

CIRCUITO DE SALUD POSTURAL Y FUERZA DE ESPALDA

Programación didáctica de Educación Física para 3.º y 4.º de ESO (Islas Baleares) | Fortalecimiento de la musculatura posterior y prevención de lumbalgias

Presentación pedagógica: La salud postural y el fortalecimiento del core y la musculatura posterior son pilares fundamentales en el currículo de Educación Física de 3.º y 4.º de ESO en las Islas Baleares. Durante esta etapa adolescente, el tiempo prolongado de sedentarismo (horas de estudio, uso de pantallas) y el peso de las mochilas favorecen desequilibrios como la hiperlordosis lumbar, la cifosis dorsal o la anteriorización de los hombros.

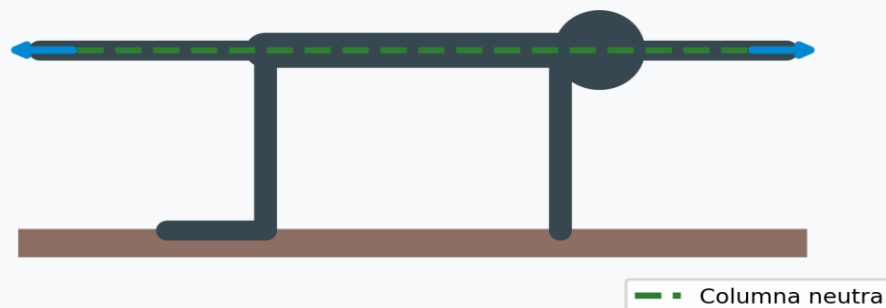
Este circuito consta de **10 ejercicios seleccionados rigurosamente** para trabajar la fuerza funcional, la mejora del control motor y la estabilización lumbopélvica. El objetivo prioritario no es la carga máxima sino la **calidad de la técnica** y la conciencia corporal.

Organización del Circuito • Estaciones: 10 estaciones en parejas o tríos. • Tiempo de trabajo: 40 segundos activos. • Descanso / Cambio: 20 segundos. • Vueltas totales: 2 o 3 vueltas completas. • Pausa entre vueltas: 1-2 minutos de hidratación. • Rotación: un alumno ejecuta en una vuelta y el otro lo evalúa.	Objetivos Curriculares (ESO) • Identificar la musculatura encargada de la salud vertebral. • Aplicar pautas de coordinación y control respiratorio. • Desarrollar actitudes de coevaluación y respeto. • Tomar conciencia de la postura en la vida cotidiana.	Criterios de Seguridad Clave • Pelvis neutra: Evitar hiperextensiones lumbares. • Control cervical: Mirada alineada con la columna. • Ritmo controlado: Ejecución fluida sin tirones. • Escala de esfuerzo: Trabajar a RPE 6-7 / 10.
--	--	---

Estación	Nombre del Ejercicio	Musculatura Principal	Material Requerido	Enfoque Postural
1	Bird-Dog	Erectores Espinales / Core	Colchoneta	Antirrotación y alineación vertebral
2	Elevación de Glúteo	Glúteo Mayor / Isquiotibiales	Colchoneta	Extensión de cadera y soporte lumbar
3	Remo Horizontal	Dorsal / Romboides / Trapecio	Goma Elástica	Retracción escapular (anticifosis)
4	Plancha Frontal	Transverso / Abdominal	Colchoneta	Antiextensión y faja abdominal
5	Aperturas (Pájaros)	Deltoides Posterior / Romboides	Goma Elástica	Apertura de la cintura escapular
6	Plancha Lateral	Oblicuos / Cuadrado Lumbar	Colchoneta	Antiflexión lateral y estabilidad pélvica
7	Press Pallof	Core Profundo / Oblicuos	Goma + Espaldera	Resistencia antirrotación
8	Dead Bug	Transverso / Abdomen profundo	Colchoneta	Control lumbopélvico y coordinación
9	Prone Cobra (T/Y)	Trapecio Inferior / Dorsal Alto	Colchoneta	Extensión dorsal y movilidad alta
10	El Esquiador	Cintura Escapular / Posterior	Pica de Madera	Hinge de cadera y postura erguida

