

GUIA I FULLS DE REFLEXIÓ FINAL DE SESSIÓ

Unitat de Programació: «Esquena Forta, Esquena Sana» (1r Cicle d'ESO)

■ ORIENTACIONS PEDAGÒGIQUES PER AL DOCENT

Aquest document ofereix les pautes i preguntes guiades de reflexió per dur a terme durant els 10 minuts de la «Tornada a la Calma» al final de cadascuna de les 4 sessions de la UP. L'objectiu és afavorir la metacognició, la reflexió DUA, la consciència corporal i la consolidació d'hàbits d'ergonomia a la vida diària.

SESSIÓ 1: CONSCIÈNCIA CORPORAL I L'ESCUT DEL CORE

Focus de la reflexió: Funció de la musculatura profunda, estabilització lumbo-pèlvica i el principi «el moviment és la millor medicina».

1. Anàlisi del treball muscular:	Com ha hagut de treballar la teva esquena durant el circuit de força? Quins músculs has notat més activats (abdominals, lumbars, glutis) com a part de l'escut protector del Core? ✍️ ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
2. Anatomia i biomecànica:	De les 33 vèrtebres i els discs intervertebrals que tenim, per què creus que la columna té corbes naturals i no és completament recta com un pal? ✍️ ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
3. Autoobservació i respiració:	En realitzar els exercicis de força, com t'ha ajudat la respiració guiada (inhalar pel nas / exhalar per la boca «SSSS»)? Sents l'esquena més estable ara? ✍️ ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
4. Compromís d'acció diària:	Quina acció o postura conscient fas des d'avui mateix a les classes ordinàries per mantenir el teu Core actiu i protegir la teva lumbar? ✍️ ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:

SESSIÓ 2: HIGIENE DE CÀRREGUES I LA REGLA 30-2 DE PAUSA ACTIVA

Focus de la reflexió: Organització de la motxilla escolar (pes ideal <10%), ajustament ergonòmic i integració de la pausa activa de 2 minuts.

1. Diagnòstic del pes de la motxilla:	Després de pesar la teva motxilla a la bàscula i calcular el teu % respecte al pes corporal, supera el límit recomanat del 10% (o el màxim del 15%)? Quin material portaves avui que fos prescindible?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
2. Biomecànica de la càrrega:	Quina diferència de sensació i d'esforç a la columna has notat entre portar la motxilla ajustada a la zona lumbar amb les dues nanses enfront de dur-la penjant d'una sola nansa o al gluti?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
3. Valoració de la Regla 30-2:	Per què la ciència demostra que estar rígid i 'ben assegut' durant hores no evita el mal d'esquena, i en canvi fer 2 minuts de micro-moviments per cada 30 minuts reactiva el cos i la ment?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
4. Compromís d'acció diària:	Quin canvi immediat faràs avui a l'hora de fer la «Selecció Crítica» dels teus llibres i ajustar les corretges de la teva motxilla per demà?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:

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

Focus de la reflexió: Identificació dels senyals corporals, prevenció i diferenciació entre la fatiga muscular (Semàfor Verd) i els senyals d'alerta sanitària (Semàfor Vermell).

1. Classificació dels senyals del cos:	En quines situacions d'un dia d'estudi o de joc podries identificar que la teva esquena està en Semàfor Verd (fatiga), Semàfor Groc (observació) o Semàfor Vermell (alarma)? Posa un exemple de cada cas.  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
2. Detecció de senyals d'alarma:	Per què és vital demanar ajuda immediata a un adult o professional sanitari davant de símptomes de Semàfor Vermell com el formigueig persistent a les cames, la febre o un dolor per caiguda/traumatisme?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
3. Aprenentatge del Joc del Caçador:	Quin dels conceptes sobre la columna (vèrtebres cervicals, toràciques, lumbars, discs o l'ergonomia) t'ha cridat més l'atenció o no coneixies abans de la sessió?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
4. Compromís d'acció diària:	Si en acabar les hores de classe sents la teva esquena carregada, quina alternativa activa triaràs a casa en lloc de quedar-te immòbil al sofà?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:

SESSIÓ 4: AUTOAVALUACIÓ, COAVALUACIÓ I TANCAMENT DE LA UP

Focus de la reflexió: Avaluació del progrés individual, capacitat de direcció autònoma de la pausa activa d'assegut i consolidació d'hàbits de salut per al futur.

1. Evolució de coneixements (KPSI):	Si compares les teves respostes del qüestionari KPSI inicial amb les d'avui, en quins aspectes sents que has passat de «Ho sé una mica» a «Ho sé molt bé i ho puc explicar a un company»?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
2. Lideratge i convivència:	Què has après en dirigir o seguir la pausa activa dels teus companys (Puzle d'Aronson)? Per què el silenci i el respecte de l'espai propi són claus per fer la pausa a l'aula ordinària sense interrompre?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
3. Lema de la UP:	Com explicaries ara amb les teves paraules la frase: «L'esquena és forta i el moviment és la millor medicina»? Quina és la millor postura d'estudi a partir d'ara?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:
4. El Repte de la Postura:	Quin hàbit concret d'ergonomia, pausa activa o cura de l'esquena et compromets formalment a mantenir durant tot el curs escolar?  ■ Resposta / Reflexió de l'alumne/a:

ANNEX: FULL RETALLABLE D'AUTOOBSERVACIÓ PER A L'ALUMNE/A

Nom i llinatges: _____ Curs i grup: _____

Sessió	Idea o Aprenentatge Clau de la Sessió	El meu Compromís d'Hàbit Salut
Sessió 1: Core i Moviment	■ Quin múscul de l'escut protector del Core he après a activar millor? ✍️ ■ _____	■ La meva acció concreta: _____ _____
Sessió 2: Motxilla i Pausa 30-2	■ Quin percentatge de pes porta la meva motxilla i quin ajust he fet? ✍️ ■ _____	■ La meva acció concreta: _____ _____
Sessió 3: Semàfor del Dolor	■ En quin color del semàfor està la meva esquena avui i quina acció faig? ✍️ ■ _____	■ La meva acció concreta: _____ _____
Sessió 4: Autonomia i Futurs	■ Quin és el meu compromís ferm de la postura per a tot el curs escolar? ✍️ ■ _____	■ La meva acció concreta: _____ _____