

GUIA DIDÀCTICA DE LA SESSIÓ: LA MEVA ESQUENA ÉS FORTA I ES MOU!

Planificació de sessió única amb màxim compromís motor per al Tercer Cicle d'Educació Primària

Curs i Cicle:	Tercer Cicle d'Educació Primària (5è i 6è curs).
Durada de la Sessió:	55 minuts reals de pràctica motriu activa.
Criteris Curriculars de Referència (EP IB 2025):	CA 1.1 (Estil de vida actiu i efectes beneficiosos), CA 1.2 (Educació postural activa, preparació corporal i rutines d'higiene) i CA 1.3 (Mesures de prevenció de lesions i situacions de risc).
Materials Clau Necessaris:	Motxilles reals de l'alumnat (carregades amb llibres de text reals), 4 cons de colors, 4 aros o cercles grans de colors (Verd, Groc i Vermell), xiulet, cronòmetre, elements que simulin llibres (pesants), estoigs (mitjans) i roba de recanvi (lleugers), i cartolina gran amb el Semàfor de l'Esquena.

1. Fonamentació Científica i Enfocament Pedagògic de la Sessió

Aquesta sessió única s'ha estructurat específicament per trencar amb dos grans mites de la salut escolar: la creença que per protegir l'esquena cal romandre rígid i quiet a la cadira de l'aula, i la penalització de tenir una motxilla molt lleugera. L'evidència científica contemporània demostra de forma contundent que la immobilitat i el sedentarisme perllongat fatiguen la musculatura de l'esquena i augmenten la sobrecàrrega dels discs intervertebrals. Per aquest motiu, la sessió s'enfoca sota el lema 'L'esquena és forta i està feta per moure's', on el moviment regular i el manteniment d'una condició muscular activa es presenten com la millor assegurança de salut per a la columna.

Mitjançant jocs motors d'alta participació i relleus dinàmics, es garanteix un compromís motor superior al 80% del temps de classe, mentre que s'introdueixen transversalment els eixos de pauses actives de 2 minuts (Regla 30-2), l'ajustament ergonòmic correcte de la motxilla en 3 passos i l'autoobservació crítica de molèsties corporals a través de la comprensió del Semàfor del Dolor.

2. Planificació de la Sessió per Fases i Temps de Joc

Fase i Temps	Nom de l'Activitat i Lògica Interna	Descripció Pràctica i Compromís Motor	Concepte Clau de Salut de la UP
ESCALFAMENT (10 minuts)	STOP de l'Esquena Forta (Joc de persecució mixt)	Dos alumnes enxampen per la pista exterior. Els perseguits, per no ser tocats, s'han de salvar col·locant-se en posició d'asseguda isomètrica vertical a la paret de la pista (flexió a 90° d'esquena recolzada) o d'equilibri sobre un peu (activació del Core). Per ser alliberats, un company lliure ha de fer 3 salts obrint braços i cames (Jumping Jacks) de forma dinàmica al seu costat.	L'esquena ha de fer exercici per estar forta. Desmitificació del 'seure immòbil' i foment de l'activació activa de la paret lumbopèlvica.
PART PRINCIPAL I (15 minuts)	Circuit de Relleus de la Motxilla (Joc col·laboratiu de relleus)	L'alumnat es divideix en 4 equips. Al final de cada línia es troba una motxilla buida. El primer corrent fa eslàlom fins a la 'Zona de Materials', on ha d'agafar una fitxa que representa material escolar i col·locar-la al compartiment interior adequat (Zona 1: Llibres i ampolla aferrats a l'esquena i a dalt; Zona 2: Estoig al mig i a baix; Zona 3: Roba a la part exterior). Ha d'ajustar la motxilla correctament amb els dos tirants ben col·locats (Adherència Màxima) a les lumbrars, i córrer de tornada per passar el relleu.	L'ajustament de la motxilla en els 3 passos: Selecció Crítica (menys del 10%), Adherència Màxima (tirants lumbrars) i col·locació del pes per zones.

