



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LAS CUÑAS MOTRICES COMO LIBERACIÓN DEL CUERPO EN EL AULA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: Saúl Álvarez Izquierdo

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2017

Resumen/abstract

El trabajo que a continuación se va a presentar estudia la implantación de un proyecto de cuñas motrices en un centro de Educación Primaria por parte de una serie de maestras, mostrando el beneficio que supone para el alumnado y el clima de la clase.

Se refleja la importancia que tiene el cuerpo dentro del aula sin depender el área en el que nos encontremos y cómo este recurso puede servir de una gran utilidad a la hora de relacionarlo e introducirlo de lleno en el aula produciendo una distracción de la tarea que nos permita volver a ella de una forma más plena.

The following work examines the implementation of a project of driving wedges in a Primary School by a series of teachers, showing the benefit that it supposes for students and the atmosphere of the class.

It reflects the importance of the body within the classroom without depending on the area in which we find ourselves and how this resource can serve as a great utility in relating it and introduce it squarely in the classroom producing a distraction from the task that allow us returning in a plenary way.

Palabras clave/Key words

Cuña motriz, cuerpo, desarrollo, motricidad/ Drive wedge, body, development, motor

INDICE

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
3.1. IMPORTANCIA DEL CUERPO EN LA EDUCACIÓN	8
3.2. CUERPO SILENCIADO Y CUERPO SUELTO.....	9
3.3. RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL DESARROLLO MOTRIZ Y EL DESARROLLO INTELECTUAL. LAS CUÑAS COMO SOLUCIÓN	12
4. METODOLOGÍA.....	15
5. EL PROYECTO DE CUÑAS MOTRICES DEL CEIP MARQUÉS DE SANTILLANA	17
6. CONCLUSIONES.....	26
7. BIBLIOGRAFÍA	30
8. ANEXOS	32
ANEXO I.....	32
ANEXO II.....	40

0. INTRODUCCIÓN

El trabajo que a continuación se presenta va a tratar sobre las cuñas motrices, un recurso que puede ser utilizado por los docentes en cualquier tipo de área. Este recurso nos aportará una gran variedad de beneficios centrándose principalmente en buscar una distracción de la tarea para a continuación mantener una atención mayor en dicha tarea.

Gracias a este recurso podremos mantener una relación total entre cuerpo y aula, ya que este no puede ir separado de todo lo que incumbe a la docencia. Está claro que todos tenemos cuerpo y no lo podemos obviar.

Durante el desarrollo de este trabajo plasmaré la importancia que tiene el cuerpo dentro del aula de Primaria y la gran relación que tiene con todas las áreas que se imparten.

Este Trabajo va a centrarse en la evolución que experimentan los alumnos de un centro donde se introduce un proyecto de este tipo. Podemos observar la aceptación progresiva que van sufriendo ya que desde el inicio de su escolarización el cuerpo en el aula ha pasado a un segundo plano y jamás han realizado actividades con unas características similares.

El centro en el que se está desarrollando este proyecto de cuñas motrices es el centro “Marqués de Santillana”, el cual se encuentra en la ciudad de Palencia.

“Las cuñas motrices cumplen un doble objetivo: por un lado, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, una vez que esto es posible, forman parte, junto a las lecciones de motricidad y otras prácticas corporales, de las situaciones educativas que desarrollan los proyectos planificados en Educación Corporal Infantil (ECI en Educación infantil) y Educación Física Escolar (EFE en Educación primaria)” (Vaca y Varela. 2008:51).

1. JUSTIFICACIÓN

Es necesario e importante un cambio hacia una realidad educativa que aproveche el valor pedagógico de lo corporal. Con las cuñas motrices como herramienta educativa nos permiten combatir el inmovilismo en las aulas y respetar la corporeidad del alumnado a lo largo de la jornada escolar.

Las cuñas motrices son un recurso para el maestro que permite tener en cuenta las necesidades corporales de los alumnos. El objetivo principal de este trabajo es valorar la importancia y beneficio para el desarrollo del alumnado, la planificación y diseño de una propuesta educativa que tiene a las cuñas motrices como elemento protagonista.

Puedo recordar que en mi etapa en la Educación Primaria las clases se hacían muy largas ya que no era capaz de mantener durante toda la sesión una posición estática por lo que mi atención se disipaba con una gran facilidad.

A lo largo de este TFG doy mucha importancia a la corporeidad de los alumnos y a los beneficios que estos pueden obtener si esta es trabajada y tratada con la importancia que se merece. Los beneficios no serán solo en el ámbito escolar sino que también se darán para su vida fuera de las aulas ya que potenciarán aspectos como la expresión, relaciones sociales, potenciación y un mayor desarrollo de lo cognitivo, etc.

Me parece muy interesante tratar el tema de las cuñas motrices ya que no es un tema muy conocido ni utilizado en las aulas. No es entendible cómo una herramienta tan fuerte y rica no se utiliza con naturalidad en todas las aulas sin tener en cuenta el área que se esté desempeñando.

Al trabajar este tema puedo dar una idea de cómo se puede introducir y dar la importancia que se merece al cuerpo dentro de las clases. En mi opinión, creo que esta herramienta como mínimo debe de ser conocida por todos los docentes, la lleven o no a cabo.

Este elemento nos ayudará a cumplir aquello que dice la ley que son objetivos de la Educación Primaria. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa nos da una serie de objetivos que hay que conseguir en la Educación Primaria, algunos de ellos relacionados con el cuerpo, que es el tema que estamos

tratando a lo largo de este escrito.

“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.”

Para poder respetar y cuidar el cuerpo, primero hay que pasar por darle una importancia y un papel fundamental en nuestro día a día. Conociendo nuestro cuerpo y teniéndolo como una parte fundamental de nuestro ser, podremos pasar a valorarlo y a tratarlo con respeto y dignidad.

“Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”.

Como he indicado anteriormente, la corporeidad del alumno y su relación con los demás ámbitos es tan fuerte que está íntimamente ligada con las relaciones sociales, la expresión y el respeto a su propio cuerpo y al de los demás por lo que la violencia y el maltrato hacia el otro está fuera de lo que quiere conseguir el trabajo de aquello relacionado con la corporeidad de los alumnos en la Educación Primaria.

“Consideramos que el ámbito corporal puede otorgar al alumnado de Educación primaria una herramienta de la que puede ayudarse para devenir un ciudadano activo, respetuoso con su propia naturaleza motriz; puede ofrecerle oportunidades para desarrollar su capacidad de ser y estar entre sus conciudadanos, utilizando y recreando principios y métodos democráticos” (Vaca Escribano, 2010: 199)

2. OBJETIVOS

Como ya he dicho anteriormente, mi Trabajo de Fin de de Grado va a plasmar la evolución de un proyecto de cuñas motrices en un colegio de Primaria de la ciudad de Palencia.

Con esto quiero conseguir los siguientes objetivos:

1. Ver la evolución de alumnos desde que se les instaure un proyecto de cuñas motrices hasta que estos son capaces de asimilar e interiorizar dicho recurso.

Captar la evolución que sufre la ejecución de las cuñas.

2. Demostrar lo beneficioso que es trabajar teniendo en cuenta lo corporal dentro de las aulas en todas las áreas. Ver cómo implicando al cuerpo en las clases, el aprendizaje que se producirá en estas será mucho mayor y de una calidad superior.
3. Profundizar en la relación de lo corporal y lo cognitivo tanto dentro de las aulas como en las diferentes áreas de aprendizaje, para que de esta manera sean capaces de llevarlo a cabo fuera del ámbito educativo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde hace muchos años, el papel del cuerpo dentro de las aulas ha sido casi nulo, lo que nos lleva a preguntarnos: ¿cómo somos capaces de educar a una persona en su totalidad si la separamos de una gran parte de su ser?

“El cuerpo es el huésped silencioso de los signos de la cultura y posee un alfabeto que es posible conocer y decodificar”(Conrad Vilanou. En Vaca, 2002: 29)

Desde hace un tiempo, varios autores han ido tratando el tema de la gran importancia que tiene el cuerpo dentro del aula y la gran correlación que existe entre cuerpo y mente.

Si observamos las diferentes tareas que desempeñan los alumnos dentro de las aulas, el cuerpo mantiene un papel fundamental en todas ellas, tanto en la elaboración de la tarea como en la actitud que este tenga ante ellas.

Otro papel fundamental que tiene el cuerpo dentro del aula es la relación que existe entre el cuerpo del docente con el del alumno, los mensajes que se envían y reciben y la fuerte comunicación que se produce por parte de uno de los dos lados. Todos los mensajes que envía el emisor son potenciados por parte del cuerpo tanto en el caso del alumno como en el del profesor.

