de los haces musculares acortados y la descompresión de la columna. Acompañad cada postura con respiraciones diafragmáticas y mantenedla durante 15 segundos de forma relajada.

2.1. El abrazo del oso (Descompresión lumbar)

Cómo se hace: Sentado completamente hacia atrás, separar las rodillas. Inclinar completamente el tronco hacia delante hasta apoyar el pecho en los muslos, dejando caer los brazos, las manos y la cabeza de forma relajada hacia el suelo. Realizar respiraciones profundas.

Beneficio: Abre espacio al instante entre las vértebras de la columna lumbar que reciben una fuerte presión gravitatoria, descargando toda la tensión y aliviando posibles molestias.



2.2. Estiramiento de trapecio y cuello

Cómo se hace: Agarrar firmemente el borde inferior del asiento con la mano izquierda para anclar el hombro hacia abajo. Con la mano derecha, inclinar lateralmente la cabeza hacia el hombro derecho con mucho cuidado.

Mantener 15 segundos y repetir hacia el otro lado.

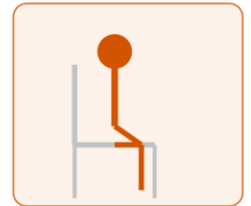
Beneficio: Estira con eficacia los músculos del trapecio superior y los escalenos laterales del cuello, disminuyendo los dolores tensionales del cuello y la cabeza típicos del cansancio por el estudio.



2.3. Estiramiento de glúteo sentado (Figura en 4)

Cómo se hace: Cruzar el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda de modo que las piernas formen un «4». Con la espalda perfectamente recta y el pecho abierto, inclinar ligeramente el tronco hacia delante desde la cadera hasta notar un estiramiento agradable.

Beneficio: Estira los músculos glúteos profundos y el piramidal (piriforme). El acortamiento de estos músculos por pasar mucho tiempo sentado es una de las principales causas de sobrecarga lumbar.



2.4. Estiramiento de muñeca y flexores de los dedos

Cómo se hace: Estirar el brazo derecho hacia delante con la palma mirando hacia delante y los dedos hacia abajo. Con la mano izquierda, estirar suavemente los dedos hacia tu propio cuerpo hasta notar tensión en el antebrazo.

Mantener 15 segundos y cambiar.

Beneficio: Previene la sobrecarga de los extensores y flexores de la muñeca (síndrome del túnel carpiano) debida a la escritura repetitiva o continuada.



2.5. Gato-Camello adaptado sentado

Cómo se hace: Colocar las manos sobre las rodillas. Al exhalar, redondear totalmente la espalda hacia atrás mirando el ombligo (flexión de columna). Al inhalar, abrir el pecho, arquear de forma controlada la zona lumbar alta y mirar hacia arriba (extensión).

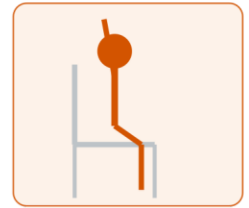
Beneficio: Ofrece una movilización secuencial completa de todas las vértebras (cervicales, torácicas y lumbares), estimulando la circulación local de la médula espinal.



2.6. Estiramiento lumbar lateral sentado

Cómo se hace: Sentado con los pies bien apoyados, levantar el brazo derecho verticalmente e inclinar el tronco de lado hacia la izquierda de forma prolongada, estirando el brazo diagonalmente por encima de la línea de la cabeza. Mantener 15 segundos y cambiar.

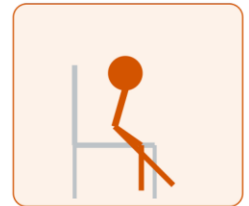
Beneficio: Estira de forma analítica el músculo cuadrado lumbar, abriendo espacio lumbopélvico y descomprimiendo los laterales de la zona media de la columna.



2.7 Estiramiento de isquiotibiales en la silla

Cómo se hace: Sentarse en el borde de la silla, estirar la pierna derecha horizontalmente hacia delante con el talón tocando el suelo y la punta del pie apuntando hacia arriba. Con la espalda recta, inclinar suavemente el tronco hacia delante desde la cadera.

Beneficio: Reduce la rigidez muscular posterior de los muslos, que acorta de forma severa la pelvis y limita la correcta higiene postural lumbopélvica del alumno.



2.8. Estiramiento de pectoral y hombros

Cómo se hace: Sentarse en el borde de la silla, colocar las manos detrás de la espalda sujetando la parte posterior del asiento o el respaldo. Estirar los codos completamente, abrir el pecho y llevar de manera enérgica los hombros hacia atrás.

