

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ESPALDA FUERTE

Propuesta de Temporalización y Desarrollo de las Sesiones

Este documento desarrolla la propuesta temporal y la secuenciación detallada por minutos de las 4 sesiones de Educación Física que articulan la Unidad de Programación. Está diseñado para garantizar una progresión pedagógica rigurosa que va desde la conciencia anatómica y la musculación del Core, pasando por la higiene ergonómica de cargas y la Regla 30-2 de pausas activas, hasta la evaluación formativa y la dirección autónoma de actividades.

1. Marco General de la Temporalización

Nivel educativo / Etapa:	3.º y 4.º de ESO (1.er Ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria)
Número de sesiones y duración:	3 sesiones de 55 minutos cada una (Total: 165 minutos de práctica)
Criterios de Evaluación asociados:	CA 1.1 (Organización autónoma de pausas activas), CA 1.2 (Educación postural y salud)
Espacios de desarrollo:	Pista polideportiva / Gimnasio

2. Desarrollo Secuenciado de las Sesiones

SESIÓN 1: ESCALA DE BORG Y TRABAJO DE FUERZA	
Conceptos clave:	Escala de Borg Técnica de los ejercicios Musculatura de la espalda
Material Necesario:	Esterillas de fitness, picas, bandas elásticas, Fichas de estaciones, Coevaluación de la técnica del circuito, autoevaluación RPE Borg, Cuestionario KPSI de autoevaluación, Reflexiones finales.
Observaciones/DUA:	Diagnóstico inicial mediante el KPSI. Esta sesión establece la base muscular analítica antes de pasar a la transferencia de hábitos diarios.
Fase y temporalización	
Activación (10')	- Presentación de la UP - Calentamiento autónomo
Parte principal (35')	- Explicación de la escala de Borg, autoevaluación RPE Borg y coevaluación del circuito de fuerza - Circuito de fuerza: • Tres vueltas al circuito: dos de coevaluación (en cada ocasión solo uno de la pareja practica y el otro coevalúa) y una de práctica compartida.
Vuelta a la calma (10')	- Estiramientos analíticos de la musculatura trabajada - Reflexión final 1 - Cuestionario KPSI de autoevaluación (fase inicial)

SESIÓN 2: HIGIENE DE CARGAS Y LA REGLA 30:2 DE PAUSA ACTIVA	
Conceptos clave:	Ergonomía de la mochila escolar Pausa activa
Material Necesario:	Infografía de la mochila.pdf, Báscula de precisión, mochilas del alumnado, Infografía de la pausa activa.pdf, Guion de pausa activa.pdf, Banco de ejercicios de pausa activa.pdf, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	En la primera parte de la dinámica de la pausa activa, el alumnado forma grupos de expertos de cada una de las fases de la pausa activa y memoriza un solo ejercicio y el tiempo que debe durar. Después forma grupos en los que haya un experto de cada fase y, juntos, realizan una secuencia de pausa activa.
Fase y temporalización	
Activación (5')	- Calentamiento autónomo
Parte principal (35')	- Dinámica de la mochila (10 min): - o Pesaje real con báscula y cálculo del % respecto al peso corporal del alumno. - Dinámica de la Pausa Activa (25 min): - o Puzle de Aronson de la pausa activa y sus fases. - o Práctica de una secuencia de pausa activa.
Vuelta a la calma (10')	- Estiramientos analíticos de la musculatura trabajada - Reflexión final 2

SESIÓN 3: EL SEMÁFORO DEL DOLOR	
Conceptos clave:	Semáforo del dolor Repaso general de todo lo aprendido durante la UP
Material Necesario:	Infografía del semáforo.pdf, aros, Preguntas del cazador_ listado.pdf, Reflexiones finales.pdf.
Observaciones/DUA:	Evaluación de los conocimientos con un formato gamificado
Fase y temporalización	
Activación (5')	- Calentamiento autónomo
Parte principal (35')	- Explicación del semáforo del dolor (10 min): Infografía. - Juego del cazador (25 min)
Vuelta a la calma (10')	- Estiramientos analíticos de la musculatura trabajada - Reflexión final 2 - Cuestionario KPSI (fase final)