

GUÍA DEL DOCENTE: ORGANIZACIÓN Y MAPA DE DOCUMENTOS

Unidad de Programación «Espalda Fuerte, Espalda Sana» — Distribución por Carpetas, Asignación y Funcionamiento Pedagógico

1. Funcionamiento General de la Unidad de Programación

La Unidad de Programación (UP) «Espalda Fuerte, Espalda Sana» está diseñada para el alumnado del 1.º Ciclo de la ESO (1.º y 2.º de ESO) en la materia de Educación Física. Se articula en 4 sesiones de 55 minutos (220 minutos totales de práctica) bajo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el aprendizaje cooperativo y la promoción de hábitos de vida activos y saludables.

Esta unidad pretende facilitar la labor docente al abordar contenidos relacionados con el cuidado de la espalda. Ofrece, por tanto, una base de partida a la que se pueden añadir más contenidos y criterios de evaluación. Así, animamos al profesorado que ponga en marcha esta UP a modificarla tanto como sea necesario para ajustarla a las características del alumnado, del centro y de su propio estilo docente.

El objetivo principal es que el alumnado comprenda la anatomía funcional de la columna vertebral y del Core, adopte hábitos de higiene ergonómica al transportar mochilas escolares, integre de forma autónoma la Regla 30-2 de pausas activas en el aula ordinaria y sepa identificar las señales de salud mediante el Semáforo del Dolor de Espalda.

2. Mapa de Documentación y Asignación por Carpetas

Todos los materiales del proyecto están estructurados en 5 carpetas principales. La siguiente tabla detalla la ubicación de cada documento, su función pedagógica y en qué sesión o sesiones se debe utilizar:

Carpeta / Subcarpeta	Documento y Formato	Función Pedagógica y Contenido	Asignación
1. Información general	1. Guía docente	Documento marco de coordinación, planteamiento DUA y visión global de la UP.	Planificación
1. Información general	2. Unidad de programación	Tabla curricular oficial: saberes básicos, criterios CA 1.1, 1.2, 1.5 y evaluación.	Sesiones 1-4
1. Información general	3. Propuesta de temporalización	Planificación temporal y secuenciación minuto a minuto de las 4 sesiones.	Sesiones 1-4
2. Recursos para la evaluación	1. Cuestionario KPSI	Instrumento de autoevaluación inicial (diagnóstica) y final (sumativa).	Sesiones 1 y 4
2. Recursos para la evaluación	2. Rúbrica de coevaluación de la pausa activa	Tabla de evaluación entre iguales para la pausa activa de 2 minutos.	Sesión 4
2. Recursos para la evaluación	3. Rúbrica de heteroevaluación: criterios 1.1 y 1.2	Tabla de calificación del docente para los criterios CA 1.1 y CA 1.2.	Sesión 4
3. Actividades y dinámicas	1. Guía detallada de actividades	Desglose procedimental, desarrollo y criterios de las 15 actividades.	Sesiones 1-4
3. Actividades / 2. circuito de fuerza	Estaciones del circuito de fuerza	Fichas visuales de las 6 estaciones de trabajo analítico del Core en la pista.	Sesión 1

3. Actividades / 3. dinámica de pausa activa	Pausa activa_ Infografía	Infografía de la Regla 30-2 y normas de convivencia en el aula ordinaria.	Sesiones 2-4
3. Actividades / 3. dinámica de pausa activa	Pausa activa_ Banco de ejercicios	Repertorio de 30 ejercicios sentado (movilidad, estiramientos, fuerza).	Sesiones 2 y 4
3. Actividades / 3. dinámica de pausa activa	Pausa activa_ Guion	Hoja de trabajo cooperativo para diseñar la pausa activa en grupos.	Sesiones 2 y 4
3. Actividades / 4. dinámica de mochila	Mochila_ Infografía	Infografía sobre zonas de carga (1, 2, 3) y regla del 10-15% del peso.	Sesión 2
3. Actividades / 4. dinámica de mochila	Mochila_ Fichas del circuito	Tarjetas de puntuación (+10, +5, -5, -10) para el circuito de relevos.	Sesión 2
3. Actividades / 5. dinámica de semáforo	Infografía del semáforo	Infografía interactiva del Semáforo del Dolor de Espalda (Verde, Amarillo, Rojo).	Sesión 3
3. Actividades / 6. dinámica del cazador	Preguntas del cazador_ fichas	Tarjetas recortables de preguntas por bloques temáticos y precios en ejercicios.	Sesión 3
3. Actividades / 6. dinámica del cazador	Preguntas del cazador_ listado	Listado maestro de preguntas organizado en 5 bloques y 3 niveles.	Sesión 3
4. Reflexiones finales	Reflexiones finales	Preguntas de reflexión para los 10' finales de cada sesión y hoja recortable.	Sesiones 1-4
5. Dossier para el alumnado	1. Dossier	Dossier de trabajo y lectura del alumnado (anatomía, hábitos, ejercicios, casos).	Sesiones 1-4
5. Dossier para el alumnado	2. Bibliografía	Marco de evidencia científica con 24 estudios de referencia sobre salud lumbar.	Docente / Marco