Beneficio: Estira eficazmente la musculatura de la zona anterior de los hombros (pectoral mayor y menor), que se mantienen cerrados en la típica postura encorvada de clase.



2.9. Torsión lateral asistida

Cómo se hace: Sentarse de lado en la silla ordinaria. Sujetar el respaldo con ambas manos y utilizarlo como anclaje para hacer una torsión gradual del tronco de forma continua y controlada hacia atrás. Mantener 15 segundos y cambiar.

Beneficio: Estira profundamente la musculatura rotadora de los discos de la columna vertebral lumbotorácica, liberando la rigidez de los tejidos colaterales.



2.10. Estiramiento de hombro (Delante del pecho)

Cómo se hace: Cruzar el brazo derecho estirado por delante del pecho hacia el hombro izquierdo. Con la ayuda de la mano o el antebrazo contrario, presionar suavemente el codo derecho hacia el pecho. Mantener 15 segundos y hacer lo mismo con el otro brazo.

Beneficio: Estira de forma excelente el músculo deltoides posterior y la zona de inserción posterior del omóplato, que a menudo se satura por escribir o llevar peso en la mochila.



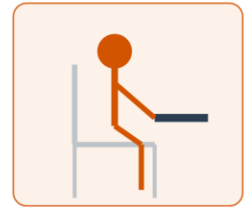
3. EJERCICIOS DE FUERZA (El escudo protector del Core)

Mediante contracciones isométricas estáticas y de autooposición de alta seguridad articular, fortaleceremos el Core (abdomen, lumbares, glúteos) y los fijadores escapulares para dar estabilidad simétrica. Mantener de 10 a 15 segundos.

3.1. Prensa isométrica de mesa (Core activo)

Cómo se hace: Colocar las palmas de las manos completamente apoyadas en la mesa o pupitre. Flexionar los codos a 90º y empujar la mesa con mucha fuerza hacia abajo durante 15 segundos, activando y contrayendo conscientemente el abdomen.

Beneficio: Activa de forma muy segura y sin movimiento la musculatura del Core profundo (transverso del abdomen y serratos posteriores), que actúa como escudo protector de la postura.



3.2. Elevación de rodilla contra resistencia

Cómo se hace: Mantener la espalda completamente recta. Intentar levantar la rodilla derecha hacia el pecho, pero bloquear el movimiento empujando con fuerza hacia abajo con ambas palmas de las manos. Mantener la lucha estática 10 segundos y cambiar.

Beneficio: Fortalece directamente los flexores de la cadera (principalmente el músculo psoas-ilíaco) y la pared abdominal baja sin realizar flexiones posturales nocivas.



3.3. Extensión de cuádriceps isométrica

Cómo se hace: Sentado separado del respaldo, estirar la pierna derecha horizontalmente hacia delante manteniéndola completamente tensa en el aire con el pie en flexión (dedos mirando hacia ti). Contraer el cuádriceps al máximo 15 segundos y cambiar.

Beneficio: Fortalece de forma local la musculatura del cuádriceps anterior (estabilizador de rodilla y rótula), mejorando la extensibilidad posterior del muslo.

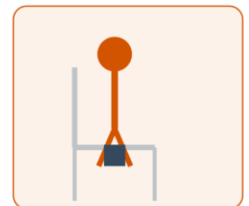


3.4. Prensa interior de rodillas (Aplastar el estuche)

Cómo se hace: Colocar el estuche escolar, un libro o ambos puños cerrados bien ajustados entre las rodillas.

Apretarlo con mucha fuerza hacia el interior durante 15 segundos de manera sostenida mientras contraes el ombligo.

Beneficio: Activa de forma intensa los músculos aductores de los muslos y la zona del suelo pélvico, que dan soporte y estabilizan de forma simétrica la pelvis sentada.



3.5. Retracción escapular (Aplastar el bolígrafo)

Cómo se hace: Separar la espalda del respaldo manteniéndola recta. Llevar los codos hacia atrás y hacia abajo de manera consciente, intentando «juntar» intensamente los omóplatos de la espalda como si quisieras aplastar un bolígrafo entre ellos.

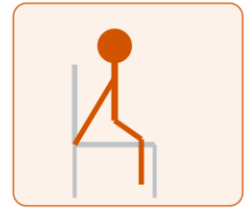
Beneficio: Fortalece los erectores de la parte alta de la espalda, los músculos romboides y el trapecio medio, combatiendo eficazmente la posición de hombros caídos hacia delante.



