

EINA D'AVALUACIÓ PRÀCTICA A L'AULA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Sessió de Joc Motor i Salut: "La meva esquena és forta i es mou!"
(Tercer Cicle de Primària)

Alumne/a:	Curs i Grup:	Data:	Tipus d'Avaluació:
	5è / 6è Primària	/ / 2026	Formativa / Coavaluació

1. RÚBRICA SENZILLA DE COAVALUACIÓ I OBSERVACIÓ (JOC MOTOR)

Valora el treball del teu company durant la pràctica dels jocs motors marcant una creu (X) en el nivell d'assoliment que millor descriu el seu acompliment:

Criteri d'Avaluació	Excel·lent (4)	Assolit (3)	En procés (2)	No assolit (1)
Higiene i Força de Core <i>Joc: STOP de l'Esquena Forta</i> [CA 1.2]	Es col·loca i es manté en asseguda isomètrica a la paret o equilibri de manera impecable (columna recta, core actiu), respectant la seva higiene (no toca el terra).	Realitza la postura de paret o equilibri de forma correcta, tot i que s'ha d'ajustar la seva posició de tant en tant, però evita tocar el terra.	Necessita ajuda o recordatoris constants per fer la posició, o acaba recolzant-se directament al terra brut de la pista de joc.	No realitza cap postura de seguretat o es manté assegut/estirat a terra de forma passiva i sense activar l'escut del Core.
Ajust de la Motxilla <i>Joc: Circuit de la Motxilla</i> [CA 1.2 i 1.3]	Ajusta la motxilla correctament en els 3 passos: Selecció Crítica (menys 10% pes), Adherència Màxima (tirants cenyits) i pesats a la Zona 1.	Organitza els materials correctament per zones de pes, però necessita algun recordatori per dur les corretges ben ajustades a la zona lumbar.	La motxilla està desorganitzada (pes mal distribuït) o es col·loca una sola nansa de forma asimètrica sobre una espatlla.	No organitza el pes ni s'ajusta les corretges, portant la motxilla molt per sota del gluti o carregant pes extra innecessari.
Pausa Activa 30-2 <i>Joc: La Pausa Activa</i> [CA 1.1 i 1.2]	S'atura a l'instant i realitza el minut de pausa activa seguint l'ordre i temps (Mobilitat 15", Estirament 20", Força 25"), en absolut silenci.	Realitza la seqüència sencera de la pausa activa, tot i que té petites distraccions o fa una mica de soroll en fer els canvis.	Realitza els exercicis de forma incompleta (es salta alguna fase) o necessita suport per mantenir l'ordre de la seqüència.	No fa els exercicis de la pausa, es nega a col·laborar o provoca soroll distreient de manera contínua els companys de classe.
El Semàfor del Dolor <i>Joc: El Caçador del Semàfor</i> [CA 1.3]	Identifica sense cap error el color de risc correcte (Verd, Groc o Vermell) davant dels casos de joc i corre ràpidament al cercle correcte.	Encerteu la gran majoria de colors de risc del semàfor, tot i que s'equivoca en un cas complex però ho corregeix ràpidament.	Mostra dubtes importants o confon casos greus de risc d'alarma (vermell) amb molèsties posturals o de fatiga muscular lleus (verd).	No identifica cap color de risc, corre pels cercles sense criteri o no coneix els senyals d'alarma i autocura.

2. AUTOAVALUACIÓ DIÀRIA DEL MEU COS (Reflexió Personal Express)

Pensa en com has treballat en la sessió d'avui i respon de forma sincera fent una creu (X) a la casella corresponent:

Pregunta o Hàbit Postural	Sí	Una mica	Encara no
1. He entès que la meva esquena és forta i que el moviment continu i l'exercici diari (i no estar quiet i rígid) són la millor assegurança contra el dolor?			
2. Sé com ajustar de forma autònoma la meva motxilla (ajustant els dos tirants a la zona lumbar) i col·locar els llibres pesants a la zona més propera a l'esquena?			
3. Sé diferenciar perfectament si el mal d'esquena és una molèstia lleu (verd), una evolució de fatiga (groc) o un senyal d'alarma (vermell) on he d'avisar un adult?			

EL MEU COMPROMÍS DE SALUT DIÀRIA (Completa-ho en poques paraules):

A partir d'avui, per protegir la meva columna quan estic fent deures a casa o quan porto la motxilla escolar, em comprometo a...

