

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y  
Trabajo Social

**TRABAJO FIN DE GRADO**

Grado en Educación Primaria mención Educación Física

**Cuerpo silenciado y compensación  
de la fatiga escolar**

Autor:

**Dña. Patricia Redondo Pérez**

Tutor:

**D. Alfonso J. García Monge**

**Título:** Cuerpo silenciado y compensación de la fatiga escolar

**Autor:** Patricia Redondo Pérez

**Tutor académico:** D. Alfonso J. García Monge

### Resumen

Se presenta un análisis de una propuesta en la que a través de pequeños tiempos de actividad motriz en el aula se intenta compensar la fatiga corporal que provocan las largas horas de sedestación. Se parte de aspectos relevantes como la disciplina y la resistencia de los cuerpos dispuestos a tantas horas en el mismo sitio. Después de haber observado durante un tiempo las características del grupo-clase, se diseñan diferentes cuñas motrices para un momento determinado del día. Una vez puestas en práctica con los alumnos, se reflexiona en torno a los resultados obtenidos contrastándolos con la fundamentación teórica previamente diseñada y, se valora a través de diversos aspectos si la inserción de estas actividades ha influido positivamente en los alumnos para lograr el propósito del proyecto.

**Palabras claves:** Silenciamiento corporal – fatiga escolar – cuña motriz – cultura somática – surmenage – sedestación.

### Abstract

It is presented an analysis about a proposal in which, through short time frames of motor activity in the classroom, we try to compensate the body fatigue caused by so many hours of sitting. It begins with relevant aspects such as discipline or the resistance of the bodies after so many hours in the same place. After a time watching the characteristic of the group, different compensation activities are designed for a specific part of the day. Once these tasks are implemented in students, the results are reflected and contrasted with the theory previously designed. In addition, we have to evaluate, trough different aspects, if the inclusion of these activities has had a positive influence in students to achieve the goal of the project.

**Keywords:** Body silencing - school fatigue - compensation activity - somatic culture – overwork –sitting.

# ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN.....	5
2 OBJETIVO GENERAL.....	5
3 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....	6
3.1- RELEVANCIA DEL TEMA .....	6
3.2.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....	7
3.2.1 Generales .....	7
3.2.2 Específicas.....	7
4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....	9
4.1 FATIGA ESCOLAR FRENTE A TIPOS DE ENSEÑANZA. CONOCIMIENTO REIFICADO Y CONOCIMIENTO REGENERATIVO.....	9
4.2 LA DISCIPLINA .....	10
4.3 SILENCIAMIENTO CORPORAL. FATIGA ESCOLAR.....	11
4.3.1 ¿Qué hacemos para que los escolares estén más centrados? .....	13
4.4 RESISTENCIA.....	14
4.4.1 Las cuñas motrices disminuyen la fatiga del escolar .....	15
5 METODOLOGÍA O DISEÑO.....	17
5.1 OBJETIVOS GENERALES .....	17
5.2. CONTEXTO DE APLICACIÓN PRÁCTICA. MATERIAL, ESPACIO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS. ....	17
5.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS. ....	19
5.3.1 Objetivos.....	19
5.3.2. Contenidos .....	19
5.3.3. Competencias básicas .....	21
5.4 METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE INNOVACIÓN .....	21
5.4.1. Estrategias metodológicas .....	23
5.1.2. Evaluación.....	23
6 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS .....	25

6.1	PROBLEMAS O LIMITACIONES.....	25
6.2	FORTALEZAS U OPORTUNIDADES .....	29
6.3	RESPUESTAS DE LOS ALUMNOS .....	31
6.4	APRENDIZAJES LOGRADOS .....	32
6.5	PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE .....	33
6.6	SIGNIFICATIVIDAD.....	34
6.7	RELACION DOCENTE-ALUMNO-CONTENIDO .....	34
7	CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	36
8	BIBLIOGRAFÍA.....	38
9.	ANEXOS.....	39
9.1	ANEXO 1: CUÑAS MOTRICES .....	39
9.1.1	Cuña motriz 1: “Nuestra bola de fuego”.....	39
9.1.2	Cuña motriz 2: “Soy un árbol”.....	41
9.1.3	Cuña motriz 3: “Me siento y respiro correctamente” .....	42
9.1.4	Cuña motriz 4: “La mano mágica” .....	44
9.2	ANEXO 2: FICHA DE OBSERVACIÓN GENERAL.....	45
9.3	ANEXO 3: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL.....	46
9.4	ANEXO 4: EVALUACIÓN PRÁCTICA DOCENTE .....	48
9.5	ANEXO 5: EVALUACIÓN AL MAESTRO .....	49
9.6	ANEXO 6: EJEMPLOS REALES FICHAS EVALUACIÓN AL MAESTRO.....	50
9.7	ANEXO 7: EVALUACIÓN PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE 1 .....	52
9.8	ANEXO 8: EVALUACIÓN PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE 2.....	53
9.9	ANEXO 9: EJEMPLOS REALES DEL DESARROLLO DE LA CUÑA MOTRIZ “LA MANO MÁGICA” .....	54
9.10	ANEXO 10: EJEMPLOS REALES DEL DESARROLLO DE LA CUÑA MOTRIZ “LA FLOR MÁGICA” .....	56
9.11	ANEXO 11: REFORMULACIÓN CUÑA MOTRIZ 4.....	58

# 1 INTRODUCCIÓN

Si hacemos un análisis de la situación educativa actual, podemos encontrar uno de los aspectos que debería preocupar en mayor parte a los maestros. Se trata del silenciamiento corporal que se produce en los escolares y desemboca en fatiga escolar.

Desde aquí, se analiza a través de diversos expertos de qué manera influye este efecto silenciador en el cuerpo de los niños, y buscaremos la forma de compensar la fatiga escolar además de ayudar a lograr implicación en los aprendizajes de los alumnos. Para ello, primeramente analizamos diferentes aspectos como la disciplina y la resistencia de los escolares que se producen en la jornada escolar.

A partir del trabajo de Vaca (2000) reflexionamos sobre los distintos tipos de cuerpos que se presencian en los alumnos e intentamos dar solución a este problema mediante la inserción de cuñas motrices en un momento determinado de la jornada escolar.

Se lleva a cabo una intervención práctica de innovación en el C.P Pablo Picasso. Se trata de realizar una actividad de 5 minutos de duración en una hora concreta del día. En este caso, tras haber observado y analizado las características del aula y de los propios alumnos, se ha decidido implantar cuñas motrices tras la vuelta del recreo, es decir, pequeñas actividades de relajación. De este modo, se pretende ayudar a los alumnos a lograr disponibilidad e implicación en el aprendizaje de sus tareas de una manera motivadora para ellos y a la vez, relajante.

