

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 exprese 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?"