



---

# **Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**LOS DESCANSOS ACTIVOS CREATIVOS EN  
EDUCACIÓN INFANTIL**

Autora: Sara Manrique Martín

Tutora: Carmen Gómez Redondo



## RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivos principales realizar una revisión bibliográfica sobre la inclusión de los descansos activos en la jornada escolar de Educación Infantil y programar una serie de actividades que aborden estos descansos desde los ámbitos artístico, creativo y corporal. Por tanto, la planificación de estos tiempos de transición tiene como fin último el plantear actividades motrices y de relajación ligadas con el trabajo de la creatividad y la educación artística, siempre atendiendo al momento y a la creación de espacios para aumentar la motivación, concentración, activación o colaboración del alumnado. El estudiante va a sentirse libre en todo momento, lo que le va a permitir desarrollar su creatividad, autonomía, el aumento de su autoconcepto y el mejor conocimiento de su propio cuerpo. Aunque no se han podido extraer resultados de la puesta en práctica, sí que podemos inferir resultados positivos gracias a las referencias teóricas manejadas y a la definición detallada de la propuesta práctica que permite valorar su viabilidad y entendemos que con esta manera de organizar el horario escolar se pueden alcanzar mejor los objetivos que se establecen en el currículum de Educación Infantil.

**PALABRAS CLAVE:** Jornada escolar, descanso activo, creatividad, educación artística, autonomía, autoconcepto, conocimiento de su propio cuerpo.

## ABSTRACT

The present End of Degree Project has as main objectives to carry out a bibliographic review on the inclusion of active breaks in the Early Childhood school day and to program a series of activities that address these breaks from the artistic, creative and corporal spheres. Therefore, this planning of these times of transition has as its ultimate goal to propose motor activities and relaxation linked to the work of creativity and artistic education, always attending to the moment and creating spaces to increase motivation, concentration, activation or collaboration of the students. The student will feel free at all times, which will allow him to develop his creativity, autonomy, the increase of his self-concept and the better knowledge of his own body. Although we have not been able to extract results from the implementation, we can conclude that this experience is applicable to include it in my future work as a teacher, since with this way of organizing the school schedule can better achieve the objectives that are established in the Early Childhood Education curriculum.

**KEY WORD:** School day, active rest, creativity, artistic education, autonomy, self-concept, knowledge of their own body

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. JUSTIFICACIÓN.....	5
2. COMPETENCIAS A CONSEGUIR CON EL TRABAJO FIN DE GRADO	6
3. OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO .....	7
4. MARCO TEÓRICO .....	8
4.1 LA JORNADA ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	8
4.2 OPTIMIZAR Y HACER SIGNIFICATIVO EL TIEMPO LECTIVO.....	9
4.3 LOS DESCANSOS ACTIVOS: DEFINICIÓN, TÉCNICAS Y MÉTODOS DE APLICACIÓN.....	11
4.3.1 El Brain Gym.....	13
4.3.2 La técnica del Mindfulness.....	14
4.3.3 El Programa Dame 10.....	14
4.3.4 Las cuñas motrices.....	15
4.4 LA CREATIVIDAD Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA.....	15
4.5 EL DESCANSO ACTIVO CREATIVO, ARTÍSTICO Y CORPORAL....	18
5. PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS..	19
5.1 PLANTEAMIENTO INICIAL.....	19
5.2 OBJETIVOS DE ETAPA.....	20
5.3 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	21
5.4 OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	22
5.5 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS .....	27
5.6 RESPONSABILIDADES DE LOS ALUMNOS .....	27
5.7 ESPACIO Y MATERIALES .....	28
5.8 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	28
5.9 PROPUESTA PRÁCTICA .....	32
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	48
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	50
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

1. Tabla 1. Relación entre los objetivos generales de etapa, didácticos, de las actividades y los contenidos*.....	25
2. Tabla 2. Ficha de seguimiento grupal.....	30
3. Tabla 3. Mural de autoevaluación del alumno.....	32

## ÍNDICE DE FIGURAS

1. Figura 1: Niños y niñas dibujando en el papel continuo.....	34
2. Figura 2: Con pinturas de manos expresan sus propios ritmos musicales.....	35
3. Figura 3: Los alumnos crean sus mandalas.....	36
4. Figura 4: Gomas elásticas.....	37
5. Figura 5: Los alumnos siguen los pasos de baile propuestos por el maestro.....	39
6. Figura 6: Se realizan recorridos marcados con celo.....	40
7. Figura 7: Elaboración de botellas decoradas.....	41
8. Figura 8: Construcción de botellas rítmicas.....	42
9. Figura 9: Movimientos con el plástico.....	43
10. Figura 10: Los alumnos se masajean al ritmo de la música.....	44
11. Figura 11: Los alumnos aprenden a modelar con diferentes materiales.....	45
12. Figura 12: Los alumnos, con los ojos cerrados, escriben su nombre con la ayuda de un compañero.....	46
13. Figura 13: Movimientos efecto espejo.....	47
14. Figura 14: Los alumnos imitan los movimientos de algunos animales.....	48
15. Figura 15: Los alumnos decoran las piñas para crear entre todos un árbol....	49

# 1. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo corresponde con la finalización de mi segunda titulación, Educación Infantil. Anteriormente estudié el Grado de Educación Primaria y realicé mi Trabajo Fin de Grado sobre los recreos activos. Por este motivo salió mi interés por la realización del presente estudio basado en los descansos activos. Considero muy importante conocer y estudiar sobre esos pequeños tiempos muertos durante la jornada escolar de los niños y las niñas, especialmente en esta etapa de 3 a 6 años. En muchas ocasiones nos centramos demasiado en el trabajo de las diferentes áreas de conocimiento, sin atender a la globalidad, y dejamos de lado ciertos tiempos en los cuales el alumnado puede realizar propuestas de actividades que les permitan aprender desde los principios lúdicos que plantea el currículo.

En cuanto a estos tiempos debemos tener claro que no solo pretendemos que aprendan conocimientos teóricos sino que, a partir de estas propuestas prácticas perfectamente planificadas y organizadas, los alumnos adquieren otra formación que les va a fomentar una mayor autonomía, adquieren hábitos colaborativos para desarrollar el trabajo en equipo, aumentan sus dotes creativas, practican propuestas innovadoras, evitan el sedentarismo y fomentan hábitos de vida saludables, así como también van a conocer mejor su cuerpo y a aprovechar la potencialidad del mismo. Todos estos ámbitos del comportamiento y del conocimiento se van a conseguir mejor gracias al aumento de la motivación que su puesta en marcha provoca.

En su momento, consideramos necesario que se diera importancia a los recreos, no solo como un momento establecido en la jornada escolar para desconectar de las tareas más intelectuales, sino que también se pueden utilizar para conseguir otros objetivos. De la misma manera, los descansos activos no solo sirven para hacer más fácil la transición de una tarea a otra, sino que también se puede adquirir la concentración adecuada según el momento, además de ayudar al alumnado a afianzar sus conocimientos y sus potencialidades creativas y motrices. Estas actividades propuestas, además de ayudarles a cambiar “el chip” en las horas que está en el centro, les proporciona a los estudiantes nuevos aprendizajes

que les abren caminos para explorar el espacio inmediato en el que se desarrollan, manifestando su capacidad artística y motriz. Además de que el alumnado necesita, según el momento, realizar movimientos o actividades de relajación o activación tras la finalización de ciertas actividades para conseguir y afianzar los objetivos marcados en las tareas que se van proponiendo a lo largo del horario escolar.

## **2. COMPETENCIAS A CONSEGUIR CON EL TRABAJO FIN DE GRADO**

El Grado de Educación Infantil en la Universidad de Valladolid establece una serie de competencias que el alumnado debe haber conseguido a la finalización de los estudios. Estas competencias se han extraído del Plan de Estudios que esta Universidad ha elaborado siguiendo el Real Decreto 1393/007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. En este caso concreto de la elaboración de este Trabajo Fin de Grado se ha hecho una mayor incidencia en las siguientes:

### **Competencias generales**

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- [...]. A través de este trabajo se ha elaborado una propuesta atendiendo los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación que conforman el curriculum de Educación Infantil.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional [...]. Mediante la propuesta de los descansos activos elaborada se ha reflexionado sobre buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje en un contexto concreto de Educación Infantil relacionado con la actividad creativa.

### **Competencias específicas**

#### **A. De Formación básica**

4. Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y

heurístico. Después de pasar por diferentes experiencias en la asignatura de Prácticum de estos años se han observado situaciones educativas que pueden ser utilizadas para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades (competencia 9), fomentar la convivencia en el aula (competencia 10), conocer el desarrollo psicomotor de los alumnos (competencia 27) y adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de cada alumno o alumna (competencia 29).

#### B. Didáctico disciplinar

Favorecer el desarrollo de las capacidades de comunicación oral y escrita (competencia 16), mediante la aplicación de los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal (competencia 26) y utilizando el juego como recurso didáctico (competencia 29) para promover la sensibilidad relativa a la expresión plástica y a la creación artística (competencia 34).

#### C. Trabajo Fin de Grado

Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro (competencia 4) mediante la participación activa e innovadora del docente (competencia 5) y regular los procesos de interacción y comunicación en el alumnado de 3-6 años.

## **3. OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO**

Un buen proceso de planificación y organización de la docencia necesita de un establecimiento de metas y objetivos a conseguir adaptadas a unos criterios específicos educativos. Por esta razón, con el presente Trabajo se pretenden alcanzar los siguientes:

Generales:

1. Conocer qué son los descansos activos y vincularlos al área corporal y artístico
2. Crear propuestas de actividades en las que se trabaje especialmente la creatividad y el arte.

Específicos de la creación de una propuesta:

3. Generar en el aula ambientes de aprendizaje fructíferos y variados a lo largo de la jornada escolar en Educación Infantil.
4. Ayudar a conseguir un autoconcepto y una autoestima positivos entre los alumnos de Educación Infantil mediante las actividades artísticas en los descansos activos.
5. Controlar los impulsos y trabajar sobre los sentimientos y emociones propios del alumnado de Educación Infantil.
6. Mejorar la comunicación oral a través de las puestas en común de las actividades.
7. Desarrollar la capacidad de expresión a partir de propuestas artísticas.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 LA JORNADA ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Según lo establecido en la ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, *por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil*, el horario en esta etapa se entenderá como la distribución en secuencias temporales de las actividades que se realizan en los distintos días de la semana, teniendo en cuenta que todos los momentos de la jornada lectiva tiene carácter educativo. Dentro del horario, la programación de dichas actividades respetará el carácter globalizador de la propuesta pedagógica, la distribución integrada de las áreas y los ritmos de actividad y descanso de los niños y niñas. Estas actividades para el segundo ciclo de Educación infantil se llevarán a cabo al menos durante veinticinco horas semanales.