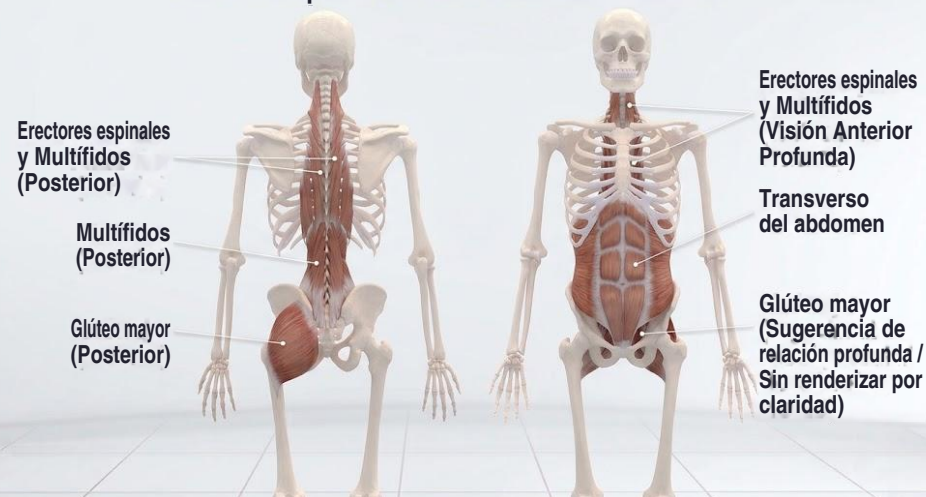
ESTACIÓN 1: BIRD-DOG (CUADRUPEDIA CRUZADA)

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (BIRD-DOG)



ANATOMÍA: ERECTORES DE LA COLUMNA, GLÚTEO MAYOR Y TRANSVERSO

Visión Comparativa de los Músculos Profundos



EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

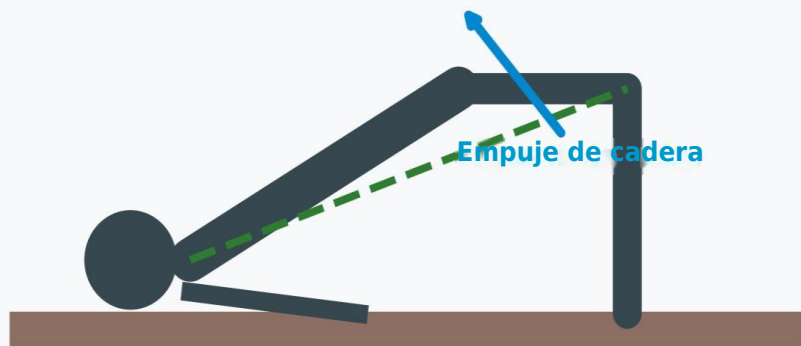
- 1 Colócate en cuadrupedia: manos directamente debajo de los hombros y rodillas debajo de las caderas.
- 2 Mantén la columna en posición neutra (sin arquear ni redondear la zona lumbar).
- 3 Extiende simultáneamente el brazo derecho hacia delante y la pierna izquierda hacia atrás hasta formar una línea recta paralela al suelo.
- 4 Mantén la posición 2 segundos arriba, vuelve a la posición inicial de manera controlada y cambia de lado.
- 5 Mantén la mirada hacia la colchoneta para no forzar las cervicales.

Músculo Principal:	Erectores espinales, transverso del abdomen y glúteo mayor
Músculos Secundarios:	Multifidos, deltoides posterior e isquiotibiales
Material Requerido:	Colchoneta / Mafía
Espacio / Ubicación:	Zona central / Colchonetas

Atención técnica: Evita la rotación de la cadera cuando eleves la pierna. La pelvis debe mantenerse totalmente horizontal respecto al suelo. Si se arquea la zona lumbar, reduce la altura de la pierna.