A lo largo de este proyecto, podemos observar los planteamientos prácticos, su valoración, aspectos positivos, negativos, resultados obtenidos, etc. Valoraciones que nos permiten reflexionar si la inserción de estas cuñas motrices ha dado su fruto y se alcanza el objetivo previamente establecido.

## 2 OBJETIVO GENERAL

Analizar el potencial de las cuñas motrices como estrategia de compensar la fatiga escolar y ayudar a lograr la disponibilidad e implicación de los aprendizajes en los alumnos de educación primaria.

## 3 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

### 3.1- RELEVANCIA DEL TEMA

Desde el siglo XIX autores como Binet comenzaron a preocuparse por la disminución del rendimiento académico debido a la fatiga escolar. Los escolares pasan muchas horas sujetos a un pupitre con el único descanso de un recreo, que en muchas ocasiones, ni siquiera es aprovechado para atenuar el estrés al que ha sido sometido el niño en las horas anteriores.

Este efecto silenciador del cuerpo provoca en los niños una cierta fatiga escolar, que se traduce en una reducción del rendimiento de los niños, y por consiguiente en un empobrecimiento de la calidad de la enseñanza (Vaca, 2002).

Noguera Ramírez (2002), analiza el peligro que representa este *surmenage* o fatiga intelectual sobre los alumnos en la jornada escolar durante la primera mitad del siglo XX en Colombia. Por ello, se prescribió la necesidad de los ejercicios físicos como parte importante en el desarrollo intelectual y moral del alumno; ejercicios adecuados para cada edad y para cada sexo.

Siguiendo las ideas de Lakoff y Johson (1980) sobre la cognición-incorporada (embodied cognition) cada día son más los trabajos que constatan el carácter integral del aprendizaje y el papel del cuerpo (entendido como un todo) en el mismo. El alumno es parte activa y responsable en su aprendizaje y debemos tenerlo en cuenta, porque el “yo corporal” del niño le permite aprender y desarrollarse positivamente. Sería un error limitarlo, ya que tal y como señalaba Rousseau:

La naturaleza tiene, para fortalecer el cuerpo y hacer que crezca, los medios que nunca deben ser contrariados. No se le debe obligar a permanecer quieto cuando sienta ganas de andar, ni a que ande cuando quiera estar quieto. Hace falta que salten, que corran, que griten cuando sientan necesidad de ello. Todos sus movimientos provienen de las necesidades de su constitución... (Rousseau, 1983, pp. 32-33).

## 3.2.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A continuación podemos encontrar reflejadas las competencias tanto generales como específicas en relación al título del trabajo.

### 3.2.1 Generales

- **Aplicación por parte de los estudiantes de sus conocimientos de una forma profesional y que posean las competencias que se demuestran por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-.** Para demostrar la validez de esta competencia, véase la intervención práctica llevada a cabo en el C.P Pablo Picasso de Valladolid, con el fin de alcanzar el objetivo del proyecto.
- **Capacidad de los estudiantes para adquirir e interpretar datos que den lugar a reflexiones sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.** Esta competencia queda reflejada en la justificación del tema y fundamentación teórica. Tras habernos documentado con diversa bibliografía; la relevancia del tema elegido en el contexto social que vivimos se presenta de forma reflexiva y argumentada.
- **Capacidad de los estudiantes para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.** Para cumplir esta competencia, el trabajo se expone de forma oral ante un tribunal compuesto por tres profesores. Hay un profesor como mínimo especialista en Educación Física.

### 3.2.2 Específicas

Se debe conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Para ello desarrollaremos una serie de aspectos:

- **Capacidad de de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.** A través de la puesta en práctica en un centro educativo, se permitirá reflexionar si la interacción y comunicación en el aula para facilitar el aprendizaje y la convivencia ha sido buena, qué aspectos han fallado, qué soluciones podrían plantearse para el futuro, etc.
- **Control y seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.** Para llegar a alcanzar esta competencia y realizar dicho seguimiento, se aplicaran distintas estrategias que permitan comprobar el grado de consecución del objetivo y la evolución de los alumnos. Para ello voy se utilizarán registros como fichas de observación sistemática.
- **Capacidad de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.** Para que la intervención práctica se desarrolle adecuadamente, tenemos que haber analizado el contexto y las características de los alumnos anteriormente, además de tener en mente siempre la parte teórica del trabajo. Una vez llevada a cabo, nos permitirá reflexionar sobre la relación teoría-practica, y de qué manera puede ser trascendente desde el punto de vista educativo.
- **Participación en la actividad docente, aprender a saber hacer, actuar y reflexionar desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.** Estos aspectos se ponen en marcha a la hora de hacer la intervención práctica en el aula. El tutor presencia la práctica y comparte su valoración, hace propuestas de mejora, etc.
- **Capacidad de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.** Esta competencia se lleva a cabo a través de la puesta en práctica de la intervención planteada caracterizada por su metodología activa en el desarrollo, con el grupo sobre el que se va a realizar la práctica.

## **4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

Con el fin de argumentar la importancia en la situación educativa actual que tiene el cuerpo de los alumnos en el aula, se han consultado publicaciones de varios expertos en la materia que podemos encontrar reflejados a lo largo del trabajo y que han servido de ayuda para fundamentar el tema.

### **4.1 FATIGA ESCOLAR FRENTE A TIPOS DE ENSEÑANZA. CONOCIMIENTO REIFICADO Y CONOCIMIENTO REGENERATIVO**

A través de Everhart (1983) podemos observar dos tipos de enseñanza-aprendizaje que la escuela ha llevado a cabo sobre los alumnos y que recaen sobre su cuerpo. Adoptan el nombre de conocimiento reificado y conocimiento regenerativo. Estos dos conceptos nos ayudan a analizar la situación que el cuerpo adopta en el aula y cómo afectan éstos a la fatiga escolar.

El conocimiento reificado trata de informaciones estáticas que sirven para solucionar problemas que el profesor tiene predefinidos de antemano. Este tipo de conocimiento sólo sirve para fines prefijados, y requieren de pautas sistemáticas que ocultan su verdadero significado. Al alumno sólo le interesa para seguir adelante en el sistema educativo sin conocer su valor (Everhart, 1983).

Es similar a la ejecución de tareas que realizan los obreros en las fábricas donde sus posibilidades de decisión están muy condicionadas y no participan en su selección y planificación. Los alumnos poseen resistencia a este tipo de conocimiento, por lo que elaboran estrategias para superar las evaluaciones de manera insatisfactoria y con el menor esfuerzo (Everhart, *ibídem*).

