

Unitat de programació

Àrea, matèria o àmbit	Educació Física		
Nivell o curs	Segon cicle d'ESO	Curs acadèmic	2026 - 2027
Títol	ESQUENA FORTA		
Justificació	Durant l'etapa de l'Educació Secundària Obligatoria, l'alumnat passa un nombre elevat d'hores en posició de sedentarisme (hores de classe, estudi i ús de dispositius digitals) i transporta habitualment el pes de les motxilles escolars. Aquests factors afavoreixen l'aparició de desequilibris posturals com la hiperlordosi lumbar, la xifosi dorsal, l'anteriorització de les espatlles o la síndrome del coll de text (<i>Text Neck</i>). Aquesta Unitat de Programació té com a objectiu principal la prevenció de lumbàlgies i dolors d'esquena mitjançant una proposta integradora que combina: 1. La consciència anatòmica de la columna vertebral i la comprensió biomecànica del moviment. 2. El desenvolupament de la força funcional de la musculatura profunda i estabilitzadora del Core. 3. L'aprenentatge i aplicació de la Regla 30+2 de pauses actives a l'aula ordinària i l'ergonomia en el transport de càrregues. 4. L'autocontrol de l'esforç mitjançant l'Escala RPE de Borg (1-10) i la identificació de senyals d'alerta a través del Semàfor del Mal d'Esquena. D'aquesta manera, es respon directament a la competència específica de la matèria d'Educació Física orientada a adoptar un estil de vida actiu i saludable de manera autònoma i responsable.		
Sabers bàsics	• Bloc 1: Vida activa i saludable ○ Educació postural: ergonomia en activitats quotidianes (posició davant ordinador, taula d'estudi i ús de pantalles), així com tècniques de descàrrega i estiraments davant dolors musculars. ○ Ergonomia de càrregues: pautes de transport i pes ideal de la motxilla escolar (límit del 10% del pes corporal, ajust de dues nanses i organització de càrregues). ○ Autoregulació de l'entrenament: control de la intensitat i percepció subjectiva de l'esforç a través de l'Escala RPE de Borg (1-10). ○ Prevenció de riscos i salut: identificació de situacions de fatiga extrema (RPE 9-10) i gestió del protocol de seguretat mitjançant el Semàfor del Mal d'Esquena.		

	• Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius ○ Capacitats condicionals i coordinatives: enfortiment analític i funcional del Core (transvers de l'abdomen, erectors espinals, oblics, glutis i romboides). ○ Execució tècnica i control motor: integració de l'esquema corporal, manteniment de la posició neutra de la columna, alineació cervical i patró de bisagra de maluc (<i>hip hinge</i> / tècnica <i>Squat</i>). • Bloc 3: Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius ○ Treball cooperatiu i habilitats socials: pràctica de la coavaluació en parelles durant el circuit de força i disseny col·laboratiu de pauses actives.
Criteris d'avaluació	• CA 1.1: Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i estil de vida actiu, dissenyant i aplicant seqüències de pauses actives (Regla 30+2). • CA 1.2: Incorporar amb autonomia pautes d'educació postural, dosificació de l'esforç (mantenint-se en la zona objectiu d'RPE 6-8) i prevenció de lesions durant la pràctica motriu. • CA 2.1: Desenvolupar projectes motors individuals i cooperatius (circuit de força i guió de pausa activa), aplicant mecanismes d'autoavaluació i coavaluació del procés i del resultat. • CA 2.3: Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tot tipus de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia. • CA 3.3: Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius fent ús d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i de respecte davant la diversitat.
Instruments d'avaluació	• Avaluació Diagnòstica / Inicial: ○ Qüestionari KPSI inicial per detectar coneixements previs i idees errònies sobre l'esquena i la postura. ○ Registre inicial de control tècnic i postura del Core. • Avaluació Formativa / Procés: ○ Full de Registre d'Autoavaluació de l'Esforç (Escala RPE de Borg 1-10): comprovació del manteniment de la posició neutra i la zona de treball RPE 6-8. ○ Rúbrica de Coavaluació de la Tècnica del Circuit de Força: graella d'observació en parelles amb criteris de 0, 1 i 2 punts per a les 10 estacions. ○ Check-list d'hàbits propis, pesatge de motxilla i fitxa de disseny del guió de Pausa Activa. • Avaluació Sumativa / Final: ○ Rúbrica d'heteroavaluació del docent sobre la direcció i execució de la Pausa Activa i el circuit. ○ Qüestionari KPSI final i resolució de les activitats d'assoliment del dossier.