M'ACTIVO I PROTEGEIXO LA MEVA ESQUENA!

Fitxa de Recordatori Postural i Hàbits Saludables — Cicle Superior de Primària (5è i 6è)

LA NOVA REVOLUCIÓ: L'ESQUENA ÉS FORTA!

Oblida't del mite d'estar 'quiet com una estàtua' i rígid a la cadira de classe. La ciència de la salut ha demostrat que **la millor postura és el moviment continu**. La teva columna vertebral està dissenyada per moure's, saltar i córrer de forma segura. Per cuidar-la, activa el teu 'Core' (el teu escut abdominal, lumbar i gluti) i canvia de posició sovint!

LA REGLA 30-2: ACTIVA'T EN DOS MINUTS DE RELLOTGE

Quan estiguis a classe o estudiant a casa, recorda aplicar aquest repte. **Per cada 30 minuts de feina assegut, realitza 2 minuts de micro-moviments:**

1. MOBILITAT ARTICULAR (30")

- Rotacions d'espatlles: Fes cercles cap enrere molt amples.
- Girs de coll: Mou el cap suaument a l'esquerra i dreta (gest del 'No') i a dalt i a baix (gest del 'Sí').
- Turmells: Eleva una cama i fes girs amb la punta del peu.

Benefici: Lubrica i desbloqueja les articulacions del coll, espatlles i genolls saturades d'estar assegut.

2. ESTIRAMENTS SUAUS (45")

- L'abraçada de l'ós: Seure enrere, obrir genolls i inclinar el tronc endavant fins a tocar les cuixes, deixant caure els braços i el cap relaxats.
- Gat-Camell d'assegut: Arrodoneix l'esquena mirant el melic i després obre el pit mirant amunt.

Benefici: Obre espai de forma immediata entre les teves vèrtebres i redueix el cansament muscular lumbopèlvic.

3. EXERCICIS DE FORÇA (45")

- Premsa de taula: Col·loca les mans planes a la taula i empeny de forma isomètrica cap avall, contraient l'abdomen.
- Aixafar l'estoig: Col·loca el teu estoig entre els genolls i pressiona fort cap a l'interior.
- Retracció: Ajunta espatlles enrere.

Benefici: Enforteix l'escut protector del teu Core (abdomen, lumbar i glutis) sense moure't de la teva cadira.

L'AJUSTAMENT DE LA MOTXILLA EN 3 PASSOS

Pas 1: SELECCIÓ CRÍTICA

- Revisa l'agenda diàriament i transporta només el material necessari per a la jornada de classe. Evita dur material innecessari d'altres dies.
- REGLA DEL 10%: El pes total de la teva motxilla amb llibres no hauria de superar de manera ideal el 10% del teu pes corporal (per exemple, si peses 40 kg, la motxilla no ha de pesar més de 4 kg). El 15% és el límit de risc absolut!

Pas 2: ADHERÈNCIA MÀXIMA

- Utilitza sempre els DOS tirants col·locats simètricament sobre les dues espatlles. Portar-la d'un sol tirant provoca sobrecàrrega.
- Ajusta completament les nanses fins que la motxilla quedi ben enganxada i aferrada a la teva esquena, mantenint la seva base a l'alçada de la teva zona lumbar (mai a l'alçada del gluti o de les cuixes, ja que faria palanca).

Pas 3: ORGANITZACIÓ INTERNA

- **Zona 1 (Propera a l'esquena i a dalt):** Llibres més pesants, carpetes grans i ampolla d'aigua.
- **Zona 2 (Part central inferior):** Estoig i llibre d'exercicis seus.
- **Zona 3 (Part exterior allunyada):** Roba lleugera (jersei, xandall o samarreta de recanvi). Això garanteix un repartiment equilibrat i disminueix l'esforç muscular de la teva columna.

EL SEMÀFOR DEL MAL D'ESQUENA: APRENDRE A ESCOLTAR EL COS

SEMÀFOR VERD (Continua amb normalitat)

- **Què és?** Una molèstia molt lleu, cansament o rampa muscular passatgera que apareix després d'una mala postura d'estudi.
- **Què has de fer?** No t'estiris al llit ni et quedis quiet! Continua amb la teva vida diària activa, canvia de posició regularment, aplica de forma autònoma les pauses actives de 2 minuts i revisa si has d'ajustar algun hàbit postural.