3.1. IMPORTANCIA DEL CUERPO EN LA EDUCACIÓN

“El cuerpo y el movimiento nos informan de los deseos de los escolares por explorar, experimentar, descansar, huir, ser tenido en cuenta... “ (Vaca, M; Fuente, S; Santamaría; N; 2013:7)

El cuerpo es una parte fundamental de todas las personas, y como parte de nosotros tiene una consecuencia en nuestro ser y desarrollo.

No se puede negar la influencia del cuerpo en las personas y por lo tanto en su situación y actividad. Saliendo un poco del ámbito escolar donde la importancia del cuerpo y del movimiento, el cual está íntimamente ligado a este concepto, sabemos que el cuerpo es de vital importancia tanto en el propio desarrollo de la persona como en las relaciones sociales.

“La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno” (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa).

Por desgracia estos aprendizajes ligados a lo corporal tienen poca fuerza dentro de la escuela. Esto lo podemos ver en la presencia corporal en la mayor parte de las asignaturas, excepto en Educación Física, es casi nula. Por si esto fuera poco, las asignaturas que más tratan este ámbito, como es la Educación Física carecen del reconocimiento y la importancia que en realidad tienen y se merecen.

Como dice La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, *“La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente.”*

Con esto entendemos que la función principal de la Educación Física es el desarrollo de aquello relacionado con la corporeidad del niño.

También me gustaría remarcar la referencia que hace a el sentido de los movimientos y de las acciones que realizan los alumnos.

“El alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales”

Todo este conocimiento y la comprensión de las acciones y movimientos permitirá a los alumnos enlazar con otros contenidos, por lo que su desarrollo será más completo y rico.

La corporeidad del alumno es tan fundamental que sirve para la construcción de aprendizajes y capacidades las cuales salen del ámbito de la Educación Física y pasan a involucrarse en todas las áreas de la Educación.

3.2. CUERPO SILENCIADO Y CUERPO SUELTO

En la escuela tradicional, el cuerpo se ha mantenido estático, inhibido, se intentaba separar de los aprendizajes que se producían en el aula y centrarse exclusivamente en la parte cognitiva de los alumnos.

Esta escuela tradicional, se centraba en la memorización de contenidos, el estatismo corporal y la autoridad íntegra del profesor sobre la clase. Era común ver a los alumnos en sus pupitres, todos iguales, alineados, en una misma dirección y a una altura más baja que la mesa del profesor. Estos tenían la función de inmovilizar y anular la corporeidad del niño. Esta disposición del aula ya reflejaba cómo era el marco educativo en lo relacionado con lo corporal.

Puede que este tipo de escuela recuerde a una fábrica donde se genera un producto, el cual es idéntico y va en una misma línea y dirección. Este tipo de escuela se retrata muy bien con esta cita:

“El aprendizaje es propiedad exclusiva de las facultades intelectuales, porque es un proceso mental que se basa en la escisión entre lo que se sabe (se estudia) y lo que se hace, entre el juego y el trabajo, en fin, entre la escuela (con sus dictados, sus poesías, sus dibujos, sus sumas, sus notas...) y la vida” (J.I. Barbero. Revista Iberoamericana de Educación. 2005)

Podemos ver un adiestramiento y maltrato a la corporeidad del alumno en el aula desde el momento que muchas actividades prohíben al alumno generar ciertos movimientos o dinámicas, las cuales pueden ayudar a desenvolverse mejor o a expresarse con una mayor facilidad. Es tal el boicot que se realiza al cuerpo de los alumnos que hasta hay movimientos, acciones, expresiones, hasta incluso la forma de hablar que están destinados a niños o niñas.

Esta forma de disposición del cuerpo no siempre es negativa ya que hay tareas que requieren una quietud para poder realizarlas de una forma correcta. De esta manera también educaremos al cuerpo en ese ámbito de estatismo. El problema se encuentra en el momento que llevamos a cabo la expresión de *“café para todos”*. No existe ningún alumno idéntico, por lo tanto sus características y necesidades tampoco lo serán. En el momento que queremos que todos los alumnos se dispongan de una misma manera a pesar de sus características, los estamos perjudicando.

“En torno al ámbito corporal no sólo se construyen aprendizajes específicos y se estimula el desarrollo motor, surgen también, a lo largo del tiempo escolar, numerosas oportunidades en las que se reclama su silencio, se atienden sus necesidades, se solicita su participación para construir aprendizajes diferentes, se busca su colaboración para generar el ambiente que conviene a las tareas escolares, etc.” (Marcelino Vaca. 2007:91)

Para orientar más este apartado voy a incluir la definición de cuerpo silenciado y cuerpo suelto a partir de una terminología propuesta por Marcelino Vaca y Varela Ferrera

(2008: pp. 39 y 48).

- Cuerpo silenciado: Aquel que muchos docentes querrían en sus aulas la mayoría del tiempo, un cuerpo que no interfiere en el desarrollo de las clases.
- Cuerpo suelto: Referidos a los momentos de recreo, donde lo motriz y lo corporal se desarrolla de forma libre.

Según estas definiciones podemos diferenciar dos tipos de cuerpo muy característicos en el centro, “el cuerpo silenciado”, aquel que buscan los profesores en el aula. Uno que no se mueva, que permanezca estático y que no se interponga en el ritmo de la clase. En resumen, alumnos sentados en sus pupitres, en silencio con la atención fijada únicamente en los contenidos que se están tratando en la clase. Y por otro lado, “el cuerpo suelto”, que es aquel que se mueve y expresa libremente. Este tipo de cuerpo lo vemos más claramente en los momentos de ocio del alumnado como puede ser el recreo o sus momentos de juego libre.

Por desgracia la mayor parte de las veces, en las aulas, vemos el perfil de cuerpo silenciado donde a los alumnos se les fuerza a desarrollar únicamente su parte más cognitiva. Esto tiene una repercusión directa en la fatiga escolar, de lo cual trataré más adelante.

Si relacionamos lo dicho anteriormente con las definiciones de estos tipos de cuerpo podemos darnos cuenta que teniendo únicamente este tipo de cuerpo en el aula, el desarrollo y los beneficios que se obtienen del movimiento y la dinámica no podrán obtenerse.

El objetivo a conseguir es poder tener una presencia corporal en todas sus variantes como son, el cuerpo como instrumento, el cuerpo implicado y el cuerpo objeto de tratamiento educativo, que sería aquel que es objeto de aprendizaje.

3.3. RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL DESARROLLO MOTRIZ Y EL DESARROLLO INTELECTUAL. LAS CUÑAS COMO SOLUCIÓN

“Educación motriz o psicomotriz, no debe ser solamente una parte del programa escolar o reducirla a unas sesiones determinadas, sino que debe de estar en la base de cualquier actividad y cualquier aprendizaje”. (Vázquez, B.1989:165)

Son varios los autores que defienden la idea de que existe una gran relación entre el desarrollo intelectual y el desarrollo motriz. Y son muchos aquellos que han sacado una relación entre la actividad motriz y el fracaso escolar. Empezando por aquí parece algo no muy concluyente que el cuerpo tenga un papel secundario en el aula, en una escuela donde se busca una mayor productividad y rendimiento.

Por ejemplo J. Le Boulch (1967) propone considerar la educación psicomotriz como el cuerpo aprendizaje de base.

“La acción motriz, como algo en concreto, sirve de punto de partida para la adquisición de conceptos abstractos. Las experiencias relacionadas con acciones motrices, concretas y variadas, van conduciendo progresivamente al niños hasta la abstracción, al acceso a los conceptos y al conocimiento”. (Rigal, 2006:43)

Para los alumnos, su motricidad es algo natural, innata y necesaria para formar su personalidad e identidad. Por esto la motricidad no solo interviene en el desarrollo físico de los niños sino que también interviene en su desarrollo intelectual y social. Para poder llegar a un completo desarrollo desde los colegios se debe de buscar un movimiento consciente. Aquí ya podemos observar otra de las ventajas que nos presentan las cuñas motrices dentro de las aulas. Ofrecen en conjunto cuerpo, movimiento consciente y actividad cognitiva.