Frente a este tipo de conocimiento aparece el conocimiento regenerativo. Éste se preocupa más por la creación y clarificación de significados. Su obtención, se lleva a cabo a través de la comunicación e interacción grupal. Su significado pasa de ser estático a

generarse de manera continuada en contextos donde las personas comparten interpretaciones acerca de la realidad. El énfasis, recae más en la reciprocidad y colaboración que en normas y reglas impuestas desde fuera (Everhar, *ibídem*).

Existe otro aspecto influyente en la disposición del cuerpo durante la jornada escolar que veremos a continuación, se trata de la disciplina.

## 4.2 LA DISCIPLINA

«La disciplina consiste en una doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.» (RAE, 2001). La actitud de las personas acata una serie de normas.

Para seguir analizando esta situación escolar, podemos leer a Foucault y observar la disciplina impuesta sobre los cuerpos de los alumnos durante años:

«... a estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las disciplinas.» (Foucault, 1984, p. 141).

La microfísica del poder permite determinar cómo el poder disciplinario atraviesa los cuerpos y graba la norma en las conciencias. A partir de los siglos XVI y XVII, en el ejército, en las escuelas, los hospitales, los talleres y otros espacios se desplegaron toda una serie de técnicas de vigilancia y control, de mecanismos de identificación de los individuos, de cuadrículación de sus gestos y de su actividad que fueron conformando determinados tipos de productores. (Foucault, 1992, pp. 25-26).

Foucault nos habla sobre el sometimiento de los cuerpos y la microfisiología del poder administrada por las instituciones a través de dispositivos disciplinarios y de regulación corporal para crear “cuerpos productivos” provocando un efecto silenciador de los mismos.



Figura 1: Sometimiento de los cuerpos escolares

### 4.3 SILENCIAMIENTO CORPORAL. FATIGA ESCOLAR.

Seguidamente, vamos a explicar el concepto de silenciamiento corporal y cómo afecta en el cuerpo de los niños durante su jornada escolar.

Desde el siglo XIX diversos autores utilizan el concepto de *silenciamiento corporal* con el fin de argumentar la necesidad de producir un cambio de planteamiento en la jornada escolar. Consiste en la opresión de la tendencia natural del ser humano de moverse en libertad, entendiendo el movimiento como un instrumento inherente a las personas para desarrollarse, tal y como nos señala Barbero González (2005, pp. 25-51), cuando nos dice que «en la escuela, el cuerpo no existe».

Sirviéndonos de ejemplo la siguiente imagen, podemos decir que el silenciamiento corporal es un tema que a todos los educadores nos debería preocupar porque tiene diversas implicaciones en los alumnos; como la fatiga escolar. Esto conlleva la pérdida de atención y problemas posturales, con el visible deterioro de la salud postural de la sociedad.

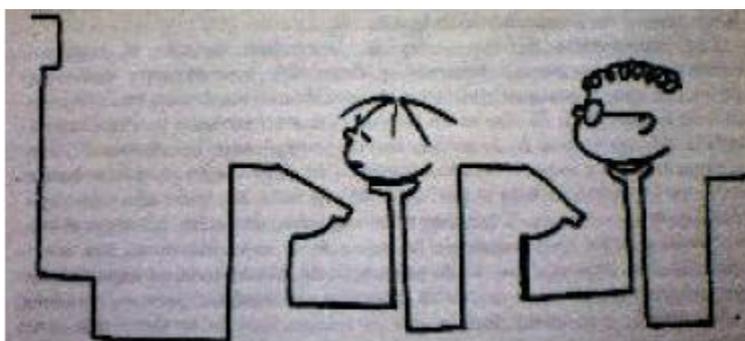


Figura 2 "En la escuela, el cuerpo no sirve". Movimiento de Cooperaciones Educativa, 1979

Siguiendo a M. Vaca (2007):

«Estudiar y desarrollar el potencial educativo del ámbito corporal en la escuela ha llevado a construir un modelo, el Tratamiento pedagógico del ámbito corporal. Este modelo trata de identificar lo que se enseña en educación física escolar y cómo se procura que repercuta en el desarrollo y aprendizaje del alumnado, mostrando el análisis de la práctica como la principal fuente de innovación educativa, desarrollo profesional y reflexión curricular».  
(Vaca, 2007, p.91).

Para seguir analizando el ámbito corporal de los alumnos en la escuela, podemos basarnos en la hipótesis de Marcelino Vaca (2007, p.92) «Un proyecto sobre el ámbito

corporal en la escuela debe atender una doble dimensión: su integración en los planteamientos educativos generales y su especificidad como área de expresión y de experiencia».

«Cabe destacar que 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». (Vaca, 2007, p. 92).

M. Vaca (2007), estudia “el cuerpo silenciado” que presencian los alumnos, y otras formas corporales que adopta el cuerpo. «Entre el “cuerpo silenciado” que exige atender a las explicaciones del maestro, participar en la conversación en grupo, ejecutar tareas de lectura, escritura, cálculo, etc., y el “cuerpo suelto” de los recreos, suelen darse en la escuela otras presencias corporales que van dibujando un vaivén» (Vaca, 2002, p. 93).

El autor M. Vaca (2002, p. 36) define cinco tipos de situaciones corporales que pueden darse en la escuela:

- “Cuerpo silenciado”: el cuerpo está quieto (pasa desapercibido) para centrarse en determinadas actividades escolares.
- “Cuerpo suelto”: el cuerpo en libertad, a su aire, suele coincidir con el recreo o la salida, donde el profesor vigila pero no interviene.
- “Cuerpo implicado”: el cuerpo se mueve para trabajar en grupos, proyectos..., proporcionando un ambiente distendido y tranquilo.
- “Cuerpo instrumentado”: se utiliza el cuerpo al servicio de otros aprendizajes.
- “Cuerpo tratado”: cuando se trabaja el cuerpo en sí mismo, para desarrollar capacidades motrices, en clase de educación física por ejemplo.

Con el fin de argumentar la necesidad de producir un cambio de planteamiento en la jornada escolar, nos hemos apoyado en las aportaciones de diversos autores que han estudiado y desarrollado esta temática. Para ello, se va a intentar dar respuesta a la siguiente cuestión que nos permite acercarnos al objetivo de este tema.

### 4.3.1 ¿Qué hacemos para que los escolares estén más centrados?

La solución a esta pregunta son los recreos de 30 minutos, donde actúa el “cuerpo suelto” del escolar (Vaca, 2002). Pero a pesar de esto, los niños necesitan más tiempo de compensación.

