

CIRCUIT DE SALUT POSTURAL I FORÇA D'ESQUENA

Programació didàctica d'Educació Física per a 3r i 4t d'ESO (Illes Balears) | Enfortiment de la musculatura posterior i prevenció de lumbàlgies

Presentació pedagògica: La salut postural i l'enfortiment del core i la musculatura posterior són pilars fonamentals en el currículum d'Educació Física de 3r i 4t d'ESO a les Illes Balears. Durant aquesta etapa adolescent, el temps prolongat en sedentarisme (hores d'estudi, ús de pantalles) i el pes de les motxilles afavoreixen desequilibris com la hiperlordosi lumbar, la xifosi dorsal o l'anteriorització de les espatlles.

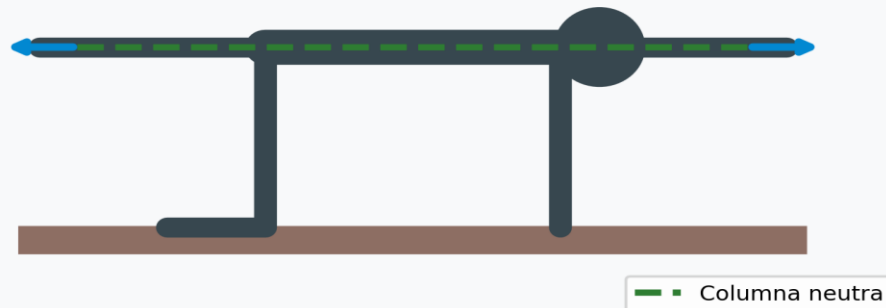
Aquest circuit consta de **10 exercicis seleccionats rigorosament** per treballar la força funcional, la millora del control motor i l'estabilització lumbopèlvica. L'objectiu prioritari no és la càrrega màxima sinó la **qualitat de la tècnica** i la consciència corporal.

Organització del Circuit • Estacions: 10 estacions en parelles o trios. • Temps de treball: 40 segons actius. • Descans / Canvi: 20 segons. • Voltes totals: 2 o 3 voltes complets. • Pausa entre voltes: 1-2 minuts d'hidratació. • Rotació: un alumne executa a una volta i l'altre l'avalua.	Objectius Curriculars (ESO) • Identificar la musculatura encarregada de la salut vertebral. • Aplicar pautes de coordinació i control respiratori. • Desenvolupar actituds de coavaluació i respecte. • Prendre consciència de la postura en la vida quotidiana.	Criteris de Seguretat Clau • Pelvis neutra: Evitar hiperextensions lumbar. • Control cervical: Mirada alineada amb la columna. • Ritme controlat: Execució fluida sense estrebades. • Escala d'esforç: Treballar a RPE 6-7 / 10.
--	---	---

Estació	Nom de l'Exercici	Musculatura Principal	Material Requerit	Enfocament Postural
1	Bird-Dog	Erectors Espinals / Core	Colxoneta	Anti-rotació i alineació vertebral
2	Puig de Gluti	Gluti Major / Isquiotibials	Colxoneta	Extensió de maluc i suport lumbar
3	Rem Horitzontal	Dorsal / Romboides / Trapezi	Goma Elàstica	Retracció escapular (anti-xifosi)
4	Planxa Frontal	Transvers / Abdominal	Colxoneta	Anti-extensió i faja abdominal
5	Obertures (Ocells)	Deltoide Posterior / Romboides	Goma Elàstica	Obertura de la cintura escapular
6	Planxa Lateral	Oblics / Quadrat Lumbar	Colxoneta	Anti-flexió lateral i estabilitat pèlvica
7	Press Pallof	Core Profund / Oblics	Goma + Espalder	Resistència anti-rotació
8	Dead Bug	Transvers / Abdomen profund	Colxoneta	Control lumbo-pèlvic i coordinació
9	Prone Cobra (T/Y)	Trapezi Inferior / Dorsal Alt	Colxoneta	Extensió dorsal i mobilitat alta
10	L'Esquiador	Cintura Escapular / Posterior	Pica de Fusta	Hinge de maluc i postura erigida

ESTACIÓ 1: BIRD-DOG (QUADRUPÈDIA CREUADA)

POSICIÓ I MOVIMENT (BIRD-DOG)



