

GUIA DETALLADA D'ACTIVITATS UNA PER UNA

Activitat 1. Escalfament autònom

Fase i Temps	Activació / Escalfament 10 minuts
Espai i Materials	Espai: Pista poliesportiva o gimnàs amb estoretes Materials: Estoretes individuals o per parelles.
Objectiu Pedagògic	Activar la musculatura general, augmentar la freqüència cardíaca i experimentar l'estabilització isomètrica del Core com a mecanisme de protecció.
Desenvolupament	Escalfament com es sol fer en la dinàmica habitual de la classe. Incidir en la fase d'exercicis específics (força).
Observacions	Ajudar a aquells alumnes que tinguin dificultats a l'hora de posar en marxa un escalfament autònom, guiant-los quan ho necessitin.

Activitat 2. Circuit de Força Analítica del Core (10 Estacions)

Fase i Temps	Part Principal (Circuit) (3 voltes: 40" treball / 20" descans)
Espai i Materials	Espai: Gimnàs o pista dividida en 6 zones de treball Materials: Fitxes Estacions circuit força.pdf, coavaluació circuit força, «autoavaluació escala de borg, estoretes, cronòmetre, bandes elàstiques, piques, música activadora.
Objectiu Pedagògic	Enfortir de manera equilibrada la musculatura de l'«escut protector» (abdominals, lumbar, oblics, glutis) en situacions estàtiques i dinàmiques.
Desenvolupament	L'alumnat es distribueix per parelles i fa els 10 exercicis força proposats. Es fan tres voltes: • Les dues primeres per aprendre la tècnica i coavaluar-se. • La tercera per a dur a terme l'exercici de forma conjunta.
Observacions	Entre volta i volta es fa 1 minut de recuperació hídrica. Prioritzar la qualitat tècnica abans que el nombre de repeticions.

Activitat 3. Avaluació Inicial (KPSI)

Fase i Temps	Tornada a la Calma 10 minuts
Espai i Materials	Espai: Zona tranquil·la sobre estoretes Materials: Document «Qüestionari KPSI autoavaluació.pdf», llapis.
Objectiu Pedagògic	Registrar el nivell inicial i final de coneixements i hàbits.
Desenvolupament	- En la primera sessió, omplir el document Qüestionari KPSI (fase inicial): Emplenat individual de la fase inicial del qüestionari KPSI per avaluar què saben sobre l'esquena, la motxilla i el Core. - En la darrera sessió, repetir el procés amb la fase final.
Observacions	Apostar per un ambient de silenci i respiració calmada durant l'emplenat del KPSI.

Activitat 4. Dinàmica de la motxilla 1: Pesatge i Càlcul del Percentatge Corporal

Fase i Temps	Part Principal (Taller 1) 10 minuts
Espai i Materials	Espai: Zona d'aula o gimnàs amb taules Materials: Bàscula digital, «Infografia motxilla.pdf», calculadora o full de càlcul al dossier.
Objectiu Pedagògic	Prendre consciència del pes real de la motxilla escolar i verificar si compleix la regla del 10% (màxim 15%) del pes corporal.
Desenvolupament	1. Pesatge individual: Cada alumne/a pesa la seva motxilla a la bàscula i anota el valor en kg al dossier. 2. Càlcul del percentatge: S'aplica la fórmula: $(\text{Pes Motxilla} / \text{Pes Corporal}) \times 100$. 3. Anàlisi del resultat: Comparar amb els valors de la infografia (Verd: <10% pes corporal, Groc: 10-15%, Vermell: >15% sobrecàrrega perillosa). 4. Triatge de material: Identificar llibres o objectes prescindibles que es poden deixar a la taquilla o a casa.
Observacions	Tractar el pes corporal amb màxima discreció i respecte per evitar situacions d'incomoditat.

Activitat 5. Dinàmica de la pausa activa

Fase i Temps	Part Principal 20 minuts
Espai i Materials	Espai: Espai de treball en equips amb cadires Materials: Documents «Infografia pausa activa.pdf», «Banc d'exercicis pausa activa.pdf», «Guió pausa activa.pdf».
Objectiu Pedagògic	Dissenyar una seqüència de pausa activa d'assegut de 2 minuts respectant la regla 30-2 i les normes de convivència de l'aula.
Desenvolupament	1. Treball en grups d'experts de cadascuna de les fases de la pausa activa. • Bloc 1 (30 segons): Mobilitat articular d'assegut (cervicals, espatlles, columna). • Bloc 2 (45 segons): Estiraments suaus de descompressió (trapezi, pectoral, flexors). • Bloc 3 (45 segons): Exercicis d'estabilització o força isomètrica (extensió de genolls, activació de Core d'assegut). 2. Puzzle d'Aronson de la pausa activa. 3. Posada en pràctica de la seqüència han dissenyat entre els 3 del grup d'execució.
Observacions	Recordar que la pausa activa s'ha de poder fer a l'aula ordinària sense fer soroll ni tocar terra.

Activitat 6. Taller Analític: Anatomia de la Columna i Semàfor del Dolor

Fase i Temps	Part Principal (Taller anatòmic) 10 minuts
Espai i Materials	Espai: Zona de suport visual amb infografies Materials: Documents «Infografia semàfor.pdf», «Dossier.pdf».
Objectiu Pedagògic	Comprendre l'estructura de la columna (33 vèrtebres, discs) i saber interpretar els senyals del Semàfor del Mal d'Esquena.
Desenvolupament	1. Explicació anatòmica (5 min): explicació del “text neck” i “stoop vs squat”. 2. El Semàfor del Dolor (5 min): • Verd (Canvi de postura / Actiu): Fatiga o rigidesa muscular lleu. Recomanació: Moure's, canviar de posició, fer pausa activa. • Groc (Observació): Dolor que persisteix més de 2-3 dies o reapareix. Recomanació: Comunicar a la família i docent, reduir càrrega. • Vermell (Alerta Sanitària): Dolor per traumatisme/caiguda, febre, formigueig o pèrdua de força a les cames. Recomanació: Atenció mèdica immediata. 3. Resolució de casos pràctics: Anàlisi del Cas Laia (Semàfor Verd/Groc) i el Cas Pau (Semàfor Vermell per caiguda).
Observacions	Relacionar la teoria amb la pràctica: la columna necessita moviment per nutrir els discs.

Activitat 3.3 El Joc del Caçador: Gimcana de Preguntes de Salut Vertebral

Fase i Temps	Part Principal (Gimcana) 15 minuts
Espai i Materials	Espai: Tota la pista poliesportiva amb 5 estacions de caça Materials: Documents «Preguntes caçador_fitxes.pdf» o «Preguntes caçador_llistat.pdf», cercols.
Objectiu Pedagògic	Avaluació formativa i repàs global dels 5 blocs temàtics de la UP (Anatomia, Ergonomia, Pausa 30-2, Motxilla, Semàfor).
Desenvolupament	1. Disposició: Es fa una línia de cercols amb un equip a cada costat (es poden fer tantes línies, equips i jugadors per equip com es vulgui). 2. Funcionament: Els docent llança una pregunta a l'aire, els equips contesten a l'hora. Si l'han encertat, avancen una casella (cèrcol) cap a l'equip contrari. Si no l'han encertat, no avancen i “paguen el preu”. 3. Llista de preguntes (organitzades en blocs temàtics segons el dossier): 3. Nivells de dificultat: Preguntes fàcils (1 punt), mitjanes (2 punts) i difícils (3 punts). Guanya l'equip que aconsegueix arribar a l'altre extrem de la fila de cercols més aviat.
Observacions	Utilitzar el llistat mestre de preguntes per coordinar les validacions.