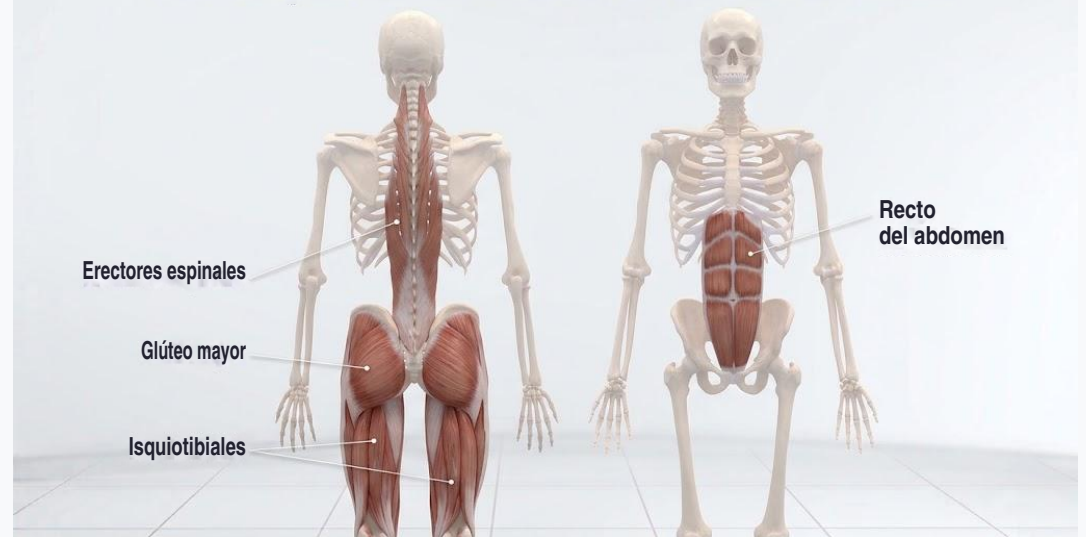
ESTACIÓN 2: PUENTE DE GLÚTEO

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (ELEVACIÓN DE GLÚTEO)



ANATOMÍA: ERECTORES DE LA COLUMNA, GLÚTEO MAYOR E ISQUIOTIBIALES

Visión Comparativa de los Músculos del Eje Central e Inferior



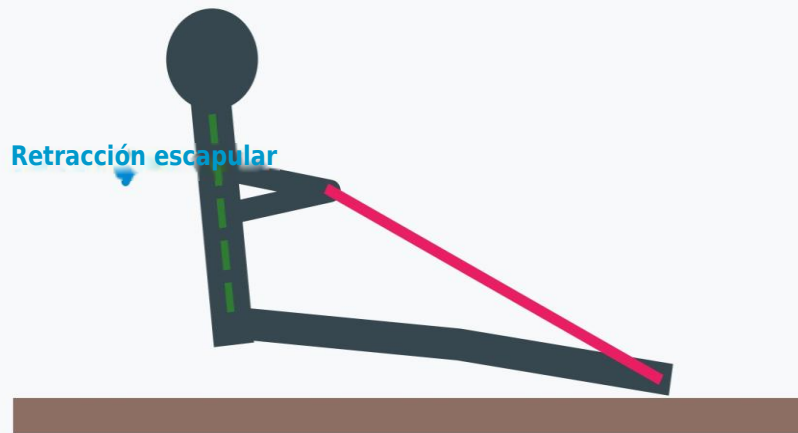
EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

1. Túmbate boca arriba (supino) con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a la altura de las caderas.
2. Mantén los brazos extendidos al lado del cuerpo con las palmas hacia abajo.
3. Empuja con fuerza con los talones y eleva la cadera hasta alinear rodillas, caderas y hombros.
4. Contrae fuertemente los glúteos en la parte superior durante 1-2 segundos.
5. Baja la cadera lentamente hasta tocar ligeramente la colchoneta y repite.