Atendiendo a lo expuesto en los principios generales del currículo, los métodos de trabajo que se lleven a cabo en las aulas de infantil se basarán en las experiencias, en la actividad infantil y en el juego. Para un correcto uso de los métodos, estos se aplicarán en un ambiente de seguridad, afecto y confianza para potenciar la autoestima y la integración social (Cava y Musito, 2001). Por tanto, las actividades programadas tienen como fin contribuir al desarrollo afectivo, físico, social e intelectual de los niños y niñas de 3 a 6 años. Además, en ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, favoreciendo así la creación de nuevos vínculos y relaciones.

En la jornada escolar, los niños y las niñas deben ir elaborando una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, para ir adquiriendo una mayor autonomía personal. Sin duda, la manera más eficaz de conseguirlo será a través de facilitar el descubrimiento de las posibilidades que ofrece el cuerpo, mediante el control corporal y del movimiento. Aunque el conocimiento de sí mismo es un objetivo primordial en la Educación Infantil (López-Cassa, 2005), éste quedará incompleto sin que haya un desarrollo de la comunicación y representación de los distintos lenguajes (verbal o corporal), las pautas elementales de convivencia y relación social, así como el descubrimiento de las características físicas, sociales y culturales del medio.

Por otro lado, para valorar en su justa medida si estos objetivos generales se cumplen es necesario llevar a cabo una evaluación de todas las actividades, del método aplicado y de los propios aprendizajes conseguidos. Esta se realizará de manera global, continua y formativa (López-Martínez, 2001). Por tanto, la observación sistemática y el análisis de las producciones de los niños y las niñas constituirán las principales fuentes de información del proceso de evaluación durante todo el tiempo que el alumnado pasa en el aula y en el centro.

## **4.2 OPTIMIZAR Y HACER SIGNIFICATIVO EL TIEMPO LECTIVO**

La interpretación de la duración del tiempo es siempre variable y subjetiva dependiendo del contexto y de la persona. La experiencia hace concebir una mejor interpretación del paso de los acontecimientos. Es esta la razón por la que en la edad infantil se debe ayudar al alumno a que interprete mejor qué es lo que está sucediendo a lo largo del día y diferenciar los tiempos lectivos de los de recreo, descanso, ocio o el dedicado a la familia.

El tiempo es el referente implacable en la vida de las personas, eje vertebrador del transcurrir diario, donador o limitador de oportunidades materiales y afectivas y, consecuentemente, considerado como el elemento sustancial o núcleo gordiano de muchos de los conflictos en la sociedad apresurada diluida en tiempos líquidos y volátiles [...] (Morán de Casto, 2012, 19).

Por esta razón, el tiempo escolar es considerado como uno de los tiempos sociales más relevantes, hasta el punto de que puede llevar a condicionar y determinar la organización del resto de temporalidades. Las niñas y los niños dedican un número de horas importante a la escuela, tanto en horario obligatorio en la escuela, como en horario extraescolar (tareas para casa, clases particulares, desplazamientos, etc.). En definitiva, “el tiempo escolar es entendido como el regulador encargado de establecer las posibilidades y límites que los niños tienen durante su socialización infantil, marcando la evolución de cada uno de ellos por los tiempos y espacios sociales” (Castro, 2012, p. 22)

La escuela tradicional se ha regido habitualmente por establecer jornadas lectivas con tiempos rígidos, lineales, monocordes, obsoletos, estereotipados y fuertemente resistentes, cuando no imposibles a los cambios y las necesidades sociales (Caride, 1993, 2005; Clarisse, 2002; Fernández Enguita, 2001; Morán de Castro, 2012; Zaffran, 2001). Precisamente, los procesos de socialización infantil se ven influenciados y determinados por la escuela y los ritmos marcados en las actividades en el marco de la vida cotidiana, por este motivo resaltan diferencias dependiendo del tipo de jornada de cada centro, sesión partida/sesión única (Feito, 2006) Estas diferencias influyen en los ámbitos familiar (posibilidades de convivencia, interacción entre iguales, así como al desarrollo de prácticas y hábitos de salud infantil) y extra-familiar (organización y uso del tiempo libre; otras oportunidades educativas fuera de la escuela).

La dirección de los centros educativos, sus claustros y los equipos de profesores de las diferentes etapas educativas son los encargados directos de sistematizar y regir el conjunto de todo tipo de normas de actuación y disposición que marcan la vida dentro del aula. Así mismo, todas las medidas que se planteen tienen como objetivo fundamental generar un clima favorable dentro del aula que permita el trabajo, el aprendizaje y la convivencia para el desarrollo positivo del alumnado. Por tanto, la distribución del tiempo y el espacio y el uso adecuado de los materiales se convierten en variables a tener muy en cuenta para tratar de conseguir los objetivos establecidos en el marco del currículum de Educación Infantil.

En este sentido, como punto de partida, es importante conocer cuáles son

las necesidades y capacidades que el alumnado debe conseguir al final de su proceso formativo para poder llevar a cabo una organización académica fructífera en las diferentes sesiones pautadas. Según García-Márquez (2010) entre estas necesidades destacamos las siguientes: las fisiológicas, afectivas, de autonomía, de socialización, de juego, de expresión, de descubrimiento, de conocer su cuerpo y de situarse en el espacio y en el tiempo. Por tanto, la finalidad del horario lectivo es propiciar una adecuada alternancia en la puesta en práctica de las actividades, atendiendo en todo momento a las necesidades y características generales y particulares propias de cada estudiante. Así, el uso y la distribución del tiempo dentro del horario de trabajo escolar debe hacerse con flexibilidad atendiendo a los posibles cambios que alteren y modifiquen la organización de las diferentes actividades programadas en cada momento.

### **4.3 LOS DESCANSOS ACTIVOS: DEFINICIÓN, TÉCNICAS Y MÉTODOS DE APLICACIÓN**

En la etapa de Educación Infantil es necesario establecer una estructura temporal regular para que los alumnos interioricen los ritmos de aprendizaje, juego, descanso, concentración y socialización que les dé seguridad y satisfagan sus necesidades. Además de regular los tiempos de acción también es necesario que se organicen los espacios del aula y los exteriores puesto que la jornada escolar es una sucesión de experiencias, a través de las cuales el alumnado adquiere unas referencias que le dan seguridad emocional e intelectual.

Si tenemos en cuenta estas apreciaciones, el maestro tutor de Educación Infantil, que normalmente está toda la jornada escolar con el mismo grupo de alumnos, debe tener en cuenta algunas cuestiones (García-Márquez, 2010):

- a) Elaborar un horario de referencia que ayude a organizarse tanto al educador como al alumnado.
- b) Buscar el interés y los motivos por los que se marcan los ritmos y rutina diarios. Esto es necesario puesto que la adquisición de los conceptos temporales por parte del niño se hace poco tangible ya que no está preparado para comprenderlos. De ahí la necesidad de crear estas rutinas

que alternan diferentes momentos de actividad con otros de más tranquilidad y sosiego, de mayor concentración intelectual y otros de mayor actividad corporal. El niño va a tomar como referencia el horario para orientarse mejor sobre lo que tiene que hacer en cada momento (p. 43).

El docente es quien programa las actividades a realizar y por tanto es conveniente que siga siempre el mismo orden, las mismas secuencias (Zabalza, 2018). Esto ayudará al alumnado a distinguir cuándo comienza una tarea y cuándo la tiene que finalizar, cuándo tiene que estar sentado y cuándo tiene que moverse o cuándo tiene que realizarla solo o cuándo tiene que resolverla de manera grupal.

Precisamente, dentro de la jornada escolar, además de realizar actividades que ocupan gran parte del tiempo como la asamblea, las fichas, los rincones de trabajo o la realización de los proyectos; también se deben organizar y programar otros tiempos (Gonzálvez, Vicent, Sanmartín, Arráez y García, 2017). Estos, de menor duración temporal, deben cumplir los mismos objetivos que las grandes propuestas y que cubren todos los ámbitos de aprendizaje: intelectual, social, emocional y motriz. Precisamente, para paliar y combatir el sedentarismo desde las edades más tempranas y fomentar el movimiento en los alumnos (González, Fraguera y Varela, 2017), se propone la realización de descansos activos.

Estos tiempos constan en un periodo de actividad de entre 5-10 minutos y se llevan a cabo al finalizar diferentes actividades en el aula (Suárez, Ruiz, López y López, 2018). Gracias a estos descansos activos es posible activar cognitivamente al alumnado con el fin de establecer una mejora en sus funciones ejecutivas. Este tipo de práctica se puede llevar a cabo en cualquier momento de la jornada escolar, pero se recomienda que se lleven a cabo al finalizar sesiones de larga duración. Según las actividades que se propongan se conseguirán unos beneficios u otros, todas ellas destinadas a la mejora del rendimiento académico, la atención y la motivación (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018). Las prácticas que se plantean suelen basarse en la activación corporal del alumnado tras actividades que requieren de mucha concentración, aunque siempre existe la

alternativa de poder aplicar actividades de relajación útiles tras la finalización de actividades que requieren de mucha activación y movimiento en el alumnado y previamente a las actividades que precisan concentración.

Entre las diferentes propuestas que se han encontrado en la literatura científica, se descubren algunas como: técnicas de relajación, el recreo activo, la kinesiología, musicoterapia, arteterapia, Tratamiento Pedagógico de lo Corporal (TPC). Para no alargar en exceso este apartado se van a describir en mayor profundidad solo las propuestas más populares y que más se reproducen en la revisión bibliográfica realizada.

