

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: ESQUENA FORTA, VIDA ACTIVA

DISSENY DE PAUSES ACTIVES A L'AULA ORDINÀRIA

Banc de 30 propostes segures i exercicis adaptats "d'assegut" per a la Regla 30-2

Aquesta guia és un recurs pràctic complet d'activació i higiene postural dissenyat específicament per a l'aula ordinària. Per garantir el compliment rigorós dels sabers de la matèria d'Educació Física (criteris CA 1.1 i 1.2 sobre educació postural i salut) s'han seleccionat 30 propostes funcionals d'assegut que aprofiten el propi mobiliari escolar (taula i cadira). Això evita totalment haver d'estirar-se o tocar el terra brut o fred de classe, assegurant un entorn higiènic i respectuós amb qualsevol tipus de roba o uniforme d'estudiant.

La Regla 30-2: El moviment és la millor medicina.

Nombrosos estudis científics demostren que estar rígid i quiet durant hores, encara que estiguis 'ben assegut', no prevé el mal d'esquena; la clau de la salut és canviar de postura sovint. Per cada 30 minuts de feina assegut, realitzarem 2 minuts de micro-moviments per lubricar els discs intervertebrals, reduir la fatiga muscular i potenciar el bombament sanguini cap al cervell, cosa que reactiva immediatament el focus i la concentració. L'esquena és forta! Trieu els vostres exercicis preferits, seguïu el vostre guió i dissenyeu la vostra pausa activa.

ESTRUCTURA DE CADA PAUSA ACTIVA (2 MINUTS DE RELLOTGE):

- **1. MOBILITAT ARTICULAR (30"):** Lubricar i desbloquejar coll, espatlles i columna abans de l'activació.
- **2. ESTIRAMENTS SUAUS (45"):** Descomprimir els discs intervertebrals de forma relaxada i profunda.
- **3. EXERCICIS DE FORÇA (45"):** Enfortir i activar l'escut protector de la zona mitjana (Core).

1. MOBILITAT ARTICULAR (Lubricar i activar)

Aquests exercicis busquen desbloquejar i lubricar les articulacions de coll, espatlles i tota la columna vertebral que se saturen durant la posició de classe. Realitzeu 30 segons triant de forma variada abans de passar al següent bloc.

1.1. Rotacions amples d'espatlles

Com es fa: Seure lliure de respall, esquena vertical i braços relaxats als costats. Realitzar rotacions circulars amples de les dues espatlles cap enrere i cap endavant de forma pausada.

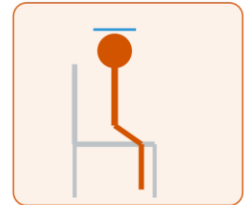
Benefici: Lubrica immediatament l'articulació de l'espatlla i descarrega tota la tensió de la musculatura alta de l'esquena (trapezi i elevadors de l'escàpula) acumulada per l'escriptura.



1.2. Girs i flexions de coll (Sí / No)

Com es fa: De forma molt suau i controlada, girar el cap cap a l'esquerra i cap a la dreta (gest del 'No'). Després, flexionar el coll acompanyant la barbeta cap al pit i cap amunt (gest del 'Sí').

Benefici: Allibera la pressió articular cervical i allarga els músculs posteriors del coll tensionats per mirar constantment pantalles, llibres o fitxes de feina.



1.3. Extensió de genoll i rotació de turmell

Com es fa: Mantenir l'esquena recta. Elevar la cama dreta horitzontalment al davant i realitzar 5 girs complets de turmell en un sentit i 5 en el contrari. Baixar de forma controlada i canviar de cama.

Benefici: Activa els quadríceps, mobilitza l'articulació del genoll i millora de forma contundent el retorn venós sanguini de les extremitats inferiors per evitar la sensació de pesadesa.



1.4. Inclínacions laterals de columna

Com es fa: Amb els peus plans a terra, col·locar les mans darrere el cap o als costats de la cintura. Inclinar lateralment el tronc cap a l'esquerra i després cap a la dreta de forma suau, sense aixecar el gluti de la cadira.

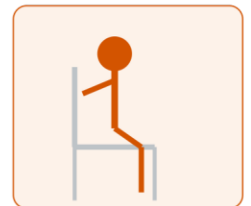
Benefici: Obre espai en la graella costal, mobilitza la columna vertebral en l'eix lateral (un patró que s'anul·la totalment durant el sedentarisme) i estira la musculatura dels quadrats lumbar.



