

GUIA DEL DOCENT: ORGANITZACIÓ I MAPA DE DOCUMENTS

Unitat de Programació «Esquena Forta, Esquena Sana» — Distribució per Carpetes, Assignació i Funcionament Pedagògic

1. Funcionament General de la Unitat de Programació

La Unitat de Programació (UP) «Esquena Forta, Esquena Sana» està dissenyada per a l'alumnat del 1r Cicle de l'ESO (1r i 2n d'ESO) en la matèria d'Educació Física. Està articulada en 4 sessions de 55 minuts (220 minuts totals de pràctica) sota els principis del Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA), l'aprenentatge cooperatiu i la promoció d'hàbits de vida actius i saludables.

Aquesta unitat, pretén facilitar la tasca docent a l'hora de tractar continguts relacionats amb la cura de l'esquena. Ofereix, per tant, una base des de la que partir on es poden sumar més continguts i criteris d'avaluació. Així, instem al professorat que posi en marxa aquesta UP a modificar-la tant com sigui necessari per tal d'ajustar-la a les característiques dels alumnes, del centre i del propi tarannà docent

L'objectiu principal és que l'alumnat entengui l'anatomia funcional de la columna vertebral i del Core, adopti hàbits d'higiene ergonòmica en el transport de motxilles escolars, integri autònomament la Regla 30-2 de pauses actives a l'aula ordinària i sàpiga identificar els senyals de salut mitjançant el Semàfor del Mal d'Esquena.

2. Mapa de Documentació i Assignació per Carpetes

Tots els materials del projecte estan estructurats en 5 carpetes principals. La següent taula detalla la ubicació de cada document, la seva funció pedagògica i en quina/es sessió/ons s'ha d'utilitzar:

Carpeta / Subcarpeta	Document i Format	Funció Pedagògica i Contingut	Assignació
1. Informació general	1. Guia docent	Document marc de coordinació, plantejament DUA i visió global de la UP.	Planificació
1. Informació general	2. Unitat de programació	Graella curricular oficial: sabers bàsics, criteris CA 1.1, 1.2, 1.5 i avaluació.	Sessions 1-4
1. Informació general	3. Proposta temporització	Planificació temporal i seqüenciació minut a minut de les 4 sessions.	Sessions 1-4
2. Recursos per a l'avaluació	1. Qüestionari KPSI	Instrument d'autoavaluació inicial (diagnòstica) i final (sumativa).	Sessió 1 i 4
2. Recursos per a l'avaluació	2. Rúbrica coavaluació pausa activa	Graella d'avaluació entre iguals per a la pausa activa de 2 minuts.	Sessió 4
2. Recursos per a l'avaluació	3. Rúbrica heteroavaluació criteris 1.1 i 1.2	Graella de qualificació del docent per als criteris CA 1.1 i CA 1.2.	Sessió 4
3. Activitats i dinàmiques	1. Guia detallada d'activitats	Desglossament procedimental, desenvolupament i criteris de les 15 activitats.	Sessions 1-4
3. Activitats / 2. circuit de força	Estacions circuit força	Fitxes visuals de les 6 estacions de treball analític de Core a la pista.	Sessió 1

3. Activitats / 3. dinàmica pausa activa	Pausa activa_ Infografia	Infografia de la Regla 30-2 i normes de convivència a l'aula ordinària.	Sessions 2-4
3. Activitats / 3. dinàmica pausa activa	Pausa activa_ Banc d'exercicis	Repertori de 30 exercicis d'assegut (mobilitat, estiraments, força).	Sessions 2 i 4
3. Activitats / 3. dinàmica pausa activa	Pausa activa_ Guió	Full de treball cooperatiu per dissenyar la pausa activa en grups.	Sessions 2 i 4
3. Activitats / 4. dinàmica motxilla	Motxilla_ Infografia	Infografia sobre zones de càrrega (1, 2, 3) i regla del 10-15% del pes.	Sessió 2
3. Activitats / 4. dinàmica motxilla	Motxilla_ Fitxes circuit	Targetes de puntuació (+10, +5, -5, -10) per al circuit de relleus.	Sessió 2
3. Activitats / 5. dinàmica semàfor	Infografia semàfor	Infografia interactiva del Semàfor del Mal d'Esquena (Verd, Groc, Vermell).	Sessió 3
3. Activitats / 6. dinàmica caçador	Preguntes caçador_ fitxes	Targetes retallables de preguntes per blocs temàtics i preus en exercicis.	Sessió 3
3. Activitats / 6. dinàmica caçador	Preguntes caçador_ llistat	Llistat mestre de preguntes organitzat per 5 blocs i 3 nivells.	Sessió 3
4. Reflexions finals	Reflexions finals	Preguntes de reflexió per als 10' finals de cada sessió i full retallable.	Sessions 1-4
5. Dossier per a l'alumnat	1. Dossier	Dossier de treball i lectura de l'alumnat (anatomia, hàbits, exercicis, casos).	Sessions 1-4
5. Dossier per a l'alumnat	2. Bibliografia	Marc d'evidència científica amb 24 estudis de referència sobre salut lumbar.	Docent / Marc