#### **4.3.1 El Brain Gym**

Una vez que sabemos exactamente en qué consisten los descansos activos, para qué y cuándo se usan, comenzaremos a hacer un estudio de diferentes prácticas de éxito llevadas a cabo en el aula. El Brain Gym (Gimnasia cerebral) es considerado como un método dinámico que se aplica para potenciar la concentración de los niños y las niñas desde tempranas edades a partir de una serie de ejercicios fáciles y divertidos aplicables a cualquier edad (Kroze, Hyatt y Lambert, 2016). Diferentes estudios (Samaniego, Revelo, Sandoval, Gonzáles y Ruiz, 2017) afirman que los niños y niñas que llevan a cabo rutinas de Gimnasia Cerebral estarán mejor preparados para aprender nuevos conocimientos y que además tienen una mejor disposición en el aula, permitiéndoles de esta manera captar de manera más efectiva y resuelta las indicaciones que el docente realice. Es necesario que los docentes reconozcan la importancia del desarrollo cerebral de los niños y las niñas desde tempranas edades y así poder aplicar de manera efectiva diferentes estrategias que contribuyan al desarrollo óptimo, explotando su potencial a raíz del descubrimiento y conocimiento de sus destrezas y habilidades. Estas actividades tienen como componente fundamental la exploración de movimientos controlados, usados para el mejor aprendizaje de los diferentes conceptos. Por tanto, el Brain Gym tiene como objetivo dar respuestas a los problemas de los alumnos y a ayudarlos a potenciar y a saber gestionar su cuerpo y sus emociones (Mengual, 2017).

### **4.3.2 La técnica del Mindfulness**

Otra de las prácticas que se está llevando con éxito al aula es la técnica del Mindfulness (García, Luna, Castillo y Rodríguez, 2016). Resultados de varios estudios (Martínez, Piqueras y Salvador, 2017; Pacheco, Canedo, Manrique y García, 2018) que se han llevado a la práctica afirman que las actividades planteadas son motivadoras para la mayoría de los niños y niñas y les facilita la comprensión para conocer qué es esa técnica y para qué sirve. Además, se ha llevado a cabo un acuerdo a través del cual se confirma que los niños y niñas que trabajan el Mindfulness obtienen un incremento en sus estados de calma y existe una mayor concentración en la realización de las actividades. Para que las actividades del Mindfulness puedan tener éxito se deben llevar a cabo de una manera flexible, adaptándolas a las necesidades e intereses de los alumnos y realizándolas en un tiempo adecuado, sin olvidar que se dará por finalizada la actividad cuando los alumnos comiencen a hablar sin atención plena o los docentes observen que la actividad ya no es efectiva.

### **4.3.3 El Programa Dame 10**

El programa Dame 10 basa su metodología en incluir periodos cortos de entre cinco o diez minutos de actividad física dentro del aula durante el horario escolar habitual. Estos periodos de Actividad Física se usan principalmente mientras los alumnos aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares (Sánchez, Gutiérrez, Sánchez y Ruiz de la Hermosa y López, 2017). Por ejemplo, los niños y niñas pueden saltar encima de letras que se han pintado en el suelo para deletrear una palabra, contar o hacer operaciones matemáticas sencillas a la vez que saltan con una cuerda imaginaria. A través de esta metodología se ha demostrado que se genera un efecto positivo tanto en aspectos de salud como académicos sobre el alumnado. En especial se ha usado para demostrar que disminuye el sedentarismo, aumenta los niveles de actividad física moderada-vigorosa, control del peso corporal y sobre todo controlando las conductas de los alumnos mejorando de esta manera su atención en el aula.

#### **4.3.4 Las cuñas motrices**

Por último, en este subapartado hablamos de otra práctica que se ha llevado con éxito a lo largo de estos últimos años en la escuela, más en concreto en el aula de Educación Infantil, y que es considerada como un descanso activo. En este caso hablamos de las conocidas cuñas motrices, concepto creado por Vaca Escribano (Vaca, 2002) y definido en el trabajo titulado Tratamiento Pedagógico de lo Corporal.

Estas cuñas motrices fueron creadas como una serie de pequeñas pausas que se utilizaban durante la jornada escolar. El fin principal de este método es paliar el estrés al que se ve sometido el alumnado durante el período lectivo en el centro y conseguir una mejora en los niveles de atención. Esta práctica se utiliza para lograr diferentes objetivos como pueden ser: la mejora del ambiente en clase, trabajar el cansancio, el nerviosismo, la tensión o la falta de atención del alumnado, la estimulación de las diversas inteligencias para la creación de nuevos aprendizajes o favorecer la inclusión de metodologías activas. Como bien indica Vaca (2002): “Cada *unidad didáctica* se desarrolla a través de diferentes situaciones educativas (*lecciones* y *cuñas*, principalmente), en las que el ámbito corporal es el objeto de tratamiento” (p. 23). Para poder lograr dichos objetivos también se plantean prácticas dentro del aula que no están vinculadas directamente con la actividad motriz, pero que influyen notablemente en ella, como pueden ser el yoga, la relajación, la meditación o los masajes. Sin duda, la inclusión de todas ellas, atendiendo al objetivo que se quiera conseguir en cada momento, van a tratar de atender y satisfacer las necesidades de los alumnos y conseguir una mejora en los niveles de estrés del alumnado y una mejora en sus condiciones y metodologías de aprendizaje.

#### **4.4 LA CREATIVIDAD Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA**

La educación plástica se ha venido gestionando en ámbito curricular desde procesos de expresión artística. Sin embargo, actualmente, a estos procesos se les añaden otros derivados del aumento de información a la que se ve sometida la sociedad (Caja, 2001). Por este motivo, la educación visual y plástica debe

responder, además de a los ambientes expresivos y artístico, a los vinculados con la imagen, la comunicación visual y corporal. Para lograrlo, el propio currículum de Educación Infantil en sus principios metodológicos establece el ambiente lúdico para conseguir los objetivos creativos.

El juego es la base del aprendizaje en el alumnado a tempranas edades (Jiménez y Muñoz, 2018). El niño comienza a explorar y observar su entorno y a partir del juego. A través del cual el niño busca soluciones y alternativas en base a lo explorado con anterioridad. Por esta razón, es necesario crear un ambiente que propicie el juego en el aula y que ayude al escolar a investigar, indagar y crear situaciones nuevas, no basta con que dejemos jugar por jugar. De esta manera, los niños y las niñas generarán nuevas situaciones a partir de las cuales van haciendo uso de su creatividad, imaginación y sus conocimientos previos para lograr dar nuevas respuestas (Rodríguez y Trasancos, 2016).

No hay que olvidar que, aunque el alumno debe sentir libertad para realizar sus acciones, la figura del adulto se encontrará de guía en todo este tipo de situaciones. Es muy importante que los docentes tengan claro el término de libertad dentro del aula y olvidarse de esa sensación de caos o de rebeldía que se puede ver reflejada si damos pie a esa libertad (Balongo y Mérida, 2017). Si dentro del aula se establecen unas reglas claras de actuación, el alumnado podrá ejercer de manera creativa nuevas situaciones, sin tener tan presente ese miedo a ser reprimido o castigado. Además, estas situaciones ayudarán a que el niño haga elección de su propia vía, evitando y eliminando frustraciones y fracasos.

El aula debe considerarse un espacio abierto a la creatividad (Jiménez y Muñoz, 2018). Durante un proceso creativo se unen otros muchos procesos como los intelectuales, motores, emocionales y perceptivos. El aula tiene que proporcionar al alumnado información a partir de diversos campos de actuación para favorecer la motivación y el trabajo en los niños y niñas. Diversos estudios concluyen que “crear un ambiente flexible permite una mayor fluidez, flexibilidad y originalidad y mayor grado de elaboración en los trabajos de los niños” (Esprú, 2005, p. 46).

Debemos ser conscientes de la importancia que tiene estimular y desarrollar el potencial creativo en los alumnos desde tempranas edades. En la etapa de Educación Infantil, los niños y niñas aún pueden expresarse sin los condicionantes emocionales que la cultura y la sociedad nos van marcando. De esta manera el niño va a crear más fácilmente la base de su autoconcepto de manera positiva. La educación, tanto la formal como la no formal y la informal, poco a poco le irán haciendo adaptarse a las necesidades que el día a día le va surgiendo. Esta es la razón fundamental para que el maestro esté alerta y atento a estos cambios que se van produciendo en sus alumnos para programar y crear un clima de aula respetuoso con todas las necesidades de autoafirmación de cada uno (Gordillo, Ruiz, Sánchez y Calzado, 2016). Tras varios estudios (Bermejo, 2017; Núñez, Tenorio, Gozalbo y Martorell, 2016) se ha demostrado como el docente debe dejar de lado esa figura de maestro omnipresente y director basada en la mera repetición y transmisión de conocimientos, para pasar a convertirse en la figura que se encarga de crear diferentes ambientes de aprendizajes que permiten que los niños y las niñas exploren, investiguen y creen, desarrollando de esta manera su potencial creativo. Estos ambientes admiten a todos los alumnos, con sus aptitudes y limitaciones, además de proporcionarles seguridad a la hora de aprender y desarrollar sus aptitudes sin el miedo a ser juzgados por los demás.

En este sentido de generar un clima de aula basado en el fomento de la creatividad, son numerosas las experiencias artísticas que podemos llevar a la práctica dentro del aula de Educación Infantil. (Sarlé, 2018) Es muy importante reconocer por parte de los docentes en formación la trascendencia para el desarrollo integral del alumnado la visión artística a la hora de realizar las programaciones. El desarrollo de la creatividad no sirve únicamente como objetivo de trabajo para los alumnos que presentan dificultades, sino que también permite potenciar el trabajo en grupo, elimina posibles prejuicios y favorecer la inclusión real dentro del aula.

Siguiendo a Moreno (2015), la educación es un proceso que se desarrolla durante toda la vida, y tenemos que comenzar con una enseñanza/aprendizaje desde los primeros años de vida, a través de la interacción con elementos materiales que estimulan a la acción, al manoseo, aproximando a los niños actividades para que desarrollen los sentidos como la vista, el tacto, el gusto, el

oído, en definitiva, utilizar una metodología donde puedan desarrollar todos sus sentidos para conocer, investigar, aprender. Como indica Díez (2013), los niños están inmersos en un mundo que los atrae irresistiblemente, acercándolos hacia el conocimiento desde su curiosidad innata, que les hacen buscar y conocer la realidad física, social y de comunicación.

