

Guió per a la Reflexió Final Conjunta i Oral

Pautes de Debat de Tancament de Sessió (5-10 min) | 3r i 4t d'ESO

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES PER AL PROFESSORAT:

Al final de cada sessió de la unitat, es dedica una **posada en comú oral de 5 a 10 minuts** en la tornada a la calma per consolidar els aprenentatges i l'esperit crític sobre la salut postural.

- **Clima d'aula:** Asseguts en cercle al terra (pista) o a les cadires de l'aula per afavorir el contacte visual.
- **Gestió de la paraula:** Utilitzar un objecte ('testimoni de la paraula') per respectar els torns.
- **Rol del docent:** Facilitador. Formular preguntes obertes i demanar que companys complementin idees.

SESSIÓ 1: CONSCIÈNCIA DEL CORE, TÈCNICA DEL CIRCUIT I ESCALA RPE BORG

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Percepció general (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• Com us sentiu físicament després de completar la 2a volta al circuit de 10 estacions?• Quin exercici us ha requerit més concentració mental per no perdre la postura? |
| 2. Escala RPE Borg (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• En quin nivell de l'Escala de Borg (RPE 1-10) us heu situat durant el treball del Core?• Per què diem que l'RPE 7-8 és la nostra 'Zona Objectiu de Salut' i no l'RPE 9-10?• Què passa amb l'esquena si arribem a la fatiga extrema (RPE 9-10) i perdem la posició neutra? |
| 3. Tècnica i Coavaluació (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Quin feedback útil t'ha donat la teva parella durant la Planxa Frontal o el Bird-Dog?• Has estat capaç d'activar el transvers de l'abdomen (melic cap endins) mentre respiraves normalment? |
| 4. Transferència (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• En quin moment del teu dia a dia (a classe, a casa, fent esport) pots aplicar aquesta activació del Core? |

Síntesi del Docent (Sessió 1): 'En salut postural, la qualitat tècnica i el control motor van **SEMPRE** per davant de la quantitat o de la fatiga extrema. Si perdem la postura, aturem l'exercici.'

SESSIÓ 2: HIGIENE DE CÀRREGUES (MOTXILLA) I LA REGLA 30+2 DE PAUSA ACTIVA

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Pesat de motxilles (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Quants de nosaltres hem superat el límit del 10% del nostre pes corporal en pesar la motxilla?• Quines sensacions posturals tenim quan caminem amb una motxilla massa pesada o d'una sola nansa? |
| 2. Ergonomia de càrregues (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Com hem d'ordenar els llibres a la motxilla per reduir el braç de palanca sobre la zona lumbar?• Quin compromís concret podem agafar per buidar el material no necessari cada vespre? |
| 3. Regla 30+2 i sedentarisme (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• Per què romandre més de 30 minuts asseguts afecta la nutrició dels discs intervertebrals?• Quins 3 tipus d'exercicis han de formar la nostra Pausa Activa de 2 minuts? (Mobilitat, Estirament, Força).• Com ha estat l'experiència de dissenyar el vostre Guió de Pausa Activa en equip? |
| 4. Aplicació pràctica (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• Us veieu capaços de proposar i liderar una pausa activa de 2 minuts a la meitat d'una classe teòrica? |

Síntesi del Docent (Sessió 2): 'Moure's cada 30 minuts no és perdre el temps; és activar la circulació, reoxigenar el cervell per millorar la concentració i protegir la columna.'

SESSIÓ 3: ANATOMIA, BIOMECÀNICA (TEXT NECK / SQUAT) I EL SEMÀFOR DEL DOLOR

- | | |
|---|---|
| 1. Anatomia i Biomecànica (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• Per què les 3 corbes naturals fan que la columna sigui 10 vegades més resistent que si fos recta?• Què passa amb el pes efectiu del cap quan l'inclinem 60° pel mòbil (Text Neck)? De 5 kg a quants kg passa?• Per què la tècnica Squat (flexionar genolls i maluc) protegeix el disc L5-S1 respecte a la tècnica Stoop? |
| 2. Semàfor del Mal d'Esquena (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• Com diferenciem una petita molèstia muscular (Semàfor Verd) d'un dolor d'alerta (Semàfor Vermell)?• Quins són els símptomes d'alerta del Semàfor Vermell? (Cop/traumatisme, dolor nocturn, febre, formigueig/falta de força).• Quina és la millor actuació en el Semàfor Groc? (Revisar hàbits, fer pauses actives i consultar família/sanitari). |
| 3. Joc del Caçador i integració (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Quina pregunta del Joc del Caçador us ha sorprès més o us ha fet canviar d'opinió sobre la salut de l'esquena? |

Síntesi del Docent (Sessió 3): 'Aprendre a escoltar el cos i interpretar el Semàfor del Dolor ens dona autonomia per saber quan hem de moure'ns i quan hem de demanar ajuda professional.'

TANCAMENT GLOBAL

- | | |
|---|--|
| 1. Valoració del Projecte (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Com ha estat l'experiència de dirigir la vostra Pausa Activa davant dels companys (Puzle d'Aronson)?• Quin equip ha presentat una combinació d'exercicis més original, clara i fàcil d'executar a la cadira? |
| 2. Coavaluació i Feedback (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• Com us heu sentit en donar i rebre feedback durant la coavaluació?• Quines habilitats de comunicació i respecte han estat clau per millorar la tècnica sense ofendre ningú? |
| 3. Avaluació del Canvi - KPSI (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• Si compareu el que sabíeu el primer dia amb el que sabeu avui... quin concepte ha canviat més la vostra postura?• Quin d'aquests 3 compromisos de salut t'interessa més mantenir durant el curs?<ul style="list-style-type: none">a) Ajustar i buidar la motxilla cada dia.b) Realitzar una pausa activa de 2 minuts quan estigues a casa.c) Cuidar la postura davant el mòbil i l'ordinador (evitar el Text Neck). |
| 4. Tancament integrador (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• Qui s'atreveix a resumir la Unitat 'Esquena Forta, Esquena Sana' en una sola frase de consell per a un alumne de 1r d'ESO? |

Síntesi del Docent (Tancament de la Unitat): 'Heu demostrat que la salut de l'esquena no depèn de la sort, sinó del coneixement, la consciència i les decisions diàries. Una esquena forta és una esquena sana per a tota la vida.'