“La motricidad implica al ser humano en su conjunto [...] y dará aprendizajes generales” (Vaca M. 2008:52)

Gracias los estudios que se están realizando y a los muchos autores que apoyan estas teorías como son: B.J. Cratty, Jerome Bruner, J. Blat Gimeno,... se está produciendo una mayor sensibilidad por parte de los docentes hacia una mayor atención urgente y al cuerpo fuera de la Educación Física. Esto se da al ver la relación existente entre lo motriz y lo cognitivo, ya que, lo motriz está siendo reducido e infravalorado. Se reducen las horas de áreas donde el cuerpo es el protagonista como en Educación Física, no se cambia la disposición de las clases donde el cuerpo está retenido y anulado, la elección de metodologías para alumnos con problemas de atención y comportamiento,...por lo que los docentes ven en las Cuñas Motrices una herramienta muy útil que puede combatir todo lo dictado anteriormente.

Como ya he expuesto a lo largo de mi TFG, las Cuñas Motrices son una herramienta caracterizada por ser intervenciones cortas que se dan en el aula en diferentes rangos de tiempo, dependiendo de la necesidad y el criterio del profesor. Pueden llevarse a cabo al comienzo de una clase, en el ecuador de esta, al finalizar la clase o en el intervalo que se produce entre una clase y otra. Este recurso fundamentalmente se centra en dar una presencia y protagonismo al cuerpo dentro de las aulas, al igual que a la motricidad del alumnado. Este protagonismo pretende darse a lo largo de toda la jornada escolar por lo que es común realizar más de una cuña en un mismo día.

“Con frecuencia llamamos realidad a esa parcela de los hechos o de las manifestaciones de la misma que somos capaces de reconocer mediante nuestras capacidades perceptivas e intelectivas”. (Largadera Otero, 1992: 64)

Gracias a las cuñas motrices y a la gran relación que estamos viendo que existe entre el desarrollo intelectual y el motriz podemos ayudar al alumno a estar más inmerso en el proceso de enseñanza aprendizaje al introducir una cuña.

Cuando introducimos una cuña favorecemos el relax mental y cognitivo ya que en ese instante desconectamos rápidamente al alumno del trabajo que está realizando para realizar una actividad totalmente diferente con unas características y exigencias muy dispares de las que le exigía la otra actividad. La ejecución de la cuña le permite conectar directamente con su corporeidad y con la de otros alumnos, le permite liberar tensiones y generar aprendizajes aunque se haya salido por completo de la actividad que estaba realizando en un principio. Se producirá en el alumno un relax que favorecerá

una máxima disposición y atención cuando vuelva a la actividad que estaba realizando o a otra que en ese momento le toque.

Las cuñas no solo proporcionan una conexión con la parte más corporal del alumno sino que también le proporciona una conexión con sus emociones, con otros compañeros, con pensamientos que le incumben,... lo que hace trabajar al alumno unos aspectos de forma individual y de forma colectiva lo que ayudará a afianzar unos lazos y relaciones más fuertes y sólidas. De esta manera el desarrollo de la clase será más positivo.

Por su parte las cuñas son libres, aunque se dicte una actividad o tipo de sesión, estas permiten una libre actuación. Gracias a esto la experiencia que cada alumno vivirá será más agradable ya que se ajustará más milimétricamente a sus necesidades.

Otro beneficio a destacar de esta rica herramienta es la capacidad que nos da para llevar a cabo trabajo cooperativo. Permite a dos alumnos trabajar de forma conjunta en búsqueda de un mismo objetivo. En varios casos de cuñas motrices los alumnos deben de buscar el beneficio, el placer de su compañero por lo que deberán cooperar de una forma muy profunda, ya que no podemos saber con toda certeza dónde está el placer para otra persona o como es la manera que le hace al otro sentir con mayor fuerza y totalidad sus movimientos y cuerpo.

Como bien dice Nuria Santamaría Balbás: *“Las Cuñas Motrices, se vienen trabajando a modo de pequeñas intervenciones [...] se pretende con ello , proporcionar a nuestros alumnos herramientas interesantes para mejorar su calidad de vida”*. (Vaca Escribano, Fuente Medina y Santamaría Balbás, 2013:132)

Las cuñas ayudarán a los alumnos a mejorar y potenciar sus capacidades motrices, su expresión corporal, respiración, control corporal y postural, etc. Pero lo más importante es que los alumnos sean capaces de aplicar estas cuñas en cualquier momento de su vida cuando les sea necesario.

4. METODOLOGÍA

Los datos que he recogido para la realización de mi TFG han surgido de diferentes fuentes.

En cuanto a la justificación del tema, he buscado a diferentes autores pioneros en lo relacionado con el cuerpo y la educación y las cuñas motrices como Marcelino Juan Vaca, Susana Fuente Medina, Nuria Santamaría o J.I. Barbero.

Estos me han permitido ver y relacionar teóricamente el porqué de la evolución que han sufrido los alumnos del centro palentino “Marqués de Santillana”, en el cual se ha implantado un proyecto de cuñas. También con la lectura de estos autores he podido ver cuál es el importante papel del cuerpo dentro del aula y por lo tanto lo beneficioso de utilizar las cuñas motrices como recurso usual para todos los docentes del centro, sin tener en cuenta el área que desempeñen.

En cuanto a los datos sobre lo que he centrado mi trabajo, tienen una doble vertiente. Por un lado, la evolución observada en los alumnos ante un proyecto de cuñas motrices. Por otro lado, el acompañar a los docentes que han diseñado y puesto en práctica este proyecto de cuñas motrices.

Gracias a mi estancia en el centro durante tres meses, he podido observar de una forma más continua la evolución que se producía. El papel que tenía dentro del proyecto no era de un mero observador pasivo, sino que tenía el papel de observador participante, acudiendo a reuniones y dirigiendo algunas de las sesiones. Esta estancia de tres meses me ha permitido poder acudir a los organizadores del proyecto, tanto, para resolver dudas como para dar mi punto de vista sobre algún aspecto.

Para realizar una recogida de datos más exhaustiva me ayudaba de una tabla, la cual añadiré en los anexos rellena con lo que observaba en algunas de las sesiones.

Por lo tanto mi recogida de datos se ha centrado en lo que he observado a lo largo de las sesiones de cuñas tanto desde el exterior como dirigiendo las sesiones. En la escucha y aportación en las diferentes reuniones y entrevistas tanto de carácter formal como informal con algunas de las profesoras implicadas.

El asistir a las diferentes reuniones que los autores celebraban periódicamente donde se

trataban temas que tenían que ver con la evolución en la adquisición de algunas de las cuñas impuestas y sobre la implantación de otras nuevas, me ha permitido observar directamente un proceso real de diseño e implantación de una innovación educativa.. También he podido tener acceso al proyecto y su justificación teórica.

Para el buen desarrollo de este proyecto se ha trabajado mucho por ensayo error ya que en este centro es la primera vez que se utiliza este recurso. No está estabilizado por completo sino que se encuentra en una fase donde los alumnos están interiorizando las diferentes cuñas para cuando los profesores las utilicen en las aulas todo sea más automático y su resultado sea el buscado.

También he de decir que he podido rescatar datos y resolver todas mis dudas por parte de todo el equipo que está desarrollando el proyecto, ya que solo con una simple pregunta tenía disposición a sus recogidas de datos, dossiers, etc.

Otra de las principales fuentes de datos ha sido la observación diaria y periódica de las cuñas realizadas en el aula. El poder realizar en sus inicios una de las cuñas con los alumnos e ir evolucionando lo largo de los días me permitía ver en un primer plano la evolución que seguían los alumnos.

También me he ayudado de la observación y anotaciones de otros encargados del proyecto con un punto de vista diferente ya que su especialidad es otra, como por ejemplo con la fisioterapeuta del centro.

No todos los alumnos siguen un mismo ritmo en cuanto a la familiarización con las cuñas, esto se veía muy claramente a la hora de la ejecución de las diferentes cuñas. Pero por lo general si se seguía una evolución positiva por parte del conjunto de la clase, lo cual se recogía en las reuniones realizadas por los componentes que llevaban a cabo el proyecto.

5. EL PROYECTO DE CUÑAS MOTRICES DEL CEIP MARQUÉS DE SANTILLANA

Durante mi estancia en el centro en el Practicum II he podido formar parte de un proyecto de cuñas motrices. Este proyecto es llevado a cabo por Margarita González Monje, Marta Díaz Molinero y Noelia Puebla Plaza.

El proyecto tiene el siguiente título, *“Trascendencia de la aplicación de cuñas motrices en el aula en las etapas educativas de Educación Infantil y Educación Primaria”*.

