

Guion para la Reflexión Final Conjunta y Oral

Pautas de Debate de Cierre de Sesión (5-10 min) | 3.º y 4.º de ESO

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL PROFESORADO:

Al final de cada sesión de la unidad, se dedica una **puesta en común oral de 5 a 10 minutos** en la vuelta a la calma para consolidar los aprendizajes y el espíritu crítico sobre la salud postural.

- Clima de aula: *Sentados en círculo en el suelo (pista) o en las sillas del aula para favorecer el contacto visual.*
- Gestión de la palabra: *Utilizar un objeto ('testigo de la palabra') para respetar los turnos.*
- Rol del docente: *Facilitador. Formular preguntas abiertas y pedir que los compañeros complementen ideas.*

SESIÓN 1: CONCIENCIA DEL CORE, TÉCNICA DEL CIRCUITO Y ESCALA RPE BORG

- | | |
|---|--|
| 1. Percepción general (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo os sentís físicamente después de completar la 2.ª vuelta al circuito de 10 estaciones?• ¿Qué ejercicio os ha requerido más concentración mental para no perder la postura? |
| 2. Escala RPE Borg (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿En qué nivel de la Escala de Borg (RPE 1-10) os habéis situado durante el trabajo del Core?• ¿Por qué decimos que el RPE 7-8 es nuestra 'Zona Objetivo de Salud' y no el RPE 9-10?• ¿Qué pasa con la espalda si llegamos a la fatiga extrema (RPE 9-10) y perdemos la posición neutra? |
| 3. Técnica y Coevaluación (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué comentarios útiles te ha dado tu pareja durante la Plancha Frontal o el Bird-Dog?• ¿Has sido capaz de activar el transverso del abdomen (ombligo hacia dentro) mientras respirabas normalmente? |
| 4. Transferencia (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿En qué momento de tu día a día (en clase, en casa, haciendo deporte) puedes aplicar esta activación del Core? |

Síntesis del Docente (Sesión 1): *'En salud postural, la calidad técnica y el control motor van SIEMPRE por delante de la cantidad o de la fatiga extrema. Si perdemos la postura, detenemos el ejercicio.'*

SESIÓN 2: HIGIENE DE CARGAS (MOCHILA) Y LA REGLA 30+2 DE PAUSA ACTIVA

- | | |
|--|--|
| 1. Pesaje de mochilas (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántos de nosotros hemos superado el límite del 10% de nuestro peso corporal al pesar la mochila?• ¿Qué sensaciones posturales tenemos cuando caminamos con una mochila demasiado pesada o de una sola asa? |
| 2. Ergonomía de cargas (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo debemos ordenar los libros en la mochila para reducir el brazo de palanca sobre la zona lumbar?• ¿Qué compromiso concreto podemos asumir para sacar el material no necesario cada noche? |
| 3. Regla 30+2 y sedentarismo (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué permanecer más de 30 minutos sentados afecta a la nutrición de los discos intervertebrales?• ¿Qué 3 tipos de ejercicios deben formar nuestra Pausa Activa de 2 minutos? (Movilidad, Estiramiento, Fuerza).• ¿Cómo ha sido la experiencia de diseñar vuestro Guion de Pausa Activa en equipo? |
| 4. Aplicación práctica (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿Os veis capaces de proponer y liderar una pausa activa de 2 minutos a mitad de una clase teórica? |

Síntesis del Docente (Sesión 2): *'Moverse cada 30 minutos no es perder el tiempo; es activar la circulación, reoxigenar el cerebro para mejorar la concentración y proteger la columna.'*

SESIÓN 3: ANATOMÍA, BIOMECÁNICA (TEXT NECK / SQUAT) Y EL SEMÁFORO DEL DOLOR

- | | |
|--|---|
| 1. Anatomía y Biomecánica (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Por qué las 3 curvas naturales hacen que la columna sea 10 veces más resistente que si fuera recta?• ¿ Qué pasa con el peso efectivo de la cabeza cuando la inclinamos 60° por el móvil (Text Neck)? ¿ De 5 kg a cuántos kg pasa?• ¿ Por qué la técnica Squat (flexionar rodillas y cadera) protege el disco L5-S1 respecto a la técnica Stoop? |
| 2. Semáforo del Dolor de Espalda (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Cómo diferenciamos una pequeña molestia muscular (Semáforo Verde) de un dolor de alerta (Semáforo Rojo)?• ¿ Cuáles son los síntomas de alerta del Semáforo Rojo? (Golpe/traumatismo, dolor nocturno, fiebre, hormigueo/falta de fuerza).• ¿Cuál es la mejor actuación en el Semáforo Amarillo? (Revisar hábitos, hacer pausas activas y consultar a la familia/sanitario). |
| 3. Juego del Cazador e integración (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Qué pregunta del Juego del Cazador os ha sorprendido más o os ha hecho cambiar de opinión sobre la salud de la espalda? |

Síntesis del Docente (Sesión 3): 'Aprender a escuchar el cuerpo e interpretar el Semáforo del Dolor nos da autonomía para saber cuándo debemos movernos y cuándo debemos pedir ayuda profesional.'

CIERRE GLOBAL

- | | |
|---|---|
| 1. Valoración del Proyecto (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Cómo ha sido la experiencia de dirigir vuestra Pausa Activa delante de los compañeros (Puzzle de Aronson)?• ¿ Qué equipo ha presentado una combinación de ejercicios más original, clara y fácil de ejecutar en la silla? |
| 2. Coevaluación y Comentarios (2 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Cómo os habéis sentido al dar y recibir comentarios durante la coevaluación?• ¿ Qué habilidades de comunicación y respeto han sido clave para mejorar la técnica sin ofender a nadie? |
| 3. Evaluación del Cambio - KPSI (3 min): | <ul style="list-style-type: none">• Si comparáis lo que sabíais el primer día con lo que sabéis hoy... ¿ qué concepto ha cambiado más vuestra postura?• ¿Cuál de estos 3 compromisos de salud te interesa más mantener durante el curso?<ul style="list-style-type: none">a) Ajustar y vaciar la mochila cada día.b) Realizar una pausa activa de 2 minutos cuando estudio en casa.c) Cuidar la postura ante el móvil y el ordenador (evitar el Text Neck). |
| 4. Cierre integrador (1 min): | <ul style="list-style-type: none">• ¿ Quién se atreve a resumir la Unidad 'Espalda Fuerte, Espalda Sana' en una sola frase de consejo para un alumno de 1.º de ESO? |

Síntesis del Docente (Cierre de la Unidad): 'Habéis demostrado que la salud de la espalda no depende de la suerte, sino del conocimiento, la conciencia y las decisiones diarias. Una espalda fuerte es una espalda sana para toda la vida.'