En muchas escuelas, en la etapa de Educación Primaria se pasa del “cuerpo silenciado” al “cuerpo suelto” (recreo) y nuevamente, se adopta el “cuerpo silenciado” hasta la salida del colegio; excepto los días que se imparte educación física, que también entra en movimiento el “cuerpo objeto” (Vaca, 2002). Se produce una necesidad de afrontar el silenciamiento corporal, pero, ¿cómo?

Una posibilidad de acabar con este silenciamiento corporal sería cambiar el planteamiento actual de las distintas áreas desarrolladas en el aula con sujeción a un pupitre, introduciendo métodos de enseñanza más activos que busquen el equilibrio entre la actividad intelectual y corporal.

Otra posibilidad de acabar con el cuerpo silenciado sería cambiar la distribución de las aulas, los espacios, los materiales, estudiar y modificar la distribución de los horarios escolares... e introduciendo pequeñas actividades llamadas “cuñas motrices” que nos van a permitir atenuar el efecto silenciador de las áreas eminentemente intelectuales (Vaca, 2002), evitando así la dispersión y la pérdida de atención a veces inevitable; pues no somos máquinas, sino seres humanos.

Respecto a los horarios, ya mencionados anteriormente, Escolano dice:

Los cuadros horarios semanales y diarios de las instituciones son algo más que un sistema formal de organización de la educación en la medida en que operan como mediadores, en los procesos de socialización, entre biología y cultura (Agustín Escolano, 2000, p. 85).

La distribución del horario de un aula debe de ser coherente, equilibrado y responder a las necesidades de los niños (Vaca, 2008). Para la elaboración del mismo se han de tener en cuenta:

- Las necesidades biológicas del niño: alternancia de períodos de actividad y descanso.

- El cuerpo de los escolares: alternancia de actividades motrices con las estáticas, y manipulativas con cognitivas.
- Horario flexible, atendiendo a:
  - o Factores organizativos: disponibilidad horaria de los espacios comunes.
  - o Factores derivados de la ubicación del centro: tanto el clima como la temperatura pueden condicionar la realización de más o menos actividades.
  - o Factores personales de los niños: índice de fatiga, disponibilidad...
  - o Las oportunas variaciones cuando intervengan en el aula los especialistas, con procesos específicos de aprendizaje (exigencias, posibilidades, limitaciones y dificultades propias).

Viñao recoge una frase con los aspectos más significativos de un horario escolar; «La organización de los tiempos educativos refleja unos supuestos psicopedagógicos, una jerarquía de valores, unas formas de administrar la escuela, en definitiva una cultura escolar» (Viñao, A. 1998, p. 130).

El cuerpo de los alumnos durante la jornada escolar se opone al silenciamiento del mismo a través de resistencias.

#### 4.4 RESISTENCIA

Sabemos que la escuela supone todo un aprendizaje para nuestros cuerpos, pero las jornadas escolares en un pupitre conteniendo la necesidad de moverse, de expresar, experimentar,...constituye una “cultura somática” en los escolares (Varela, J. 1991). Sus cuerpos presentan una resistencia a la exigencia del cuerpo en la misma posición tantas horas.

*La Cultura somática* hace alusión a los usos del cuerpo de un individuo, ya sea con el sistema de significaciones, percepciones, actitudes, prácticas, ó representaciones tanto individuales y colectivas en un contexto sociocultural. Corresponde a una participación del cuerpo en el proyecto social y cultural y a la gramática con la cual lo sociocultural se inscribe en el cuerpo (Equipo Editorial Revista Educación Física y Deporte, 1997).

Dicha asimilación y sometimiento del cuerpo puede obtener consecuencias en los escolares. Someten sus estructuras músculo-esqueléticas a prolongados tiempos de

inactividad, lo cual puede provocar problemas en el equilibrio del raquis. Además, exigen descentración constante a su sistema nervioso, que conlleva problemas de atención, concentración e interés (Equipo Editorial Revista Educación Física y Deporte, 1997).

Las personas no somos solamente cabeza y mente, sino somos seres corpóreos y aprendemos con todo el cuerpo; como dijo el filósofo Ferrater Mora (1979, p. 108), «El hombre, es un modo de ser cuerpo». El cuerpo de cada escolar es peculiar y su incapacidad de descentración hará notar esa peculiaridad. Diferentes ritmos de sueño, actividad; diferentes necesidades de alimentación, movimiento, defecación; diferentes intereses manipulativos, motrices, relacionales...son aspectos que hacen notar la inquietud y las ganas de moverse de los escolares, y nosotros como docentes tenemos que atender a lo corporal.

Los escolares tienen la necesidad de oponer resistencia a esta exigencia corporal, para ello buscan juegos o formas de evadirse tras permanecer tanto tiempo sentados en el pupitre. A continuación se presentan pequeñas actividades que podrían ayudar a compensar la fatiga escolar de los alumnos.

#### **4.4.1 Las cuñas motrices disminuyen la fatiga del escolar**

Frente a la Gimnasia de Pausa, las “cuñas motrices” se caracterizan por desarrollar proyectos a lo largo del tiempo sobre el aprendizaje de alguna habilidad o técnica corporal. No se trata de un ejercicio compensatorio aislado, sino que es programado para formar parte del desarrollo del currículo asignado al área de educación física (Vaca, 2008). Estos ejercicios requieren una planificación, objetivos, contenidos y evaluación, por ello no debemos confundirlos con un tiempo de recreo.

Se tratan de actividades de corta duración (entre 5 y 10 minutos) que cumplen una doble función: «por una parte, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, por otra, forman, junto a las sesiones, las situaciones educativas que desarrollan los procesos de enseñanza-aprendizaje específicos sobre el ámbito corporal» (Vaca, 2008, p. 52).

A través de las cuñas motrices, los escolares evaden su cuerpo de las jornadas tan dirigidas y monótonas. De acuerdo con lo que dice Marcelino Vaca Escribano (2007, p.98): «Con las cuñas, los maestros modifican el vaivén entre la exigencia y la tolerancia corporal, buscando que el alumnado esté más disponible e implicado en los procesos de enseñanza-aprendizaje».

Éstas pueden clasificarse según su estructura en individuales, por parejas, en gran grupo, con y sin material, en el sitio,... según los contenidos a trabajar pueden ser de coordinación, ritmo, habilidad manipulativa... y según la dimensión corporal pueden ser de entorno interior, físico y social (Vaca, 2008).

Para que estas actividades sean fructuosas, deben distribuirse correctamente a lo largo de la jornada escolar. Según Marcelino Vaca (2008), existen unos momentos considerados como idóneos para la aplicación de las cuñas motrices:

- Tonificar al alumnado al comienzo de la jornada escolar
- Cambiar de ritmo en los minutos previos a las salidas del aula
- Vuelta del recreo y necesidad de calmarse para adentrarse en nuevas tareas.
- Cuando hay explícitas manifestaciones de cansancio debidas a una densa actividad intelectual.