Seqüència d'activitats i/o situacions d'aprenentatge	• Sessió 1: Consciència corporal de l'Escut del Core i Circuit de Força ○ <i>Activació (10')</i>: Presentació de la unitat i escalfament autònom. ○ <i>Part Principal (35')</i>: Explicació de l'Escala de Borg. Execució del Circuit de Salut Postural de 10 estacions (<i>Bird-Dog, Pont de Gluti, Rem Horitzontal, Planxa Frontal, Obertures, Planxa Lateral, Press Pallof, Dead Bug, Prone Cobra, L'Esquiador amb Pica</i>) amb 40s de treball i 20s de descans en parelles. ○ <i>Tornada a la calma (10')</i>: Estiraments analítics, reflexió i registre d'Autoavaluació de l'Esforç (RPE de Borg). • Sessió 2: Higiene de càrregues i la Regla 30+2 de Pausa Activa ○ <i>Activació (5')</i>: Escalfament autònom ○ <i>Part Principal (35')</i>: Pesatge real de motxilles amb bàscula, comprovació del límit del 10% del pes corporal. Puzzle d'Aronson de la pausa activa. ○ <i>Tornada a la calma (10')</i>: Estiraments analítics i reflexió. • Sessió 3: Semàfor del Dolor i joc del caçador ○ <i>Activació (10')</i>: Escalfament autònom. ○ <i>Part Principal (35')</i>: Taller del semàfor del mal d'esquena i consolidació mitjançant el "Joc del Caçador". ○ <i>Tornada a la calma (10')</i>: Exercicis de descompressió vertebral, autoavaluació KPSI (fase final)
Mesures d'atenció a les necessitats individuals	• Múltiples formes de representació: Suport visual constant mitjançant infografies adaptades (Infografia motxilla, Infografia pausa activa, Semàfor del dolor, Escala RPE Borg amb icones expressives). • Flexibilitat i graduació de la dificultat: Opció d'ajustar la resistència de les gomes elàstiques, modificar les palanques en les planxes (ex: recolzar genolls) i adaptar el temps de treball o l'RPE segons el nivell inicial de condició física. • Aprenentatge cooperatiu: Treball en parelles o trios amb rols alterns d'executant i observador/avaluador per afavorir la participació de tot l'alumnat. • Exercicis higiènics adaptats: Utilització d'un banc de 30 exercicis de pausa activa realitzables des de la mateixa cadira/taula sense haver de tocar el terra brut.
Estratègies didàctiques i metodològiques	• Aprenentatge Basat en Projectes (ABP): Disseny, elaboració i direcció autònoma d'una Pausa Activa per a l'aula ordinària. • Metodologia Cooperativa (Puzzle d'Aronson): Repartiment de rols i responsabilitats per a la presentació de les pauses actives. • Estil de Descobriment Guiat i Resolució de Problemes: Anàlisi biomecànic de situacions reals (pes de la motxilla, inclinació del coll amb pantalles, aixecament de pesos). • Avaluació Formativa i Feedback entre Iguals: Coavaluació sistemàtica de la tècnica del circuit i autoregulació

	de l'esforç.
Recursos	• Materials de Pràctica i Fitness: Estoretes de fitness, gomes elàstiques de diferents graus de resistència, piques de fusta, espalderes i bàscula de precisió. • Documents i Materials Didàctics: ○ <i>Dossiers:</i> "Dossier UP 2n cicle ESO" i "Activitats d'assoliment del dossier". ○ <i>Fitxes de camp:</i> "Circuit de Força", "Rúbrica de Coavaluació de la Tècnica", "Full d'Autoavaluació de l'Esforç (RPE de Borg)" i "Qüestionari KPSI d'autoavaluació" ○ <i>Infografies i guies:</i> "Infografia motxilla", "Infografia pausa activa", "Guió de pausa activa", "Banc de 30 exercicis de pausa activa" i "Infografia del Semàfor del Mal d'Esquena". • Espais: Pista poliesportiva / Gimnàs