El propósito de esta investigación quiere dar respuesta a aspectos que nos encontramos en las aulas de como el roce que se produce entre la exigencia de los horarios y la capacidad de los alumnos de prestar atención y mantenerse en su pupitres, lo que lleva a pérdidas de oportunidades de aprendizaje y un mayor número de conflictos.

Como es un proyecto innovador dentro del centro la metodología que se seguirá utilizará la investigación-acción.

Para poder saber si el proyecto va por un camino correcto se estudiarán una serie de datos, estos se obtendrán de una observación sistemática, realización de cuestionarios y recogida visual del proceso.

Este proyecto, a su vez se da de forma simultánea en otros cuatro colegios de la comunidad de Palencia y Valladolid, por lo que los profesores responsables deberán de realizar reuniones esporádicas para ver si el proyecto se desarrolla de una forma similar en los centros, ver qué sucede y qué aspectos se pueden mejorar.

Este proyecto se llevará a cabo con alumnos de Educación Primaria e Infantil.

En el centro en que yo he estado involucrado, la forma de actuar para llevar este proyecto a cabo es realizando una serie de ciclos que consisten en: reuniones donde se eligen las cuñas (se tiene en cuenta las capacidades de los alumnos, al tipo de alumnado que van destinadas, el momento en el que se realizarán y la finalidad que deben de tener) y los materiales que se necesitan, se realizan sesiones donde se llevan a la práctica las diferentes cuñas y por último reuniones para tratar lo sucedido en la práctica de las cuñas y proponer las modificaciones que se crean convenientes.

Mi papel dentro de este proyecto es de observador participante, acudo a las reuniones

que se realizan donde apporto mi opinión y relato mis observaciones. También dirijo las sesiones donde se llevan a cabo las cuñas motrices elegidas.

Para saber más sobre este proyecto y de si las uñas que se están llevando a cabo funcionan, de forma individual realizo pequeñas sesiones de preguntas tanto a profesores que están dentro del proyecto como a otros que no. A estos profesores que no están dentro del proyecto les hago cuestiones relacionadas con: si los alumnos llegan más relajados, más activos, si su atención se ve alterada, etc.

26/10/2016 REUNIÓN CUÑAS MOTRICES

Las cuñas se llevarán a cabo en el gimnasio con un referente, el cual pertenece al proyecto. Una parte de las cuñas será el mudra, el cual hará circular la energía.

Algunas de las cuñas fijadas son: El indio colgado del techo, la vela, el gato y la vaca.

En Educación Infantil se colocará el referente a la altura de los alumnos, los alumnos se situarán cada dos cuadros, los cuales están dispersados de una forma regular por el suelo formando un rectángulo.

Para la realización del “indio colgado del techo” se puede utilizar un *input* de la espalda para que se estire. “Hilo en la cabeza del indio que nos estira hacia el techo”. Mientras realizamos la posición nos colocaremos formando un mudra circular de mano derecha sobre izquierda.

La respiración será lenta, la inspiración debe ser nasal y la espiración bucal. En el punto de la inspiración de máxima acumulación se tendrá que aguantar unos instantes antes de soltar el aire.

Con esta cuña obtendremos una serie de *inputs*, propioceptivo con el movimiento del abdomen, auditivo con la muestra de voz y táctil, si se llevara a cabo la posibilidad de introducir algún material como pañuelos.

09/11/2016 REUNIÓN CUÑAS MOTRICES

En esta nueva reunión sobre el proyecto se consideraron una serie de cuñas como “**el indio colgado del techo**”, el cual se explicó en la reunión anterior. Otra de las cuñas fue “**la montaña**”, para su realización había que situarse con los pies firmes paralelos al suelo, los hombros abajo, sacando el pecho y metemos el ombligo hacia dentro. Para llevar a cabo esta cuña debemos de inhalar mientras subimos sobre nuestras punteras y exhalar a la vez que descendemos. Quien tenga la capacidad de realizarlo con los ojos cerrados podrá llevarlo a cabo. Imaginamos que somos una montaña que no nos puede mover ni el viento.

Otra cuña sobre la que se trató fue “**tocar el cielo**” donde la postura es muy similar a la anterior pero las palmas deben de ir arriba buscando el cielo. Por último se trató sobre una que lleva el nombre de “**jardín florido**” para realizar esta cuña de forma correcta hay que abrirse emulando ser un flor para luego recogerse cruzando los brazos sobre el pecho.

Por último se decide que al decir la palabra **espantapájaros** todos los alumnos deberán de ir a cubrir los puntos rojos que se encuentran en la línea verde, los cuales se han colocado intencionalmente.

23/11/2016 CONCLUSIÓN SOBRE LA SESIÓN DE CUÑAS

Para comenzar, la señalización de las diferentes zonas de colocación con los cuadros rojos ha sido exitosa.

La palabra “espantapájaros” ha sido la elegida como señal para la colocación posterior a la realización de la cuña. Los alumnos ya la conocen, ahora deben de familiarizarse con ella.

Se ha podido apreciar una dificultad en la respiración acompasada con la actividad en los alumnos más mayores, lo que nos indica que puede que con los alumnos de menor edad pase lo mismo.

Ha habido una concienciación de la información por parte de los alumnos de 5º y 6º de primaria. Se les ha explicado en parte el que van a hacer y para que lo van a realizar. En este punto hemos podido ver la inmadurez que existe en los alumnos de 3 años.

En la ejecución de la cuñas, se comienza a meter la coordinación con la respiración. Como estas, al parecer, ya salen de una forma bastante afectable se acuerda la introducción de las siguientes. La siguiente en llevar a cabo será **“el gato enfadado”** y **“la vaca”**.

10/01/2017 REUNIÓN SOBRE LA SESIÓN DE CUÑAS.

En esta nueva reunión sobre el proyecto de cuñas se trata sobre las dos nuevas introducciones como son **“el gato contento”** y **“la vaca”**.

Se decide cambiar **“el gato enfadado”** por el **“gato contento”**. A diferencia del gato enfadado, el gato contento arque la espalda hacia el interior y realiza un gesto que imita a un gato sacando la cola. También se diferencia en que en esta nueva posición en vez de exhalar el aire, al realizar la postura del gato contento se inhala. El objetivo es realizar las dos posturas de una forma coordinada, lo que supone que la respiración también debe de tener una coordinación adecuada.

La siguiente sesión se realizará con música y con pelotas pequeñas como material complementario ya que unas pelotas de una dimensión mayor no les serían cómodas de utilizar. Las pelotas se utilizaran para dar masajes a los compañeros y viceversa. Esto se realizará sobre unas colchonetas que se encontrarán junto al radiocasete. De esta forma los alumnos no se quedarán fríos y escucharan la música, las cuales, estarán a un volumen muy bajo.

24/01/2017 REUNIÓN SOBRE EL PROYECTO DE CUÑAS MOTRICES.

En esta reunión los participantes tratan sobre la necesidad de adquirir unos materiales para poder llevar a cabo las diferentes sesiones de cuñas. Estos materiales facilitan y enriquecen las sesiones llevadas a cabo. Después de la reunión anterior y la revisión de esta asamblea algunos de los materiales a añadir son: cojines, cassette, pelotas de pequeño tamaño, etc.

Como pequeño apunte y para que los alumnos lo relacionaran más fácilmente la posición de **“la vaca”** se pasó a llamar **“el perro”**, la cual se realiza paso seguido al gato enfadado.

15/02/2017 REUNIÓN SOBRE LA SESIÓN DE RELAJACIÓN.

En esta reunión se ha tratado sobre la última sesión llevada a cabo en la clase de

Educación Física, donde tuve la suerte de llevar a cabo una sesión de relajación con pelotas pequeñas. La sesión se llevó a cabo con los alumnos de segundo de primaria.

Se dispusieron una serie de colchonetas formando un círculo con el cassette en la parte central. Los alumnos se disponían por parejas en las colchonetas. Uno de los de los integrantes se dispone tumbado boca abajo mientras el otro compañero se encuentra en un posición cómoda para llevar cabo la sesión.

La sesión se llevó a cabo acompañada por una música relajante la cual iba acompañada por la voz del director de la sesión, que en este caso era yo. Iba indicando las zonas que había que recorrer y les daba alguna pequeña pauta para que la relajación en el compañero fuera más profunda. Los propios alumnos iban buscando el placer y el sentido corporal de su compañero.

Para sorpresa de los que allí estábamos la sesión se llevó a cabo en un ambiente de relax total por parte de todos los alumnos. Estaban totalmente involucrados en la actividad.

Pensábamos que la disposición de los alumnos no iba a ser tan positiva ya que esta clase tiende a ser muy movida, pero desde un inicio los alumnos siguieron las pautas que se les iban estableciendo e iban investigando para poder alcanzar los objetivos que esta actividad proponía alcanzar.