Con la introducción de cuñas motrices, se pretende incidir favorablemente sobre el transcurso de la jornada escolar, intentando compensar la fatiga corporal que provocan las largas horas de sedestación.

## 5 METODOLOGÍA O DISEÑO

Se presenta a continuación el diseño básico de la propuesta de intervención que se ha llevado a cabo, durante el periodo de prácticas, en el C.P Pablo Picasso de Valladolid y que se ha basado en el desarrollo de una serie de cuñas motrices como estrategia de compensar la fatiga escolar y ayudar a lograr la disponibilidad e implicación de los aprendizajes en los alumnos de educación primaria.

### 5.1 OBJETIVOS GENERALES

- Ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación de los aprendizajes.
- Favorecer el equilibrio entre las actividades de carácter más lineal, caracterizadas por su exigencia intelectual, y las actividades que implican la utilización del cuerpo.
- Reducir la dispersión, la pérdida de atención del alumnado y la fatiga escolar. Así como mejorar la motivación y el rendimiento escolar de los alumnos.

### 5.2. CONTEXTO DE APLICACIÓN PRÁCTICA. MATERIAL, ESPACIO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS.

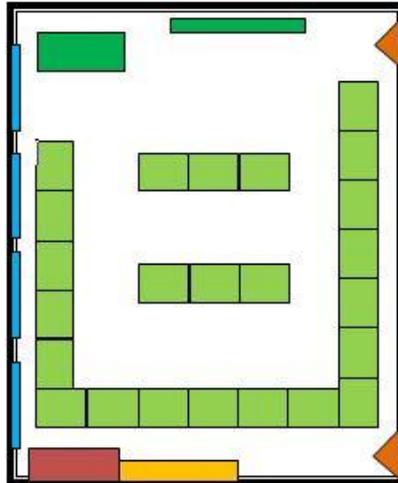
El colegio donde se lleva a cabo la propuesta de intervención del presente Proyecto Fin de Grado se trata del C.P Pablo Picasso, ubicado en el barrio de las delicias, en Valladolid.

Es un centro público comprometido con la calidad educativa, orienta su actividad educativa al desarrollo de la personalidad de sus alumnos, incidiendo en la trasmisión de valores positivos. Colabora con las familias y atiende a la atención a la diversidad.

El horario lectivo del centro es de 9:00 a 14:00, aunque también cuenta con el programa de madrugadores que comienza a las 7:30.

El aula elegida para desarrollar la práctica corresponde a 1° B de Educación Primaria. Consta de 24 alumnos; 14 chicas y 10 chicos. La relación entre los alumnos es muy buena. Ningún alumno requiere adaptación curricular.

La aplicación del proyecto se lleva a cabo en el aula donde los alumnos realizan la mayoría de sus clases. La disposición del aula es en “U” abierta hacia la mesa del profesor y la pizarra. A continuación podemos apreciar la distribución del aula de manera muy simple.



Respecto al material, tenemos recursos como altavoces, equipo de música, alguna pelota de goma espuma, piezas de construcciones, etc. Los materiales necesarios se llevan el mismo día que realizamos cuña motriz (aros, esterillas, etc.).

Por otro lado, como recursos personales, se requiere la colaboración de la tutora, la cual recibe información previa acerca de la inserción de cuñas motrices en el trabajo del aula. También, el compañero de prácticas es participe para observar las actividades llevadas a cabo y anotar aspectos relevantes dignos de evaluar.

### **5.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS.**

Para establecer los objetivos, contenidos y competencias básicas puestos en práctica con el desarrollo de la propuesta, se ha tomado como referencia el Decreto 40/2007 del 3 de mayo, por el que se establece el currículum de educación primaria en la comunidad de Castilla y León.

#### **5.3.1 Objetivos**

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación

#### **5.3.2. Contenidos**

El primer bloque de contenidos del primer ciclo de educación primaria hace referencia al cuerpo. Pero también hay contenidos de otros bloques que abordan nuestro tema.

*Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.*

- Toma de conciencia de las sensaciones corporales: discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.
- Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones.
- Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración: experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración.
- Toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: desarrollo de la capacidad de representación mental del cuerpo; confirmación de la preferencia gestual.
- Consolidación de la lateralización corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo; introducción al reconocimiento de la orientación lateral de los otros.
- Orientación de los objetos en el espacio con respecto a sí mismo.
- Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas al perfeccionamiento de los patrones fundamentales de movimiento y el desarrollo de las habilidades básicas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.

*Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas*

- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.

Además, la realización de cuñas motrices en el aula para incidir en el desarrollo integral del niño, su capacidad de atención y su rendimiento, implican otros contenidos como ritmo, coordinación, habilidad motriz, respiración, relajación, equilibrio, control corporal, control espacio-temporal, flexibilidad, velocidad de reacción, expresión y comunicación.

### 5.3.3. Competencias básicas

- **Competencia para aprender a aprender.** Resolución de problemas motrices y regulación del propio aprendizaje.
- **Autonomía e iniciativa personal.** Hay que tener en cuenta y fomentar la participación activa y responsable en el desarrollo y control de actividades físicas.

## 5.4 METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE INNOVACIÓN

El tema principal de este proyecto es la realización de pequeñas actividades de corta duración que reciben el nombre de cuñas motrices. El aula de referencia corresponde a 1ºB, donde encontramos 14 chicas y 10 chicos; un total de 24 alumnos. Como hemos mencionado anteriormente, se trata de un grupo bastante homogéneo y las relaciones sociales entre ellos son muy buenas.

Esta propuesta práctica consiste en el desarrollo de una cuña motriz de vuelta del recreo debido a la necesidad de calmarse para adentrarse en nuevas tareas. La duración de la misma comprende dos semanas, exactamente desde el día 8 de abril hasta el día 19 del mismo mes.

Se ha tomado la decisión de centrarse en este tipo de cuñas motrices de relajación porque tras un periodo de observación en el aula, se ha sacado como conclusión que los chicos y chicas de 1ºB regresan al aula descentrados y, calmarlos aparece como una tarea ineludible pues su alteración hace difícil que se concentren en sus tareas hasta pasado un tiempo de adaptación.

Más que cansados se muestran inquietos, por lo cual, se considera que es un buen momento para llevar a cabo una cuña motriz de relajación. De este modo, toman conciencia de elementos orgánicos-corporales relacionados con el movimiento: contracción, relajación, tono, respiración... y les ayudará a estar más concentrados en las horas lectivas posteriores.