1.5. Rotació suau de tronc (Torsions)

Com es fa: Col·locar els peus ben fermes a terra. Girar de forma suau les espatlles i tot el tronc cap a un costat buscant amb la mirada la paret posterior del fons de la classe. Sostenir 3 segons de forma còmoda i girar a l'altre costat.

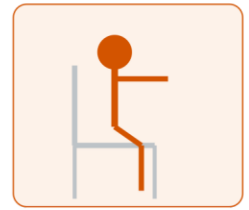
Benefici: Incrementa notablement la mobilitat rotacional de la columna toràcica, que s'escurça severament després d'hores de posició asseguda estàtica i rígida.



1.6. Rotacions de canells i dits

Com es fa: Estirar els braços horitzontalment al davant a l'alçada de les espatlles. Realitzar girs circulars amplis dels canells cap a fora i cap a dins, obrint i tancant ràpidament els dits de la mà de forma coordinada.

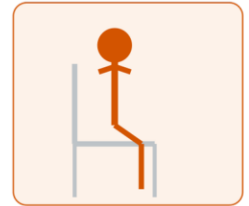
Benefici: Reactiva la lubricació de l'articulació del canell i descarrega els flexors dels dits de la mà després d'exàmens o d'escriure molta estona.



1.7. Elevació i depressió de les espatlles

Com es fa: Assegut amb l'esquena recta i els braços penjant, realitzar una inspiració profunda aixecant les espatlles com si volguessis tocar les orelles. Sostenir la tensió 3 segons, exhalar completament de cop i deixar-les caure relaxades.

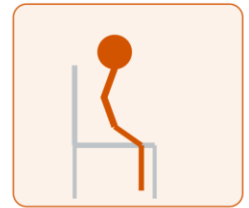
Benefici: Ajuda a prendre consciència de l'estrès cervical muscular i provoca una relaxació reflexa profunda de la musculatura posterior del coll i del trapezi.



1.8. Basculació pelviana (Avant-retroversió)

Com es fa: Assegut lliure del respall amb les mans a les cuixes. Realitzar moviments de rodolar sobre la pelvis arquejant de forma controlada la lumbar (anteverció) i posteriorment arrodonint-la mirant el melic (retroversió).

Benefici: Lubrica profundament les articulacions del sacre i la lumbar baixa, estimulant el flux de l'esquena baixa tancada pel seient.



1.9. Marxa asseguda suau

Com es fa: Mantenir l'esquena recta. Simular una marxa o caminada elevat un genoll uns centímetres i després l'altre de forma alternada, acompanyant el moviment amb una oscil·lació coordinada dels braços oposats.

Benefici: Reactiva el metabolisme basal, estimula el retorn de sang cap al cor i redueix el sedentarisme estàtic d'una manera summament invisible i silenciosa.



1.10. Obertura de pit i esquena alta

Com es fa: Inspirar obrint els braços horitzontalment en creu portant-los el més enrere possible (ajuntant les escàpules). Després, exhalar portant els braços endavant com si volguessis abraçar un gran arbre, arrodonint l'esquena.

Benefici: Mobilitza la graella costal alta, estira de forma alternativa la musculatura pectoral anterior i la musculatura posterior que es troba entre els omòplats.



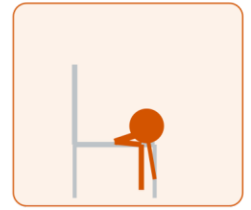
2. ESTIRAMENTS SUAUS (Descomprimir i alliberar)

Moviments estàtics que busquen l'allargament passiu dels feixos musculars escurçats i la descompressió de la columna. Acompanyeu cada postura de respiracions diafragmàtiques i sostingueu-la durant 15 segons de forma relaxada.

2.1. L'abraçada de l'ós (Descompressió lumbar)

Com es fa: Assegut completament enrere, separar els genolls. Inclinar completament el tronc cap endavant fins a recolzar el pit a les cuixes, deixant caure els braços, mans i cap de forma relaxada cap al terra. Realitzar respiracions profundes.