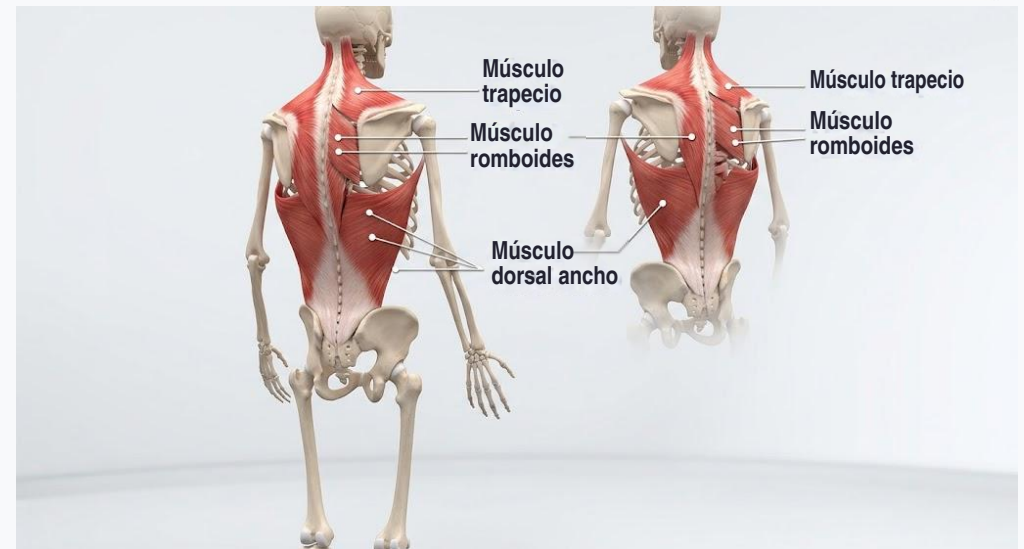
Atención técnica: No empujes con el cuello ni hagas una hiperextensión de la zona lumbar arriba. La fuerza de empuje debe nacer exclusivamente de los glúteos y los talones.

ESTACIÓN 3: REMO HORIZONTAL CON GOMA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (REMO HORIZONTAL)



ANATOMÍA: DORSAL, ROMBOIDES Y TRAPECIO



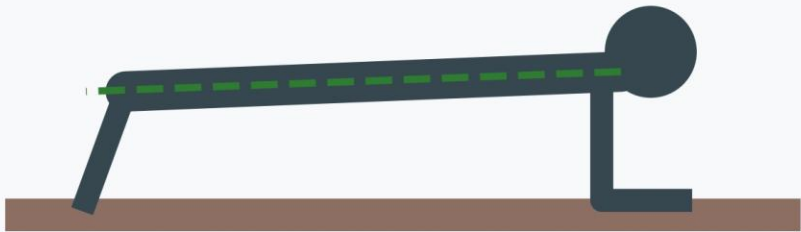
EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 Sentado en el suelo con las piernas extendidas o de pie delante de la espaldera, pasa la goma por los pies o la espaldera.
- 2 Agarra los extremos de la goma con los brazos extendidos y la espalda bien recta.
- 3 Tira de la goma llevando los codos hacia atrás, cerca del tronco, hasta llevar las manos hacia el ombligo.
- 4 Junta las escápulas al final del movimiento ('junta las paletillas') y mantén la contracción 1 segundo.
- 5 Vuelve a la posición inicial controlando la tensión de la goma sin redondear la espalda.

Atención técnica: Mantén los hombros bajos (alejados de las orejas). Evita tirar del tronco hacia atrás impulsándote con la zona lumbar.

ESTACIÓN 4: PLANCHA FRONTAL SOBRE ANTEBRAZOS

Alineación cabeza-talones
POSICION Y MOVIMIENTO (PLANCHA FRONTAL)



ANATOMÍA: TRANSVERSO Y RECTO ABDOMINAL, ROMBOIDES Y TRAPECIO



Músculo Principal:	Transverso del abdomen, recto abdominal y faja lumbar
Músculos Secundarios:	Cuádriceps, glúteo y deltoides
Material Requerido:	Colchoneta
Espacio / Ubicación:	Zona de colchonetas

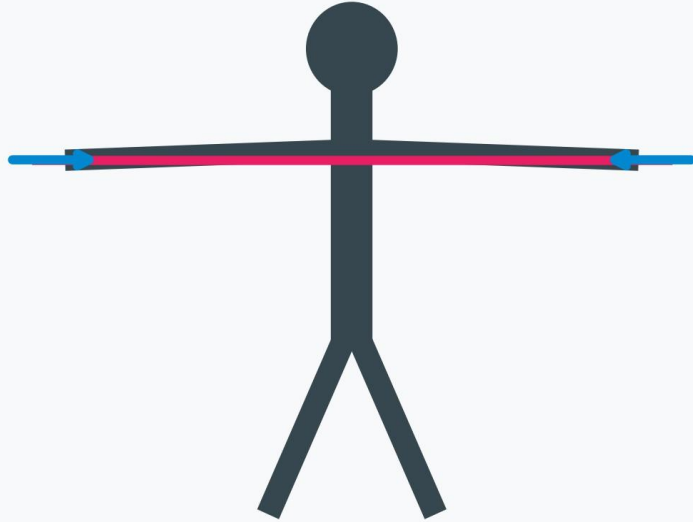
EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 Apoya los antebrazos en el suelo con los codos alineados directamente debajo de los hombros.
- 2 Extiende las piernas hacia atrás apoyando solo las puntas de los pies.
- 3 Mantén el cuerpo completamente alineado en una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
- 4 Activa conscientemente el ombligo hacia la columna (retroversión pélvica ligera) y contrae los glúteos.
- 5 Mantén la posición de manera estática respirando con normalidad.

