

Unidad de programación

Área, materia o ámbito	Educación Física		
Nivel o curso	Segundo ciclo de ESO	Curso académico	2026 - 2027
Título	ESPALDA FUERTE		
Justificación	Durante la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, el alumnado pasa un elevado número de horas en situación de sedentarismo (horas de clase, estudio y uso de dispositivos digitales) y transporta habitualmente el peso de las mochilas escolares. Estos factores favorecen la aparición de desequilibrios posturales como la hiperlordosis lumbar, la cifosis dorsal, la anteriorización de los hombros o el síndrome del cuello de texto (Text Neck). Esta Unidad de Programación tiene como objetivo principal la prevención de lumbalgias y dolores de espalda mediante una propuesta integradora que combina: 1. La conciencia anatómica de la columna vertebral y la comprensión biomecánica del movimiento. 2. El desarrollo de la fuerza funcional de la musculatura profunda y estabilizadora del Core. 3. El aprendizaje y la aplicación de la Regla 30+2 de pausas activas en el aula ordinaria y la ergonomía en el transporte de cargas. 4. El autocontrol del esfuerzo mediante la Escala RPE de Borg (1-10) y la identificación de señales de alerta a través del Semáforo del Dolor de Espalda. De este modo, se responde directamente a la competencia específica de la materia de Educación Física orientada a adoptar un estilo de vida activo y saludable de manera autónoma y responsable.		
Saberes básicos	• Bloque 1: Vida activa y saludable - o Educación postural: ergonomía en actividades cotidianas (posición ante el ordenador, mesa de estudio y uso de pantallas), así como técnicas de descarga y estiramientos ante dolores musculares. - o Ergonomía de cargas: pautas de transporte y peso ideal de la mochila escolar (límite del 10% del peso corporal, ajuste de dos tirantes y organización de cargas). - o Autorregulación del entrenamiento: control de la intensidad y percepción subjetiva del esfuerzo mediante la Escala RPE de Borg (1-10). - o Prevención de riesgos y salud: identificación de situaciones de fatiga extrema (RPE 9-10) y gestión del protocolo de seguridad mediante el Semáforo del Dolor de Espalda.		

	• Bloque 2: Resolución de problemas en situaciones motrices - o Capacidades condicionales y coordinativas: fortalecimiento analítico y funcional del Core (transverso del abdomen, erectores espinales, oblicuos, glúteos y romboides). - o Ejecución técnica y control motor: integración del esquema corporal, mantenimiento de la posición neutra de la columna, alineación cervical y patrón de bisagra de cadera (hip hinge / técnica Squat). • Bloque 3: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices - o Trabajo cooperativo y habilidades sociales: práctica de la coevaluación en parejas durante el circuito de fuerza y diseño colaborativo de pausas activas.
Criterios de evaluación	• CA 1.1: Planificar y autorregular la práctica de ejercicio físico orientado al concepto integral de salud y estilo de vida activo, diseñando y aplicando secuencias de pausas activas (Regla 30+2). • CA 1.2: Incorporar con autonomía pautas de educación postural, dosificación del esfuerzo (manteniéndose en la zona objetivo de RPE 6-8) y prevención de lesiones durante la práctica motriz. • CA 2.1: Desarrollar proyectos motores individuales y cooperativos (circuito de fuerza y guion de pausa activa), aplicando mecanismos de autoevaluación y coevaluación del proceso y del resultado. • CA 2.3: Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. • CA 3.3: Entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, utilizando habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y de respeto ante la diversidad.
Instrumentos de evaluación	• Evaluación Diagnóstica / Inicial: - o Cuestionario KPSI inicial para detectar conocimientos previos e ideas erróneas sobre la espalda y la postura. - o Registro inicial de control técnico y postura del Core. • Evaluación Formativa / Proceso: - o Hoja de Registro de Autoevaluación del Esfuerzo (Escala RPE de Borg 1-10): comprobación del mantenimiento de la posición neutra y la zona de trabajo RPE 6-8. - o Rúbrica de Coevaluación de la Técnica del Circuito de Fuerza: tabla de observación en parejas con criterios de 0, 1 y 2 puntos para las 10 estaciones. - o Lista de comprobación de hábitos propios, pesaje de la mochila y ficha de diseño del guion de Pausa Activa. • Evaluación Sumativa / Final: - o Rúbrica de heteroevaluación del docente sobre la dirección y ejecución de la Pausa Activa y el circuito. - o Cuestionario KPSI final y resolución de las actividades de consolidación del dossier.

