

# GUÍA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN: ¡MI ESPALDA ES FUERTE Y SE MUEVE!

*Planificación de sesión única con máximo compromiso motor para el Tercer Ciclo de Educación Primaria*

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Curso y Ciclo:</b>                                     | Tercer Ciclo de Educación Primaria (5.º y 6.º curso).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Duración de la Sesión:</b>                             | 55 minutos reales de práctica motriz activa.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Criterios Curriculares de Referencia (EP IB 2025):</b> | CA 1.1 (Estilo de vida activo y efectos beneficiosos), CA 1.2 (Educación postural activa, preparación corporal y rutinas de higiene) y CA 1.3 (Medidas de prevención de lesiones y situaciones de riesgo).                                                                                                              |
| <b>Materiales Clave Necesarios:</b>                       | Mochilas reales del alumnado (cargadas con libros de texto reales), 4 conos de colores, 4 aros o círculos grandes de colores (Verde, Amarillo y Rojo), silbato, cronómetro, elementos que simulen libros (pesados), estuches (medianos) y ropa de recambio (ligeros), y cartulina grande con el Semáforo de la Espalda. |

## 1. Fundamentación Científica y Enfoque Pedagógico de la Sesión

Esta sesión única se ha estructurado específicamente para romper con dos grandes mitos de la salud escolar: la creencia de que para proteger la espalda hay que permanecer rígido y quieto en la silla del aula, y la penalización de tener una mochila muy ligera. La evidencia científica contemporánea demuestra de forma contundente que la inmovilidad y el sedentarismo prolongado fatigan la musculatura de la espalda y aumentan la sobrecarga de los discos intervertebrales. Por este motivo, la sesión se enfoca bajo el lema 'La espalda es fuerte y está hecha para moverse', donde el movimiento regular y el mantenimiento de una condición muscular activa se presentan como el mejor seguro de salud para la columna.

Mediante juegos motores de alta participación y relevos dinámicos, se garantiza un compromiso motor superior al 80% del tiempo de clase, mientras que se introducen transversalmente los ejes de pausas activas de 2 minutos (Regla 30-2), el ajuste ergonómico correcto de la mochila en 3 pasos y la autoobservación crítica de molestias corporales a través de la comprensión del Semáforo del Dolor.

## 2. Planificación de la Sesión por Fases y Tiempo de Juego

| Fase y Tiempo                            | Nombre de la Actividad y Lógica Interna                                     | Descripción Práctica y Compromiso Motor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Concepto Clave de Salud de la UP                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CALENTAMIENTO</b><br>(10 minutos)     | <b>STOP de la Espalda Fuerte</b><br>(Juego de persecución mixto)            | Dos alumnos atrapan por la pista exterior. Los perseguidos, para no ser tocados, deben salvarse colocándose en posición de sentadilla isométrica vertical en la pared de la pista (flexión a 90° con la espalda apoyada) o de equilibrio sobre un pie (activación del Core). Para ser liberados, un compañero libre debe hacer 3 saltos abriendo brazos y piernas (Jumping Jacks) de forma dinámica a su lado.                                                                                                                                                  | La espalda debe hacer ejercicio para estar fuerte. Desmitificación del 'sentarse inmóvil' y fomento de la activación activa de la pared lumbopélvica. |
| <b>PARTE PRINCIPAL I</b><br>(15 minutos) | <b>Circuito de Relevos de la Mochila</b><br>(Juego colaborativo de relevos) | El alumnado se divide en 4 equipos. Al final de cada línea se encuentra una mochila vacía. El primero corre haciendo eslalon hasta la 'Zona de Materiales', donde debe coger una ficha que representa material escolar y colocarla en el compartimento interior adecuado (Zona 1: Libros y botella pegados a la espalda y arriba; Zona 2: Estuche en medio y abajo; Zona 3: Ropa en la parte exterior). Debe ajustar la mochila correctamente con los dos tirantes bien colocados (Adherencia Máxima) en las lumbares, y correr de vuelta para pasar el relevo. | El ajuste de la mochila en los 3 pasos: Selección Crítica (menos del 10%), Adherencia Máxima (tirantes lumbares) y colocación del peso por zonas.     |