PART PRINCIPAL II (15 minuts)	El Joc de la Pausa Activa 30-2 (Joc de transició i coordinació)	L'alumnat realitza una activitat continuada de mitjana-alta intensitat a la pista (simulant feina assegurada llarga a través de curses d'agilitat o canvis d'orientació). Cada 3 minuts reals, el mestre xiula i crida 'Pausa Activa 30-2!'. En aquell instant, tothom s'atura i executa en silenci una seqüència de pausa activa d'1 minut que inclou de forma seqüencial: Mobilitat Articular (15" de rotació d'espatlles/coll), Estiraments suaus (20" d'abraçada de l'ós) i activació muscular (25" de força isomètrica contra les mans d'un company).	La pausa activa: Regla 30-2 de fer 2 minuts de micro-moviments per cada 30 minuts assegut per reduir fatiga i recuperar focus.
TORNADA A LA CALMA (10 minuts)	El Caçador del Semàfor del Dolor (Joc d'autoobservació crítica)	Es col·loquen 3 aros o cons grans de referència de colors: Verd, Groc i Vermell a les cantonades de la pista. Els alumnes caminen desplaçant-se i fent respiracions diafragmàtiques profundes. Quan el docent exposa un cas pràctic oral sobre el mal d'esquena, l'alumnat ha d'analitzar-lo i córrer ràpidament al color del semàfor corresponent (Exemple: Dolor lleu per escriptura = Verd; Dolor que dura 4 dies = Groc; Dolor després d'un cop fort amb formigueig = Vermell).	El Semàfor del Dolor: Classificació de molèsties en verd (continua), groc (observa) i vermell (alarma sanitària/demana ajuda).

CLOENDA (5 minuts)	Reflexió Express i Assemblea (Avaluació formativa directa)	Els alumnes s'asseuen en rotllana i es planteja una pregunta d'autoavaluació de l'autonomia: 'Si sabem que la millor postura és canviar de posició sovint, quin petit gest (pausa activa o ajust de motxilla) t'ha fet adonar que ets el responsable de tenir una esquena forta?'	Consolidació d'hàbits actius i l'autoregulació preventiva de riscos corporals en la vida diària.
-------------------------------	---	---	---

3. Guia de Retroacció (Feedback) Postural del Mestre

El mestre d'Educació Física ha d'anar donant indicacions clares i correccions en veu alta mentre els alumnes participen en els jocs pràctics. Això assegura que es consolidi un patró postural segur i que l'alumnat adquireixi la tècnica correcta durant la classe de joc actiu:

- **Durant el joc 'STOP de l'Esquena Forta' (Higiene i seguretat postural):** Quan l'alumne es quedi en posició d'asseguda a la paret, s'ha de comprovar que l'esquena quedi completament recolzada de forma plana de dalt a baix i que els genolls formin un angle rectangle de 90° sense que el gluti llisqui cap al terra brut. Evitar que toquin el terra de la pista directament amb els colzes o les mans per qüestions d'higiene.
- **Durant el 'Circuit de Relleus de la Motxilla' (Ajust correcte i simètric):** Fixar-se que en el pas de relleus s'ajustin completament els dos tirants sobre les espatlles de forma simètrica. Cal cridar consignes com: 'La motxilla ha de quedar aferrada al teu cos! Si balla a la teva esquena o penja sobre el gluti, ens farem mal!'. Corregir immediatament si algun alumne corre amb la motxilla recolzada només d'un tirant o nansa.
- **Durant 'El Joc de la Pausa Activa 30-2' (Respecte dels temps i coordinació):** Insistir en el silenci absolut durant la realització de la pausa per afavorir el focus. Comprovar que la fase de mobilitat articular sigui suau (sobretot en girar el coll, evitant moviments bruscs de sacsejada) i que els estiraments siguin profunds i de descompressió, evitant qualsevol tipus de rebot. En la fase de força, insistir que s'ha d'activar el transvers de l'abdomen empenyent amb força i 'amagat o contraient el melic'.
- **Durant 'El Caçador del Semàfor del Dolor' (Comprensió de dades d'alarma):** Quan llegeixis els casos, fes èmfasi en els símptomes clau de risc per avaluar si els alumnes entenen quan un dolor és per fatiga (Verd: no requereix aturar-se de moure's) i quan és d'alarma (Vermell). Recorda'ls que si el dolor apareix de cop després d'una caiguda forta o si s'acompanya de febre, formigueig o falta de força a les cames, han de córrer ràpidament al cercle Vermell per demanar ajuda urgent.