

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: ESQUENA FORTA, ESQUENA SANA

Proposta de Temporització i Desenvolupament de les Sessions

Aquest document desplega la proposta temporal i la seqüentització detallada per minuts de les 4 sessions d'Educació Física que articulen la Unitat de Programació. Està dissenyat per garantir una progressió

pedagògica rigorosa que va des de la consciència anatòmica i la musculació del Core, passant per la higiene ergonòmica de càrregues i la Regla 30-2 de pauses actives, fins a l'avaluació formativa i la direcció autònoma d'activitats.

1. Marc General de la Temporització

Nivell educatiu / Etapa:

1r i 2n d'ESO (1r Cicle de l'Educació Secundària Obligatoria)

Nombre de sessions i durada:

4 sessions de 55 minuts cadascuna (Total: 220 minuts de pràctica)

Criteris d'Avaluació associats:

CA 1.1 (Organització autònoma de pauses actives) i CA 1.2 (Educació postural i salut)

Espais de desenvolupament:

Pista poliesportiva / Gimnàs (Sessions 1, 2 i 3) i Aula Ordinària (Sessió 4)

2. Desenvolupament Seqüenciat de les Sessions

SESSIÓ 1: CONSCIÈNCIA CORPORAL DE L'ESCUT DEL CORE

Conceptes clau:	Anatomia del Core (abdominals, lumbar, oblics, glutis), estabilització lumbo-pèlvica, principi 'el moviment és salut' (canvi freqüent de postura vs. rigidesa).
Material Necessari:	Estoretes de fitness, cons de senyalització, Fitxes d'estacions (Estacions circuit força.pdf), Qüestionari KPSI autoavaluació.pdf, Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	Diagnòstic inicial mitjançant el KPSI. Aquesta sessió estableix la base muscular analítica abans de passar a la transferència d'hàbits diaris.
Fase i temporització	
Activació (10')	- Presentació UP - Joc motor STOP
Part principal (35')	- Explicació tècnica de la postura i control respiratori - Circuit de musculació del core

Tornada a la calma (10')	- Estiraments analítics de la musculatura treballada - Reflexió final 1 - Qüestionari KPSI autoavaluació (fase inicial)
--------------------------	---

SESSIÓ 2: HIGIÈNE DE CÀRREGUES I LA REGLA 30:2 DE PAUSA ACTIVA

Conceptes clau:	Ergonomia de la motxilla escolar (Regla del 10-15% del pes corporal, organització interna per zones 1-2-3, 3 passos d'ajust), introducció a la Regla 30-2 de pausa activa a l'aula.
Material Necessari:	Infografia motxilla.pdf, Bàscula de precisió, motxilles de l'alumnat, Fitxes circuit motxilla.pdf, bancs suecs, piques, cons, Infografia pausa activa.pdf, Guió pausa activa.pdf, Banc d'exercicis pausa activa.pdf., Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	El primer exercici d'activació ofereix un repàs interactiu del vist a la Sessió 1 per detectar i corregir idees errònies sobre la postura.

Fase i temporització

Activació (5')	- Joc motor "Parells i Senars"
Part principal (35')	- Dinàmica de la motxilla ○ Pesatge real amb bàscula i càlcul del % respecte al pes corporal de l'alumne. ○ Circuit de relleus ergonòmic amb superació d'obstacles - Dinàmica de la Pausa Activa 1 (15 min): ○ Presentació de la Regla 30-2 ○ Creació dels equips i inici del disseny del projecte de pausa activa utilitzant el Guió pausa activa.pdf.
Tornada a la calma (10')	- Estiraments analítics de la musculatura treballada - Reflexió final 2 - Qüestionari KPSI autoavaluació (fase inicial)

SESSIÓ 3: ANATOMIA DE LA COLUMNA I EL SEMÀFOR DEL DOLOR

Conceptes clau:	Anatomia de la columna vertebral (33 vèrtebres: 7 C, 12 T, 5 L, 5 S, 4 Co), discs intervertebrals, corbes naturals, Semàfor del Mal d'Esquena (Verd: fatiga/continuar actiu; Groc: observació/revisar hàbits; Vermell: senyals d'alarma/atenció)
-----------------	--

	mèdica).
Material Necessari:	Infografia semàfor.pdf, materials per fer de 'pedres' (pilotes/pocs), marcadors d'equip, cercles, Preguntes caçador_ fitxes.pdf, Preguntes caçador_ llistat.pdf, Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	Combina la conceptualització del dolor d'esquena amb jocs motors d'alta motivació i consolidació de coneixements mitjançant preguntes curriculars.
Fase i temporització	
Activació (5')	- Joc motor "Llutes de cavallers"
Part principal (35')	- Taller del semàfor del dolor - Joc del caçador
Tornada a la calma (10')	- Exercicis de flexibilitat i descompressió vertebral (posició del moix-camell, abraçada de l'ós). - Reflexió final 3.

SESSIÓ 4: EXPOSICIÓ DEL PROJECTE, COAVALUACIÓ I TANCAMENT

Conceptes clau:	Posada en pràctica i direcció autònoma de la Pausa Activa d'assegut, normes de convivència a l'aula ordinària (silenci, espai propi, transició ràpida), coavaluació entre iguals i autoavaluació final.
Material Necessari:	Rúbrica coavaluació pausa activa.pdf, Rúbrica heteroavaluació criteris 1.1 i 1.2.pdf, Qüestionari KPSI autoavaluació.pdf, Guions de pausa activa dissenyats pels alumnes, Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	Aquesta sessió es desenvolupa amb la metodologia cooperativa del Puzzle d'Aronson. Té lloc preferentment a l'aula ordinària o espai simulat per maximitzar la transferència real.
Fase i temporització	
Activació (5')	- Moviments de mobilització articular articular i activació general des de la posició d'assegut
Part principal (35')	- Puzzle d'Aronson de la pausa activa - Coavaluació i heteroavaluació de la pausa activa
Tornada a la calma (10')	- Reflexió final 4. - Emplenat del Qüestionari KPSI d'autoavaluació (fase final).

3. Resum d'Integració Curricular i Instruments d'Avaluació

Sessió	Moment / Tipus	Instrument / Recurs d'Avaluació	Criteris d'Avaluació Atesos
Sessió 1	Inicial / Diagnòstica	Qüestionari KPSI (fase inicial) + Registre de tècnica de força del Core	CA 1.2
Sessió 2	Formativa / Procés	Fitxes de puntuació de la motxilla + Esborrany del Guió de la Pausa Activa	CA 1.1, CA 1.2
Sessió 3	Formativa / Consolidació	Joc del Caçador	CA 1.1, CA 1.2
Sessió 4	Sumativa / Co i Hetero	Rúbrica de coavaluació entre iguals + Rúbrica d'heteroavaluació + KPSI final	CA 1.1, CA 1.2