3. Guia d'Ús dels Materials Sessió per Sessió

• SESSIÓ 1: Consciència Corporal i l'Escut del Core (Pista Poliesportiva / Gimnàs)

- [1. Informació general] 3. Proposta temporització (Consultar la seqüència temporal de 55 minuts)
- [3. Activitats i dinàmiques] 1. Guia detallada d'activitats (Activitats 1.1, 1.2, 1.3 i 1.4)
- [3. Activitats / 2. circuit de força] Estacions circuit força (Imprimir i col·locar a les 6 zones de la pista)
- [2. Recursos per a l'avaluació] 1. Qüestionari KPSI (Administrar la fase inicial de 6 ítems)
- [5. Dossier per a l'alumnat] 1. Dossier (Llegir secció 2: Anatomia de la Columna i el Core)
- [4. Reflexions finals] Reflexions finals (Realitzar la Reflexió 1 durant la Tornada a la Calma)

• SESSIÓ 2: Higiene de Càrregues i la Regla 30-2 de Pausa Activa (Pista Poliesportiva / Gimnàs)

- [1. Informació general] 3. Proposta temporització (Consultar la seqüència temporal de 55 minuts)
- [3. Activitats i dinàmiques] 1. Guia detallada d'activitats (Activitats 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 i 2.5)
- [3. Activitats / 4. dinàmica motxilla] Motxilla_ Infografia i Motxilla_ Fitxes circuit (Pesatge real i punts de relleus)
- [3. Activitats / 3. dinàmica pausa activa] Pausa activa_ Infografia, Banc d'exercicis i Guió (Disseny en grups de 4)
- [5. Dossier per a l'alumnat] 1. Dossier (Llegir secció 3: Hàbits saludables i motxilla)
- [4. Reflexions finals] Reflexions finals (Realitzar la Reflexió 2 durant la Tornada a la Calma)

• SESSIÓ 3: Anatomia de la Columna i el Semàfor del Dolor (Pista Poliesportiva / Gimnàs)

- [1. Informació general] 3. Proposta temporització (Consultar la seqüència temporal de 55 minuts)
- [3. Activitats i dinàmiques] 1. Guia detallada d'activitats (Activitats 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 i 3.5)
- [3. Activitats / 5. dinàmica semàfor] Infografia semàfor (Explicació de casos Verd, Groc i Vermell)
- [3. Activitats / 6. dinàmica caçador] Preguntes caçador_ fitxes i Preguntes caçador_ llistat (Gimcana per equips)
- [5. Dossier per a l'alumnat] 1. Dossier (Llegir secció 4: Semàfor del mal d'esquena)
- [4. Reflexions finals] Reflexions finals (Realitzar la Reflexió 3 durant la Tornada a la Calma)

• SESSIÓ 4: Exposició del Projecte, Coavaluació i Tancament (Aula Ordinària)

- [1. Informació general] 3. Proposta temporització (Consultar la seqüència temporal de 55 minuts)
- [3. Activitats i dinàmiques] 1. Guia detallada d'activitats (Activitats 4.1, 4.2, 4.3 i 4.4)
- [3. Activitats / 3. dinàmica pausa activa] Guions elaborats a la S2 i Banc d'exercicis (Execució Puzzle d'Aronson)
- [2. Recursos per a l'avaluació] 2. Rúbrica coavaluació pausa activa (Coavaluació entre iguals)
- [2. Recursos per a l'avaluació] 3. Rúbrica heteroavaluació criteris 1.1 i 1.2 (Qualificació docent)
- [2. Recursos per a l'avaluació] 1. Qüestionari KPSI (Administrar la fase final per mesurar el progrés)
- [4. Reflexions finals] Reflexions finals (Realitzar la Reflexió 4 i recollir el compromís del full retallable)