3. Guía de Uso de los Materiales Sesión por Sesión

• **SESIÓN 1: Conciencia Corporal y el Escudo del Core (Pista Polideportiva / Gimnasio)**

- [1. Información general] 3. Propuesta de temporalización (Consultar la secuencia temporal de 55 minutos)
- [3. Actividades y dinámicas] 1. Guía detallada de actividades (Actividades 1.1, 1.2, 1.3 y 1.4)
- [3. Actividades / 2. circuito de fuerza] Estaciones del circuito de fuerza (Imprimir y colocar en las 6 zonas de la pista)
- [2. Recursos para la evaluación] 1. Cuestionario KPSI (Administrar la fase inicial de 6 ítems)
- [5. Dossier para el alumnado] 1. Dossier (Leer sección 2: Anatomía de la Columna y el Core)
- [4. Reflexiones finales] Reflexiones finales (Realizar la Reflexión 1 durante la Vuelta a la Calma)

• **SESIÓN 2: Higiene de Cargas y la Regla 30-2 de Pausa Activa (Pista Polideportiva / Gimnasio)**

- [1. Información general] 3. Propuesta de temporalización (Consultar la secuencia temporal de 55 minutos)
- [3. Actividades y dinámicas] 1. Guía detallada de actividades (Actividades 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 y 2.5)
- [3. Actividades / 4. dinámica de mochila] Mochila_ Infografía y Mochila_ Fichas del circuito (Pesaje real y puntos de relevos)
- [3. Actividades / 3. dinámica de pausa activa] Pausa activa_ Infografía, Banco de ejercicios y Guion (Diseño en grupos de 4)
- [5. Dossier para el alumnado] 1. Dossier (Leer sección 3: Hábitos saludables y mochila)
- [4. Reflexiones finales] Reflexiones finales (Realizar la Reflexión 2 durante la Vuelta a la Calma)

• **SESIÓN 3: Anatomía de la Columna y el Semáforo del Dolor (Pista Polideportiva / Gimnasio)**

- [1. Información general] 3. Propuesta de temporalización (Consultar la secuencia temporal de 55 minutos)
- [3. Actividades y dinámicas] 1. Guía detallada de actividades (Actividades 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 y 3.5)
- [3. Actividades / 5. dinámica de semáforo] Infografía del semáforo (Explicación de casos Verde, Amarillo y Rojo)
- [3. Actividades / 6. dinámica del cazador] Preguntas del cazador_ fichas y Preguntas del cazador_ listado (Yincana por equipos)
- [5. Dossier para el alumnado] 1. Dossier (Leer sección 4: Semáforo del dolor de espalda)
- [4. Reflexiones finales] Reflexiones finales (Realizar la Reflexión 3 durante la Vuelta a la Calma)

• **SESIÓN 4: Exposición del Proyecto, Coevaluación y Cierre (Aula Ordinaria)**

- [1. Información general] 3. Propuesta de temporalización (Consultar la secuencia temporal de 55 minutos)
- [3. Actividades y dinámicas] 1. Guía detallada de actividades (Actividades 4.1, 4.2, 4.3 y 4.4)
- [3. Actividades / 3. dinámica de pausa activa] Guiones elaborados en la S2 y Banco de ejercicios (Aplicación del Puzle de Aronson)
- [2. Recursos para la evaluación] 2. Rúbrica de coevaluación de la pausa activa (Coevaluación entre iguales)
- [2. Recursos para la evaluación] 3. Rúbrica de heteroevaluación: criterios 1.1 y 1.2 (Calificación docente)
- [2. Recursos para la evaluación] 1. Cuestionario KPSI (Administrar la fase final para medir el progreso)
- [4. Reflexiones finales] Reflexiones finales (Realizar la Reflexión 4 y recoger el compromiso de la hoja recortable)