Benefici: Obre espai a l'instant entre les vèrtebres de la columna lumbar que reben una forta pressió gravitatòria, descarregant tota la tensió i alleujant possibles molèsties.



2.2. Estirament de trapezi i coll

Com es fa: Agafar fermament la vora inferior del seient amb la mà esquerra per ancorar l'espatlla avall. Amb la mà dreta, inclinar lateralment el cap cap a l'espatlla dreta amb molta cura. Sostenir 15 segons i repetir cap a l'altre costat.

Benefici: Estira amb eficàcia els músculs del trapezi superior i escalens laterals del coll, disminuint els dolors tensionals del coll i el cap típics del cansament d'estudi.



2.3. Estirament de gluti d'assegut (Figura en 4)

Com es fa: Creuar el turmell dret sobre el genoll esquerre de manera que les cames formin un '4'. Amb l'esquena perfectament recta i el pit obert, inclinar lleument el tronc cap endavant des del maluc fins a notar un estirament agradable.

Benefici: Estira els múscles glutis profunds i el piramidal (piriforme). L'escurçament d'aquests músculs per passar molta estona assegut és una de les principals causes de sobrecàrrega lumbar.



2.4. Estirament de canell i flexors de dits

Com es fa: Estirar el braç dret al davant amb el palmell mirant cap endavant i els dits cap avall. Amb la mà esquerra, estirar suaument els dits cap al teu propi cos fins a notar tensió a l'avantbraç. Sostenir 15 segons i canviar.

Benefici: Prevé la sobrecàrrega dels extensors i flexors del canell (síndrome del túnel carpià) deguda a l'escriptura repetitiva o continuada.



2.5. Gat-Camell adaptat d'assegut

Com es fa: Col·locar les mans sobre els genolls. Al exhalar, arrodonir totalment l'esquena cap enrere mirant el melic (flexió de columna). En inhalar, obre el pit, arquejar de forma controlada la lumbar alta i mirar amunt (extensió).

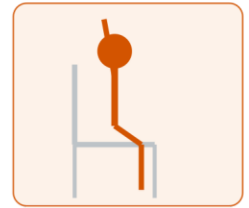
Benefici: Ofereix una mobilització seqüencial completa de totes les vèrtebres (cervicals, toràquiques i lumbars) estimulants la circulació local de la medul·la espinal.



2.6. Estirament lumbar lateral d'assegut

Com es fa: Assegut amb els peus ben recolzats, aixecar el braç dret verticalment i inclinar el tronc de costat cap a l'esquerra de forma prolongada, estirant el braç diagonalment per sobre de la línia del cap. Sosténir 15 segons i canviar.

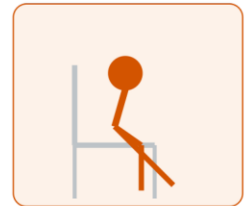
Benefici: Estira de forma analítica el múscul quadrat lumbar, obrint espai lumbopèlvic i descomprimint els laterals de la zona mitjana de la columna.



2.7 Estirament d'isquiotibials a la cadira

Com es fa: Seure al límit de la vora de la cadira, estirar la cama dreta horitzontalment cap endavant amb el taló tocant a terra i la punta del peu apuntant cap amunt. Amb l'esquena recta, inclinar suaument el tronc endavant des del maluc.

Benefici: Redueix la rigidesa muscular posterior de les cuixes, la qual escurça de forma severa la pelvis i limita la higiene postural correcta lumbopèlvica de l'alumne.



2.8. Estirament de pectoral i espatlles

Com es fa: Seure a la vora de la cadira, col·locar les mans darrere de l'esquena subjectant la part de darrere del seient o el respall. Estirar els colzes completament, obrir el pit i portar de manera enèrgica les espatlles enrere.

Benefici: Estira eficaçment la musculatura de la zona anterior de les espatlles (pectoral major i menor) que es mantenen tancades en la postura típica corbada de classe.



2.9. Torsió lateral assistida

Com es fa: Seure de costat a la cadira ordinària. Subjectar el respall amb les dues mans i utilitzar-lo com a ancoratge per fer una torsió gradual de tronc de forma contínua i controlada cap enrere. Sosténir 15 segons i canviar.

Benefici: Estira profundament la musculatura rotadora dels discos de la columna vertebral lumbotoràcica, alliberant la rigidesa dels teixits col·laterals.