3.6. Fondos de tríceps sentado en la silla

Cómo se hace: Apoyar de forma muy firme las palmas en el borde del asiento de la silla, junto a los muslos. Activar el abdomen y hacer fuerza hacia abajo con los brazos estirándolos, intentando descargar el peso del glúteo de la silla durante 10 segundos.

Beneficio: Fortalece los músculos del tríceps, los fijadores del hombro y los músculos depresores de las escápulas, ayudando a corregir la verticalidad corporal.



3.7. Estabilización cruzada del Core

Cómo se hace: Mantener la espalda sin apoyar el respaldo. Colocar la palma derecha sobre la rodilla izquierda. Intentar levantar activamente la rodilla hacia arriba resistiendo de manera firme con la mano derecha. Mantener 10 segundos y cruzar al lado opuesto.

Beneficio: Trabaja de forma cruzada la línea abdominal oblicua (oblicuos del Core) y los flexores cruzados de la cadera, claves para estabilizar dinámicamente la columna.



3.8. Abducción de piernas isométrica

Cómo se hace: Colocar ambas palmas de las manos en la parte exterior de las rodillas cerradas. Intentar abrir las piernas hacia fuera con fuerza de manera simultánea mientras las manos bloquean firmemente la apertura durante 15 segundos.

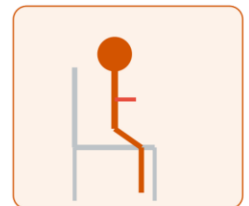
Beneficio: Fortalece de forma isométrica el músculo glúteo medio, estabilizador lateral fundamental de la pelvis y la cadera que disminuye el cansancio y los dolores.



3.9. Compresión del Core (Vacía y activa)

Cómo se hace: Sentarse muy erguido sin tocar el fondo. Exhalar lentamente hasta vaciar totalmente los pulmones y llevar de manera enérgica el ombligo lo más atrás y arriba posible, como si la espalda quisiera absorberlo. Mantener la presión 10-15 segundos.

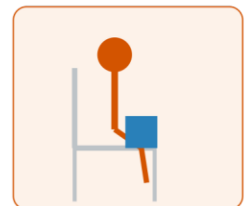
Beneficio: Activa de forma interna el músculo transverso abdominal, que es la faja anatómica natural encargada de estabilizar la espalda ante los esfuerzos.



3.10. Flexión plantar isométrica con carga

Cómo se hace: Colocar la mochila escolar cerrada o un libro grueso sobre los muslos como carga. Haciendo fuerza con los dedos del pie, levantar al máximo los talones del suelo y mantener la contracción arriba de forma estática durante 15 segundos.

Beneficio: Fortalece el tríceps sural (gemelos y sóleo), músculos de carga que activan la estabilidad y provocan un excelente bombeo sanguíneo que previene el cansancio y el hormigueo.



CONSEJOS DE SEGURIDAD PEDAGÓGICA E HIGIENE EN EL AULA ORDINARIA

- **Transición rápida y silenciosa:** Las pausas activas duran 2 minutos exactos de reloj. El alumnado debe colocarse e iniciar los movimientos rápidamente y en silencio para conservar la concentración general y, al terminar, volver al trabajo ordinario inmediatamente.
- **Higiene en el aula ordinaria:** Está totalmente prohibido que ningún alumno se tumbe en el suelo del aula ordinaria para hacer planchas o movimientos que ensucien su ropa de calle o uniforme. Con este repertorio sentado se garantiza una práctica 100% limpia, digna y segura.
- **El semáforo de la autoobservación:** Ningún movimiento debe provocar dolor punzante (semáforo rojo). Los ejercicios deben generar una sensación de estiramiento activo o tensión de trabajo saludable (semáforo verde). Ante señales de alarma, el alumno debe detenerse inmediatamente, informar a un familiar o adulto y recibir atención profesional.
- **La mejor postura es la siguiente:** No os obsesionéis con intentar manteneros rígidos o perfectamente «bien sentados» durante toda la clase. La ciencia demuestra que no existe una única postura ideal; el cuerpo humano necesita movimiento, y la única medicina real y el mejor seguro contra el dolor es el cambio continuo de posición.

Cierre de la UP «Espalda fuerte, vida activa» (1.er ciclo de ESO):

Este anexo formativo es vuestro listado de consulta definitivo para el diseño de vuestra pausa activa personal, grupal o individual. Recordad utilizar diariamente vuestro Core, aplicar la regla 30-2 de manera autónoma y consolidar un estilo de vida activo y responsable de cara al futuro.