Por esto se sacó en conclusión que los alumnos si están preparados para aceptar y realizar este tipo de actividades, las cuales pueden llevarse a cabo en un periodo más reducido de tiempo dentro del aula en cualquier clase de cualquier área. Para poder introducirlo dentro de las aulas se deberán de realizar más sesiones de este tipo de forma específica para que sean capaces de interiorizar y normalizar este tipo de actividades.

A partir de ahora relatare lo que he podido observar y recoger de las sesiones de Educación Física en el momento que se realizaban las cuñas motrices en el curso de cuarto de Primaria. De esta forma plasmaré los datos de las observaciones diarias para así dar una mayor fuerza a las conclusiones sobre la evolución de los alumnos. Lo que en este documento aparecerá será lo relacionado con las sesiones donde más cambios se sufran.

OBSERVACIÓN EN LA REALIZACIÓN DE LAS CUÑAS

Durante esta etapa en el centro público “C.E.I.P. Marqués de Santillana” he estado observando he impartiendo clase en el área de Educación Física entre otras. Como ya he indicado anteriormente en este centro se ha implantado un proyecto de cuñas, las cuales, se trabajan con los alumnos en las sesiones de Educación Física para así poder llevarlas a las aulas. Durante mi estancia en el centro he podido ver una evolución en la ejecución de estas cuñas.

Por suerte he podido observar y guiar alguna de estas sesiones lo que me ha permitido observar cambios que han sufrido los alumnos tanto en su disposición como en la realización de la actividad.

A. Disposición

a.1) Colocación

En los primeros días que se realizaban estas cuñas estando yo presente en el momento que se daba la consigna de “espantapájaros” la mayor parte de los alumnos corrían a ocupar uno de los cuadrados rojos dispuestos en el suelo. Es cierto que algunos de los alumnos quedaba discutiendo con algún compañero por la disputa de uno de los cuadrados. Ante esta situación, si se observaba que los alumnos no eran capaces de solucionar el problema, uno de los responsables que se encontraban presentes rápidamente mandaba a uno de ellos a otro cuadrado que estaría libre, con la finalidad de centrar rápidamente la atención en la actividad que se iba desarrollar. Con el paso de las sesiones esto iba evolucionando y mejorando y aquellos alumnos que veían que el cuadro al que se dirigen estaba ocupado rápidamente levantaban la vista en busca de otro que se encontrara libre. Si es cierto que de forma muy progresiva los alumnos se situaban en los cuadros sin mirar al lado de quien se iba a situar.

Desde el inicio de mi estancia en el centro la consigna “espantapájaros” era respetada y ejecutada con total rapidez. En el momento que se daba la consigna todos los alumnos se disponían imitando a un verdadero espantapájaros, si a esto le añades la motivación del profesor fomentado el parecido a un espantapájaros real, el resultado era más que satisfactorio.

a.2) Silencio

Para llevar a cabo las diferentes cuñas se necesita una atención en las instrucciones que da el profesor y una concentración para ejecutar la acción o la posición de una forma correcta. Por esto desde el momento que se escucha “espantapájaros” todos los alumnos deben de encontrarse en silencio.

Esta parte de la disposición a la actividad era una de las más costosas ya que algunos de los alumnos tenían dificultades para lograr mantener silencio durante la actividad. Si es cierto que en las sesiones que realizaban las cuñas con su profesora habitual de Educación Física el silencio se lograba con una mayor facilidad.

Con la progresión de las sesiones el silencio se iba haciendo notar en el momento de acomodarse en los puntos rojos, la interiorización se iba produciendo en la clase, de forma general, la atención se centraba en las explicaciones del profesor, tanto de la cuña que se iba a realizar y de cómo se debía de realizar.

Es muy importante también el silencio mientras se realiza la cuña ya que para que esta se ejecute de forma correcta y se obtenga el resultado que buscamos es necesaria una buena concentración.

También necesitamos del silencio para poder sentir y escuchar nuestra cuerpo y respiración, a los cuales, en parte va dirigida la cuña.

Cuanto más comprendían por qué estaban realizando ese ejercicio y que es lo que debían de hacer para hacerlo de una forma correcta, los niños mantenía un mayor silencio. Esto no se daba porque el profesor se lo ordenaba sino porque al mantener ese silencio conseguían alcanzar la meta que se les había propuesto lo cual les motivaba y despertaba su curiosidad. Se podía observar cómo los alumnos disfrutaban de la cuña, disfrutaban al sentir partes de su cuerpo que jamás habían notado, disfrutaban al realizar una respiración consciente, también disfrutaban al llegar a una relajación tan elevada que en algún momento se podía escuchar bostezos o suspiros.

Los alumnos realizaban las cuñas de forma consciente lo cual hacía que éstas logran el efecto buscado con mayor facilidad. Gracias a esa ejecución consciente los alumnos se dan cuenta de los beneficios que estas cuñas les otorgan para así asegurarnos más que las llevarán a cabo en su vida fuera del colegio en caso de que necesiten de sus

beneficios.

B) EJECUCIÓN DE LA CUÑA

En cuanto a la ejecución de las diferentes cuñas la evolución también era progresiva, como es lógico, con el paso de las sesiones la ejecución es más correcta.

La evolución depende tanto de las capacidades del niño como del tipo de cuña. por ejemplo la cuña “del gato contento” la realizaban todos los alumnos y casi todos lo hacían correctamente. A diferencia de otras cuñas más exigentes como era la “del perro” la cual era lograda por menos alumnos.

La exigencia de la cuña también interfiere en el grado de atención. Con esto quiero decir que aquellas cuñas que no lograban alcanzar hacían que su atención se dirigiera a hablar con el compañero o a quejarse sobre la imposibilidad de realizar esa actividad de una forma correcta. Al igual que aquellas cuñas que son muy sencillas dispersan la atención. Por esto en muchas ocasiones se trataba de enlazar varias cuñas con una dificultad ascendente, por ejemplo, pasar “del gato contento” o “enfadado” “al perro”.

En las primeras sesiones de cuñas a las que asistí las correcciones posturales y de ejecución eran constantes en la mayor parte de los niños a pesar de que por parte del profesor se dieran unas directrices claras en la realización de dicha actividad.

En el inicio, la realización de la postura de una forma correcta era muy complicado por lo que enlazarlo con una coordinación entre los movimientos y la respiración agravaba más la situación.

En aquellas sesiones que mi papel era de observador, me dedicaba a ayudar y corregir las posiciones de los niños que no tenían una posición corporal correcta. Con el paso de las sesiones no hacía falta corregir la posición del alumno llevando a la postura correcta con mis propias manos sino que con darle las indicaciones pertinentes sobre cómo debía de situarse era suficiente. Se podía ver una evolución en este aspecto ya que cada vez eran más los alumnos que realizaban de forma correcta la sesión de cuñas solo con las indicaciones que el encargado de dirigir la sesión daba (espalda recta desde la cabeza hasta el culo, llegar con los talones al suelo son doblar las piernas, cada uno que llegue hasta donde pueda, etc.).

Una vez que la mayor parte de la clase había interiorizado la cuña, se comenzaba a dar mayor importancia a el enlace de diferentes cuñas y que los movimientos que se llevaban a cabo fuera coordinados con la respiración.

Hay que remarcar que el encargado de dirigir la cuña la realizaba de forma simultánea a los alumnos lo cual era un gran apoyo visual para estos. De esta forma se podían realizar pequeñas correcciones tanto individuales como colectivas de una forma rápida y eficaz.

En el momento que los alumnos realizaban la cuña de forma correcta, hablando de la postura corporal, se pasaba a que la coordinación con la respiración consciente. Este apartado costaba que calara en la clase, pero una vez que lo hacían correctamente una vez, en una de las cuñas, eran capaces de realizarlo bien en la mayor parte de estas. Esto se daba porque hasta ahora la respiración era algo involuntario, algo que realizaban porque sí sin pararse a pensar cuál es su proceso y que partes de su cuerpo intervienen.

Algunos de los alumnos tenían problemas a la hora de enlazar las diferentes acciones. Para conseguir que estos niños pudieran llegar a realizar correctamente la cuña y así poder alcanzar los objetivos que estas buscan había que tener una atención más individualizada con ellos. La forma en la que procedía con ellos era la siguiente: primero se realizaban las diferentes partes de la cuña por separado haciendo hincapié en aquellas partes más relevantes o con mayor dificultad. Después de realizar las diferentes partes explicaba cómo debía de ir la respiración en concordancia con los movimientos. Una vez hecho esto pasamos a realizar la cuña en sus diferentes partes haciendo hincapié en la respiración. Después de todos estos pasos, si han salido correctamente, se pasa a realizar todos los movimientos junto a la respiración.