2.10. Estirament d'espatlla (Davant del pit)

Com es fa: Creuar el braç dret estirat davant del pit cap a l'espatlla esquerra. Amb l'ajuda de la mà o avantbraç contrari, pressionar de forma suau el colze dret cap al pit. Mantenir 15 segons i realitzar el mateix amb l'altre braç.

Benefici: Estira de forma excel·lent el múscul deltoide posterior i la zona d'inserció de l'omòplat posterior, que sovint es satura per escriure o dur pes a la motxilla.



3. EXERCICIS DE FORÇA (L'escut protector del Core)

Mitjançant contraccions isomètriques estàtiques d'autooposició d'alta seguretat articular, enfortim el Core (abdomen, lumbars, glutis) i fixadors escapulars per donar estabilitat simètrica. Sostenir de 10 a 15 segons.

3.1. Premsa isomètrica de taula (Core actiu)

Com es fa: Col·locar els palmells de les mans completament plans a la taula o pupitre. Flexionar els colzes a 90° i empenyer la taula amb molta força cap avall durant 15 segons, activant i contraient conscientment l'abdomen.

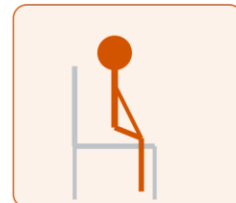
Benefici: Activa de forma molt segura i sense moviment la musculatura del Core profund (transvers de l'abdomen i serrats posteriors), que actua com l'escut protector de la postura.



3.2. Elevació contrar-resistència de genoll

Com es fa: Mantenir l'esquena completament recta. Intentar aixecar el genoll dret cap al pit, però bloquejar el moviment empenyent amb força cap avall amb els dos palmells de les mans. Sostenir la lluita estàtica 10 segons i canviar.

Benefici: Enforteix directament els flexors del maluc (principalment el múscul psoas-ilíac) i la paret abdominal baixa sense realitzar flexions posturals nocives.



3.3. Extensió de quàdriceps isomètrica

Com es fa: Assegut separat del respall, estirar la cama dreta horitzontalment al davant mantenint-la completament tensa a l'aire amb el peu en flexió (dits mirant a tu). Contreure el quàdriceps al màxim 15 segons i canviar.

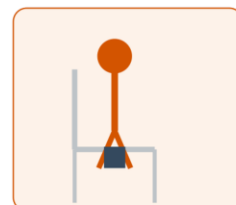
Benefici: Enforteix de forma local la musculatura del quàdriceps anterior (estabilitzador de genoll i ròtula) millorant l'extensibilitat posterior de la cuixa.



3.4. Premsa interior de genolls (Aixafar l'estoig)

Com es fa: Col·locar l'estoig escolar de classe, un llibre o els dos punys tancats ben ajustats entre els genolls. Estrènyer-lo amb molta força cap a l'interior durant 15 segons de manera sostinguda mentre contraus el melic.

Benefici: Activa de forma intensa els músculs adductors de les cuixes i la zona del sòl pelvià, els quals donen fonament i estableixen de forma simètrica la pelvis assegurada.



3.5. Retracció escapular (Aixafar el bolígraf)

Com es fa: Separar l'esquena del respall mantenint-la recta. Portar els colzes cap enrere i avall de manera conscient, intentant 'ajuntar' de forma intensa els omòplats de darrere de l'esquena com si volguessis aixafar un bolígraf entre ells.

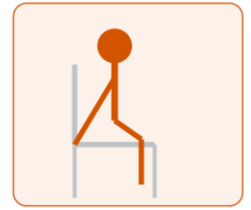
Benefici: Enforteix els erectors de la part alta de l'esquena, els músculs romboïdes i el trapezi mitjà, lluitant eficaçment contra la posició d'espatlles caigudes endavant.



3.6. Tríceps-dip a la cadira d'assegut

Com es fa: Recolzar de forma molt ferma els palmells a la vora del seient de la cadira al costat de les cuixes. Activar l'abdomen i fer força cap avall amb els braços estirant-los, intentant descarregar el pes del gluti de la cadira durant 10 segons.

Benefici: Enforteix els múscles del tríceps, fixadors de l'espatlla i els músculs depressors de les escàpules, ajudant a corregir la verticalitat corporal.



3.7. Estabilització creuada Core

Com es fa: Mantenir l'esquena lliure del respall. Col·locar el palmell dret sobre el genoll esquerre. Intentar aixecar de forma activa el genoll cap amunt resistint de manera imbatible amb la mà dreta. Sostenir 10 segons i creuar oposat.

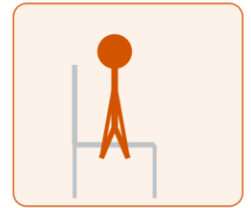
Benefici: Treballa de forma creuada la línia abdominal obliqua (oblics del Core) i els flexors creuats del maluc, claus per estabilitzar de forma dinàmica la columna.



3.8. Abducció de cames isomètrica

Com es fa: Col·locar els dos palmells de les mans a la part exterior dels genolls de forma tancada. Intentar obrir les cames cap a fora amb força de manera simultània mentre les mans bloquegen de forma imbatible l'obertura durant 15 segons.

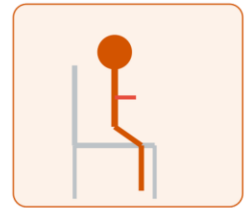
Benefici: Enforteix de forma isomètrica el múscul gluti mitjà, múscul fonamental estabilitzador lateral de la pelvis i la cadera que disminueix els cansaments i dolors.



3.9. Compensió de Core (Buida i activa)

Com es fa: Seure molt dret sense tocar el fons. Exhalar lentament fins a buidar totalment els pulmons i portar de manera enèrgica el melic el més enrere i amunt possible, com si l'esquena volgués absorbir-lo. Sostenir 10-15 segons la pressió.

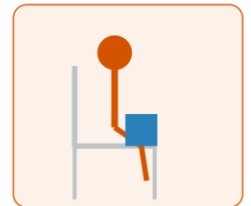
Benefici: Activa de forma interna el múscul transvers abdominal, que és la faixa anatòmica natural encarregada d'estabilitzar l'esquena davant d'esforços.



3.10. Flexió plantar isomètrica amb càrrega

Com es fa: Col·locar la motxilla escolar tancada o un llibre gruixut sobre les cuixes com a càrrega. Fent força amb els dits del peu, aixecar al màxim els talons de terra i sostenir la contracció dalt de forma estàtica durant 15 segons.

Benefici: Enforteix el tríceps sural (bessons i soli), músculs de càrrega que activen l'estabilitat i provoquen un bombament sanguini excel·lent que prevé cansaments i formigueig.



CONSELLS DE SEGURETAT PEDAGÒGICA I HIGIENE EN L'AULA ORDINÀRIA

- **Transició ràpida i silenciositat:** Les pauses actives tenen una durada de 2 minuts exactes de rellotge. L'alumnat s'ha de col·locar i iniciar els moviments ràpidament i en silenci per conservar la concentració general i, en acabar, tornar a la feina ordinària immediatament.
- **Higiene a l'aula ordinària:** Està totalment prohibit que cap alumne s'estiri al terra de l'aula ordinària per fer planxes o moviments que embrutin la seva roba de carrer o uniforme. Amb aquest repertori d'assegut es garanteix una pràctica 100% neta, digna i segura.
- **El semàfor de l'autoobservació:** Cap moviment ha de provocar dolor punxant (semàfor vermell). Els exercicis han de generar una sensació d'estirament actiu o tensió de treball saludable (semàfor verd). Davant de senyals d'alarma, l'alumne ho ha d'aturar immediatament, informar un familiar o adult i rebre atenció professional.
- **La millor postura és la següent:** No us capfiqueu en intentar mantenir-vos rígids o perfectament 'ben asseguts' tota la classe. La ciència demostra que no existeix una postura ideal única; el cos humà necessita el moviment, i l'única medicina real i la millor assegurança contra el dolor és el canvi continu de posició.

Cloenda UP 'Esquena forta, vida activa' (1r cicle d'ESO):

Aquest annex formatiu és el vostre llistat de consulta definitiu per al disseny de la vostra pausa activa personal de grup o individual. Recordeu utilitzar diàriament el vostre Core, aplicar la regla 30-2 de manera autònoma i consolidar un estil de vida actiu i responsable de cara al futur.