SEMÀFOR GROC (Observa l'evolució)

- **Què és?** Dolor una mica més intens o que dura de forma continuada més de 3 o 4 dies, de manera que les teves activitats diàries et resulten molestes.
- **Què has de fer?** Explica-ho a la teva família de seguida. Revisa bé com transportes el pes de la motxilla, redueix temporalment les activitats que et fan incrementar el dolor, i si no millora en uns dies, consulta un sanitari.

SEMÀFOR VERMELL (Alarma - Demana ajuda!)

- **Què és?** Dolor molt intens que sorgeix després d'un cop o caiguda important a la pista. També dolor acompanyat de febre, formigueig persistent, pèrdua de sensibilitat o de força a les cames, dolor nocturn o molèsties que duren més d'un mes.
- **Què has de fer?** Avisa un adult de forma immediata i consulta un professional sanitari de manera urgent.

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'assegada 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.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

CA 1.1 Reconèixer els efectes beneficiosos a nivell físic i mental de l'activitat física com a pas previ a la seva integració en la vida diària.

CA 1.2 Integrar els processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, relaxació i higiene en la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

CA 1.3 Adoptar mesures de seguretat abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, reconeixent els contextos de risc i actuant amb precaució davant ells.

· SESSIÓ DE JOC MOTOR: "La meua esquena és forta i es mou!"

- **Nivell:** Tercer cicle d'Educació Primària (5è i 6è).
- **Durada:** 55 minuts.
- **Materials:** Motxilles dels propis alumnes (amb llibres o càrrega real), 4 cons, 4 aros/cercles de colors (Verd, Groc, Vermell), cartolines o elements que representin elements pesants (llibres de text), elements intermedis (estoig) i elements lleugers (roba), xiulet i cronòmetre.

· 1. ESCALFAMENT: Joc de persecució "STOP de l'Esquena Forta" (10 minuts)

- **Concepte clau:** L'esquena ha de fer exercici per estar sana i forta. S'elimina el mite que "estar quiet i rígid" és saludable; el moviment és la nostra millor assegurança contra el dolor.
- **Funcionament:**
 1. Dos alumnes actuen com a "caçadors" i intenten enxampar la resta a la pista exterior.
 2. Per evitar ser atrapats, els alumnes poden cridar "**L'esquena és forta!**" i col·locar-se en una posició d'**asseguda isomètrica a la paret** (recolzant l'esquena de forma vertical i flexionant els genolls a 90º) o en posició d'**equilibri sobre un sol peu** per activar el Core de forma segura.
 3. Mentre estan "salvats" en aquesta posició estàtica activa, continuen fent exercici de força.

4. Per ser alliberats, un company lliure ha de córrer cap a ells i realitzar de forma dinàmica **3 salts obrint braços i cames (Jumping Jacks)** al seu costat abans que els enxampin.
-

· 2. PART PRINCIPAL I: El Circuit de Relleus de la Motxilla (15 minuts)

- **Concepte clau: L'ajustament de la motxilla** en 3 passos i la distribució de materials per zones de seguretat.
 - **Funcionament:**
 1. Dividim la classe en 4 equips disposats en línies de relleus. Cadascun té una motxilla buida al principi de la seva línia.
 2. Al final de la pista, per a cada equip, hi ha una "Zona Base de materials" on hi ha barrejats elements reals d'estudiant: llibres de text grans (materials molt pesants), estoigs (materials intermedis) i jerseis o xandalls (materials lleugers).
 3. A l'explicació s'ensenya de forma express l'**Ajust de la Motxilla en 3 passos**: *Selecció Crítica* (dur només el que es necessita), *Adherència Màxima* (ajustar corretges, amb els dos tirants ben col·locats a l'alçada lumbar) i l'ordre correcte per zones (pesats aferrats a l'esquena).
 4. El primer de la línia corre fent eslàlom entre cons, agafa un sol element de la seva zona base i l'ha de col·locar a la motxilla en el compartiment adequat:
 - **Zona 1 (propera a l'esquena/part de dalt):** Elements pesants (llibres).
 - **Zona 2 (part mitjana inferior):** Elements mitjans (estoig).
 - **Zona 3 (part exterior i allunyada):** Elements lleugers (roba).
 5. S'ha de col·locar la motxilla de manera simètrica amb les **dues nanses ben ajustades a l'esquena** (Pas 2: Adherència Màxima), fer la tornada corrent amb la motxilla completament aferrada per passar el relleu. El següent company repeteix la dinàmica amb un altre objecte fins que la motxilla quedi organitzada i amb el pes simètric ideal (sense superar mai el 10-15% del seu pes).
-

□ 3. PART PRINCIPAL II: El Joc de la "Pausa Activa 30-2" (15 minuts)

- **Concepte clau: La pausa activa** i el compliment de la regla de fer 2 minuts de micro-moviments per cada 30 minuts de treball assegut.
- **Funcionament:**
 1. Els alumnes simulen que estan realitzant una tasca asseguda molt llarga (treballant de forma activa la musculatura del Core a terra mitjançant exercicis de deure o petits circuits d'agilitat molt tancats).
 2. Cada 3 minuts reals, el docent xiula amb força i crida: **"Regla 30-2: Pausa Activa!"**.
 3. En aquest moment exacte, tot l'alumnat s'ha d'aturar i dur a terme en absolut silenci una seqüència de pausa activa d'1 minut exprés (comprimida per a la dinàmica de la classe) que inclogui les 3 fases obligatòries d'una classe de qualitat:
 - **Fase 1: Mobilitat Articular (15")** → Realitzen rotacions d'espatlles i flexions de coll ("Sí / No").
 - **Fase 2: Estiraments Suaus (20")** → Fan l'estirament de l'abraçada de l'ós (descompressió de les vèrtebres lumbar arrodonint l'esquena cap endavant).
 - **Fase 3: Exercici de Força (25")** → Executen una premsa isomètrica utilitzant la seva pròpia resistència o fent força dels palmells dels seus companys (activació de l'escut protector del Core).
 4. El repte és aconseguir fer la transició de forma immediata, coordinada, sense moure's de l'espai propi de joc i tornant directament a l'activitat en silenci quan s'acabi el cronòmetre.

· 4. TORNADA A LA CALMA: "El Joc del Caçador del Semàfor del Dolor" (10 minuts)

- **Concepte clau:** El semàfor del dolor (Verd, Groc o Vermell) i la capacitat d'autoobservació en la cura del propi cos.
- **Funcionament:**
 1. Col·loquem tres aros o cercles grans de colors de referència a diferents cantonades de la pista de joc: Verd ·, Groc · i Vermell ·.
 2. Els alumnes es mouen caminant a pas lent per tota la pista, fent respiracions diafragmàtiques profundes per baixar les pulsacions (Conducta PAS d'autocontrol).
 3. El docent llegeix un **cas pràctic real de salut** del dossier de la unitat:
 - Cas A: "En Joan nota una molèstia molt suau o cansament lumbar després d'estar 2 hores assegut, però el mal li passa quan comença a moure's i fa unes pauses actives." → L'alumnat ha de córrer ràpidament al cercle **Verd ·** (**continua amb normalitat i moure's de forma activa**).
 - Cas B: "La Maria sent un dolor bastant intens a la part baixa de l'esquena que li dura ja 4 dies de forma continuada, i les tasques de classe li resulten molestes." → Han de córrer al cercle **Groc ·** (**observar l'evolució, avisar la família i revisar com porta ajustada la motxilla**).
 - Cas C: "En Marc rep un cop fortíssim a l'esquena jugant a futbol, nota un mal d'esquena molt punxant, té febre alta de sobte o sent formigueig i falta de força a les cames." → Han de córrer immediatament al cercle **Vermell ·** (**senyal d'alarma greu, requereix avisar un adult per rebre atenció professional d'un sanitari de forma urgent**).
 4. Si algun alumne corre cap al cercle equivocat, ha de realitzar un "peatge de salut" de 5 esquats profunds abans del següent cas de joc.

· 5. CLOENDA: Reflexió i Autoavaluació Express (5 minuts)

- Ens asseiem en rotllana a la pista a fer un debat final d'un minut.

- *Pregunta reflexiva d'autonomia per a 5è i 6è:* "Si sabem que l'esquena és forta i que no existeix una única postura correcta per estar asseguts, de quina manera aplicar la regla 30-2 i l'ajust de la motxilla a casa et fa sentir més responsable de la cura de la teva columna?"