

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?"