#### **4.5 EL DESCANSO ACTIVO CREATIVO, ARTÍSTICO Y CORPORAL**

Tras hacer la revisión bibliográfica sobre el eje temático de los descansos activos, vamos a realizar una relación entre la intervención didáctica de estos momentos en la jornada escolar para enfocarlos a la creatividad y la educación artística. Hasta el momento, las propuestas de descansos activos que hemos ido analizando se basan principalmente en la realización de pequeñas tareas de trabajo corporal. Pues bien, nosotros proponemos otra perspectiva paralela y estudiamos la realización de descansos activos donde se complementan los aspectos creativos, artísticos y corporales.

Como ya hemos citado en apartados anteriores, el descanso activo consiste en la realización de actividades de entre 5-10 minutos que permiten el cambio de actividad durante la jornada escolar. La creatividad y la educación artística deben desarrollarse desde tempranas edades. Sin embargo, después del vaciado de la información, las propuestas vinculadas a esta área suelen ser escasas y de atienden más a proyectos aislados, aunque sí innovadores. Pues bien, a pesar de la falta de literatura especializada sobre esta complementariedad de áreas, estimamos que los descansos activos permiten la realización y el trabajo del área artístico y corporal en pequeñas actividades durante la programación diaria del alumnado. La actividad artística (Jiménez y Muñoz, 2018), la manipulación de materiales (Moreno, 2015), la coordinación de movimientos entre compañeros (Cuesta, Prieto, Gómez, Barrera y Gil, 2016) o las realizaciones de composiciones visuales y expresivas (Anduenza, 2016) son elementos muy recurrentes a la hora de plantear estos períodos de transición. Por supuesto, su implementación estará condicionada por las actividades que previamente se han hecho y las que posteriormente se realizarán después del descanso activo propuesto.

Con estas propuestas, además del producto final que se consigue, queremos conseguir que el niño en Educación Infantil pueda expresarse libremente y desarrollar y estimular su potencial creativo acompañado también de un trabajo corporal que les permita liberar y despejar la mente, concentrarse o activarse. Es muy importante que este aspecto creativo y artístico se trabaje desde los primeros años pues se considera que ayuda a que el niño cree y desarrolle su propio autoconcepto. Por este motivo, no dejamos el trabajo de dicha área solo para un momento determinado de la jornada escolar durante una semana de colegio, sino que se proponen pequeñas actividades diarias, realizadas de manera regular y de forma programada, que trabajan dicho aspecto.

Con este tipo de propuestas el niño no solo trabaja la creatividad y la educación artística, sino que también comienza a hacer uso de otras capacidades propias que debe desarrollar: el niño aprende a ser autónomo al emprender una tarea, estimula sus capacidades, conoce sus límites, se expresa libremente, se podrá sentir socialmente competente, adquiere el sentimiento de pertenencia al grupo, se marcará una metas realistas y conseguirá un mayor autocontrol de sus emociones y sentimientos.

## 5. PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS

### 5.1 PLANTEAMIENTO INICIAL

Normalmente, durante la jornada escolar, los alumnos realizan todas las actividades de manera continuada, sucediéndose las tareas sin, a veces, ser conscientes de lo que realmente se está trabajando. En el caso de la Educación Infantil, cuando se terminan las fichas, método pedagógico que normalmente se utiliza en la adquisición de aprendizajes y destrezas (Ortíz-Jiménez, Salmerón-Pérez y Rodríguez-Fernández, 2007), el momento de descanso suele utilizarse para el juego libre o la lectura individual. Es nuestra intención incluir y aplicar el programa de los descansos activos en las rutinas diarias de la clase de Educación Infantil (Suárez-Manzano, et al., 2018). De esta manera, se pretende que los

alumnos trabajen esos cambios de actividad de forma eficiente y que les permita así diferenciar el momento de trabajo más intelectual y de máxima concentración con el momento de descanso, aunque también productivo.

En nuestro caso, se va a llevar a cabo una modificación de los descansos activos, en los que el foco principal no es la actividad física exclusivamente, sino que se planteará una batería de actividades perfectamente diseñadas en las que se trabaje y se vinculen también con la educación artística. En ningún caso se dejará de lado la actividad física en los descansos activos, puesto que los niños durante la jornada escolar necesitan desarrollar su motricidad innata a estas edades, precisamente para aumentar también su rendimiento académico, autoestima y colaboración. Por tanto, este momento de transición pretende que los alumnos lo aprovechen como un tiempo de recreación, disfrute, aprendizaje y socialización.

Los alumnos jugarán un papel importante dentro de este programa. En un principio la maestra comenzará a incluir diferentes actividades que tendrán un desarrollo semanal, pudiéndose ir realizando a lo largo de los cinco días para completarlas y exponerlas posteriormente. Con esto se pretende que el niño cada vez actúe de manera más autónoma y pueda ser dueño de sus necesidades y emociones en cada momento. Según el tipo de actividad que esté realizando, el descanso activo será de un tipo u otro, requiriendo mayor o menor activación física. Todos y cada uno de los descansos activos planteados están destinados a trabajar la educación artística y la creatividad de los alumnos desde diferentes enfoques. En todo momento se potenciará que el alumno se encuentre motivado y conozca todas sus posibilidades creativas.

## **5.2 OBJETIVOS DE ETAPA**

Esta actividad relacionada con los descansos activos y la creatividad artística, al desarrollarse en horario lectivo, estará sujeta al cumplimiento de los objetivos generales marcados en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Más en concreto queremos destacar los que están más

relacionados con esta propuesta:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectoescritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

### **5.3 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Por supuesto, y como en cualquier programación, en este proyecto también se tienen en cuenta todos los aspectos referidos a la atención a la diversidad establecida en el currículo (Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León). En este caso nos referimos a:

1. La labor educativa contemplará como principio la diversidad del alumnado a partir de la cual se tendrán en cuenta las características personales de cada uno, valorando la importancia del ritmo y proceso de maduración en estas edades.

2. Los procedimientos didácticos aplicados establecerá los procedimientos necesarios para detectar las necesidades que puedan incidir en la evolución escolar de los niños y las niñas.

3. El Centro, después de realizar los estudios y diagnósticos de los alumnos con necesidades, llevará a cabo las medidas necesarias para dar respuesta positiva a dichas demandas, adaptándose de manera satisfactoria a las características personales de cada uno.

4. Se establecerán las medidas necesarias para que cada alumnado que presente dificultades pueda alcanzar los objetivos establecidos para este ciclo.

5. Se realizarán grupos heterogéneos para incluir a los alumnos con necesidades para que su integración al ritmo de la clase sea el adecuado a sus posibilidades. L

Al no tener inicialmente conocimiento del grupo de alumnos al que va dirigida la experiencia, se tendrán en cuenta una serie de requisitos básicos para atender tanto a la diversidad del grupo clase como a los alumnos con necesidades educativas, por ejemplo: realizar fichas infográficas para enseñar mediante dibujos o fotografías la actividad a realizar especialmente para los alumnos que aún no dominan el idioma español; o adaptar los materiales a utilizar para aquellos que no tienen todavía adquiridas las destrezas motrices finas.

## **5.4 OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Es nuestra intención que este proyecto de aplicación de los descansos activos dedicados a la creatividad artística pueda valorarse en su justa medida, por lo que planteamos unos objetivos realistas y alcanzables por todos los alumnos que pertenecen al grupo-clase. Dicho proyecto se llevará a cabo durante un año escolar. Por un lado, creemos imprescindible que los alumnos identifiquen estos momentos de transición durante la jornada escolar para que aprendan a gestionar, controlar y administrar sus emociones y sentimientos. Por otro lado, los descansos activos marcarán un antes y un después en cada una de las actividades planificadas y permitirá que los propios alumnos se conozcan así mismos, trabajen de manera cooperativa y sean conscientes de si están en un momento de trabajo, de máxima concentración, o se encuentran realizando actividades de aprendizaje sin tanta carga emocional durante la jornada escolar. Los objetivos seleccionados son:

1. Conocer y aplicar las necesidades básicas de los descansos activos durante la jornada escolar.
2. Desarrollar y aplicar diferentes estrategias de trabajo para resolver las propuestas planteada en los descansos activos.

3. Participar activamente en las actividades propuestas para los descansos activos y respetar las normas planteadas, trabajando de manera cooperativa, siempre y cuando sea necesario.
4. Consolidar la realización de hábitos saludables relacionados con la actividad física: preparación al ejercicio, aseo, alimentación, prevención de accidentes, etc.
5. Desarrollar la creatividad del alumnado siguiendo unas pautas de actuación marcadas por el maestro o por los propios compañeros
6. Trabajar los diferentes aspectos del arte y la creatividad que se relacionan en las actividades planteadas.

En la tabla 1 se ve de manera más visual la relación entre los objetivos de etapa, los generales y los específicos, correspondientes a cada una de las actividades planteadas en la propuesta práctica, que más adelante volverán a aparecer en la descripción de las mismas



**Tabla 1.**

**Relación entre los objetivos generales de etapa, didácticos, de las actividades y los contenidos\***

<b>OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA</b>	<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES</b>
a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.	1. Conocer y aplicar las necesidades básicas de los descansos activos durante la jornada escolar.	- Representar sus emociones y sentimientos a través del arte mediante distintos ritmos musicales. (Actividad 1). -Generar ritmos musicales a partir de las botellas elaboradas con diferentes materiales. (Actividad 7). -Afianzar los ritmos musicales a partir del sonido de los animales. (Actividad 14) <b>Contenido:</b> El ritmo musical.
b) Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.	4. Consolidar la realización de hábitos saludables relacionados con la actividad física: preparación al ejercicio, aseo, alimentación, prevención de accidentes, etc.	-Trabajar el baile a través de la creatividad individual de cada alumno. (Actividad 5) Trabajar la relajación en parejas con el fin de dejar la mente en blanco. (Actividad 10) <b>Contenidos:</b> el baile y la relajación.
c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.	3. Participar activamente en las actividades propuestas para los descansos activos y respetar las normas planteadas, trabajando de manera cooperativa, siempre y cuando sea necesario.	-Trabajar los movimientos corporales a través de una creación artística realizada con celo por el suelo del aula. (Actividad 6) -Trabajar la creatividad artística y la motricidad a partir de papel pinocho. (Actividad 9) -Desarrollar la creación artística a partir del pintado de piñas para crear un árbol entre todas las producciones. (Actividad 15) <b>Contenidos:</b> Los movimientos rítmicos, la motricidad fina y la creación plástica