Atención técnica: Si la pelvis cae hacia el suelo, la zona lumbar sufrirá mucha presión. Si no puedes mantener la línea recta, apoya las rodillas en el suelo (opción adaptada).

ESTACIÓN 5: APERTURAS POSTERIORES (PÁJAROS) CON GOMA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (PÁJAROS CON GOMA)



ANATOMÍA: DELTOIDES, ROMBOIDES y TRAPECIO



EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

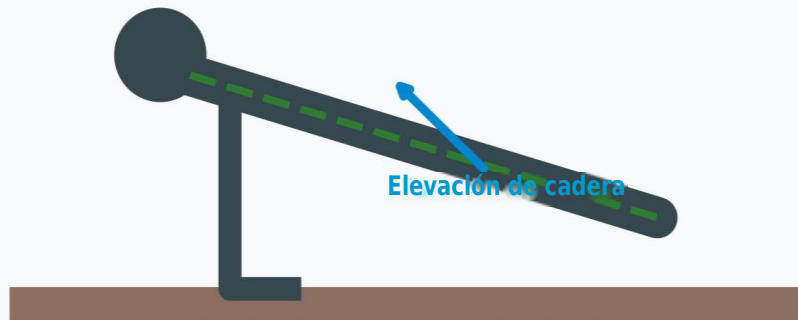
- 1 De pie, con los pies a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.
- 2 Agarra la goma delante de ti a la altura del pecho con los brazos casi extendidos (codos poco flexionados).
- 3 Abre los brazos hacia los lados estirando la goma hasta que esta toque el pecho.
- 4 Concéntrate en juntar las escápulas en la parte posterior.
- 5 Vuelve lentamente a la posición inicial manteniendo la tensión en la goma.

Músculo Principal:	Deltoides posterior, romboides y musculatura fijadora escapular
Músculos Secundarios:	Trapezio medio e infraespinoso
Material Requerido:	Goma elástica suave / media
Espacio / Ubicación:	Espacio libre de pie

Atención técnica: No encojas los hombros hacia arriba. Mantén la caja torácica abierta y no arquees la columna lumbar para conseguir más recorrido.

ESTACIÓN 6: PLANCHA LATERAL (ELEVACIÓN DE CADERA)

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (PLANCHA LATERAL)



ANATOMÍA: OBLICUOS Y CUADRADO LUMBAR



Músculo Principal:	Oblicuos internos y externos, cuadrado lumbar y glúteo medio
Músculos Secundarios:	Transverso y deltoides de apoyo
Material Requerido:	Colchoneta
Espacio / Ubicación:	Zona en el suelo

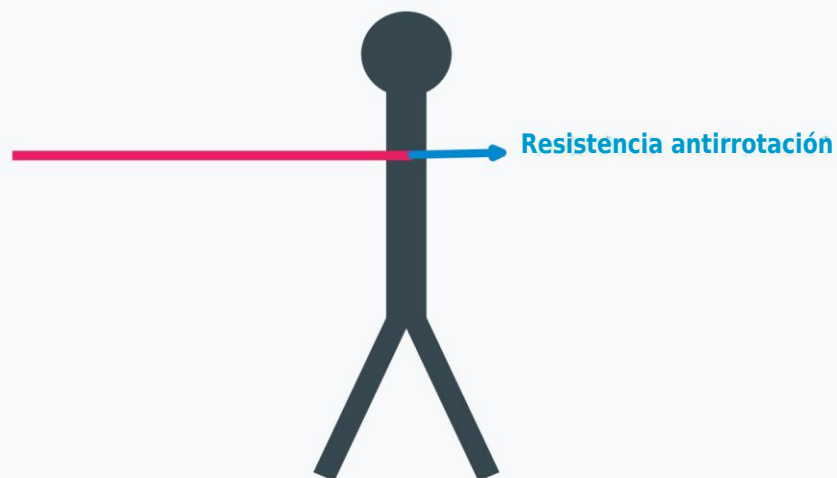
EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 Túmbate de lado apoyando el antebrazo en el suelo con el codo debajo del hombro.
- 2 Coloca las piernas extendidas una sobre la otra (o el pie superior delante del inferior).
- 3 Eleva la cadera del suelo hasta que el cuerpo forme una línea diagonal recta.
- 4 Mantén la posición estática durante la mitad del tiempo (20 segundos) y cambia de lado.
- 5 Mantén la mirada al frente y la pelvis neutra.