Se llevan a cabo cuatro cuñas motrices a la semana, con una duración de 5 minutos aproximadamente cada una. El jueves después del recreo no se lleva a cabo la cuña motriz porque los alumnos tienen clase de EF. A continuación se presenta el horario del aula donde queda reflejado en qué momento exactamente se pone en práctica la cuña motriz. Podemos ver el desarrollo de cada cuña motriz en el anexo 1.

HORA	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
9:00-10:00	Mate	Mate	Mate	Música	Mate
10:00-11:00	Lengua	Plástica	Lengua	Lengua	Lengua
11:00-12:00	Lengua	E.F	E.F	Inglés	Religión
12:00-12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:30-12:35	<b>Cuña motriz</b>	<b>Cuña motriz</b>	<b>Cuña motriz</b>		<b>Cuña motriz</b>
12:35-13:30	Reli-cono	Lengua	inglés	E.F	C.Medio
13:30-14:00	C.Medio	C.Medio	C.Medio	C.Medio	C.Medio

A lo largo de la intervención práctica trabajamos a la vez diferentes conexiones interdisciplinares, por ejemplo:

- **Educación Artística:** Creatividad a la hora de interpretar diferentes tipos de música, hechos imaginarios...
- **Conocimiento del Medio:** Al relacionar los temas de las cuñas motrices con animales que han estudiado en la Unidad 10 de la asignatura, con la naturaleza, partes del cuerpo y tipos de respiración.
- Temas transversales:
  - o **Educación para la Salud:** las distintas actividades propuestas pueden llevar a los alumnos a tener una serie de hábitos relacionados con la higiene postural y una vida saludable, por ejemplo en las actividades que nos sentamos con la espalda recta en el respaldo, manos encima de la mesa, etc.
  - o **Educación moral y cívica:** evitando cualquier tipo de marginación por razones de sexo, raza... Por ello, realizamos actividades en igualdad para todos.

### 5.4.1. Estrategias metodológicas

Respecto a la metodología, las estrategias empleadas son el descubrimiento guiado y la experimentación libre. Normalmente, la maestra cuenta unos hechos imaginarios que los alumnos deben imaginar y realizar los movimientos correspondientes libremente. En las actividades de dibujar, cada tipo de música les sugiere algo diferente a cada uno que; expresan libremente en un folio. Ver anexo 9 y 10.

Mediante la estrategia de descubrimiento guiado que lleva a cabo la maestra, se genera posibilidad de progreso personal y respuestas divergentes. No hay posibilidad de ayuda a otros ya que se tratan de actividades de interiorización individual.

Se intenta proponer a los alumnos situaciones reales que deben descubrir por ellos mismos, donde los problemas surjan de una situación exploratoria para que investiguen su cuerpo. Y así, el alumno se convierta en protagonista del proceso Enseñanza- aprendizaje. Por lo tanto; el docente es un orientador, guía en la construcción de su aprendizaje.

### 5.1.2. Evaluación

Para evaluar la puesta en práctica de la propuesta de innovación y el desarrollo de las cuñas motrices, se han creado diferentes instrumentos de evaluación.

- Evaluación del proceso de aprendizaje:

Para llevar a cabo este tipo de evaluación se han diseñado 2 instrumentos. El primer instrumento consiste en una tabla de observación sistemática para cada cuña motriz. Se trata de observar a toda la clase en general, pero si un alumno en concreto destaca por algo también se anota, ver anexo 2. Para ello, se cuenta con la ayuda de mi tutora y de mi compañero de prácticas.

Además se ha creado una segunda tabla de observación individual de los alumnos, ver anexo 3. Ésta se lleva a cabo los viernes, ya que la cuña motriz de este día permite a la maestra observar a los alumnos más detenidamente que el resto de días. Esta última ficha planteada es rellenada únicamente por el docente.

En el instrumento de observación descrito, se apunta con un “+” los alumnos que destacan, y con un “-” los alumnos que no llegan al objetivo planteado. El resto, se considera que están en la media. Además, si se observa un comportamiento destacable en el alumno se anota en la columna de otras observaciones. Para proteger la identidad de los alumnos, la maestra se remite a nombrarles alumno 1, alumno 2, alumno 3, etc., y se les identifica con un pequeño dibujo.

- Evaluación de la práctica docente

En este apartado se reflexiona sobre la propia actuación durante la puesta en práctica del proyecto; es decir, durante el desarrollo de las cuñas motrices. Se ha considerado que la forma más sencilla de realizar este tipo de evaluación es estableciendo unos ítems sobre diversos aspectos. Podemos encontrar este registro si vamos al anexo 4.

Para ampliar este apartado, además de tener una hoja con varios ítems a valorar, se ha tomado la decisión de diseñar una ficha en la que los alumnos sean quienes evalúen al docente, ver anexo 5. Sus valoraciones le ayudarán posteriormente a realizar las reflexiones sobre la práctica. En el anexo 6 podemos encontrar ejemplos reales de este instrumento de evaluación.

- Evaluación del proceso de enseñanza- aprendizaje

Con este tipo de evaluación, la maestra se plantea los aspectos que se ha propuesto y los resultados obtenidos. Para ello una vez más, se han establecido una serie de ítems divididos en dos tablas como podemos ver en el anexo 7 y anexo 8.

## 6 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Para proteger la identificación de los alumnos, los nombres propios aquí presentes no son reales.

### 6.1 PROBLEMAS O LIMITACIONES

#### - Factores externos

Algunas veces la puesta en práctica del proyecto de intervención ha requerido flexibilidad respecto a la planificación previa, ya que hay ciertos factores externos que no podemos controlar y en ocasiones interrumpen el correcto desarrollo de nuestra intervención, y por lo tanto, dificultan la consecución del objetivo planteado. El profesor debe tener en cuenta todos estos aspectos y, tener pensado previamente otras alternativas para llevar a cabo la actividad y poder conseguir el objetivo correctamente. En ocasiones, esto resulta una tarea difícil. Un ejemplo aclaratorio puede ser el ruido del pasillo, que muchas veces ha interrumpido en la práctica cuando toda la clase estaba relajada y en silencio.

#### - Resistencias del alumnado

Un docente tiene que tener en cuenta de antemano que pueden surgir diferentes resistencias ante una actividad en un aula de estudiantes. En alguna ocasión, nos hemos encontrado cierto alboroto en clase, por ejemplo cuando un alumno se reía de la situación y hacía ruidos extraños con la boca, ya que distraía a los compañeros de alrededor y les impedía seguir la actividad adecuadamente. Nos indican que la actividad no tiene sentido para ellos y supone una disciplina de sometimiento corporal igual a la que se produce en matemáticas o conocimiento del medio.