<p>f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</p>	<p>2. Desarrollar y aplicar diferentes estrategias de trabajo para resolver las propuestas planteada en los descansos activos.</p> <p>6. Trabajar los diferentes aspectos del arte y la creatividad que se relacionan en las actividades planteadas.</p>	<p>-Trabajar ritmos musicales sin música a través de la expresión artística. (Actividad 2)</p> <p>-Desarrollar la expresión artística a través de la representación de mandalas. (Actividad 3)</p> <p>-Trabajar la motricidad fina a partir de materiales que permiten ser amasados con el fin de realizar creaciones artísticas. (Actividad 11)</p> <p>-Potenciar las creaciones artísticas en los alumnos mediante el uso de su propio cuerpo y la reproducción por parte de un compañero. (Actividad 13)</p> <p><b>Contenidos:</b> La expresión artística, la creación y la motricidad fina.</p>
<p>g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectoescritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.</p>	<p>5.Desarrollar la creatividad del alumnado siguiendo unas pautas de actuación marcadas por el maestro o por los propios compañeros</p>	<p>-Trabajar las creaciones artísticas a partir de formas con gomas elásticas. (Actividad 4)</p> <p>Crear ritmos musicales y bailes a partir de las botellas creadas por cada alumno. (Actividad 8)</p> <p>-Trabajar la grafía del nombre desde un enfoque artístico. Actividad 12</p> <p><b>Contenidos:</b> Los movimientos corporal, la creatividad y originalidad, la grafía y los recursos artísticos</p>

\*Los objetivos de las actividades pueden adecuarse a la vez en varios objetivos didácticos, pero por funcionalidad se ha elegido su relación con el más representativo.

## 5.5 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, la finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños. Los principios metodológicos que orientan la práctica docente en estas edades tienen en cuenta las características de los niños, lo que aporta a esta etapa una entidad propia que difiere en varios aspectos de otros tramos educativos.

En base a la propuesta que planteamos a continuación, nuestra metodología estará basada en el empleo del juego, **tanto como elemento motivador como instrumental**. Este es un recurso muy enriquecedor durante la etapa de Educación Infantil pues mantiene despiertos los intereses de los alumnos y genera mayor activación y entusiasmo en ellos. También se basará en la realización de las actividades en grupo lo cual permite un mayor trabajo de la socialización al tener que utilizar diversas formas de comunicación y expresión de las emociones y los sentimientos con sus compañeros. De esta manera también los alumnos sabrán aceptar y valorar los intereses y aptitudes de sus compañeros.

Además de estos principios generales metodológicos, es importante que se marquen unas normas en el aula para que el desarrollo de las actividades planteadas en los diferentes momentos de la jornada escolar puedan desarrollarse de manera efectiva, aunque esto no quita para que el alumno experimente e investigue de manera autónoma a la hora de la puesta en práctica.

## 5.6 RESPONSABILIDADES DE LOS ALUMNOS

Hay que tener muy en cuenta que todos y cada uno de los alumnos juega un papel importante en el desarrollo de las actividades planteadas. Es importante saber que el alumnado debe desarrollar su autonomía para que, de esta manera, trabaje de manera más adecuada sus potencialidades, desarrollando así sus puntos fuertes y mejorando sus debilidades. También es necesario que las actividades fomenten el trabajo cooperativo. A través del cual todo el alumno va a tener la posibilidad de ayudarse y podrá conocer mejor

los trabajos que realizan sus compañeros, así como sus capacidades. Por tanto, trataremos de que, ayudándose unos a otros, acaben superando todos los objetivos planteados. En muy pocas actividades el profesor toma el rol directivo, puesto que creemos necesario y conveniente que el alumnado sienta responsabilidades en su aprendizaje y así pueda conocer y valorar mejor sus habilidades y destrezas.

## **5.7 ESPACIO Y MATERIALES**

Todas las actividades se van a llevar a cabo en el aula principal de cada clase, es decir, no se requiere de una zona específica para su desarrollo. Los materiales están especificados en cada una de las actividades. Todos ellos son fáciles de conseguir puesto que el aula o el centro cuenta con ellos, pero en el caso de que en alguna actividad se necesite un material específico, se contará con la colaboración de las familias y de los propios alumnos para poder llevarlo al aula.

Para que la actividad que se plantee se pueda realizar en los diez minutos que más o menos se tiene programada los materiales a utilizar estarán en un lugar muy accesible, así como fácil de recoger. Hay que tener en cuenta que algunas de las propuestas no se terminan en ese tiempo y deben continuar realizándola al día siguiente, por lo que se favorecerá su disponibilidad. Igualmente se establecerán previamente los turnos de recogida para que no haya aglomeraciones en momentos puntuales.

## **5.8 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

Planteamos una evaluación formativa a lo largo de todo el proceso de aplicación de la actividad, con el fin de “mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar” (López-Pastor, 2013, p. 2). Queremos que sean los propios alumnos los responsables directos de valorar sus producciones desarrolladas en cada una de las sesiones. Pretendemos, por tanto, disponer de datos suficientes que nos permitan saber cómo mejorar las posibles carencias de la propuesta, las sensaciones de los alumnos y el grado de aprendizaje que han adquirido éstos. Para recoger información sensible se realizará, a la finalización de cada una de las propuestas, una asamblea grupal en la que el alumnado podrá exponer sus sensaciones, emociones y aprendizajes. Posteriormente, el maestro

recogerá la información expuesta por todos los niños para ponerla en común y poder valorar así si se han cumplido los objetivos que nos habíamos marcado y la viabilidad o no de la propuesta (Tabla 2).

**Tabla 2. Ficha de seguimiento grupal**

<b>Curso/ Indicadores de logro</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>VALORACIÓN Y COMENTARIOS</b>
¿Sabéis cuáles son las normas de la actividad? ¿Y las respetáis?				
¿Sabéis cómo usar vuestro cuerpo en las actividades?				
¿Habéis participado durante la actividad?				
¿Habéis buscado la solución solos o con los compañeros?				
¿Respetáis a los compañeros y a vosotros mismos?				
¿Sabéis trabajar con el resto de compañeros y no solos?				
¿Diferenciáis los ritmos musicales?				
¿Valoráis el trabajo de los compañeros?				
¿Conocéis los ritmos de trabajo que llevamos a cabo durante la mañana en el cole?				
¿Notáis que estáis mejor en clase? ¿Tenéis mejor concentración y os salen mejor los trabajos?				

Teniendo en cuenta que a estas edades los alumnos no saben leer, y quien sabe no lo realiza de manera fluida, la evaluación la llevaremos a cabo durante las asambleas finales. En este momento el maestro realizará preguntas basadas en los ítems que se han elaborado para la ficha de seguimiento grupal. De este modo, los niños podrán expresar sus sensaciones, sentimientos y conocimientos adquiridos durante las actividades. Con estas respuestas el maestro recogerá una información sensible que se irá anotando en la hoja de registro.

Para que el alumnado tenga más constancia de lo que ha hecho y ha experimentado se le pedirá que realice una autoevaluación (Lera, 2007). Se realizará un mural que quedará fijo en la pared de clase (Tabla 3). En este mural, de manera individual, cada alumno irá plasmando sus sensaciones (agradables, divertidas, aburridas, difíciles, entretenidas, compartidas, etc.) que ha percibido a lo largo de la realización de las actividades propuestas. Para que cada alumno se identifique rápidamente, este mural contará con una foto de cada uno y al lado una columna en la que se señala cada una de las actividades, también identificadas con una foto. Los niños, al finalizar la asamblea, dispondrán de una pegatina verde o roja que la pegarán en su cuadrado y reflejarán de esta manera cuáles han sido sus sensaciones, sentimientos, emociones, aprendizajes, etc. a lo largo de la propuesta, pudiendo el maestro visualizar mejor el aprendizaje global de cada uno de ellos.

Mediante la propia observación del docente se irán registrando los detalles más significativos que vayan ocurriendo a lo largo de la puesta en práctica de las actividades de los descansos activos. Todas estas apreciaciones se consignarán a modo de evidencias que se registrarán en el cuaderno del profesor, que a modo de diario posibilitará evaluar si el proceso seguido cumple con los objetivos marcados en cada una de las propuestas. De este modo, mediante la autorreflexión derivada del análisis de los registros podremos advertir los problemas que haya podido sufrir el docente y cómo ha ido resolviéndolos mediante diferentes soluciones.

**Tabla 3. Mural de autoevaluación del alumno**

FOTOS	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4	ACTIVIDAD 5	ACTIVIDAD 6	ACTIVIDAD 7	ACTIVIDAD 8	ACTIVIDAD 9
									
ALUMNO 2									
ALUMNO 3									
ALUMNO 4									
ALUMNO 5									
ALUMNO 6									

## 5.9 PROPUESTA PRÁCTICA

En cuanto a la propuesta práctica, se plantean una serie de actividades que establecen relación con las áreas de Educación Artística y Educación Corporal. Como ya hemos explicado en apartados anteriores, la innovación es una premisa que cualquier docente debe tener en cuenta para que su proceso de enseñanza-aprendizaje sea positivo y satisfactorio. La ruptura de los tiempos lectivos se estima necesaria para conseguir un mayor aprovechamiento intelectual y de atención. Aquí, de manera específica, se presenta la posibilidad de realizar pequeños momentos de actividad física junto con otros de carácter más plástico.

ACTIVIDAD 1: Todos al ritmo pintamos la pared

**Objetivo:** Representar sus emociones y sentimientos a través del arte mediante distintos ritmos musicales.

**Contenido o contenidos a trabajar:** ritmo musical, expresión de las emociones a través del lenguaje corporal y plástico.

**Materiales:** Música, ceras, papel continuo y pañuelos para tapar los ojos.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

**Descripción de la actividad:**

De manera general, mediante la realización de esta actividad, y de las que se presentan a continuación, los alumnos pueden llevar a cabo una liberación cognitiva y así afrontar de manera eficiente las próximas actividades de aula.