Algo que no podía pasar por alto es la forma en la que han evolucionado algunos de los alumnos con mayores dificultades tanto físicas como psíquicas.

Estos alumnos tenían mayores dificultades para poder realizar las cuñas tanto por sus dificultades físicas que complican la ejecución de las posturas como sus dificultades cognitivas que no dejan que el alumno comprenda con tanta facilidad lo que debe de realizar y como debe de realizarlo. En un inicio pensaba que estos alumnos realizarán lo que pudieran de las cuñas pero que su evolución sería muy limitada.

Para mi sorpresa, estos alumnos fueron de los que más progresaron ya que comenzaban con una desventaja a sus compañeros. Es cierto que en un inicio comenzaron con dificultades para situarse en los cuadros rojos o para captar la posición desde la que comenzaba la actividad. Pero también es cierto que cada sesión que pasaba, eran capaces de llegar un poco más lejos en la ejecución de la cuña. Los alumnos con dificultades físicas, con sus adaptaciones pertinentes y ayudas por parte de los responsables que nos encontrábamos allí eran capaces de realizar la cuña al igual que sus compañeros y me atrevería a decir que con una concienciación mayor.

Aquellos alumnos que tenían dificultades relacionadas con los aspectos psíquicos sólo con una mayor atención conseguían captar qué es lo que había realiza en la actividad. Esto era de vital importancia para ellos ya que es lo que hacía que no llegara a realizar las cuñas y que lo que hacían era incorrecto porque no captaban cual era el fin, no realizaban la actividad de una manera consciente.

Como bien he dicho antes estos alumnos con mayor diversidad acabaron realizando las cuñas motrices al igual que sus compañeros, solo con realizar unas adaptaciones a la medida de la dificultad que presenta el niño.

6. CONCLUSIONES

En este apartado voy a llevar a cabo unas reflexiones de carácter personal relacionadas con mi trabajo de fin de grado que versa sobre las cuñas motrices en la práctica educativa con alumnos/as de primaria.

Consideré interesante investigar sobre este tema porque he observado que las rutinas escolares no atendían realmente a la necesidad corporal de los niños. Mi punto de partida han sido los múltiples aprendizajes durante los cuatros años de carrera y sobre todo de aquellas asignaturas de la mención de Educación Física y otras como Potencial de lo Educativo y Educación Física de mi segundo curso. La principal dificultad que he encontrado es la poca bibliografía que hay sobre este tema, parece no tener la importancia que yo veo y he podido comprobar en mis prácticas educativas. No obstante la realización de este trabajo me ha permitido profundizar en los aprendizajes

adquiridos durante la carrera. Al comienzo de este proyecto no sabía mucho sobre las cuñas motrices. Para la realización de este proyecto me he documentado sobre este tema lo que me ha permitido profundizar en los ritmos biológicos de los niños y su relación con la fatiga escolar, en las definiciones del concepto de cuña motriz, cómo y quién las trabajan y desarrollan y sobre todo sobre los beneficios que implican para los alumnos.

Por lo tanto mi TFG surge de mis posibilidades académicas y de mis vivencias y experiencia.

Para dar una estructura a mis conclusiones, paso a dividir las en los siguientes epígrafes:

OBJETIVOS DEL TFG.

Me he documentado y reflexionado sobre la relación entre lo corporal y lo cognitivo y la importancia de la corporeidad en la escuela, he tomado conciencia de que el cuerpo siempre está presente en los aprendizajes de los alumnos y que es necesario potenciarlo en la realidad de las aulas.

Este trabajo me ha permitido reflexionar sobre la importancia de potenciar en las aulas el desarrollo de los aprendizajes por medio del cuerpo, de sus vivencias y sus vinculaciones y por lo tanto creando valores y hábitos vinculados al ámbito corporal.

Considero, por lo tanto, que he alcanzado los objetivos que me he marcado para el trabajo de fin de Grado.

· PROPUESTAS

En cuanto a la observación de la evolución que sufre el alumno antes de este proyecto de cuñas, pienso que con este trabajo sí se capta cuál ha sido el bagaje que ha seguido este programa y cómo los alumnos han ido desarrollándose dentro de él. Es verdad que yo he estado involucrado durante tres meses por lo que en el momento que yo he abandonado el proyecto del desarrollo de este continuaba. Si he podido saber lo que ocurrió antes de mi estancia en el centro gracias a las aportaciones de las personas que lo llevan a cabo.

Me percatado de cómo los alumnos sin mucha dificultad captan todos los contenidos

que tiene un proyecto y consiguen realizar una serie de actividades totalmente nuevas para ellos y consiguen hacerlo de una forma consciente.

En mi estancia he observado la mejoría que han sufrido los alumnos en la realización de las cuñas motrices. No todos los alumnos han alcanzado un mismo nivel de ejecución ya que no todos los niños tienen unas mismas capacidades.

A mi parecer las cuñas motrices son una herramienta estupenda para cualquier docente que quiera introducir y dar al cuerpo un papel de protagonista en sus clases. Creo que esta herramienta poco conocida y utilizada entre la mayor parte de los docentes genera una gran cantidad de beneficios ya que mejora la atención, mejora las relaciones entre compañeros, da consciencia del propio cuerpo, produce un movimiento consciente, etc.

Creo que desde las Facultades se deberían trabajar más este tema y todo aquello relacionado con la corporeidad del alumnado con todos los futuros docentes ya que parece que se deja solo para los alumnos que van a especializarse en Educación Física, cuando son estos los que van a llevar a cabo la asignatura que más se centra en lo corporal. Esta herramienta está diseñada para todos los docentes, pero sobre todo para aquellos que desempeñan tareas donde el cuerpo se encuentra más silenciado.

Todos los docentes debemos de tener responsabilidad en dar importancia al cuerpo del niño, el cual no es una esponja que debe de estar inmóvil absorbiendo una serie de contenidos. Todos debemos de buscar el máximo desarrollo de nuestros alumnos y esto no puede darse si el cuerpo no tiene un papel principal. Para esto las cuñas motrices deberían de estar presentes en todas las aulas de los colegios sin discriminar ningún tipo de área.

Este proyecto me ha permitido no solo, investigar e indagar sobre las cuñas motrices, sino también ha suscitado en mí una necesidad de conocer y saber más sobre todo ello para completarme como docente y poder dar una adecuada respuesta educativa a las diferentes necesidades de los alumnos.

Para terminar me gustaría plasmar una cita de (Martínez Álvarez, Lucio. 2013)

“Desde el nacimiento, iniciamos un diálogo con el mundo en el que el cuerpo está en una posición central: es fuente de sensaciones con las que construimos las categorías cognitivas que nos permiten entender e interactuar con el entorno, nos conecta con otros seres humanos y establece con ellos una comunicación que antecede y rodea otros lenguajes —verbales, icónicos— permite ir ganando autonomía para intervenir en nuestro mundo y dejar huella en él”

7. BIBLIOGRAFÍA

- **Balbás, N.** (2015). CUÑAS MOTRICES Y PSICOMOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. 2015, de Aprendemos todos Sitio web: <http://www.aprendemostodos.com/cunas-motrices-y-psicomotrices-en-la-educacion-primaria/>
- **Barbero, J.I.** (2005). LA ESCOLARIZACIÓN DEL CUERPO: REFLEXIONES EN TORNO A LA LEVEDAD DE LOS VALORES DEL CAPITAL «CUERPO» EN EDUCACIÓN FÍSICA. REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN., N.º 39, 25-51.
- **Berzosa, M.** PROPUESTA DE CUÑAS MOTRICES PARA EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Trabajo fin de grado Sitio web: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4595/1/TFG-L342.pdf>
- **Lagardera, F.** (1992). SOBRE AQUELLO QUE PUEDE EDUCAR LA EDUCACIÓN FÍSICA. Rvta. Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº15, 55-72.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa
- **Martínez Álvarez, L.** (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº. 27, 161-175.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- **Rigal, R.** (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Zaragoza: INDE.
- **Vaca, M. (2001).** INNOVACIÓN EDUCATIVA EL ÁMBITO CORPORAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA UNA PROPUESTA CURRICULAR EL CURSO 2001-2002. Ágora para la EF y el Deporte, nº1, 71-84.
- **Vaca, M.** (2005). EL CUERPO Y LA MOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL. EL ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA COMO BASE DE LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO PARA EL TRATAMIENTO DEL ÁMBITO CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL. REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN, nº 39, 207-224.

