

Unitat de programació

Àrea, matèria o àmbit	Educació Física		
Nivell o curs	Primer cicle d'ESO	Curs acadèmic	2026 - 2027
Títol	ESQUENA FORTA, ESQUENA SANA		
Justificació (opcional)	Aquesta unitat té com a finalitat que l'alumnat adquireixi hàbits posturals correctes i enforteixi la musculatura estabilitzadora per prevenir lesions derivades del sedentarisme i l'ús inadequat de dispositius digitals o càrregues (motxilles). Es connecta directament amb el repte de consolidar un estil de vida saludable i autònom.		
Sabers bàsics	- Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. - Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura. - Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: ergonomia.		
Criteris d'avaluació	- CA 1.1: Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal. - Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic. - Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut. - CA 1.2: Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural i tècniques de relaxació. - Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural. - CA 1.5: Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció. - Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.		

Instruments d'avaluació	- CA 1.1: dossier/KPSI (sessió 1 i 4), rúbrica pausa activa (sessió 4). - CA 1.2: dossier/KPSI (sessió 1 i 4), rúbrica pausa activa (sessió 4). - CA 1.5: checklist motxilla (sessió 2, hàbits), dossier/KPSI (sessió 1 i 4).
Seqüència d'activitats i/o situacions d'aprenentatge	- INICIALS: introducció a la up i debat. - DESENVOLUPAMENT: circuit de musculació del core, stop, lluites de cavallers, robar pedres, dinàmica de la pausa activa 1. - SÍNTESI: parells i senars (versió sí/no), semàfor del dolor, joc del caçador, reflexió 1, reflexió 2, reflexió 3. - APLICACIÓ: dinàmica de la motxilla, dinàmica de la pausa activa 2.
Mesures d'atenció a les necessitats individuals	Aquesta unitat es desenvolupa d'acord amb els principis del Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA), garantint la participació activa de tot l'alumnat mitjançant propostes flexibles i inclusives. Les activitats s'adapten als diferents nivells de competència motriu, condició física, experiències prèvies i necessitats educatives, oferint diferents graus de dificultat, alternatives d'execució i temps d'aprenentatge ajustats al ritme de cada alumne. En una unitat centrada en la prevenció del mal d'esquena, es posa una atenció especial a les característiques individuals relacionades amb la postura, la mobilitat, la força i les possibles limitacions funcionals, prioritzant sempre una pràctica segura i saludable. Es promou l'aprenentatge cooperatiu, el suport entre iguals, l'ús de recursos visuals i demostracions pràctiques, així com una avaluació contínua i formativa que permet valorar el progrés individual i afavorir l'adquisició d'hàbits posturals saludables.
Estratègies didàctiques i metodològiques	La unitat es desenvolupa mitjançant una metodologia activa, participativa i vivencial, situant l'alumnat com a protagonista del seu propi procés d'aprenentatge. Les sessions combinen una breu introducció teòrica amb activitats pràctiques que permeten experimentar, analitzar i consolidar hàbits posturals saludables aplicables a la vida quotidiana. Es fomenta la reflexió sobre la pròpia higiene postural a través de situacions reals, l'autoobservació i l'autoregulació del moviment. S'empren estratègies com el descobriment guiat, la resolució de problemes, el treball cooperatiu i el modelatge, afavorint la participació activa, la presa de decisions i l'aprenentatge entre iguals. Les tasques es plantegen amb diferents nivells de dificultat per adaptar-se a la diversitat de l'alumnat i promoure l'autonomia progressiva. Es prioritza la correcta execució dels exercicis de mobilitat, estabilització i enfortiment de la musculatura implicada en el manteniment d'una bona postura, proporcionant feedback continu per afavorir la consciència corporal i la prevenció de lesions. La metodologia incorpora processos d'autoavaluació i coavaluació que permeten a l'alumnat identificar els seus

	progressos i establir estratègies de millora, promovent la transferència dels aprenentatges als diferents contextos de la seva vida diària.
Recursos	Pel que fa als recursos humans, hi intervé el docent d'Educació Física com a guia i facilitador del procés d'aprenentatge. Quan sigui necessari, es comptarà amb la coordinació amb el tutor o tutora, el departament d'orientació i altres professionals del centre per donar resposta a les necessitats específiques de determinats alumnes. Els recursos materials inclouen màrfeques, cons, piques, bancs suecs, espatlles, pilotes lleugeres, gomes elàstiques i altres materials propis del departament d'Educació Física que permetin treballar la consciència corporal, la mobilitat, l'estabilització del tronc, la flexibilitat i el reforç de la musculatura postural. També s'empraran làmines o esquemes anatòmics i altres materials de suport per facilitar la comprensió dels continguts relacionats amb la salut de l'esquena. Quant als recursos digitals, s'utilitzaran únicament quan aportin un valor afegit al procés d'ensenyament-aprenentatge, com ara presentacions, vídeos demostratius, infografies o aplicacions per a l'observació i l'anàlisi de la postura corporal. L'ús dels dispositius digitals serà puntual, amb una finalitat clarament pedagògica, ajustat a l'edat de l'alumnat i d'acord amb les orientacions del centre sobre l'ús responsable, segur i saludable de la tecnologia, prioritzant sempre la pràctica motriu i la interacció directa. La unitat es desenvoluparà principalment a la pista poliesportiva del centre.