En este caso se trata de una actividad en la que los alumnos contarán con papel continuo que estará puesto sobre las paredes del aula. Cada alumno dispondrá de una cera para hacer uso de ella. El maestro pondrá de fondo una música que variará de una más lenta a una más rápida para que de este modo los alumnos puedan expresar mejor lo que les inspira el ritmo escuchado. En este momento los alumnos tendrán que moverse por el espacio e ir

dibujando por las paredes el ritmo musical que ellos sientan. Se propondrá que cada grupo de alumnos pinte durante un periodo de tiempo de 30 segundos. EL grupo 1 lo hará con una música clásica, el grupo 2 con una de miedo, el grupo 3 con una música de rock y el grupo 4 con una música de reggaetón. De este modo conseguiremos que se expongan variaciones de trazos muy distintas. Los diferentes ritmos musicales se variarán cada día y en cada grupo.

Al finalizar la actividad, de manera grupal, irán expresando ante el resto de compañeros las emociones y sentimientos que han sentido durante la actividad y explicarán qué es lo que han dibujado.

**Variante de la actividad:** se propondrá que los alumnos se dispongan en parejas y uno de cada pareja se tape los ojos y el otro sea su guía. En este momento, el alumno con los ojos tapados se posicionará detrás de sus compañeros y, agarrándole de las manos, seguirá los movimientos que vaya dibujando en función del ritmo. Una vez finalice, tendrá que exponer qué movimientos y sensaciones ha sentido sobre los movimientos de su compañero.



Figura 1: Niños y niñas dibujando en el papel continuo

## ACTIVIDAD 2: Hacemos ritmos con nuestras manos

**Objetivo:** Trabajar ritmos musicales sin música a través de la expresión artística.

**Contenido o contenidos a trabajar:** ritmo musical a través de la expresión artística.

**Materiales:** cartulinas y pintura de manos.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad intentaremos que se trabaje mediante la participación en grupos heterogéneos. Se le proporcionará a cada grupo de alumnos una cartulina grande y pinturas de manos de diferentes colores. Una vez que se tienen repartidos los materiales, cada grupo de alumnos se mojará las manos en las pinturas y deberá plasmar en la cartulina y en orden un ritmo musical con las manos (se pueden usar manos extendidas, puños cerrados, etc.). Una vez que han finalizado su ritmo musical en la cartulina, esta se colgará, junto con las del resto de los grupos, en las paredes de las clases. Se comentarán y se explicará a la clase lo que creen que pueden representar las composiciones que han realizado. Además, servirán para que otros días podamos realizar descansos activos con las mismas producciones, que podrán ser repetidas por el resto de compañeros. Todos los integrantes del aula acabarán realizando los ritmos que han plasmado en las sesiones anteriores los grupos formados en la clase.

**Variante de la actividad:** cada alumno de la clase pensará en un ritmo musical y en papel continuo se plasmará la secuencia rítmica grupal que luego pondrán en práctica toda la clase a la vez



Figura 2: Con pinturas de manos expresan sus propios ritmos musicales

### ACTIVIDAD 3: Pintamos con calma

**Objetivo:** Desarrollar la expresión artística a través de la representación de mandalas.

**Contenido o contenidos a trabajar:** La expresión artística a través de los mandalas.

**Materiales:** el propio cuerpo.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

**Descripción de la actividad:**

El planteamiento de esta actividad está destinado a conseguir un momento de tranquilidad después de realizar una actividad de más movimiento o si los alumnos vienen de realizar una actividad de alta intensidad física, por ejemplo, después del recreo o de una clase de psicomotricidad. Se propondrá a los alumnos que, de manera grupal, formen un círculo en la mesa con todas las manos de los integrantes de cada mesa. Cada grupo de mesa irá realizando los movimientos con sus dedos atendiendo a las ordenes de la maestra (estiramos un dedo, encogemos dos, damos un giro con el puño cerrado, doblamos los dedos, etc.). Así, los alumnos necesitarán de la concentración necesaria para realizar esas creaciones artísticas con sus propias manos.

**Variante de la actividad:** podemos llevar a la práctica esta actividad con la variante de poner música de fondo y que los propios alumnos sean quienes experimenten y realicen unos movimientos u otros atendiendo al ritmo musical escuchado.



Figura 3: Los alumnos crean sus mandalas

ACTIVIDAD 4: Jugamos con las gomas y creamos formas.

**Objetivo:** Trabajar las creaciones artísticas a partir de formas con gomas elásticas.

**Contenido o contenidos a trabajar:** movimientos corporales.

**Materiales:** gomas elásticas.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad, que como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una materia y otra

**Descripción de la actividad:**

La clase se dividirá en pequeños grupos que trabajarán de manera cooperativa. Cada grupo, realizados de manera aleatoria, dispondrá de una goma elástica y una zona delimitada de la clase. Sería conveniente que el aula contara con un espejo en el que los alumnos puedan reflejarse durante el desarrollo de la actividad. Cada grupo ha de realizar diferentes formas estéticas con la goma elástica. Los alumnos se incluirán dentro de la goma y se moverán de diferentes maneras creando formas estéticas.

**Variante de la actividad:** en este caso propondremos que el profesor disponga de diferentes músicas de fondo (clásica, rock, reggaetón, etc.), para que así los alumnos lleguen a moverse y formar distintas figuras en base a lo que les transmita el ritmo musical escuchado.



Figura 4: Gomas elásticas

## ACTIVIDAD 5: El director baila, el resto imita sus movimientos

**Objetivo:** Trabajar el baile a través de la creatividad individual de cada alumno.

**Contenido o contenidos a trabajar:** el baile

**Materiales:** música y cuerdas.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad estará destinada a momentos en los que los alumnos vengan de realizar otra actividad de muy baja intensidad física y haya requerido de mucha concentración. Se propondrá a los alumnos que realicen diferentes bailes. Se agruparán por color de ropa. Los alumnos deberán unirse según los colores de las camisetas o jerséis y han de realizar un baile con la música de fondo que ponga el profesor. Se propondrá un baile que atraiga la atención y motivación de los alumnos. En este baile se incluirá en cada grupo una cuerda que deberán hacer uso de ella durante el baile, por ejemplo, realizar pasos de baile en los que la cuerda forme parte del movimiento y a su vez forme una creación artística. Uno de los alumnos asumirá el rol de director y realizará un paso de baile que todos imitarán. Se irá cambiando de rol hasta que todos los alumnos pasen por el puesto de director y sientan ese momento de protagonismo.

**Variante de la actividad:** se llevará a cabo un baile de manera grupal en la que cogidos de las manos pondrán en práctica los pasos de baile que han decidido entre todos.



Figura 5: Los alumnos siguen los pasos de baile propuestos por el maestro

#### ACTIVIDAD 6: Muévete por el cielo

**Objetivo:** Trabajar los movimientos corporales a través de una creación artística realizada con celo por el suelo del aula.

**Contenido o contenidos a trabajar:** movimientos corporales, movimientos rítmicos.

**Materiales:** celo

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Esta propuesta de actividad estará expuesta en clase durante un largo periodo de tiempo. Se plasmará un recorrido por las diferentes zonas de la clase con celo. Este recorrido marcado solo irá por el suelo del aula y, con música de fondo y en silencio, todos los alumnos deberán realizar su recorrido por las diferentes zonas de celo que hay dispersas por el aula.

**Variante de la actividad:** cada alumno realizará movimientos con partes de su cuerpo a la vez que se mueve por el recorrido marcado por celo. También se plantearán variantes en cuanto a la manera de desplazarse por el recorrido: de puntillas, con los talones, dando saltitos, en parejas, con los ojos cerrados, etc. Estas maneras de desplazarse las marcará el color del celo de cada zona. Es decir, dependiendo del color que tenga el celo por el que

pasen, los alumnos deberán desplazarse de una manera o de otra. El propio recorrido del celo creará diferentes formas (cruz, círculo, línea recta o quebrada, etc.) y el maestro podrá indicar con qué parte del cuerpo deben tocar cada zona del recorrido.



Figura 6: Se realizan recorridos marcados con celo

#### ACTIVIDAD 7: Creo mi botella con estilo

**Objetivo:** Generar ritmos musicales a partir de las botellas elaboradas con diferentes materiales.

**Contenido o contenidos a trabajar:** Ritmo musical, expresión artística.

**Materiales:** Botellas de plástico, piedras, arena, pinturas, rotuladores.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Esta práctica también está destinada para realizarla en un momento de tranquilidad después de una actividad de alta intensidad física. Esta actividad se llevará a cabo durante varias sesiones de relajación, puesto que requiere de materiales y mucho trabajo que nos llevará una prolongación en el tiempo. Se proporcionará a los alumnos unas piedras, un puñado de arena y una botella pequeña de plástico. En cada mesa habrá diferentes materiales de pintura (rotuladores, pintura de dedos, etc.), que usarán para decorar sus piedras y arenas. Una vez que ya tienen todo decorado, cada alumno incluirá su material en

la botella. Una vez se recojan todas se expondrán y se valorarán según lo que puedan sugerir su colorido y forma.



Figura 7: Elaboración de botellas decoradas

#### ACTIVIDAD 8: Con mi botella hago música

**Objetivo:** Crear ritmos musicales y bailes a partir de las botellas creadas por cada alumno.

**Contenido o contenidos a trabajar:** Expresión artística, ritmo musical, creatividad y originalidad.

**Materiales:** Botellas creadas por los alumnos en las sesiones anteriores.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Como hemos comentado en la actividad anterior, una vez que tenemos realizadas las botellas con los materiales dentro, usaremos las mismas para esta nueva actividad. Cada alumno con su botella podrá realizar un ritmo musical y una coreografía. Estas coreografías se pueden realizar pidiendo a los alumnos que se agrupen a partir de los colores de las botellas y cada grupo cree dos pasos de baile. De esta manera, se formará una coreografía final grupal con los pasos creados por cada grupo. También existirá la variante de que con una música de fondo, cada alumno se mueva por el espacio marcando el ritmo con su botella y moviendo el resto de sus partes corporales.



