

GUÍA DETALLADA DE ACTIVIDADES UNA A UNA

Actividad 1. Calentamiento autónomo

Fase y Tiempo	Activación / Calentamiento 10 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Pista polideportiva o gimnasio con esterillas Materiales: Esterillas individuales o por parejas.
Objetivo Pedagógico	Activar la musculatura general, aumentar la frecuencia cardíaca y experimentar la estabilización isométrica del Core como mecanismo de protección.
Desarrollo	Calentamiento como se realiza en la dinámica habitual de la clase. Incidir en la fase de ejercicios específicos (fuerza).
Observaciones	Ayudar al alumnado que tenga dificultades para poner en marcha un calentamiento autónomo, guiándolo cuando lo necesite.

Actividad 2. Circuito de Fuerza Analítica del Core (10 Estaciones)

Fase y Tiempo	Parte Principal (Circuito) (3 vueltas: 40" trabajo / 20" descanso)
Espacio y Materiales	Espacio: Gimnasio o pista dividida en 6 zonas de trabajo Materiales: Fichas Estaciones circuito de fuerza.pdf, coevaluación del circuito de fuerza, autoevaluación de la escala de Borg, esterillas, cronómetro, bandas elásticas, picas, música activadora.
Objetivo Pedagógico	Fortalecer de manera equilibrada la musculatura del «escudo protector» (abdominales, lumbares, oblicuos, glúteos) en situaciones estáticas y dinámicas.
Desarrollo	El alumnado se distribuye por parejas y realiza los 10 ejercicios de fuerza propuestos. Se hacen tres vueltas: • Las dos primeras para aprender la técnica y coevaluarse. • La tercera para realizar el ejercicio de forma conjunta.
Observaciones	Entre vuelta y vuelta se realiza 1 minuto de recuperación hídrica. Priorizar la calidad técnica frente al número de repeticiones.

Actividad 3. Evaluación Inicial (KPSI)

Fase y Tiempo	Vuelta a la Calma 10 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Zona tranquila sobre esterillas Materiales: Documento «Cuestionario KPSI de autoevaluación.pdf», lápiz.
Objetivo Pedagógico	Registrar el nivel inicial y final de conocimientos y hábitos.
Desarrollo	- En la primera sesión, completar el documento Cuestionario KPSI (fase inicial): Complimentación individual de la fase inicial del cuestionario KPSI para evaluar qué saben sobre la espalda, la mochila y el Core. - En la última sesión, repetir el proceso con la fase final.
Observaciones	Favorecer un ambiente de silencio y respiración calmada durante la cumplimentación del KPSI.

Actividad 4. Dinámica de la mochila 1: Pesaje y Cálculo del Porcentaje Corporal

Fase y Tiempo	Parte Principal (Taller 1) 10 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Zona de aula o gimnasio con mesas Materiales: Báscula digital, «Infografía de la mochila.pdf», calculadora u hoja de cálculo en el dossier.
Objetivo Pedagógico	Tomar conciencia del peso real de la mochila escolar y verificar si cumple la regla del 10% (máximo 15%) del peso corporal.
Desarrollo	1. Pesaje individual: Cada alumno/a pesa su mochila en la báscula y anota el valor en kg en el dossier. 2. Cálculo del porcentaje: Se aplica la fórmula: $(\text{Peso Mochila} / \text{Peso Corporal}) \times 100$. 3. Análisis del resultado: Comparar con los valores de la infografía (Verde: <10% del peso corporal, Amarillo: 10-15%, Rojo: >15% sobrecarga peligrosa). 4. Selección del material: Identificar libros u objetos prescindibles que se pueden dejar en la taquilla o en casa.
Observaciones	Tratar el peso corporal con la máxima discreción y respeto para evitar situaciones de incomodidad.

Actividad 5. Dinámica de la pausa activa

Fase y Tiempo	Parte Principal 20 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Espacio de trabajo en equipos con sillas Materiales: Documentos «Infografía de la pausa activa.pdf», «Banco de ejercicios de pausa activa.pdf», «Guion de pausa activa.pdf».
Objetivo Pedagógico	Diseñar una secuencia de pausa activa sentado de 2 minutos respetando la regla 30-2 y las normas de convivencia del aula.
Desarrollo	1. Trabajo en grupos de expertos de cada una de las fases de la pausa activa. • Bloque 1 (30 segundos): Movilidad articular sentado (cervicales, hombros, columna). • Bloque 2 (45 segundos): Estiramientos suaves de descompresión (trapecio, pectoral, flexores). • Bloque 3 (45 segundos): Ejercicios de estabilización o fuerza isométrica (extensión de rodillas, activación del Core sentado). 2. Puzle de Aronson de la pausa activa. 3. Puesta en práctica de la secuencia que han diseñado entre los 3 integrantes del grupo de ejecución.
Observaciones	Recordar que la pausa activa debe poder hacerse en el aula ordinaria sin hacer ruido ni tocar el suelo.

Actividad 6. Taller Analítico: Anatomía de la Columna y Semáforo del Dolor

Fase y Tiempo	Parte Principal (Taller anatómico) 10 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Zona de apoyo visual con infografías Materiales: Documentos «Infografía del semáforo.pdf», «Dossier.pdf».
Objetivo Pedagógico	Comprender la estructura de la columna (33 vértebras, discos) y saber interpretar las señales del Semáforo del Dolor de Espalda.
Desarrollo	- Explicación anatómica (5 min): explicación del «text neck» y «stoop vs squat». - El Semáforo del Dolor (5 min): - Verde (Cambio de postura / Activo): Fatiga o rigidez muscular leve. Recomendación: Moverse, cambiar de posición, hacer una pausa activa. - Amarillo (Observación): Dolor que persiste más de 2-3 días o reaparece. Recomendación: Comunicarlo a la familia y al docente, reducir la carga. - Rojo (Alerta Sanitaria): Dolor por traumatismo/caída, fiebre, hormigueo o pérdida de fuerza en las piernas. Recomendación: Atención médica inmediata. - Resolución de casos prácticos: Análisis del Caso Laia (Semáforo Verde/Amarillo) y el Caso Pau (Semáforo Rojo por caída).
Observaciones	Relacionar la teoría con la práctica: la columna necesita movimiento para nutrir los discos.

Actividad 3.3 El Juego del Cazador: Gincana de Preguntas de Salud Vertebral

Fase y Tiempo	Parte Principal (Gincana) 15 minutos
Espacio y Materiales	Espacio: Toda la pista polideportiva con 5 estaciones de caza Materiales: Documentos «Preguntas del cazador_ fichas.pdf» o «Preguntas del cazador_ listado.pdf», aros.
Objetivo Pedagógico	Evaluación formativa y repaso global de los 5 bloques temáticos de la UP (Anatomía, Ergonomía, Pausa 30-2, Mochila, Semáforo).
Desarrollo	- Disposición: Se forma una línea de aros con un equipo a cada lado (se pueden formar tantas líneas, equipos y jugadores por equipo como se quiera). - Funcionamiento: El docente lanza una pregunta al aire y los equipos contestan a la vez. Si aciertan, avanzan una casilla (aro) hacia el equipo contrario. Si no aciertan, no avanzan y «pagan el precio». - Lista de preguntas (organizadas en bloques temáticos según el dossier): - Niveles de dificultad: Preguntas fáciles (1 punto), medias (2 puntos) y difíciles (3 puntos). Gana el equipo que consigue llegar al otro extremo de la fila de aros antes.
Observaciones	Utilizar el listado maestro de preguntas para coordinar las validaciones.