Una posible solución a ello sería incidir con mayor profundidad en la introducción del tema, y cuando todos están completamente en silencio, empezar la actividad.

### - Casos personales

Se puede dar el caso de que un alumno llegue a clase cuando el maestro ya ha comenzado la actividad. Por ejemplo, Juan entró en el aula en mitad del desarrollo de la cuña motriz, muchos compañeros tendieron a abrir los ojos para mirarle y observarle mientras él se acomodaba y se integraba en la actividad con los demás. Esto conllevó a repetir de manera sintetizada los pasos a seguir que habíamos dicho para integrar a un alumno recientemente llegado y, para no perder la continuidad del resto de los alumnos. Otra posibilidad para mejorar este aspecto, hubiera sido comunicarle al compañero de prácticas que estuviera pendiente de Juan y, cuando llegara a la clase esperar fuera con él hasta la finalización de la cuña motriz. De este modo, se impide la interrupción de la práctica y la desconcentración de los compañeros.

Estas actividades de relajación pueden provocar en algunos niños cierta desconfianza al cerrar los ojos. Por ejemplo; en la primera actividad que llevamos a cabo, hubo dos niñas; Cristina y Ana, que no cerraron los ojos en ningún momento. Dio la casualidad que estaban sentadas juntas y una podría distraer a la otra, pero no; estaban completamente en silencio escuchando lo que se decía. Es un aspecto que el docente tiene que prever que ocurra, y llevar planeadas otras opciones para intentar que todos los alumnos realicen las actividades correctamente. En este caso, para ayudar a concentrar a las alumnas, se podría haber probado con un pañuelo sobre los ojos. Si la maestra hubiera estado más tiempo realizando las cuñas motrices con ellos, podría ver la evolución de estas niñas y, comprobar si con el tiempo prescindían del pañuelo para cerrar los ojos. Otra posibilidad para mejorar este aspecto por parte del docente podría ser hacer una introducción más exhaustiva del tema que motive a todos los estudiantes para llevar a cabo la actividad.

Siempre hay que tener en cuenta que nos podemos encontrar con alumnos que no realicen la actividad planteada ya sea por inhibición, pasotismo o simplemente porque no han entendido el funcionamiento de la misma. Un día, María no dibujó ni escribió absolutamente nada mediante la música en el folio de la cuña motriz 4. Fue un error por parte de la maestra no acercarse a su mesa e investigar cuál era el problema para dar una posible solución. Si María no hubiera entendido la actividad, se tendría que haber buscado una manera más sencilla de explicarla de nuevo. En caso de timidez, el papel de la maestra

tendría que haber sido el de respetar la actitud de la alumna mostrando comprensión e intentando reforzar con aspectos positivos su autoestima, nunca forzarla a participar o enojarse con ella haciéndole creer que su comportamiento es inapropiado. Por último, si María hubiera presentado simple pasotismo, la maestra tendría que haberse acercado a su mesa para animarla a realizar el ejercicio, hacerla ver los aspectos positivos que resultan del mismo, motivarla e intentar aumentar su autoestima.

#### - **Actividades**

Muchas veces, cuando se lleva a la práctica una actividad planteada y, previamente creemos que se alcanzarán los objetivos propuestos, resulta que no funciona por diferentes motivos. En este caso, ha sucedido con dos actividades que se replantearon para la siguiente semana.

En la cuña motriz 2 “Soy un árbol”, los objetivos planteados no se consiguieron plenamente por los alumnos, por lo que se tuvo que modificar la actividad para la siguiente semana. Influyeron varios aspectos, por ejemplo el espacio tan reducido del que disponíamos, que dio lugar a un equilibrio muy limitado donde los alumnos estaban muy juntos, se tocaban unos con otros y se desconcentraban. Además, el hecho de cerrar los ojos mientras adoptan una postura corporal determinada (en este caso de árbol) les desequilibra con más facilidad. Entonces, si están pendientes de equilibrarse y no caerse, no están centrados en su respiración.

Por lo tanto, para un mejor desarrollo de la actividad y conseguir los objetivos se tomó la decisión de hacer varias modificaciones. Una de ellas, intercalarse la posición para realizar el equilibrio, por ejemplo: un alumno delante de su mesa, otro detrás, uno delante, otro detrás, etc. Además se facilitó la postura manteniendo los ojos abiertos para que pudieran atender también a la respiración.

La cuña motriz número cuatro “La mano mágica”, también fue modificada para la siguiente semana después de haberla llevado con los alumnos. Tras la primera puesta en práctica, tanto la tutora del colegio como yo, estábamos de acuerdo en que se debían cambiar algunos aspectos para mejorar la actividad. Para el próximo día debíamos de tener en cuenta el poco dominio de escritura que presentan algunos niños, que les impidió

realizar la parte de la actividad donde tenían que escribir. También pensar en los alumnos que son zurdos, dejarles claro que no importa qué mano dibujar de las dos. Es un detalle importante, porque si no se les hace difícil la actividad. El error fue dibujar la mano izquierda con la derecha en la pizarra para que les sirviese de ejemplo sin decir que también se podía dibujar la otra mano, entonces ellos imitaron lo mismo pero en el folio. Y además, para algún alumno, el hecho de repasar el contorno de la mano le resulta difícil. Podemos encontrar algunos ejemplos del desarrollo de esta actividad en el anexo 8.

Por lo tanto, se reformuló esta cuña motriz atendiendo más profundamente a las características de estos alumnos y a sus edades. Podemos ver en el anexo 11 la reformulación de la cuña motriz 4. Además, en el anexo 9 y 10 quedan reflejados algunos ejemplos reales del desarrollo de la actividad. En el resto de actividades se cumplieron los objetivos propuestos con éxito, no hizo falta hacer ninguna modificación para la siguiente semana, ya que las actividades se adaptaron a las características de los alumnos.

En cuanto a la música, la respuesta de los alumnos a una de las canciones les produjo risa y descentramiento en la actividad, por lo que se buscó otra alternativa para el siguiente día.

#### - Aspectos organizativos y control de la clase

En determinadas actividades, cuando las propuestas llevan a algún tipo de contacto entre los alumnos, hay que tener en cuenta la organización del aula ya que puede provocar cierto “jugueteo” y distracción entre ellos. Por ejemplo, Adrián y Pablo empezaron a jugar empujándose uno al otro para comprobar quién caía antes al suelo. La solución podría ser cambios en la distribución de la clase, y tener en cuenta qué alumnos no es conveniente que estén juntos para evitar distraer a los compañeros e interrumpir la práctica.

