

# GUÍA Y HOJAS DE REFLEXIÓN FINAL DE SESIÓN

*Unidad de Programación: «Espalda Fuerte, Espalda Sana» (1.er Ciclo de ESO)*

## ■ ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL DOCENTE

Este documento ofrece las pautas y preguntas guiadas de reflexión para llevar a cabo durante los 10 minutos de la «Vuelta a la Calma» al final de cada una de las 4 sesiones de la UP. El objetivo es favorecer la metacognición, la reflexión DUA, la conciencia corporal y la consolidación de hábitos de ergonomía en la vida diaria.

## SESIÓN 1: CONCIENCIA CORPORAL Y EL ESCUDO DEL CORE

**Foco de la reflexión:** Función de la musculatura profunda, estabilización lumbo-pélvica y el principio «el movimiento es la mejor medicina».

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Análisis del trabajo muscular:</b> | <p>¿Cómo ha tenido que trabajar tu espalda durante el circuito de fuerza? ¿Qué músculos has notado más activados (abdominales, lumbares, glúteos) como parte del escudo protector del Core?</p> <p>✍️ ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/> |
| <b>2. Anatomía y biomecánica:</b>        | <p>De las 33 vértebras y los discos intervertebrales que tenemos, ¿por qué crees que la columna tiene curvas naturales y no es completamente recta como un palo?</p> <p>✍️ ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                            |
| <b>3. Autoobservación y respiración:</b> | <p>Al realizar los ejercicios de fuerza, ¿cómo te ha ayudado la respiración guiada (inhalar por la nariz / exhalar por la boca «SSSS»)? ¿Sientes la espalda más estable ahora?</p> <p>✍️ ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>              |
| <b>4. Compromiso de acción diaria:</b>   | <p>¿Qué acción o postura consciente adoptas desde hoy mismo en las clases ordinarias para mantener tu Core activo y proteger tu zona lumbar?</p> <p>✍️ ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                                |

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

**Foco de la reflexión:** Organización de la mochila escolar (peso ideal <10%), ajuste ergonómico e integración de la pausa activa de 2 minutos.

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Diagnóstico del peso de la mochila:</b> | <p>Después de pesar tu mochila en la báscula y calcular tu % respecto al peso corporal, ¿supera el límite recomendado del 10% (o el máximo del 15%)? ¿Qué material llevabas hoy que fuera prescindible?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>            |
| <b>2. Biomecánica de la carga:</b>            | <p>¿Qué diferencia de sensación y de esfuerzo en la columna has notado entre llevar la mochila ajustada a la zona lumbar con las dos asas frente a llevarla colgando de una sola asa o a la altura del glúteo?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>     |
| <b>3. Valoración de la Regla 30-2:</b>        | <p>¿Por qué la ciencia demuestra que estar rígido y «bien sentado» durante horas no evita el dolor de espalda y, en cambio, hacer 2 minutos de micromovimientos por cada 30 minutos reactiva el cuerpo y la mente?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/> |
| <b>4. Compromiso de acción diaria:</b>        | <p>¿Qué cambio inmediato harás hoy a la hora de realizar la «Selección Crítica» de tus libros y ajustar las correas de tu mochila para mañana?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                                                   |

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

**Foco de la reflexión:** Identificación de las señales corporales, prevención y diferenciación entre la fatiga muscular (Semáforo Verde) y las señales de alerta sanitaria (Semáforo Rojo).

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Clasificación de las señales del cuerpo:</b> | <p>¿En qué situaciones de un día de estudio o de juego podrías identificar que tu espalda está en Semáforo Verde (fatiga), Semáforo Amarillo (observación) o Semáforo Rojo (alarma)? Pon un ejemplo de cada caso.</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/> |
| <b>2. Detección de señales de alarma:</b>          | <p>¿Por qué es vital pedir ayuda inmediata a un adulto o profesional sanitario ante síntomas de Semáforo Rojo como el hormigueo persistente en las piernas, la fiebre o un dolor por caída/traumatismo?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>           |
| <b>3. Aprendizaje del Juego del Cazador:</b>       | <p>¿Cuál de los conceptos sobre la columna (vértebras cervicales, torácicas, lumbares, discos o ergonomía) te ha llamado más la atención o no conocías antes de la sesión?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                        |
| <b>4. Compromiso de acción diaria:</b>             | <p>Si al terminar las horas de clase sientes la espalda cargada, ¿qué alternativa activa elegirás en casa en lugar de quedarte inmóvil en el sofá?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                                              |

## SESIÓN 4: AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN Y CIERRE DE LA UP

**Foco de la reflexión:** Evaluación del progreso individual, capacidad de dirección autónoma de la pausa activa sentado y consolidación de hábitos de salud para el futuro.

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Evolución de conocimientos (KPSI):</b> | <p>Si comparas tus respuestas del cuestionario KPSI inicial con las de hoy, ¿en qué aspectos sientes que has pasado de «Lo sé un poco» a «Lo sé muy bien y puedo explicárselo a un compañero»?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                 |
| <b>2. Liderazgo y convivencia:</b>           | <p>¿Qué has aprendido al dirigir o seguir la pausa activa de tus compañeros (Puzzle de Aronson)?<br/>¿Por qué el silencio y el respeto del espacio propio son claves para hacer la pausa en el aula ordinaria sin interrumpir?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/> |
| <b>3. Lema de la UP:</b>                     | <p>¿Cómo explicarías ahora con tus palabras la frase: «La espalda es fuerte y el movimiento es la mejor medicina»? ¿Cuál es la mejor postura de estudio a partir de ahora?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                                     |
| <b>4. El Reto de la Postura:</b>             | <p>¿Qué hábito concreto de ergonomía, pausa activa o cuidado de la espalda te comprometes formalmente a mantener durante todo el curso escolar?</p> <p> ■ Respuesta / Reflexión del alumno/a:</p> <hr/> <hr/>                                                                              |

# ANEXO: HOJA RECORTABLE DE AUTOOBSERVACIÓN PARA EL ALUMNO/A

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Curso y grupo: \_\_\_\_\_

| Sesión                                | Idea o Aprendizaje Clave de la Sesión                                                               | Mi Compromiso de Hábito Saludable                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Sesión 1: Core y Movimiento</b>    | <p>■ ¿Qué músculo del escudo protector del Core he aprendido a activar mejor?</p> <p>✍️ ■ _____</p> | <p>■ Mi acción concreta:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <b>Sesión 2: Mochila y Pausa 30-2</b> | <p>■ ¿Qué porcentaje de peso lleva mi mochila y qué ajuste he hecho?</p> <p>✍️ ■ _____</p>          | <p>■ Mi acción concreta:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <b>Sesión 3: Semáforo del Dolor</b>   | <p>■ ¿En qué color del semáforo está mi espalda hoy y qué acción realizo?</p> <p>✍️ ■ _____</p>     | <p>■ Mi acción concreta:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <b>Sesión 4: Autonomía y Futuros</b>  | <p>■ ¿Cuál es mi compromiso firme con la postura para todo el curso escolar?</p> <p>✍️ ■ _____</p>  | <p>■ Mi acción concreta:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |