

HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión de Juego Motor y Salud: "¡Mi espalda es fuerte y se mueve!"
(Tercer Ciclo de Primaria)

Alumno/a:	Curso y Grupo:	Fecha:	Tipo de Evaluación:
_____	5.º / 6.º Primaria	____/____/ 2026	Formativa / Coevaluación

1. RÚBRICA SENCILLA DE COEVALUACIÓN Y OBSERVACIÓN (JUEGO MOTOR)

Valora el trabajo de tu compañero durante la práctica de los juegos motores marcando una cruz (X) en el nivel de logro que mejor describa su desempeño:

Criterio de Evaluación	Excelente (4)	Logrado (3)	En proceso (2)	No logrado (1)
Higiene y Fuerza del Core <i>Juego: STOP de la Espalda Fuerte</i> [CA 1.2]	Se coloca y se mantiene en sentadilla isométrica en la pared o equilibrio de manera impecable (columna recta, core activo), respetando su higiene (no toca el suelo).	Realiza la postura de pared o equilibrio de forma correcta, aunque debe ajustar su posición de vez en cuando, pero evita tocar el suelo.	Necesita ayuda o recordatorios constantes para adoptar la posición, o acaba apoyándose directamente en el suelo sucio de la pista de juego.	No realiza ninguna postura de seguridad o se mantiene sentado/tumbado en el suelo de forma pasiva y sin activar el escudo del Core.
Ajuste de la Mochila <i>Juego: Circuito de la Mochila</i> [CA 1.2 y 1.3]	Ajusta la mochila correctamente en los 3 pasos: Selección Crítica (menos del 10% del peso), Adherencia Máxima (tirantes ceñidos) y objetos pesados en la Zona 1.	Organiza los materiales correctamente por zonas de peso, pero necesita algún recordatorio para llevar las correas bien ajustadas a la zona lumbar.	La mochila está desorganizada (peso mal distribuido) o se coloca una sola asa de forma asimétrica sobre un hombro.	No organiza el peso ni se ajusta las correas, llevando la mochila muy por debajo del glúteo o cargando peso extra innecesario.
Pausa Activa 30-2 <i>Juego: La Pausa Activa</i> [CA 1.1 y 1.2]	Se detiene al instante y realiza el minuto de pausa activa siguiendo el orden y los tiempos (Movilidad 15", Estiramiento 20", Fuerza 25"), en absoluto silencio.	Realiza la secuencia completa de la pausa activa, aunque tiene pequeñas distracciones o hace un poco de ruido al hacer los cambios.	Realiza los ejercicios de forma incompleta (se salta alguna fase) o necesita apoyo para mantener el orden de la secuencia.	No hace los ejercicios de la pausa, se niega a colaborar o provoca ruido distrayendo de manera continua a los compañeros de clase.
El Semáforo del Dolor <i>Juego: El Cazador del Semáforo</i> [CA 1.3]	Identifica sin ningún error el color de riesgo correcto (Verde, Amarillo o Rojo) ante los casos de juego y corre rápidamente al círculo correcto.	Acierta la gran mayoría de los colores de riesgo del semáforo, aunque se equivoca en un caso complejo pero lo corrige rápidamente.	Muestra dudas importantes o confunde casos graves de riesgo de alarma (rojo) con molestias posturales o de fatiga muscular leves (verde).	No identifica ningún color de riesgo, corre por los círculos sin criterio o no conoce las señales de alarma y autocuidado.

2. AUTOEVALUACIÓN DIARIA DE MI CUERPO (Reflexión Personal Exprés)

Piensa en cómo has trabajado en la sesión de hoy y responde de forma sincera haciendo una cruz (X) en la casilla correspondiente:

Pregunta o Hábito Postural	Sí	Un poco	Todavía no
1. ¿He entendido que mi espalda es fuerte y que el movimiento continuo y el ejercicio diario (y no estar quieto y rígido) son el mejor seguro contra el dolor?			
2. ¿Sé cómo ajustar de forma autónoma mi mochila (ajustando los dos tirantes a la zona lumbar) y colocar los libros pesados en la zona más cercana a la espalda?			
3. ¿Sé diferenciar perfectamente si el dolor de espalda es una molestia leve (verde), una evolución de fatiga (amarillo) o una señal de alarma (rojo) en la que debo avisar a un adulto?			

MI COMPROMISO DE SALUD DIARIA (Complétalo en pocas palabras):

A partir de hoy, para proteger mi columna cuando estoy haciendo deberes en casa o cuando llevo la mochila escolar, me comprometo a...

¡ME ACTIVO Y PROTEJO MI ESPALDA!

Ficha de Recordatorio Postural y Hábitos Saludables — Ciclo Superior de Primaria (5.º y 6.º)

¡LA NUEVA REVOLUCIÓN: LA ESPALDA ES FUERTE!

¡Olvídate del mito de estar 'quieto como una estatua' y rígido en la silla de clase! La ciencia de la salud ha demostrado que **la mejor postura es el movimiento continuo**. Tu columna vertebral está diseñada para moverse, saltar y correr de forma segura. Para cuidarla, ¡activa tu 'Core' (tu escudo abdominal, lumbar y glúteo) y cambia de posición a menudo!

LA REGLA 30-2: ACTÍVATE EN DOS MINUTOS DE RELOJ

Cuando estés en clase o estudiando en casa, recuerda aplicar este reto. **Por cada 30 minutos de trabajo sentado, realiza 2 minutos de micromovimientos:**

1. MOVILIDAD ARTICULAR (30")

- Rotaciones de hombros: Haz círculos hacia atrás muy amplios.
- Giros de cuello: Mueve la cabeza suavemente a izquierda y derecha (gesto del 'No') y arriba y abajo (gesto del 'Sí').
- Tobillos: Eleva una pierna y haz giros con la punta del pie.

Beneficio: Lubrica y desbloquea las articulaciones del cuello, hombros y rodillas saturadas de estar sentado.

2. ESTIRAMIENTOS SUAVES (45")

- El abrazo del oso: Sentarse hacia atrás, abrir las rodillas e inclinar el tronco hacia delante hasta tocar los muslos, dejando caer los brazos y la cabeza relajados.
- Gato-Camello sentado: Redondea la espalda mirando el ombligo y después abre el pecho mirando hacia arriba.

Beneficio: Abre espacio de forma inmediata entre tus vértebras y reduce el cansancio muscular lumbopélvico.

3. EJERCICIOS DE FUERZA (45")

- Prensa de mesa: Coloca las manos planas sobre la mesa y empuja de forma isométrica hacia abajo, contrayendo el abdomen.
- Aplastar el estuche: Coloca tu estuche entre las rodillas y presiona fuerte hacia el interior.
- Retracción: Junta los hombros hacia atrás.

Beneficio: Fortalece el escudo protector de tu Core (abdomen, lumbares y glúteos) sin moverte de tu silla.

EL AJUSTE DE LA MOCHILA EN 3 PASOS

Paso 1: SELECCIÓN CRÍTICA

- Revisa la agenda diariamente y transporta solo el material necesario para la jornada de clase. Evita llevar material innecesario de otros días.
- REGLA DEL 10%: El peso total de tu mochila con libros no debería superar de manera ideal el 10% de tu peso corporal (por ejemplo, si pesas 40 kg, la mochila no debe pesar más de 4 kg). ¡El 15% es el límite de riesgo absoluto!

Paso 2: ADHERENCIA MÁXIMA

- Utiliza siempre los DOS tirantes colocados simétricamente sobre los dos hombros. Llevarla con un solo tirante provoca sobrecarga.
- Ajusta completamente las asas hasta que la mochila quede bien pegada y adherida a tu espalda, manteniendo su base a la altura de tu zona lumbar (nunca a la altura del glúteo o de los muslos, ya que haría palanca).

Paso 3: ORGANIZACIÓN INTERNA

- **Zona 1 (Cercana a la espalda y arriba):** Libros más pesados, carpetas grandes y botella de agua.
- **Zona 2 (Parte central inferior):** Estuche y cuadernillo de ejercicios suaves.
- **Zona 3 (Parte exterior alejada):** Ropa ligera (jersey, chándal o camiseta de recambio). Esto garantiza un reparto equilibrado y disminuye el esfuerzo muscular de tu columna.

EL SEMÁFORO DEL DOLOR DE ESPALDA: APRENDER A ESCUCHAR EL CUERPO

SEMÁFORO VERDE (Continúa con normalidad)

- ¿Qué es? Una molestia muy leve, cansancio o calambre muscular pasajero que aparece después de una mala postura de estudio.
- ¿Qué debes hacer? ¡No te tumbes en la cama ni te quedes quieto! Continúa con tu vida diaria activa, cambia de posición regularmente, aplica de forma autónoma las pausas activas de 2 minutos y revisa si debes ajustar algún hábito postural.

SEMÁFORO AMARILLO (Observa la evolución)

- ¿Qué es? Dolor algo más intenso o que dura de forma continuada más de 3 o 4 días, de manera que tus actividades diarias te resultan molestas.
- ¿Qué debes hacer? Cuéntaselo a tu familia enseguida. Revisa bien cómo transportas el peso de la mochila, reduce temporalmente las actividades que te hacen aumentar el dolor y, si no mejora en unos días, consulta a un sanitario.

SEMÁFORO ROJO (Alarma - ¡Pide ayuda!)

- ¿Qué es? Dolor muy intenso que surge después de un golpe o caída importante en la pista. También dolor acompañado de fiebre, hormigueo persistente, pérdida de sensibilidad o de fuerza en las piernas, dolor nocturno o molestias que duran más de un mes.
- ¿Qué debes hacer? Avisa a un adulto de forma inmediata y consulta a un profesional sanitario de manera urgente.

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

Curso y Ciclo:	Tercer Ciclo de Educación Primaria (5.º y 6.º curso).
Duración de la Sesión:	55 minutos reales de práctica motriz activa.
Criterios Curriculares de Referencia (EP IB 2025):	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).
Materiales Clave Necesarios:	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
CALENTAMIENTO (10 minutos)	STOP de la Espalda Fuerte (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.
PARTE PRINCIPAL I (15 minutos)	Circuito de Relevos de la Mochila (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.

PARTE PRINCIPAL II (15 minutos)	El Juego de la Pausa Activa 30-2 (Juego de transición y coordinación)	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).	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.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	El Cazador del Semáforo del Dolor (Juego de autoobservación crítica)	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).	El Semáforo del Dolor: Clasificación de molestias en verde (continúa), amarillo (observa) y rojo (alarma sanitaria/pide ayuda).

CIERRE (5 minutos)	Reflexión Exprés y Asamblea (Evaluación formativa directa)	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 transversal 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CA 1.1 Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo a su integración en la vida diaria.

CA 1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

CA 1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.

· SESIÓN DE JUEGO MOTOR: "¡Mi espalda es fuerte y se mueve!"

- **Nivel:** Tercer ciclo de Educación Primaria (5.º y 6.º).
- **Duración:** 55 minutos.
- **Materiales:** Mochilas de los propios alumnos (con libros o carga real), 4 conos, 4 aros/círculos de colores (Verde, Amarillo, Rojo), cartulinas o elementos que representen elementos pesados (libros de texto), elementos intermedios (estuche) y elementos ligeros (ropa), silbato y cronómetro.

· 1. CALENTAMIENTO: Juego de persecución "STOP de la Espalda Fuerte" (10 minutos)

- **Concepto clave:** La espalda debe hacer ejercicio para estar sana y fuerte. Se elimina el mito de que "estar quieto y rígido" es saludable; el movimiento es nuestro mejor seguro contra el dolor.
- **Funcionamiento:**
 1. Dos alumnos actúan como "cazadores" e intentan atrapar al resto en la pista exterior.
 2. Para evitar ser atrapados, los alumnos pueden gritar "**¡La espalda es fuerte!**" y colocarse en una posición de **sentadilla isométrica en la pared** (apoyando la espalda de forma vertical y flexionando las rodillas a 90º) o en posición de **equilibrio sobre un solo pie** para activar el Core de forma segura.
 3. Mientras están "salvados" en esta posición estática activa, continúan haciendo ejercicio de fuerza.

4. Para ser liberados, un compañero libre debe correr hacia ellos y realizar de forma dinámica **3 saltos abriendo brazos y piernas (Jumping Jacks)** a su lado antes de que los atrapen.
-

· 2. PARTE PRINCIPAL I: El Circuito de Relevos de la Mochila (15 minutos)

- **Concepto clave: El ajuste de la mochila** en 3 pasos y la distribución de materiales por zonas de seguridad.
 - **Funcionamiento:**
 1. Dividimos la clase en 4 equipos dispuestos en líneas de relevos. Cada uno tiene una mochila vacía al principio de su línea.
 2. Al final de la pista, para cada equipo, hay una "Zona Base de materiales" donde se mezclan elementos reales de estudiante: libros de texto grandes (materiales muy pesados), estuches (materiales intermedios) y jerséis o chándales (materiales ligeros).
 3. En la explicación se enseña de forma explícita el **Ajuste de la Mochila en 3 pasos**: *Selección Crítica* (llevar solo lo necesario), *Adherencia Máxima* (ajustar las correas, con los dos tirantes bien colocados a la altura lumbar) y el orden correcto por zonas (pesados pegados a la espalda).
 4. El primero de la línea corre haciendo eslalon entre conos, coge un solo elemento de su zona base y debe colocarlo en la mochila en el compartimento adecuado:
 - **Zona 1 (cercana a la espalda/parte de arriba):** Elementos pesados (libros).
 - **Zona 2 (parte media inferior):** Elementos medianos (estuche).
 - **Zona 3 (parte exterior y alejada):** Elementos ligeros (ropa).
 5. Debe colocarse la mochila de manera simétrica con las **dos asas bien ajustadas a la espalda** (Paso 2: Adherencia Máxima), hacer el regreso corriendo con la mochila completamente pegada para pasar el relevo. El siguiente compañero repite la dinámica con otro objeto hasta que la mochila quede organizada y con el peso simétrico ideal (sin superar nunca el 10-15% de su peso).
-

□ 3. PARTE PRINCIPAL II: El Juego de la "Pausa Activa 30-2" (15 minutos)

- **Concepto clave:** La pausa activa y el cumplimiento de la regla de hacer 2 minutos de micromovimientos por cada 30 minutos de trabajo sentado.
- **Funcionamiento:**
 1. Los alumnos simulan que están realizando una tarea sentada muy larga (trabajando de forma activa la musculatura del Core en el suelo mediante ejercicios de deberes o pequeños circuitos de agilidad muy cerrados).
 2. Cada 3 minutos reales, el docente hace sonar el silbato con fuerza y grita: "**¡Regla 30-2: Pausa Activa!**".
 3. En ese momento exacto, todo el alumnado debe detenerse y llevar a cabo en absoluto silencio una secuencia de pausa activa de 1 minuto exprés (comprimida para la dinámica de la clase) que incluya las 3 fases obligatorias de una clase de calidad:
 - **Fase 1: Movilidad Articular (15")** → Realizan rotaciones de hombros y flexiones de cuello ("Sí / No").
 - **Fase 2: Estiramientos Suaves (20")** → Hacen el estiramiento del abrazo del oso (descompresión de las vértebras lumbares redondeando la espalda hacia delante).
 - **Fase 3: Ejercicio de Fuerza (25")** → Ejecutan una prensa isométrica utilizando su propia resistencia o haciendo fuerza con las palmas de sus compañeros (activación del escudo protector del Core).
 4. El reto es conseguir hacer la transición de forma inmediata, coordinada, sin moverse del espacio propio de juego y volviendo directamente a la actividad en silencio cuando termine el cronómetro.

· 4. VUELTA A LA CALMA: "El Juego del Cazador del Semáforo del Dolor" (10 minutos)

- **Concepto clave:** El semáforo del dolor (Verde, Amarillo o Rojo) y la capacidad de autoobservación en el cuidado del propio cuerpo.
- **Funcionamiento:**
 1. Colocamos tres aros o círculos grandes de colores de referencia en diferentes esquinas de la pista de juego: Verde ·, Amarillo · y Rojo ·.
 2. Los alumnos se mueven caminando a paso lento por toda la pista, haciendo respiraciones diafragmáticas profundas para bajar las pulsaciones (Conducta PAS de autocontrol).
 3. El docente lee un **caso práctico real de salud** del dossier de la unidad:
 - **Caso A:** "Joan nota una molestia muy suave o cansancio lumbar después de estar 2 horas sentado, pero el dolor se le pasa cuando empieza a moverse y hace unas pausas activas."
→El alumnado debe correr rápidamente al círculo **Verde ·** (**continuar con normalidad y moverse de forma activa**).
 - **Caso B:** "Maria siente un dolor bastante intenso en la parte baja de la espalda que ya le dura 4 días de forma continuada, y las tareas de clase le resultan molestas." →Deben correr al círculo **Amarillo ·** (**observar la evolución, avisar a la familia y revisar cómo lleva ajustada la mochila**).
 - **Caso C:** "Marc recibe un golpe fortísimo en la espalda jugando al fútbol, nota un dolor de espalda muy punzante, tiene fiebre alta de repente o siente hormigueo y falta de fuerza en las piernas." →Deben correr inmediatamente al círculo **Rojo ·** (**señal de alarma grave, requiere avisar a un adulto para recibir atención profesional de un sanitario de forma urgente**).
 4. Si algún alumno corre hacia el círculo equivocado, debe realizar un "peaje de salud" de 5 sentadillas profundas antes del siguiente caso de juego.

· 5. CIERRE: Reflexión y Autoevaluación Exprés (5 minutos)

- Nos sentamos en círculo en la pista para hacer un debate final de un minuto.
- *Pregunta reflexiva de autonomía para 5.º y 6.º:* "Si sabemos que la espalda es fuerte y que no existe una única postura correcta para estar sentados, ¿de qué manera aplicar la regla 30-2 y el ajuste de la mochila en casa te hace sentir más responsable del cuidado de tu columna?"