- **Vaca, M.** (2007). MONOGRÁFICO UN PROYECTO PARA UNA ESCUELA CON CUERPO Y EN MOVIMIENTO. *Ágora para la EF y el Deporte*, n° 4-5, 91-110.
- **Vaca, M.** (2010). El cuerpo y la motricidad como fuente de sensaciones y sentimientos. Relatos y reflexiones sobre una experiencia práctica. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, n°24, 187-199.
- **Vaca, M. Fuente, S. Santamaría, N.** (2013). CUÑAS MOTRICES en la Escuela Infantil y Primaria. *Gráficas Quintana*.
- **Vicente, M.** (2007). EL CUERPO SIN ESCUELA: PROYECTO DE SUPRESIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y QUÉ HACER CON SU DETRITUS. *Ágora para la EF y el Deporte*, n.º 4-5, 57-90.
- **Von, F. Femenía, V.** LAS PALABRAS Y EL LENGUAJE DEL CUERPO EN LA AULAS. Su importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje. Sitio web:
https://www.academia.edu/8504252/T%C3%ADtulo_LAS_PALABRAS_Y_EL_LENGUAJE_DEL_CUERPO_EN_LA_AULAS

8. ANEXOS

ANEXO I

Estas son algunas de las tablas que utilizaba para recoger datos en algunas de las sesiones de cuñas llevadas a cabo:

Nombre de la cuña: “Gato contento” y “gato enfadado”	Día: 23/03/2017
Tiempo en centrarse en la actividad	<p>La mayor parte de los alumnos han ido rápidamente a ocupar uno de los cuadros rojos al escuchar “espantapájaros”. Algunos de los alumnos más despistados han necesitado que se les repitiera la consigna dos veces más para acudir a su posición.</p> <p>Menos un pequeño sector de la clase, los alumnos han esperado en su cuadro en posición de “espantapájaros” hasta que el encargado de dirigir la cuña ha empezado a decir la posición que se iba a realizar, “gato contento” y “gato enfadado”</p>
Silencio	<p>Este punto es uno de los más costosos para la clase, es cierto que llevan poco tiempo realizando estas actividades ya que es el primer año que se instaura un proyecto de estas características.</p> <p>La mayor parte de la clase si espera en silencio las explicaciones del profesor y lleva a cabo la cuña en silencio. Con algún pequeño toque de atención es suficiente para que se logre un silencio absoluto en la sesión.</p>

<p>Ejecución de la cuña</p>	<p>La cuña se realiza aunque muchos aspectos técnicos no llegan a ser alcanzados por los alumnos. Su posición corporal durante la actividad no es correcta. Para subsanar los fallos que los alumnos cometen se realizan correcciones tanto por parte del encargado en dirigirá la sesión como por parte de los observadores que allí se encuentran. Se aprovecha a situación central del director de la sesión para realizar correcciones con un aspecto más visual.</p> <p>Los alumnos responden a las correcciones aunque es cierto que muchos vuelven a cometer los errores que se les ha corregido.</p>
<p>Aparecen síntomas de relajación</p>	<p>En algunos casos aislados donde se da que hay una buna ejecución de la cuña y una concentración en la actividad podemos ver como la cuña consigue sus objetivos. Algunos de los niños suspiran gracias a la relajación que se produce al controlar la respiración.</p>
<p>Alumnado con diversidad funcional</p>	<p>Los alumnos con mayores dificultades no tienen una concentración en la actividad. Tienen dificultades para disponerse antes de la sesión. Necesitan muchas indicaciones de los responsables tanto para ponerse en su sitio como para realizar la actividad.</p>

Nombre de la cuña: “Indio colgado del techo”	Día: 11/04/2017
Tiempo en centrarse en la actividad	<p>Por lo general todos los alumnos han ido a ocupar uno de los cuadros rojos dispuestos por la sala, solo resaltar un pequeño conflicto entre dos alumnos, los cuales discutían por quien se quedaba en ese cuadro. Por parte de los allí presentes se les dejo un pequeño tiempo para que solucionaran el tema. Al ver que no eran capaces, a uno de los dos se el mando a otro para que aquellos alumnos que habían enganchado con la sesión no perdieran su concentración.</p> <p>Los alumnos han esperado en su cuadro en posición de “espantapájaros” hasta que el encargado de dirigir la cuña ha empezado a decir la posición que se iba a realizar, “El indio colgado del techo”. El tiempo que han tardado en centrarse en la cuña ha sido mucho menor que en las anteriores.</p>
Silencio	<p>En la parte donde el director de la sesión da las indicaciones para realizar de forma correcta la actividad se recalco la importancia de mantener el silencio a lo largo de la sesión. Los alumnos están implicados con estas actividades por lo que mantuvieron un silencio bastante respetable durante toda la actividad.</p> <p>Hubo que dar algún toque de atención a alumnos que tienen dificultades en este aspecto. El no poder llegar a guardar silencio a lo largo de la actividad hace que estos no sean capaces de concentrarse en lo que están realizando y por lo tanto no alcanzar los objetivos que estas sesiones tienen.</p>

<p>Ejecución de la cuña</p>	<p>Para llevar a cabo esta cuña, los alumnos se disponen en el suelo sentados con las piernas cruzadas, como si de indios se tratase. Se les indica que deben de imaginar que tienen una cuerda en la cabeza la cual se estira hacia el techo. Esta cuña es sencilla de llevar a cabo, aunque hay alumnos que tienen serias dificultades en estirar completamente su espalda.</p> <p>La mayor parte de la clase realizaba correctamente esta postura. Los alumnos que no llegaban a realizar una extensión de su espalda coincidían con aquellos que no tienen una postura corporal correcta a lo largo del día.</p> <p>Para que estos consiguieran llegar a hacerlo de una forma que fuera positiva para su salud, en mi caso, les sujetaba de la parte de la cadera para darles más estabilidad y que su única preocupación sea estirar lo máximo posible su espalda.</p>
<p>Aparecen síntomas de relajación</p>	<p>Durante esta cuña no se ven síntomas de relajación de forma simultánea a su realización. En este caso podemos ver gestos de liberación, de pérdida de tensión al acabar la sesión. En el momento que los alumnos se levantan para ir a los vestuarios se puede ver como se estiran y hacen movimientos que nos indican que ha habido una actividad que a “recolocado” la espalda de los alumnos.</p>

<p>Alumnado con diversidad funcional</p>	<p>En el caso de los alumnos con una diversidad funcional van mejorando en cuanto a la disposición a la actividad. Estos ya se colocan de una forma correcta sin ayuda y utilizando sus recursos como puede ser la imitación saben que es lo que hay que realizar en la actividad. Como muchos de estos alumnos tienen problemas físicos que les impide tener una estabilidad segura o una correcta posición corporal, se les ayudaba dándoles apoyo para que su esfuerzo se dirigiera a la extensión de su espalda.</p>
---	--

<p>Nombre de la cuña: “El perro”</p>	<p>Día: 18/05/2017</p>
<p>Tiempo en centrarse en la actividad</p>	<p>La mejora en este aspecto es notoria. Cada sesión que pasa podemos ver una mayor rapidez ante la involucración en la cuña. Los alumnos se colocan de forma rápida y correcta en las zonas marcadas, esto no quiere decir que en alguna sesión puntual no se produzca algún pequeño contratiempo, el cual también nos vale para generar aprendizaje.</p> <p>En esta última sesión todos los alumnos han acudido a su posición rápidamente sin ningún tipo de altercado. Desde el momento en el que han ocupado los puntos rojo hasta que el encargado de dirigir la sesión ha comenzado a dar las indicaciones los niños se han mantenido en la posición de “espantapájaros” totalmente en silencio y dispuestos.</p>

Silencio

Esta parte más complicada cada vez es más respetada por los niños. Los alumnos ya tienen interiorizadas estas actividades y sus formas de proceder. Saben que para poder realizar la actividad de una forma rápida y correcta el silencio es una de sus partes fundamentales. Saben que no se pide un silencio para la comodidad del profesor si no que es porque la actividad lo requiere. En esta cuña el silencio se perturba ya que es una de las más costosas para los niños por su exigencia en la capacidad de la flexibilidad. Los alumnos no llegan a la postura completa, además esta tira de su parte posterior de las piernas lo que les produce una pequeña molestia que les saca de esta concentración. Esto lo manifiestan realizando sonidos de esfuerzo o queja ante la posición corporal que tienen.