ANATOMIA: ERECTORS DE LA COLUMNA, GLUTI MAJOR I TRANSVERS

Visió Comparativa dels Músculs Profunds



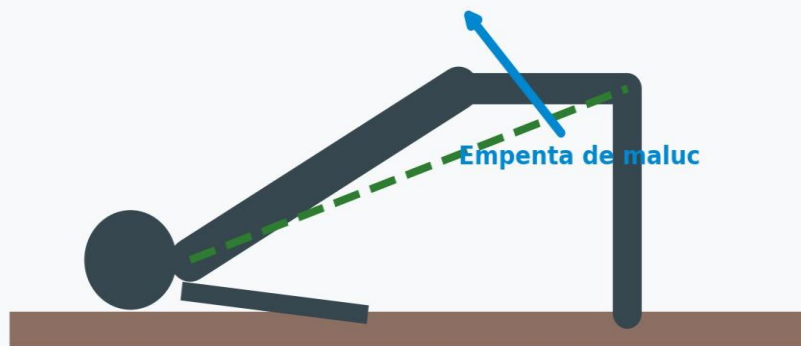
EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Col·loca't en quadrupèdia: mans directament davall les espatlles i genolls davall els malucs.
- 2 Mantén la columna en posició neutra (sense arquejar ni arrodonir la zona lumbar).
- 3 Extén simultàniament el braç dret cap endavant i la cama esquerra cap enrere fins a formar una línia recta paral·lela al terra.
- 4 Manten la posició 2 segons dalt, torna a la posició inicial de manera controlada i canvia de costat.
- 5 Mantén la mirada cap a la colxoneta per no forçar les cervicals.

Múscul Principal:	Erectors espinals, transvers de l'abdomen i glutí major
Músculs Secundaris:	Multífids, deltoide posterior i isquiotibials
Material Requerit:	Colxoneta / Màfia
Espai / Ubicació:	Zona central / Colxonetes

Atenció tècnica: Evita la rotació del maluc quan elevis la cama. La pelvis s'ha de mantenir totalment horitzontal respecte al terra. Si s'arqueja la zona lumbar, redueix l'alçada de la cama.

POSICIÓ I MOVIMENT (PUIG DE GLUTI)



ANATOMIA: ERECTORS DE LA COLUMNA, GLUTI MAJOR I ISQUIOTIBIALS

Visio Comparativa dels Músculs de l'Eix Central i Inferior



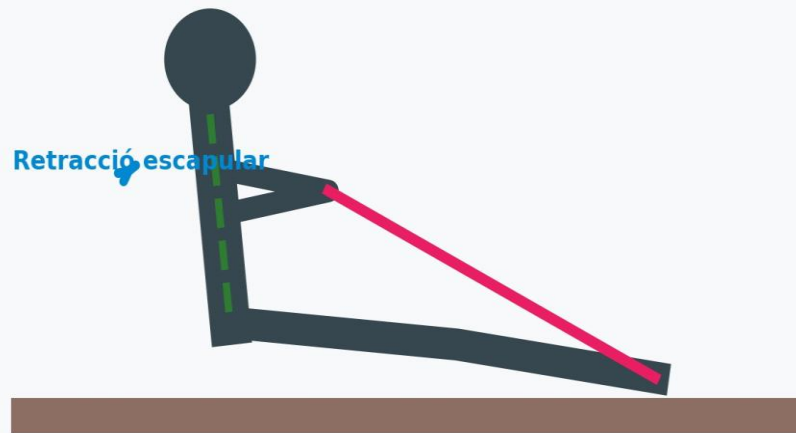
EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Estira't boca amunt (supí) amb els genolls flectats i els peus recolzats a terra a l'alçada dels malucs.
- 2 Mantén els braços estesos al costat del cos amb les palmes cap avall.
- 3 Empeny fort amb els talons i eleva el maluc fins a alinear genolls, malucs i espatlles.
- 4 Contracta fortament els glutis a la part superior durant 1-2 segons.
- 5 Baixa el maluc lentament fins a tocar lleugerament la colxoneta i repeteix.

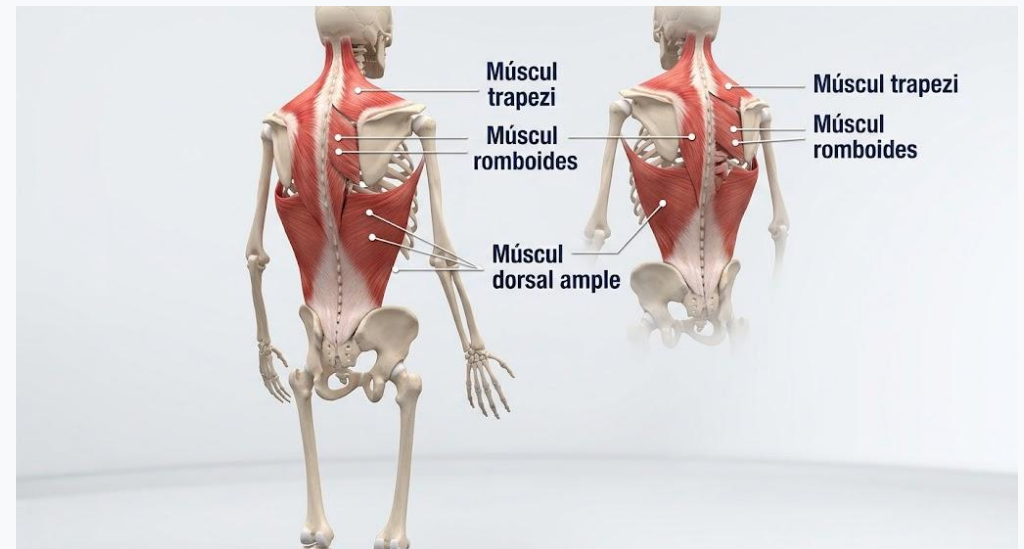
Atenció tècnica: No empenyis amb el coll ni facis una hiperextensió de la zona lumbar a dalt. La força d'empenta ha de néixer exclusivament dels glutis i talons.

ESTACIÓ 3: REM HORITZONTAL AMB GOMA

POSICIÓ I MOVIMENT (REM HORITZONTAL)



ANATOMIA: DORSAL, ROMBOIDES I TRAPEZI



EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

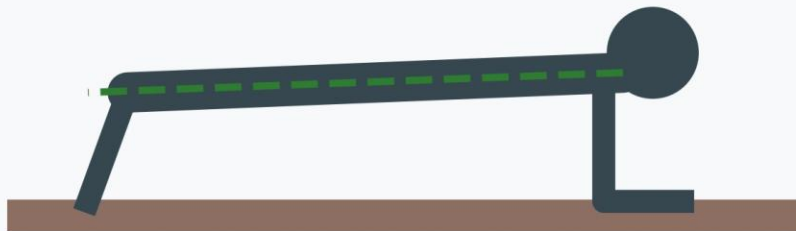
- 1 Assegut a terra amb les cames esteses o de peu davant l'espalder, passa la goma pels peus o l'espalder.
- 2 Agafa els extrems de la goma amb els braços estesos i l'esquena ben dreta.
- 3 Estira de la goma portats els colzes cap enrere, a prop del tronc, fins a portar les mans cap al melic.
- 4 Junta les escàpules a la fi del moviment ('junta les paletes') i mantén la contracció 1 segon.
- 5 Retorna a la posició inicial controlant la tensió de la goma sense arrodonir l'esquena.

Atenció tècnica: Mantén les espatlles baixes (allunyades de les orelles). Evita tirar del tronc cap enrere impulsant-te amb la zona lumbar.

ESTACIÓ 4: PLANXA FRONTAL SOBRE AVANTBRAÇOS

— ■ Alineació cap-talons

POSICIÓ I MOVIMENT (PLANXA FRONTAL)



ANATOMIA: TRANSVERS I RECTE ABDOMINAL, ROMBOIDES I TRAPEZI

Visio Comparativa dels Músculs Específics



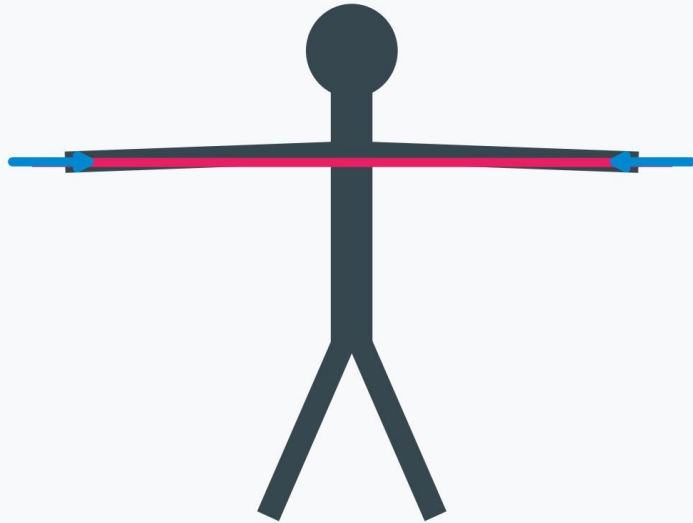
EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Recolza els antebraços a terra amb els colzes alineats directament davall les espatlles.
- 2 Extén les cames enrere recolzant només les puntes dels peus.
- 3 Mantén el cos completament alineat en una línia recta des del cap fins als talons.
- 4 Activa conscientment el melic cap a la columna (retroversió pèlvica lleugera) i contracta els glutis.
- 5 Mantén la posició de manera estàtica respirant amb normalitat.

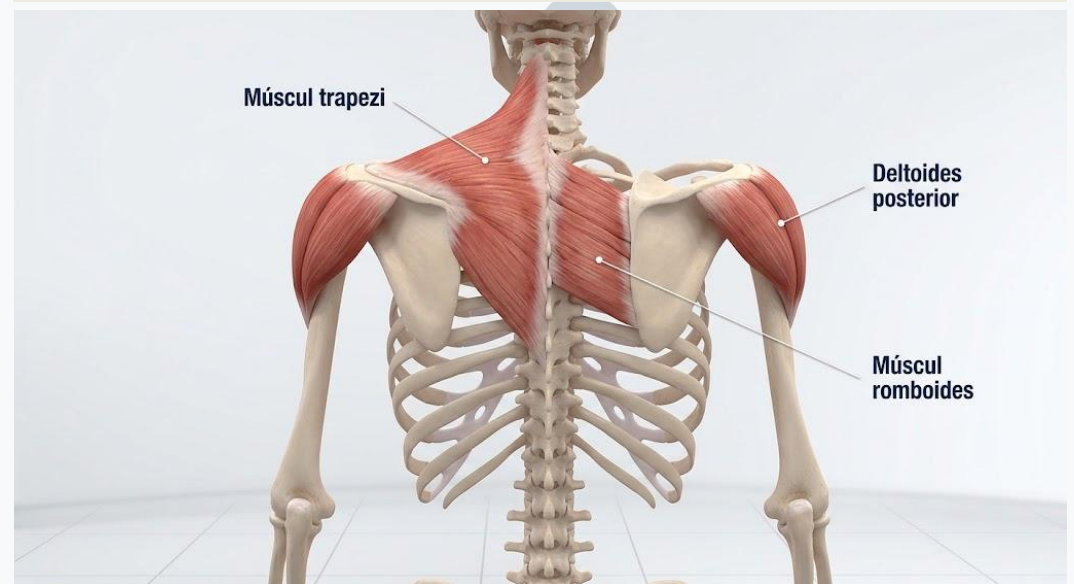
Atenció tècnica: Si la pelvis cau cap al terra, la zona lumbar patirà molta pressió. Si no pots mantenir la línia recta, recolza els genolls a terra (opció adaptada).

ESTACIÓ 5: OBERTURES POSTERiors (OCELLS) AMB GOMA

POSICIÓ I MOVIMENT (PÀJAROS AMB GOMA)



ANATOMIA: DELTOIDES, ROMBOIDES I TRAPEZI



EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

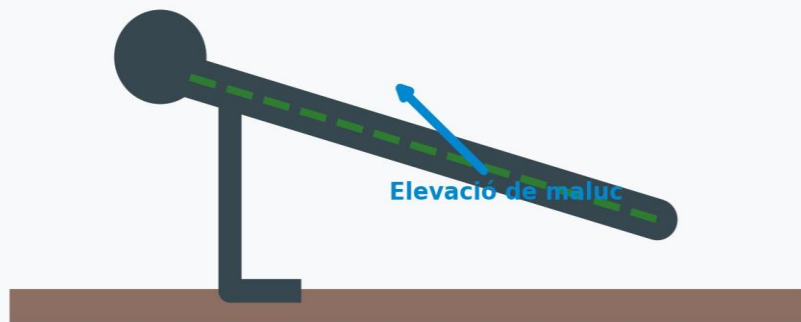
- 1 De peu, amb els peus a l'amplada de les espatlles i els genolls lleugerament flectats.
- 2 Agafa la goma davant teu a l'alçada del pit amb els braços quasi estesos (colzes poc flectats).
- 3 Obre els braços cap als costats estirant la goma fins que aquesta toqui el pit.
- 4 Concentra't en juntar les escàpules a la part posterior.
- 5 Torna lentament a la posició inicial mantenint la tensió a la goma.

Múscul Principal:	Deltoide posterior, romboide i musculatura fixadora escapular
Músculs Secundaris:	Trapezi mitjà i infraspinós
Material Requerit:	Goma elàstica suau / mitjana
Espai / Ubicació:	Espai lliure de peu

Atenció tècnica: No enroguis les espatlles cap amunt. Mantén la caixa toràcica oberta i no arquegis la columna lumbar per aconseguir més recorregut.

ESTACIÓ 6: PLANXA LATERAL (ELEVACIÓ DE MALUC)

POSICIÓ I MOVIMENT (PLANXA LATERAL)



ANATOMIA: OBLICS I QUADRAT LUMBAR



Múscul Principal:	Oblics interns i externs, quadrat lumbar i gluti mitjà
Músculs Secundaris:	Transvers i deltoide de suport
Material Requerit:	Colxoneta
Espai / Ubicació:	Zona a terra

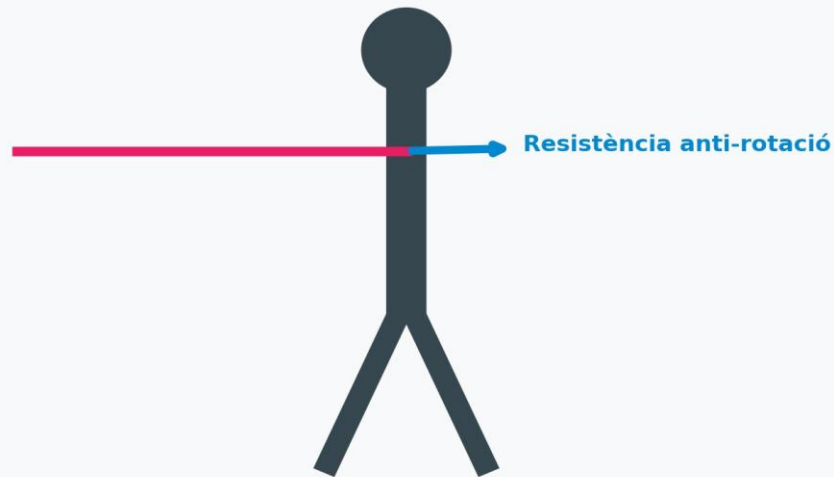
EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Estira't de costat recolzant l'antebraç a terra amb el colze davall l'espatlla.
- 2 Col·loca les cames esteses una sobre l'altra (o el peu superior davant de l'inferior).
- 3 Eleva el maluc del terra fins que el cos formi una línia diagonal recta.
- 4 Mantén la posició estàtica durant la meitat del temps (20 segons) i canvia de costat.
- 5 Mantén la mirada al front i la pelvis neutra.

Atenció tècnica: Evita que el maluc caigui cap al terra o que el cos se roti cap endavant. Si resulta massa intens, flecta el genoll inferior i recolza'l a la colxoneta.

ESTACIÓ 7: PRESS PALLOF (RESISTÈNCIA ANTI-ROTACIÓ)

POSICIÓ I MOVIMENT (PRESS PALLOF)



ANATOMIA: CORE, TRANSVERS I OBLICS



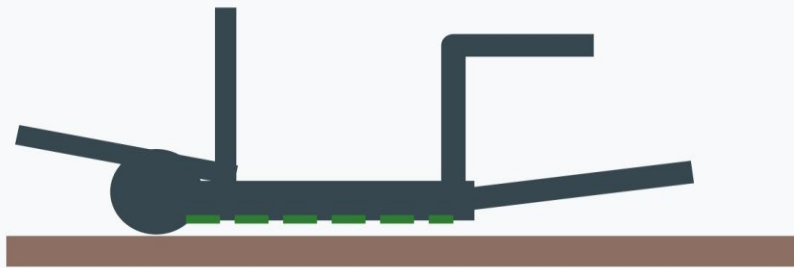
EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Lliga la goma a l'espalder a l'alçada del pit i posa't de costat a la punt d'ancoratge.
- 2 Agafa la goma amb les dues mans al centre del pit i dona un parell de passes de costat per donar tensió.
- 3 Amb els genolls lleugerament flectats, extén els braços directament cap endavant.
- 4 Resisteix la força de la goma que vol girar el teu tronc cap a l'espalder.
- 5 Mantén els braços estesos 2 segons, torna al pit i repeteix. Fes la meitat del temps per cada costat.

Atenció tècnica: El tronc i els malucs han de romandre completament immòbils apuntant cap endavant. No deixis que la goma et guanyi la postura.

ESTACIÓ 8: DEAD BUG (INSECTE MORT)

POSICIÓ I MOVIMENT (DEAD BUG)



ANATOMIA: TRANSVERS, RECTE DE L'ABDOMEN, PSOAS I DELTOIDE



EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

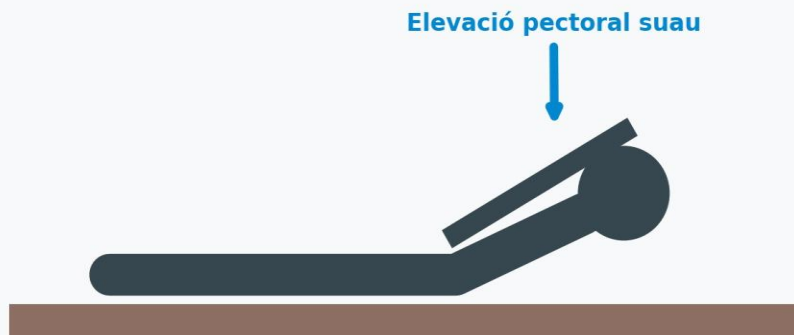
- 1 Estira't boca amunt amb els braços apuntant al sostre i els genolls flectats a 90° (posició de taula).
- 2 Enganxa completament la zona lumbar a la colxoneta (esborra el buit lumbar).
- 3 Baixa lentament el braç dret cap enrere i la cama esquerra cap endavant simultàniament sense tocar el terra.
- 4 Torna a la posició inicial de manera controlada i repeteix amb el braç esquerre i la cama dreta.
- 5 Exhala l'aire quan estenguis les extremitats.

Múscul Principal:	Transvers de l'abdomen i estabilitzadors lumbo-pèlvics
Músculs Secundaris:	Recte anterior, psoas i deltoide
Material Requerit:	Colxoneta
Espai / Ubicació:	Zona de colxonetes

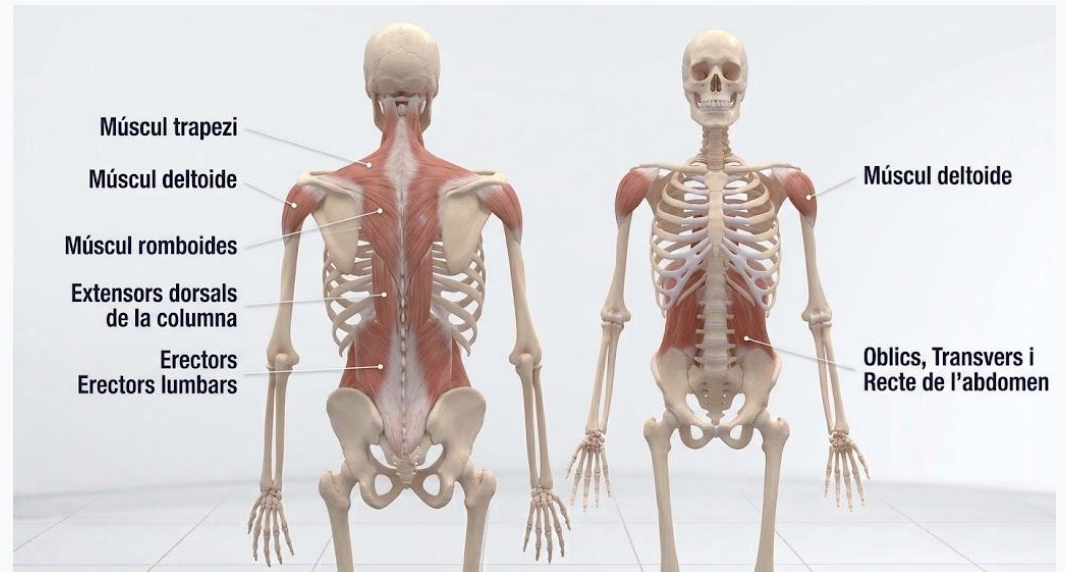
Atenció tècnica: La clau absoluta de l'exercici és que la zona lumbar NO se separe mai del terra. Si s'arqueja, no baixis tant la cama.

ESTACIÓ 9: PRONE COBRA ('T' I 'Y' DE BRUCES)

POSICIÓ I MOVIMENT (PRONE COBRA T/Y)



ANATOMIA: DORSALS, TRAPEZI I ROMBOIDES



EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 Estira't boca avall (prono) amb el front recolzat a la colxoneta.
- 2 Col·loca els braços oberts en forma de 'T' (a 90°) o en forma de 'Y' amb els polzes apuntant al sostre.
- 3 Eleva lleugerament el pit i els braços de la colxoneta ajuntant les escàpules.
- 4 Mantén la mirada directament cap a la colxoneta (coll alineat) durant 2-3 segons a dalt.
- 5 Baixa suau i repeteix l'elevació.

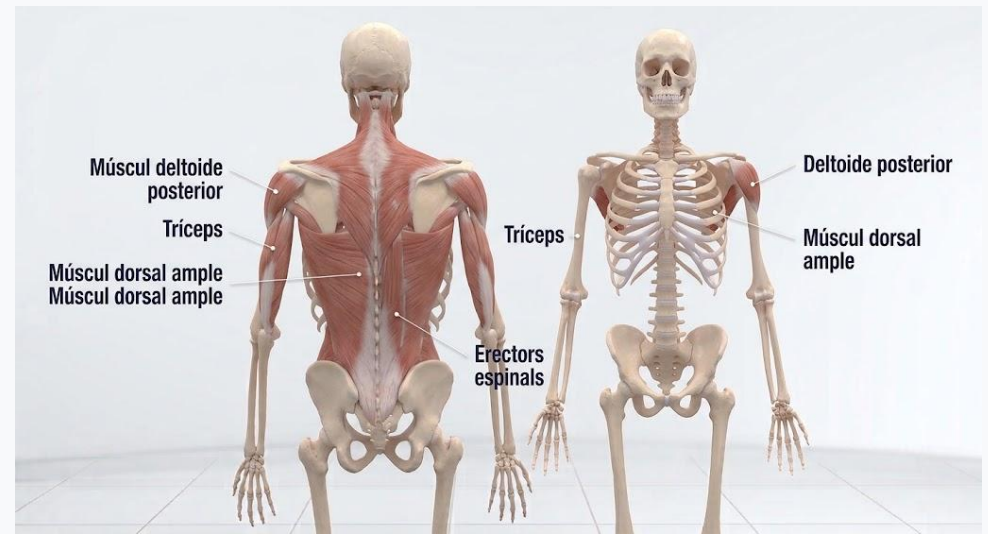
Atenció tècnica: No hiperextenguis el coll mirant cap endavant ni forçis la zona lumbar. L'elevació ha de néixer de la part alta de l'esquena (zona dorsal).

ESTACIÓ 10: L'ESQUIADOR AMB PICA DE FUSTA

POSICIÓ I MOVIMENT (L'ESQUIADOR AMB PICA)



ANATOMIA: DORSAL, DELTOIDE POSTERIOR I ERECTORS ESPINALS



EXECUCIÓ TÈCNICA PAS A PAS:

- 1 De peu, agafa la pica de fusta per darrere de l'esquena amb les palmes mirant cap enrere.
- 2 Inclina lleugerament el tronc cap endavant des del maluc (hip hinge) mantenint l'esquena totalment dreta.
- 3 Amb els braços estesos, eleva la pica cap enrere i cap amunt sense inclinar més el tronc.
- 4 Mantén la posició 1-2 segons a la màxima extensió sentint el treball a la part posterior del braç i esquena.
- 5 Baixa la pica de manera controlada i torna a elevar.

Atenció tècnica: Manten la columna completament recta durant la inclinació. No flexionis el tronc ni corbis les espatlles cap endavant.