

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: ESQUENA FORTA

Proposta de Temporització i Desenvolupament de les Sessions

Aquest document desplega la proposta temporal i la sequetització detallada per minuts de les 4 sessions d'Educació Física que articulen la Unitat de Programació. Està dissenyat per garantir una progressió pedagògica rigorosa que va des de la consciència anatòmica i la musculació del Core, passant per la higiene ergonòmica de càrregues i la Regla 30-2 de pauses actives, fins a l'avaluació formativa i la direcció autònoma d'activitats.

1. Marc General de la Temporització

Nivell educatiu / Etapa:	3r i 4t d'ESO (1r Cicle de l'Educació Secundària Obligatoria)
Nombre de sessions i durada:	3 sessions de 55 minuts cadascuna (Total: 165 minuts de pràctica)
Criteris d'Avaluació associats:	CA 1.1 (Organització autònoma de pauses actives), CA 1.2 (Educació postural i salut)
Espais de desenvolupament:	Pista poliesportiva / Gimnàs

2. Desenvolupament Seqüenciat de les Sessions

SESSIÓ 1: ESCALA DE BORG I TREBALL DE FORÇA	
Conceptes clau:	Escala de Borg Tècnica dels exercicis Musculatura de l'esquena
Material Necessari:	Estoretes de fitness, piques, bandes elàstiques, Fitxes d'estacions, Coavaluació tècnica circuit, autoavaluació RPE Borg, Qüestionari KPSI autoavaluació, Reflexions finals.
Observacions/DUA:	Diagnòstic inicial mitjançant el KPSI. Aquesta sessió estableix la base muscular analítica abans de passar a la transferència d'hàbits diaris.
Fase i temporització	
Activació (10')	- Presentació de la UP - Escalfament autònom
Part principal (35')	- Explicació escala de Borg, autoavaluació RPE Borg i coavaluació circuit de força - Circuit de força: • Tres voltes al circuit: dues de coavaluació (cada vegada només un de la parella practica i l'altre coavalua) i una de pràctica compartida.
Tornada a la calma (10')	- Estiraments analítics de la musculatura treballada - Reflexió final 1 - Qüestionari KPSI autoavaluació (fase inicial)

SESSIÓ 2: HIGIÈNE DE CÀRREGUES I LA REGLA 30:2 DE PAUSA ACTIVA	
Conceptes clau:	Ergonomia de la motxilla escolar Pausa activa
Material Necessari:	Infografia motxilla.pdf, Bàscula de precisió, motxilles de l'alumnat, Infografia pausa activa.pdf, Guió pausa activa.pdf, Banc d'exercicis pausa activa.pdf., Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	En la primera part de la dinàmica de la pausa activa els alumnes es posen en grup d'experts de cadascuna de les fases de la pausa activa i memoritzen un sol exercici i el temps què ha de durar. Després es posen en grups on hi hagi un expert de cada fase i junts fan una seqüència de pausa activa.
Fase i temporització	
Activació (5')	- Escalfament autònom
Part principal (35')	- Dinàmica de la motxilla (10 min): ○ Pesatge real amb bàscula i càlcul del % respecte al pes corporal de l'alumne. - Dinàmica de la Pausa Activa (25 min): ○ Puzle d'Aronson de la pausa activa i les seves fases. ○ Pràctica d'una seqüència de pausa activa.
Tornada a la calma (10')	- Estiraments analítics de la musculatura treballada - Reflexió final 2

SESSIÓ 3: EL SEMÀFOR DEL DOLOR	
Conceptes clau:	Semàfor del dolor Repàs genèric de tot l'apàrs durant la UP
Material Necessari:	Infografia semàfor.pdf, cercles, Preguntes caçador_ l·listat.pdf, Reflexions finals.pdf.
Observacions/DUA:	Avaluació del coneixements amb un format gamificat
Fase i temporització	
Activació (5')	- Escalfament autònom
Part principal (35')	- Explicació del semàfor del dolor (10 min): Infografia. - Joc del caçador (25 min)
Tornada a la calma (10')	- Estiraments analítics de la musculatura treballada - Reflexió final 2 - Qüestionari KPSI (fase final)