

Unidad de programación

Área, materia o ámbito	Educación Física		
Nivel o curso	Primer ciclo de ESO	Curso académico	2026 - 2027
Título	ESPALDA FUERTE, ESPALDA SANA		
Justificación (opcional)	Esta unidad tiene como finalidad que el alumnado adquiera hábitos posturales correctos y fortalezca la musculatura estabilizadora para prevenir lesiones derivadas del sedentarismo y del uso inadecuado de dispositivos digitales o cargas (mochilas). Se conecta directamente con el reto de consolidar un estilo de vida saludable y autónomo.		
Saberes básicos	- Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relación de la musculatura del core (zona media o lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: ergonomía.		
Criterios de evaluación	- CA 1.1: Establecer y organizar secuencias sencillas de ejercicio físico orientado al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial de condición física y respetar la propia identidad corporal. - Organizar secuencias sencillas de ejercicio físico. - Relacionar el ejercicio físico con el concepto de salud. - CA 1.2: Incorporar con progresiva autonomía criterios sobre educación postural y técnicas de relajación. - Incorporar con progresiva autonomía criterios sobre educación postural. - CA 1.5: Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. - Analizar y valorar el impacto negativo que ciertos hábitos tienen en nuestra salud y en la convivencia y evitar su reproducción.		

Instrumentos de evaluación	- CA 1.1: dossier/KPSI (sesiones 1 y 4), rúbrica de pausa activa (sesión 4). - CA 1.2: dossier/KPSI (sesiones 1 y 4), rúbrica de pausa activa (sesión 4). - CA 1.5: lista de comprobación de la mochila (sesión 2, hábitos), dossier/KPSI (sesiones 1 y 4).
Secuencia de actividades y/o situaciones de aprendizaje	- INICIALES: introducción a la UP y debate. - DESARROLLO: circuito de musculación del core, stop, luchas de caballeros, robar piedras, dinámica de la pausa activa 1. - SÍNTESIS: pares e impares (versión sí/no), semáforo del dolor, juego del cazador, reflexión 1, reflexión 2, reflexión 3. - APLICACIÓN: dinámica de la mochila, dinámica de la pausa activa 2.
Medidas de atención a las necesidades individuales	Esta unidad se desarrolla de acuerdo con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando la participación activa de todo el alumnado mediante propuestas flexibles e inclusivas. Las actividades se adaptan a los distintos niveles de competencia motriz, condición física, experiencias previas y necesidades educativas, ofreciendo distintos grados de dificultad, alternativas de ejecución y tiempos de aprendizaje ajustados al ritmo de cada alumno. En una unidad centrada en la prevención del dolor de espalda, se presta especial atención a las características individuales relacionadas con la postura, la movilidad, la fuerza y las posibles limitaciones funcionales, priorizando siempre una práctica segura y saludable. Se promueve el aprendizaje cooperativo, el apoyo entre iguales, el uso de recursos visuales y demostraciones prácticas, así como una evaluación continua y formativa que permite valorar el progreso individual y favorecer la adquisición de hábitos posturales saludables.
Estrategias didácticas y metodológicas	La unidad se desarrolla mediante una metodología activa, participativa y vivencial, situando al alumnado como protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Las sesiones combinan una breve introducción teórica con actividades prácticas que permiten experimentar, analizar y consolidar hábitos posturales saludables aplicables a la vida cotidiana. Se fomenta la reflexión sobre la propia higiene postural a través de situaciones reales, la autoobservación y la autorregulación del movimiento. Se emplean estrategias como el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el trabajo cooperativo y el modelado, favoreciendo la participación activa, la toma de decisiones y el aprendizaje entre iguales. Las tareas se plantean con diferentes niveles de dificultad para adaptarse a la diversidad del alumnado y promover la autonomía progresiva. Se prioriza la correcta ejecución de los ejercicios de movilidad, estabilización y fortalecimiento de la musculatura implicada en el mantenimiento de una buena postura, proporcionando retroalimentación continua para favorecer la conciencia corporal y la prevención de lesiones. La metodología incorpora procesos de autoevaluación y coevaluación que permiten al alumnado identificar sus

	progresos y establecer estrategias de mejora, promoviendo la transferencia de los aprendizajes a los distintos contextos de su vida diaria.
Recursos	En cuanto a los recursos humanos, interviene el docente de Educación Física como guía y facilitador del proceso de aprendizaje. Cuando sea necesario, se contará con la coordinación con el tutor o tutora, el departamento de orientación y otros profesionales del centro para responder a las necesidades específicas de determinados alumnos. Los recursos materiales incluyen colchonetas, conos, picas, bancos suecos, espalderas, pelotas ligeras, bandas elásticas y otros materiales propios del departamento de Educación Física que permitan trabajar la conciencia corporal, la movilidad, la estabilización del tronco, la flexibilidad y el fortalecimiento de la musculatura postural. También se utilizarán láminas o esquemas anatómicos y otros materiales de apoyo para facilitar la comprensión de los contenidos relacionados con la salud de la espalda. En cuanto a los recursos digitales, se utilizarán únicamente cuando aporten un valor añadido al proceso de enseñanza-aprendizaje, como presentaciones, vídeos demostrativos, infografías o aplicaciones para la observación y el análisis de la postura corporal. El uso de dispositivos digitales será puntual, con una finalidad claramente pedagógica, ajustado a la edad del alumnado y de acuerdo con las orientaciones del centro sobre el uso responsable, seguro y saludable de la tecnología, priorizando siempre la práctica motriz y la interacción directa. La unidad se desarrollará principalmente en la pista polideportiva del centro.