Figura 8: Construcción de botellas rítmicas

#### ACTIVIDAD 9: Nos envolvemos en plástico

**Objetivo:** Trabajar la creatividad artística y la motricidad a partir de papel pinocho.

**Contenido o contenidos a trabajar:** Motricidad fina, creatividad e innovación plástica.

**Materiales:** Plásticos gigantes.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

En este caso vamos a realizar una actividad propuesta para un descanso activo después de venir de una actividad de alta intensidad física. Los alumnos van a trabajar de manera grupal y se potenciará el trabajo de la creatividad y la motricidad. Cada mesa de trabajo será un grupo para trabajar durante la actividad. Cada grupo de alumnos dispondrá de un plástico gigante que agarrarán cada uno de un extremo. Una vez que está colocado cada grupo con su plástico, cada integrante se moverá al ritmo de una música relajante. Cuando acabe el tiempo de escucha, los alumnos adoptarán una posición final que servirá para que el plástico les caiga por encima y dé la sensación de que están envueltos como si fueran un regalo. Los alumnos deberán mover el plástico al ritmo que la música les transmita. En esta actividad necesitaremos de mucho silencio para que ellos mismos se concentren y escuchen atentamente la música y el sonido producido por los plásticos al moverlos.

**Variante de la actividad:** En vez de realizarlo con plásticos grandes y de manera grupal, se propondrá que, de manera individual, cada alumno con un trozo de papel pinocho, se mueva por el espacio al ritmo de la música y moviendo el papel.



Figura 9: Movimientos con el plástico

#### ACTIVIDAD 10: Masajeamos al compañero

**Objetivo:** Trabajar la relajación en parejas con el fin de dejar la mente en blanco.

**Contenido o contenidos a trabajar:** La relajación.

**Materiales:** Música de fondo.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

En esta ocasión, la actividad que planteamos se basa en el trabajo de la relajación. Se pretenderá que trabajen de manera cooperativa y creativa. Con música de fondo, por parejas, los alumnos deberán dibujar en la espalda del compañero las sensaciones y emociones que les transmiten la música. El profesor en este caso jugará con el cambio de tipos de músicas (relajante, samba, blues, bossa nova, etc.) para que así puedan expresarse de una manera o de otra sobre la espalda del compañero. Una vez finalizada, se hará un cambio de pareja y se cambiarán los roles. En una asamblea final, cada alumno comentará qué ha sentido cuando ha recibido el masaje y qué ha sentido él cuando realizaba ese masaje. Se pretende que los alumnos se concentren en la música y sean capaces de expresar ante sus compañeros todo lo que les puede llegar a transmitir.



Figura 10: Los alumnos se masajean al rimo de la música

ACTIVIDAD 11: Amasamos y creamos figuras.

**Objetivo:** Trabajar la motricidad fina a partir de materiales que permiten ser amasados con el fin de realizar creaciones artísticas.

**Contenido o contenidos a trabajar:** Motricidad fina, creación e innovación.

**Materiales:** masa blanda

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

**Descripción de la actividad:**

La actividad que planteamos a continuación permite a los alumnos trabajar en momentos de relajación. El fin último de la actividad es que a los alumnos se les permita trabajar la motricidad fina y que a la vez creen producciones artísticas. Cada alumno tendrá su parte de masa y deberá, durante un tiempo determinado, amasarla. Posteriormente, tendrán que realizar una forma con la masa, algo que les transmita la música que se oye de fondo mientras la modelan. Al finalizar, cada alumno podrá contar al resto de compañeros qué es lo que han realizado y por qué.

**Variante de la actividad:** Se propondrá que los alumnos trabajen con varios tipos de masa y de esta manera aprecien diferentes sensaciones que les transmiten los diferentes tipos de masa.



Figura 11: Los alumnos aprenden a modelar con diferentes materiales

#### ACTIVIDAD 12: El panel de los nombres

**Objetivo:** Trabajar la grafía del nombre desde un enfoque artístico.

**Contenido o contenidos a trabajar:** La grafía y la creación artística.

**Materiales:** Papel continuo y rotuladores.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Los alumnos, de manera individual, dispondrán de un rotulador, el color que ellos quieran, y tendrán que plasmar en el papel continuo su nombre. El papel continuo estará dispuesto a lo largo de una de las paredes del aula. Una vez que esté colocado, los alumnos irán de uno en uno y elegirán la zona en la que trabajar. Cada alumno deberá desplazarse de una manera diferente a la de sus compañeros hasta la zona del papel continuo (a la pata coja, de puntillas, saltando con los dos pies juntos, etc.). Con los rotuladores, y en su zona elegida, escribirán su nombre. Una vez finalizada esta acción, cada uno de ellos comentará ante el resto de compañeros por qué ha elegido esa zona, ese color y esa forma o tamaño del nombre.

**Variante de la actividad:** Los alumnos se colocarán por parejas, uno de ellos con los ojos cerrados y el otro hará de guía. El compañero que tenga los ojos cerrados, una vez que esté agarrado por su guía, deberá dibujar su nombre con la ayuda del compañero.

Posteriormente, los roles se cambiarán. Una vez que finalicen comentarán ante el resto de la clase las sensaciones que han tenido.



Figura 12: Los alumnos, con los ojos cerrados, escriben su nombre con la ayuda de un compañero

ACTIVIDAD 13: Te imito lo que haces.

**Objetivo:** Potenciar las creaciones artísticas en los alumnos mediante el uso de su propio cuerpo y la reproducción por parte de un compañero.

**Contenido o contenidos a trabajar:** creaciones artísticas, creatividad e innovación.

**Materiales:** el propio cuerpo.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

**Descripción de la actividad:**

Los alumnos van a realizar un juego divertido, en este caso van a jugar a los espejos. Se colocarán por parejas unas frente de otras. La clase está delimitada por una cuerda y cada componente de la pareja estará a un lado de la cuerda. El profesor pondrá música de fondo que irá variando de un tipo a otro (lenta, rock and roll, latina, etc.), requiriendo mayor o menor movimiento por parte de los alumnos. Como vamos a jugar con el efecto espejo, un miembro de la pareja irá realizando movimientos a la vez que escucha la música, y su compañero le imitará. Los roles irán cambiando para que todos tengan ese momento de protagonismo director durante la actividad.



Figura 13: Movimientos efecto espejo

#### ACTIVIDAD 14: Al ritmo de los animales

**Objetivo:** Afianzar los ritmos musicales a partir del sonido de los animales.

**Contenido o contenidos a trabajar:** Ritmo musical y creatividad.

**Materiales:** Música.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad que planteamos se usará principalmente para momentos en los que los alumnos vengan de realizar una tarea de poca activación física y así se muevan. En este caso habrá un “jefe de la manada” y todos los demás estarán posicionados en fila detrás del mismo. Sonará una música de fondo (este tipo de música se basará en ritmos primitivos como la tribal africana, celta, hawaiana, etc.) Así pues, los alumnos deberán jugar con músicas poco habituales en su entorno y realizarán movimientos innovadores) y el director, según el tipo de música que suene, elegirá un animal y comenzará a hacer sonidos imitándole. A la vez que realizan los sonidos se moverán por el aula realizando movimientos propios del animal que se representa en el momento. Con esto pretendemos que los alumnos sepan seleccionar a un animal acorde a la música y que, además, el resto de compañeros imiten los sonidos y movimientos que realiza. Los roles se irán cambiando.

**Variante de la actividad:** El niño no elegirá ningún animal, sino que todos los alumnos a la vez se moverán por el espacio imitando cada uno su propio animal al ritmo de la música. En este caso no habrá jefe de la manada y al finalizar cada uno de ellos expondrá ante sus compañeros qué animal ha elegido, por qué y cómo han sido sus movimientos.



Figura 14: Los alumnos imitan los movimientos de algunos animales

#### ACTIVIDAD 15: Pintamos piñas

**Objetivo:** Desarrollar la creación artística a partir del pintado de piñas para crear un árbol entre todas las producciones.

**Contenidos o contenidos a trabajar:** Motricidad fina, creación artística, creatividad y originalidad.

**Material:** Pinceles, temperas, platos, vasos con agua y piñas.

**Tiempo:** Durante el desarrollo de esta actividad que, como el resto de las que se incorporan a este proyecto, tendrá una duración máxima de 10 minutos, puesto que es un enlace entre una rutina de aprendizaje y otra.

#### **Descripción de la actividad:**

Los alumnos van a crear su propio árbol del otoño. Con las piñas que se pedirán que traigan, cada uno la suya, los alumnos van a crear de manera grupal un árbol original y creativo del otoño. Cada uno tendrá su piña y el material estará dispuesto en las diferentes mesas de trabajo. Se propondrá que si alguno puede traer más piñas las traiga, para compartirlas con alguno que no pueda acceder a ellas. Durante el tiempo de trabajo, cada uno decorará su piña a su manera, utilizando los colores que él mismo crea oportuno y en

ningún momento se coartará la creatividad y opinión del niño. Al finalizar, crearemos todos juntos el árbol del otoño que permanecerá en clase durante la estación o trimestre. Los alumnos podrán explicar ante sus compañeros por qué han creado de esa manera su piña y qué es lo que les transmite, así como lo que han sentido durante la realización del trabajo.

Los materiales están dispuestos durante la semana en un lugar de fácil acceso e identificado para cada alumno para que se puedan recoger y dejar de manera ordenada y rápida.



Figura 15: Los alumnos decoran las piñas para crear entre todos un árbol

## 6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El presente trabajo se basa fundamentalmente en analizar y reflexionar sobre la jornada escolar y la implementación de actividades en breves períodos de tiempo, llamados descansos activos. Por el momento solo se ha podido programar una serie de tareas que relacionan la actividad motriz con la expresiva y artística, sin poder llegar a ponerlas en práctica. La inminencia de la entrega no ha hecho posible su implementación así que vamos a ir resolviendo los objetivos planteados al inicio de este para comprobar su grado de cumplimiento.

1. Generar en el aula ambientes de aprendizaje fructíferos y variados a lo largo de la jornada escolar en Educación Infantil.

Con las actividades propuestas, en base a la revisión bibliográfica realizada, se logran aprendizajes variados y significativos, generando ambientes adaptados a las necesidades que el momento determinan. El desarrollo de las tareas permite realizar las transiciones más fácilmente y con un control de aula mayor. En este caso, las actividades que generan más movimiento (4, 5 y 6) facilitarán el poder activar a los alumnos después de tiempos de mayor pausa y concentración.

2. Conocer qué son los descansos activos y vincularlos al área corporal y artístico.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica actualizada sobre los diferentes ejes temáticos. De tal modo, se ha profundizado sobre cómo está estructurada una jornada en la etapa de Educación Infantil y cómo los cambios de actividades pueden utilizarse como método pedagógico estructurado. En el marco teórico se han descrito los descansos activos más utilizados y que incluyen a las áreas corporal y artística.