Secuencia de actividades y/o situaciones de aprendizaje	• Sesión 1: Conciencia corporal del Escudo del Core y Circuito de Fuerza - o Activación (10'): Presentación de la unidad y calentamiento autónomo. - o Parte Principal (35'): Explicación de la Escala de Borg. Ejecución del Circuito de Salud Postural de 10 estaciones (Bird-Dog, Puente de Glúteos, Remo Horizontal, Plancha Frontal, Aperturas, Plancha Lateral, Press Pallof, Dead Bug, Prone Cobra, El Esquiador con Pica) con 40 s de trabajo y 20 s de descanso en parejas. - o Vuelta a la calma (10'): Estiramientos analíticos, reflexión y registro de Autoevaluación del Esfuerzo (RPE de Borg). • Sesión 2: Higiene de cargas y la Regla 30+2 de Pausa Activa - o Activación (5'): Calentamiento autónomo - o Parte Principal (35'): Pesaje real de mochilas con báscula, comprobación del límite del 10% del peso corporal. Puzzle de Aronson de la pausa activa. - o Vuelta a la calma (10'): Estiramientos analíticos y reflexión. • Sesión 3: Semáforo del Dolor y juego del cazador - o Activación (10'): Calentamiento autónomo. - o Parte Principal (35'): Taller del semáforo del dolor de espalda y consolidación mediante el «Juego del Cazador». - o Vuelta a la calma (10'): Ejercicios de descompresión vertebral, autoevaluación KPSI (fase final)
Medidas de atención a las necesidades individuales	• Múltiples formas de representación: Apoyo visual constante mediante infografías adaptadas (Infografía de la mochila, Infografía de la pausa activa, Semáforo del dolor, Escala RPE Borg con iconos expresivos). • Flexibilidad y graduación de la dificultad: Opción de ajustar la resistencia de las gomas elásticas, modificar las palancas en las planchas (p. ej., apoyar las rodillas) y adaptar el tiempo de trabajo o la RPE según el nivel inicial de condición física. • Aprendizaje cooperativo: Trabajo en parejas o tríos con roles alternos de ejecutante y observador/evaluador para favorecer la participación de todo el alumnado. • Ejercicios higiénicos adaptados: Utilización de un banco de 30 ejercicios de pausa activa realizables desde la propia silla/mesa sin tener que tocar el suelo sucio.
Estrategias didácticas y metodológicas	• Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): Diseño, elaboración y dirección autónoma de una Pausa Activa para el aula ordinaria. • Metodología Cooperativa (Puzzle de Aronson): Reparto de roles y responsabilidades para la presentación de las pausas activas. • Estilo de Descubrimiento Guiado y Resolución de Problemas: Análisis biomecánico de situaciones reales (peso de la mochila, inclinación del cuello con pantallas, levantamiento de pesos). • Evaluación Formativa y Feedback entre Iguales: Coevaluación sistemática de la técnica del circuito y autorregulación

	del esfuerzo.
Recursos	• Materiales de Práctica y Fitness: Esterillas de fitness, gomas elásticas de distintos grados de resistencia, picas de madera, espalderas y báscula de precisión. • Documentos y Materiales Didácticos: - o Dossiers: «Dossier UP 2.º ciclo ESO» y «Actividades de consolidación del dossier». - o Fichas de campo: «Circuito de Fuerza», «Rúbrica de Coevaluación de la Técnica», «Hoja de Autoevaluación del Esfuerzo (RPE de Borg)» y «Cuestionario KPSI de autoevaluación». - o Infografías y guías: «Infografía de la mochila», «Infografía de la pausa activa», «Guion de pausa activa», «Banco de 30 ejercicios de pausa activa» e «Infografía del Semáforo del Dolor de Espalda». • Espacios: Pista polideportiva / Gimnasio