Atención técnica: Evita que la cadera caiga hacia el suelo o que el cuerpo rote hacia delante. Si resulta demasiado intenso, flexiona la rodilla inferior y apóyala en la colchoneta.

ESTACIÓN 7: PRESS PALLOF (RESISTENCIA ANTIRROTACIÓN)

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (PRESS PALLOF)



ANATOMÍA: CORE, TRANSVERSO Y OBLICUOS



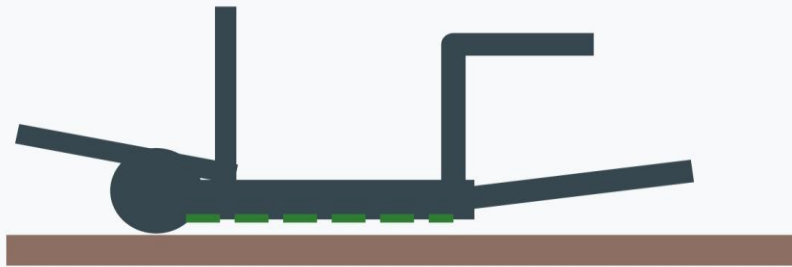
EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 Ata la goma a la espaldera a la altura del pecho y colócate de lado al punto de anclaje.
- 2 Agarra la goma con las dos manos en el centro del pecho y da un par de pasos de lado para generar tensión.
- 3 Con las rodillas ligeramente flexionadas, extiende los brazos directamente hacia delante.
- 4 Resiste la fuerza de la goma que quiere girar tu tronco hacia la espaldera.
- 5 Mantén los brazos extendidos 2 segundos, vuelve al pecho y repite. Haz la mitad del tiempo por cada lado.

Atención técnica: El tronco y las caderas deben permanecer completamente inmóviles apuntando hacia delante. No dejes que la goma te gane la postura.

ESTACIÓN 8: DEAD BUG (INSECTO MUERTO)

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (DEAD BUG)



ANATOMÍA: TRANSVERSO, RECTO DEL ABDOMEN, PSOAS Y DELTOIDES



EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

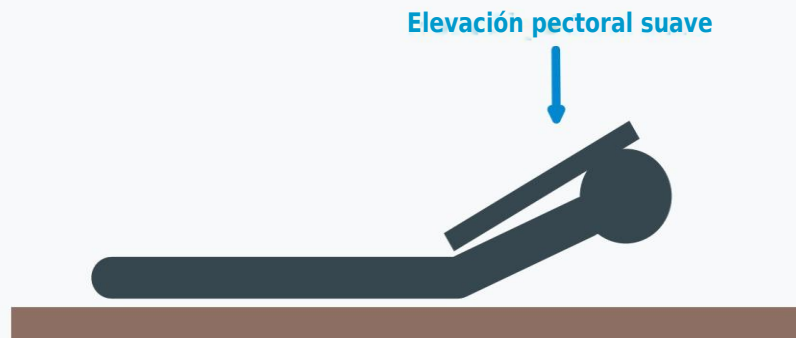
- 1 Túmbate boca arriba con los brazos apuntando al techo y las rodillas flexionadas a 90° (posición de mesa).
- 2 Pega completamente la zona lumbar a la colchoneta (elimina el hueco lumbar).
- 3 Baja lentamente el brazo derecho hacia atrás y la pierna izquierda hacia delante simultáneamente sin tocar el suelo.
- 4 Vuelve a la posición inicial de manera controlada y repite con el brazo izquierdo y la pierna derecha.
- 5 Exhala el aire cuando extiendas las extremidades.

