

# 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» està dissenyada per a l'alumnat de 3r i 4t curs d'ESO en la matèria d'Educació Física. Està articulada en 3 sessions de 55 minuts (165 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 1-3 |
| 1. Informació general         | 3. Proposta temporització            | Planificació temporal i seqüenciació minut a minut de les 4 sessions.                        | Sessions 1-3 |
| 1. Informació general         | 4. Guia detallada d'activitats       | Guia detallada on s'expliquen les diferents dinàmiques i recursos de cada activitat.         | Sessions 1-3 |
| 2. Recursos per a l'avaluació | 1. Rúbrica heteroavaluació criteris  | Graella de qualificació del docent per als criteris CA 1.1, CA 1.2., CA 1.3, CA 2.2 i CA 3.1 | Sessió 1-3   |
| 2. Recursos per a l'avaluació | 2. Qüestionari KPSI d'autoavaluació  | Instrument d'autoavaluació inicial (diagnòstica) i final (sumativa).                         | Sessió 1 i 3 |
| 2. Recursos per a l'avaluació | 3. Rúbrica coavaluació circuit força | Rúbrica per a coavaluar la tècnica dels exercicis del circuit de força                       | Sessió 1     |
| 2. Recursos per a l'avaluació | 4. Rúbrica coavaluació circuit força | Rúbrica per a autoavaluar la RPE segons l'escala de Borg dels diferents exercicis del        | Sessió 1     |

|                                      |                                        |                                                                                        |               |
|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                      |                                        | circuit de força                                                                       |               |
| <b>2. Recursos per a l'avaluació</b> | 5. Rúbrica coavaluació pausa activa    | Graella d'avaluació entre iguals per a la pausa activa de 2 minuts.                    | Sessió 2      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 1. Infografia escala de Borg           | Infografia explicativa del RPE d'autopercepció de l'esforç                             | Sessió 1      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 2. Circuit força                       | Fitxes visuals de les 6 estacions de treball analític de Core a la pista.              | Sessió 1      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 3. Infografia motxilla                 | Infografia sobre zones de càrrega (1, 2, 3) i regla del 10-15% del pes.                | Sessió 2      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 4. Infografia pausa activa             | Infografia sobre la norma del 30:2 i les diferents fases de la pausa                   | Sessió 2      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 5. Banc d'exercicis pausa activa       | Full amb possibles exercicis per a cada fase per a dissenyar la pausa activa en grups. | Sessió 2      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 6. Guió pausa activa                   | Full per a poder escriure i seqüenciar la pausa activa resultant del grup d'execució.  | Sessió 2      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 7. Infografia semàfor                  | Infografia interactiva del Semàfor del Mal d'Esquena (Verd, Groc, Vermell).            | Sessió 3      |
| <b>3. Activitats i dinàmiques</b>    | 8. Preguntes caçador                   | Llistat mestre de preguntes organitzat per 5 blocs i 3 nivells.                        | Sessió 3      |
| <b>4. Reflexions finals</b>          | Reflexions finals                      | Preguntes de reflexió per als 10' finals de cada sessió i full retallable.             | Sessions 1-3  |
| <b>5. Dossier per a l'alumnat</b>    | 1. Dossier                             | Dossier de treball i lectura de l'alumnat (anatomia, hàbits, exercicis, casos).        | Sessions 1-3  |
| <b>5. Dossier per a l'alumnat</b>    | 2. Activitats d'assoliment del dossier | Llistat d'activitats per a comprovar el grau d'assoliment del dossier                  | Sessions 1-3  |
| <b>5. Dossier per a l'alumnat</b>    | 3. Bibliografia                        | Marc d'evidència científica amb 24 estudis de referència sobre salut lumbar.           | Docent / Marc |