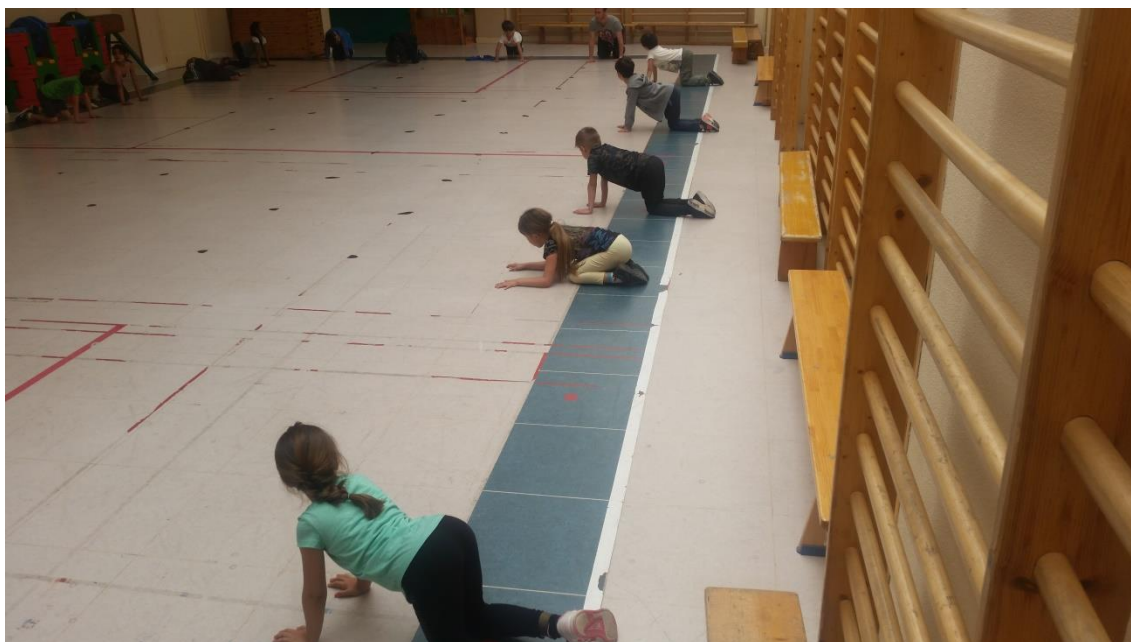
Para tratar esto el encargado de llevar la sesión realiza una serie de explicaciones donde deja claro que cada alumno tiene que llegar hasta donde su cuerpo le permite. Se vuelve a remarcar la importancia del silencio tanto para nuestra propia concentración como para respetar la sesión de los compañeros.

<p>Ejecución de la cuña</p>	<p>Esta cuña es una de las más exigentes para los alumnos ya que deben de realizar una fuerte extensión de la cara posterior de sus piernas. Esta sesión se realiza comenzando en la posición de “gato contento”, y como si fuéramos a pasar al gato enfadado continuamos elevando la espalda acompañado por los brazos y piernas, las cuales deben de quedar totalmente estiradas con las plantas totalmente fijadas en el suelo. Los brazos también deben de estar en extensión y la cabeza se esconderá entre estos.</p> <p>La realización de esta cuña fue una de las más complejas, los alumnos no llegaban a esa máxima extensión lo cual les producía una molestia que les sacaba de su concentración inicial. Las indicaciones que antes he nombrado son muy importantes en la ejecución de esta cuña.</p> <p>A pesar de ser una cuña muy costosa gracias a el control de la actividad los alumnos comenzaban a dejar de lado sus quejas y realizaban la postura hasta el punto que su físico les permitía. Muchos alumnos necesitaban que se les colocara en la posición que debían captar para tener unas referencias y así poder realizarlo por ellos mismos.</p>
------------------------------------	--

<p>Aparecen síntomas de relajación</p>	<p>En u principio aparecen aspectos de molestia y queja ya que la mayor parte de los niños no tienen capacidad física de adquirir esa postura.</p> <p>Cuando la sesión a acabado y después de varias repeticiones en las cuales de manera general solo las ultimas han sido validas, los alumnos dan muestra de el estiramiento que han realizado tanto de su espalda como de la parte posterior de sus piernas. Esto lo hacen de forma verbal y gestual, tocándose los isquiotibiaesl y estirando al completo sus piernas, como queriendo demostrar que han conseguido realiza el estiramiento.</p>
<p>Alumnado con diversidad funcional</p>	<p>Los alumnos con mayores dificultades ya actúan como los demás en cuanto a la disposición antes las cuñas. Hay que resaltar que en el ámbito del silencio, lo consiguen con más éxito que sus compañeros. Esta postura como bien he dicho antes es muy exigente físicamente por lo que para ellos se agrava más la situación. Estos alumnos tienen una cosa muy positiva, y e que quieren mejorar para poder lograr lo que todos hacen.</p> <p>En este caso para ayudarles a realizar la actividad les fijaba los apoyos y después, colocándome detrás de ellos los cogía por la cadera realizando la fuerza necesaria para poder levantar su cuerpo de una forma suave. De esta forma ellos lo tienen que realizar el gesto para hacer como que son ellos quienes se levantan. Les indicaba que prestaran especial atención en la extensión de las piernas.</p>

ANEXO II

Aquí voy a realizar una presentación de unas imágenes donde los niños se encuentran realizando algunas de las cuñas que han llevado a cabo en las sesiones de Educación Física para luego introducirlas en las aulas.



- En esta imagen vemos a una serie de alumnos realizando la cuña del “gato contento” y “gato enfadado”. Esta imagen fue tomada en una de las primeras sesiones en las que estuve.

Se puede apreciar que la posición corporal no es la correcta ya que la espalda debe de estar recta y hacer un ángulo de noventa grados tanto con las piernas como con los hombros y brazos, la mirada debe de ir al frente, los brazos deben de estar estirados.

Si nos fijamos en la imagen con detenimiento la atención de los alumnos no es la correcta ya que aparecen niños hablando entre sí, otros se encuentran totalmente tumbados y otros están en una postura muy alejada de la que es la correcta, totalmente evadidos de la sesión sin prestar atención a las explicaciones e indicaciones que se están realizando.

Al fondo de la imagen se encuentra el encargado de dirigir la sesión, aun así hay algunos niños que no está prestando atención y no están llevando a cabo la cuña de forma correcta.

Esta imagen presenta las características que aparecen y se describen en la primera tabla que he mostrado en el ANEXO I.



- En esta segunda imagen vemos a una aluna realizando la posición de “gato enfadado”. Podemos ver como su posición es mucho más adecuada a la que hemos visto de los otros alumnos.

Se aprecia como los alumnos de la imagen están concentrados e involucrados en la actividad a pesar de que la posición de unos es más correcta que la de otros.

En el niño con la chaqueta azul y roja podemos ver como utiliza estrategias para no descolgarse de la actividad, en este caso está trabajando mediante imitación.



- En estas imágenes se aprecia una de las sesiones de relajación que realizamos con los alumnos de segundo de primaria. Esta es la primera sesión que llevábamos a cabo, para nuestra sorpresa fue un éxito y la respuesta por parte de los alumnos fue muy positiva. Excepto casos aislados, la disposición de los alumnos fue positiva. Podemos ver que la colocación de las colchonetas está formando un círculo con una en el aparte interior. Se buscaba una cercanía para que el tono de

voz fuera bajo y sosegado. Junto a los alumnos había un reproductor el cual estaba emitiendo una música relajante.

La sesión se realizó en parejas, primero uno de los niños se tumbaba boca abajo para que el otro pudiera ir realizando una serie de estimulaciones con ayuda de una pelota. El encargado de dirigir la sesión guiaba a los alumnos para que recorrieran el cuerpo de sus compañeros para ayudar a que este fuera capaz de sentir su cuerpo y llegar a un estado de calma y relajación. Se les daba una serie de indicaciones para que tuvieran más recursos a la hora de buscar el placer de su compañero.

El objetivo que buscaba la actividad se logró ya que varios alumnos llegaron a tal punto de relajación que se quedaron cerca de dormirse, los bostezos y suspiros eran muy comunes a lo largo de toda la sesión. Otro indicador fue que aparecían respuestas corporales a los estímulos, por ejemplo de forma involuntaria algunos alumnos intentaban agarrar la pelota cuando su compañero presionaba su palma.

Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consévalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos.

(Henry F. Amiel)