3. Crear propuestas de actividades en las que se trabaje especialmente la creatividad y el arte.

El eje central de este Trabajo Fin de Grado ha consistido en la planificación y secuenciación de tareas creativas que fomenten el aprendizaje y autoconocimiento de los alumnos. Todas ellas atienden correctamente a los criterios didácticos elementales para conseguir una buena programación: objetivo, contenido, materiales, espacio, evaluación, etc. Han sido especialmente significativas para cumplir este objetivo la aplicación de las actividades 2, 3, 8, 9, 12 y 13.

4. Ayudar a conseguir un autoconcepto y una autoestima positivos entre los alumnos de Educación Infantil mediante las actividades artísticas en los descansos activos.

Todas las propuestas de los descansos activos posibilitan que el alumnado tenga libertad para crear cualquier producción. Este hecho favorece un mejor conocimiento de sí mismo, lo que conlleva una mayor autoestima. La colaboración en la realización de las tareas también permite la integración social al grupo.

5. Controlar los impulsos y trabajar sobre los sentimientos y emociones propios del

alumnado de Educación Infantil.

Al tener que utilizar un tiempo corto para los trabajar en los descansos activos, el alumno tiene que aprender ciertas rutinas que se van a ir repitiendo a lo largo de la implementación. Por esta razón, el joven estudiante tiene que controlar sus reacciones emocionales para que el transcurso de la actividad se efectúe de manera correcta. En este caso, la actividad dedicada a la relajación (10), permite el control de las emociones y un mayor conocimiento del cuerpo.

6. Mejorar la comunicación oral a través de las puestas en común de las actividades.

Los descansos activos no consisten únicamente en la puesta en práctica de una propuesta, sino que el proceso termina con una verbalización del alumno sobre lo que él ha creado. De este modo, se consigue que se manifiesten los deseos y anhelos, y perfeccione su capacidad expresiva. Los movimientos rítmicos, actividades 1, 5, 7 y 14; además de expresarse con su propio cuerpo también los acompañaban de expresiones verbales que manifestaban su estado de ánimo.

7. Desarrollar la capacidad de expresión a partir de propuestas artísticas.

Las producciones realizadas demuestran las capacidades manipulativas y expresivas que tiene cada alumno. No se plantean tareas cerradas, al contrario, se deja que sea la propia persona la que se manifieste con toda su potencialidad. De todos modos, esas creaciones pueden estar determinadas por el estado de ánimo o por el momento en el que se hace la propuesta. Quizás haya sido el objetivo que más se ha desarrollado a lo largo de todas las actividades, puesto que todas permitían expresar al alumno su potencial creativo, en cualquiera de los ámbitos.

## **7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

Como ya hemos comentado, este trabajo parte de una reflexión sobre cómo gestionar mejor los tiempos a lo largo de una jornada lectiva en la clase de Educación Infantil. Al no haber podido ser posible la evaluación y su posterior análisis de resultados,

creemos que en fases posteriores, quizás ya en labores profesionales, por parte de la autora de este trabajo, podamos comprobar si las actividades propuestas son viables o no y si los objetivos didácticos programados llegan a cumplirse. Sin embargo, después de haber realizado el prácticum I y II de este Grado, podemos afirmar que todas estas actividades programadas como descansos activos pueden ser desarrolladas sin problemas en el aula de cualquiera de los tres cursos de la Etapa Infantil. Los recursos materiales, espaciales y humanos son los que van a determinar que los resultados finales sean más o menos llamativos, aunque en todos los casos se puede canalizar la creatividad y emocional del alumnado.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. A., Gil, P., Ortega, J. F. y Rodríguez, Ó. F. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española Salud Pública*, 92(5), 1-16.
- Andueza Olmedo, M. (Coord.) (2016). *Didáctica de las artes plásticas y visuales en Educación Infantil*. La Rioja: Universidad Internacional de la Rioja (UNIR Editorial).
- Balongo González, E. y Mérida Serrano, R. (2017). Proyectos de trabajo: una metodología inclusiva en Educación Infantil. *Revista electrónica de investigación educativa*, 19(2), 125-142.
- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*. Madrid: Tusquets Eds., 2007.
- Bermejo, R. (2017). *Ser maestro*. Toledo: Plataforma Editorial.
- Caja, J. (Coord.) (2001). *La educación visual y plástica hoy: Educar la mirada, la mano y el pensamiento* (Vol. 157). Barcelona: Grao.
- Caride, J. A. (Dir.). (1993). A xornada escolar de sesión única en Galicia. Estudio avaliativo: conclusións xerais e criterios de actuación. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia-Consellería de Educación e Ordenación Universitaria/Instituto de Ciencias da Educación da Universidade de Santiago de Compostela.

- Cava, M. J. y Musito, G. (2001). Autoestima y percepción del clima escolar en niños con problemas de integración social en el aula. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 54(2), 297-311.
- Clarisse, R. (2002). De l'évaluation des rythmes de l'enfant en milieu scolaire à l'évaluation des aménagements du temps scolaire. Quelles perspectives pour les chronopsychologues? [Ponencia] Madrid: *Seminario Internacional Universidad Complutense Ritmos Psicológicos y Jornada Escolar*. Disponible en: <<http://forteza.sis.ucm.es/profes/juanfran/crono/sic>>. Acceso en: 12/01/2019.
- Cuesta Cañadas, C., Prieto Ayuso, A., Gómez Barreto, I. M., Barrera, M. X. y Gil Madrona, P. (2016). La contribución de los juegos cooperativos a la mejora psicomotriz en niños de educación infantil, *Paradigma*, 37(1), 99-134.
- Feito, R. (2006). Tiempos escolares: El debate sobre la jornada escolar continua y partida. In *Convergencia con Europa y cambio en la universidad: XI Conferencia de Sociología de la Educación: Santander, 22, 23, y 24 de septiembre de 2006*, 153.
- Fernández Enguita, M. (2001). *La jornada escolar. Análisis y valoración de los procesos, los efectos y las opciones de la implantación de la jornada continua*. Barcelona: Ariel., 2001.
- García-Márquez, R. (2010). Organización del aula de Educación Infantil. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 36, 1-9.
- García Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 87, 61-74.
- González, I. M., Fraguera R. y Varela, L. (2017). Niveles de actividad física en Educación Infantil y su relación con la salud. Implicaciones didácticas. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 358-374.
- González, C., Vicent, M., Sanmartín, R., Arráez Vera, G. y García-Fernández, J. M. (2017). *Indicadores de calidad en espacio, tiempo y materiales: nuevo recurso para la asignatura de organización del aula de Educación Infantil*. Alicante: Octaedro.
- Gordillo, M., Ruiz, M. I., Sánchez, S. y Calzado, Z. (2016). Clima afectivo en el aula: vínculo emocional maestro-alumno. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (Revista INFAD de Psicología)*, 1(1), 195-202.

- Jiménez, L. y Muñoz, M. D. (2018). Educar en creatividad: un programa formativo para maestros de Educación Infantil basado en el juego libre. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(28), 46-67.
- Kroeze, K., Hyatt, K. J., & Lambert, M. C. (2016). Brain Gym: Pseudoscientific Practice. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, 75, 80-92.
- Lera Rodríguez, M. J. (2007). Calidad de la Educación Infantil: instrumentos de evaluación. *Revista de educación*, (343), 301-323.
- López-Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 153-167.
- López-Martínez, O. (2001). *Evaluación y desarrollo de la creatividad* (Tesis doctoral: Universidad de Murcia).
- López-Pastor, V. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *REF. Revista de Educación Física*, 29(3), pp. 1-10.
- Marramo, G. (2008). *Kairós. Apología del tiempo oportuno*. Barcelona: Gedisa, 2008.
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J. A. y Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(3), 37-50.
- Mengual-Caudeli, A. (2017). Brain Gym y Kinesiología Educativa: el estrés y las emociones. *Publicaciones Didácticas*, 88(1), 800-802.
- Morán de Castro, M. C. (2012). Incidencia de la jornada escolar en los procesos de socialización infantil. *Educar em Revista*, nº. 45, p. 19-36, jul./set. Editora UFPR.
- Morán de Castro, M. C. y Caride J. A. (2005). La jornada escolar en la vida cotidiana de la infancia. *Cuadernos de Pedagogía*, 349, p. 64-69.
- Moreno, F. M. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación Infantil. *Vivat Academia*, 133, 12-25.
- Núñez, L., Tenorio, N., Gozalbo, M. y Martorell, J. J. (2016). Acercar la ciencia a la etapa de infantil: experiencias educativas en torno a talleres desde el Grado de Maestro en Educación Infantil. *Revista Ibero-americana de Educación*, 72, 105-128.

- Ortiz Jiménez, L., Salmerón Pérez, H., & Rodríguez Fernández, S. (2007). La enseñanza de estrategias de aprendizaje en educación infantil. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2).
- Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arija, A. M. y García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (Revista INFAD de Psicología)*, 2(1), 105-114.
- Rodríguez, J. E. y Trasancos, M. (2016). Propuesta didáctica de aplicación del juego popular y tradicional en el aula de educación infantil. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (4), 275-294.
- Samaniego, A., Revelo, J., Sandoval, V., González, E. V. y Ruiz, Y. B. (2017). Efecto de una intervención basada en un programa de danzaterapia y ejercicios del programa Brain Gym sobre la coordinación motriz en personas mayores. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (5), 727-746.
- Sánchez Brotons, M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Sánchez López, M., Ruiz de la Hermosa Fernández Infante, A. y López Vera, C. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos.
- Sarlé, P. M. (2018). La inclusión del juego en las salas de educación infantil: espontaneidad o regulación. *RELAdeI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 5(2), 17-28.
- Suárez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S. y López, E. J. M. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: intervenciones educativas. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 22(4), 287-304.
- Vaca Escribano, M. (2002). El tratamiento pedagógico de lo corporal en educación infantil. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 3(7), 99-113.
- Zabalza, M. A. (2018). La educación infantil como tarea compartida. *RELAdeI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 4(2), 13-15.
- Zaffran, J. (2001). Le temps scolaire, le temps libre e le temps des loisirs: comment réussir au collège français en s'engageant dans la course des temps sociaux, *Loisir et Société*, v. 24, n. 1, 2001. Disponible en: <<http://www.erudit.org/revue/lr/2001/v24/n1/000166ar.html>>.