|                                                          |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PARTE PRINCIPAL II</b><br/><b>(15 minutos)</b></p> | <p><b>El Juego de la Pausa Activa 30-2</b><br/><b>(Juego de transición y coordinación)</b></p> | <p>El alumnado realiza una actividad continuada de intensidad media-alta en la pista (simulando un trabajo sentado largo a través de carreras de agilidad o cambios de orientación). Cada 3 minutos reales, el maestro hace sonar el silbato y grita '¡Pausa Activa 30-2!'. En ese instante, todos se detienen y ejecutan en silencio una secuencia de pausa activa de 1 minuto que incluye de forma secuencial: Movilidad Articular (15" de rotación de hombros/cuello), Estiramientos suaves (20" de abrazo del oso) y activación muscular (25" de fuerza isométrica contra las manos de un compañero).</p> | <p>La pausa activa: Regla 30-2 de hacer 2 minutos de micromovimientos por cada 30 minutos sentado para reducir la fatiga y recuperar la atención.</p> |
| <p><b>VUELTA A LA CALMA</b><br/><b>(10 minutos)</b></p>  | <p><b>El Cazador del Semáforo del Dolor</b><br/><b>(Juego de autoobservación crítica)</b></p>  | <p>Se colocan 3 aros o conos grandes de referencia de colores: Verde, Amarillo y Rojo en las esquinas de la pista. Los alumnos caminan desplazándose y haciendo respiraciones diafragmáticas profundas. Cuando el docente expone un caso práctico oral sobre el dolor de espalda, el alumnado debe analizarlo y correr rápidamente al color del semáforo correspondiente (Ejemplo: Dolor leve por escritura = Verde; Dolor que dura 4 días = Amarillo; Dolor después de un golpe fuerte con hormigueo = Rojo).</p>                                                                                            | <p>El Semáforo del Dolor: Clasificación de molestias en verde (continúa), amarillo (observa) y rojo (alarma sanitaria/pide ayuda).</p>                |

|                                     |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CIERRE</b><br><b>(5 minutos)</b> | <b>Reflexión Exprés y Asamblea (Evaluación formativa directa)</b> | Los alumnos se sientan en círculo y se plantea una pregunta de autoevaluación de la autonomía: 'Si sabemos que la mejor postura es cambiar de posición a menudo, ¿qué pequeño gesto (pausa activa o ajuste de mochila) te ha hecho darte cuenta de que eres el responsable de tener una espalda fuerte?' | Consolidación de hábitos activos y la autorregulación preventiva de riesgos corporales en la vida diaria. |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Guía de Retroalimentación (Feedback) Postural del Maestro

El maestro de Educación Física debe ir dando indicaciones claras y correcciones en voz alta mientras los alumnos participan en los juegos prácticos. Esto asegura que se consolide un patrón postural seguro y que el alumnado adquiera la técnica correcta durante la clase de juego activo:

- **Durante el juego 'STOP de la Espalda Fuerte' (Higiene y seguridad postural):** Cuando el alumno se quede en posición de sentadilla en la pared, debe comprobarse que la espalda quede completamente apoyada de forma plana de arriba abajo y que las rodillas formen un ángulo recto de 90° sin que el glúteo se deslice hacia el suelo sucio. Evitar que toquen el suelo de la pista directamente con los codos o las manos por cuestiones de higiene.
- **Durante el 'Circuito de Relevos de la Mochila' (Ajuste correcto y simétrico):** Fijarse en que, al pasar el relevo, se ajusten completamente los dos tirantes sobre los hombros de forma simétrica. Hay que gritar consignas como: '¡La mochila debe quedar pegada a tu cuerpo! ¡Si baila en tu espalda o cuelga sobre el glúteo, nos haremos daño!'. Corregir inmediatamente si algún alumno corre con la mochila apoyada solo en un tirante o asa.
- **Durante 'El Juego de la Pausa Activa 30-2' (Respeto de los tiempos y coordinación):** Insistir en el silencio absoluto durante la realización de la pausa para favorecer la atención. Comprobar que la fase de movilidad articular sea suave (sobre todo al girar el cuello, evitando movimientos bruscos de sacudida) y que los estiramientos sean profundos y de descompresión, evitando cualquier tipo de rebote. En la fase de fuerza, insistir en que debe activarse el transverso del abdomen empujando con fuerza y 'escondiendo o contrayendo el ombligo'.
- **Durante 'El Cazador del Semáforo del Dolor' (Comprensión de datos de alarma):** Cuando leas los casos, haz hincapié en los síntomas clave de riesgo para evaluar si los alumnos entienden cuándo un dolor es por fatiga (Verde: no requiere dejar de moverse) y cuándo es de alarma (Rojo). Recuérdales que, si el dolor aparece de golpe después de una caída fuerte o si se acompaña de fiebre, hormigueo o falta de fuerza en las piernas, deben correr rápidamente al círculo Rojo para pedir ayuda urgente.