Músculo Principal:	Transverso del abdomen y estabilizadores lumbopélvicos
Músculos Secundarios:	Recto anterior, psoas y deltoides
Material Requerido:	Colchoneta
Espacio / Ubicación:	Zona de colchonetas

Atención técnica: La clave absoluta del ejercicio es que la zona lumbar NO se separe nunca del suelo. Si se arquea, no bajes tanto la pierna.

ESTACIÓN 9: PRONE COBRA ('T' Y 'Y' BOCA ABAJO)

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (PRONE COBRA T/Y)



ANATOMÍA: DORSALES, TRAPECIO y ROMBOIDES



EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 Túmbate boca abajo (prono) con la frente apoyada en la colchoneta.
- 2 Coloca los brazos abiertos en forma de 'T' (a 90°) o en forma de 'Y' con los pulgares apuntando al techo.
- 3 Eleva ligeramente el pecho y los brazos de la colchoneta juntando las escápulas.
- 4 Mantén la mirada directamente hacia la colchoneta (cuello alineado) durante 2-3 segundos arriba.
- 5 Baja suavemente y repite la elevación.

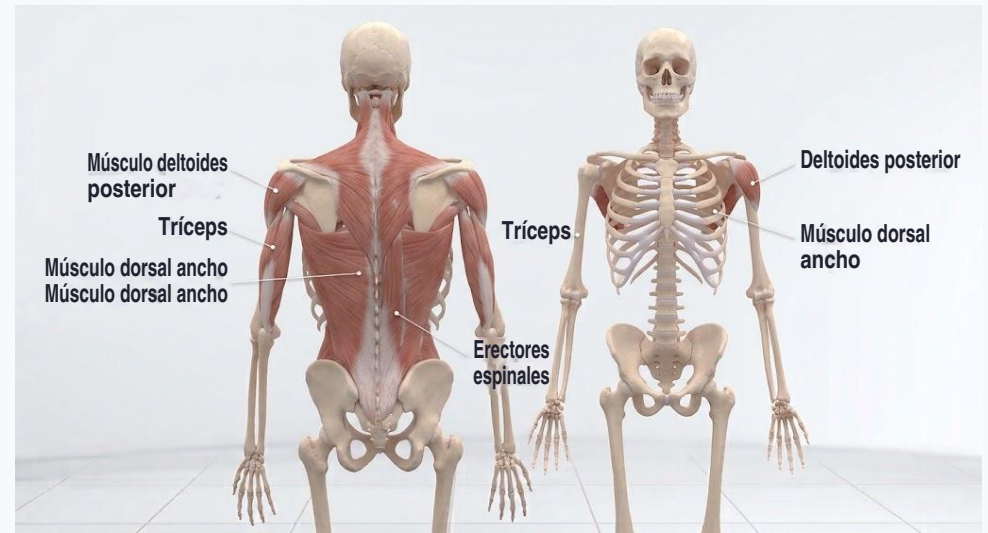
Atención técnica: No hiperextiendas el cuello mirando hacia delante ni fuerces la zona lumbar. La elevación debe nacer de la parte alta de la espalda (zona dorsal).

ESTACIÓN 10: EL ESQUIADOR CON PICA DE MADERA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO (EL ESQUIADOR CON PICA)



ANATOMÍA: DORSAL, DELTOIDES POSTERIOR Y ERECTORES ESPINALES



EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO:

- 1 De pie, agarra la pica de madera por detrás de la espalda con las palmas mirando hacia atrás.
- 2 Inclina ligeramente el tronco hacia delante desde la cadera (hip hinge) manteniendo la espalda totalmente recta.
- 3 Con los brazos extendidos, eleva la pica hacia atrás y hacia arriba sin inclinar más el tronco.
- 4 Mantén la posición 1-2 segundos en la máxima extensión sintiendo el trabajo en la parte posterior del brazo y la espalda.
- 5 Baja la pica de manera controlada y vuelve a elevarla.

Atención técnica: Mantén la columna completamente recta durante la inclinación. No flexiones el tronco ni curves los hombros hacia delante.