## 6.2 FORTALEZAS U OPORTUNIDADES

### - Tutora y compañero de prácticas

La oportunidad de encontrarse con esta tutora, ha posibilitado la intervención práctica de esta propuesta sin ningún tipo de problemas y se ha aprobado su desarrollo en el aula con los alumnos.

Además, el profesor que imparte inglés uno de los días en este aula después del recreo; también ha permitido la realización de la práctica prestándoles unos minutos de su clase.

La tutora ha conocido las actividades planteadas previamente a su puesta en práctica con los alumnos. Le han parecido muy interesantes, ha estado presente junto con mi compañero de prácticas en el desarrollo de las mismas haciendo un análisis exhaustivo y, comprobando que se han producido cambios positivos a través de los planteamientos propuestos. Nadie mejor que ella para comprobar si estas actividades ayudan a los alumnos a lograr disposición en las tareas de la hora siguiente.

Realmente, se ha notado mejoría al final del programa de innovación respecto al primer día. La tutora ha comentado que las actividades han tenido éxito e influyen positivamente en el cuerpo del alumno. Por ejemplo, Mateo el primer día presentaba cierto pasotismo durante la actividad; no seguía las pautas para respirar bien, la forma de sentarse no era la adecuada, etc. Sin embargo, el último día realizó el ejercicio correctamente, se sentaba y respiraba bien. Esto viene a decir, que a lo largo de los días, Mateo se ha ido interesando más en estas actividades, ha seguido las pautas de la maestra, ha probado los ejercicios, le han gustado y se ha sentido cómodo realizándolos.

### - Aspectos organizativos y control de la clase

Antes de plantear actividades para un alumnado en concreto, es necesario que el docente observe sus características durante un tiempo. En este caso, para diseñar las cuñas motrices destinadas a este grupo de niños, se ha observado durante un periodo de tiempo las características del grupo-clase. Con esta observación se comprobó que los niños vuelven de los recreos muy alborotados, tardan mucho en sentarse bien, hablan con los

compañeros, etc. Transcurre un tiempo que podría ser aprovechado con una actividad de relajación para tranquilizarles y lograr su disposición en las tareas siguientes.

A través de estas actividades, se ha intentado dar solución al alboroto creado en la vuelta de los recreos al aula. Comprobado por mi tutora, que ha presenciado todas las actividades, el control ha sido muy bueno.

Independientemente de las risas causadas algún día y la llamada de atención de ciertos alumnos por pequeñas razones, en general la maestra ha conseguido que todos los alumnos participaran adecuadamente en las actividades. Por ejemplo, esto se puede mostrar claramente al situarnos en mitad de una cuña motriz donde todos los alumnos estaban sentados correctamente (la maestra hace hincapié en tener la espalda recta y contra el respaldo de la silla), todos con los ojos cerrados cogemos aire por la nariz y aguantamos un poco antes de soltarla por la boca. Los alumnos van siguiendo unas pautas narradas por la maestra para realizar la actividad correctamente.

Los observadores (tutora y compañero de prácticas) al finalizar la actividad comentaron que el control de la clase fue efectivo ya que la maestra había ejercido sobre los alumnos con el propósito de crear y mantener en sus actividades una atmósfera relajada, de atención a su propio cuerpo, desarrollando en los niños hábitos de orden.

Otro aspecto organizativo para llevar a cabo una buena práctica es el uso material. Realizar actividades de relajación con música influye bastante en el desarrollo de la misma. Se ha probado a realizar una cuña motriz con y sin música y, realmente es aconsejable utilizar música en este tipo de actividades siempre que se pueda, ya que hacen más fluida la actividad. Se ha tenido a disposición el ordenador y altavoces para poner la música necesaria en las cuñas motrices. Igual de libertad se ha tenido para crear un buen ambiente de relajación en clase. Por ejemplo, se han bajado las persianas siempre que se ha necesitado, se ha apagado la luz, etc.

#### - **Actuación docente**

Para llevar a cabo un buen desarrollo de las actividades de relajación y alcanzar los objetivos propuestos, se deben atender a una serie de aspectos importantes para lograr la implicación positiva de los alumnos en las actividades.

De acuerdo con la tutora y el compañero de clase, las explicaciones de las actividades han sido claras, el tono de voz adecuado, relajante, atendiendo a las pausas, buena posición, buen trato en la interacción con el alumno, etc. lo que ha posibilitado captar la atención de los alumnos y llevar un buen desarrollo de la actividad.

### **6.3 RESPUESTAS DE LOS ALUMNOS**

Los datos que seguidamente se exponen, han sido observados generalmente a lo largo de todas las actividades, no pertenecen a un día concreto. Mi compañero de prácticas y mi tutora han ayudado a observarlos.

Durante el desarrollo de las cuñas motrices, los alumnos buscan formas de evadirse de la realidad para concentrarse mejor en la actividad. Por ejemplo; Paula, Tomás, Enrique y Jimena se ponen las manos en los ojos para evitar abrirlos. De esta forma, ellos están más seguros y confiados en que no abrirán los ojos. Podría intentar evitarse probando una estrategia más facilitadora y motivadora de cerrar los ojos relajadamente y poner las manos sobre la mesa.

Los maestros podemos observar a lo largo de las actividades que, los alumnos generan diversas respuestas dignas de analizar.

Desde aquí, podemos decir que muchos sonríen durante la interpretación imaginaria de un hecho. Por ejemplo, Marcos y Patricia sonríen desmesuradamente durante la primera cuña motriz que trata de imaginar una bolita de fuego que nos rodea diferentes partes del cuerpo. Estos niños transmiten en forma de sonrisa lo que imaginan y cómo se sienten.

Existen otras formas de transmitir lo que provoca la actividad en los alumnos. Por ejemplo Carla, Manuel y Alberto mueven constantemente las piernas mientras están concentrados en la actividad y, algunos como Rocío hacen los sonidos y gestos de las cosas que se van contando y ellos se van imaginando. Otros, bailan lentamente con la música. Cada alumno es un cuerpo, y cada cuerpo se expresa de una manera u otra dependiendo de la situación.

Siempre hay aspectos que nos llaman más la atención que otros; independientemente de que sean más o menos importantes. Federico, por ejemplo, durante

la primera cuña motriz estaba tan metido en la actividad de imaginarnos que nos rodea una bolita de fuego, que de repente se dio la vuelta para mirar hacia atrás y comprobar que no era real. En este caso se creó una reacción por parte del alumno que le obligó a abrir los ojos y girarse. Este aspecto podría significar que la puesta en práctica de la maestra estaba siendo buena, implicando a los alumnos a lograr cierta relajación a través del hecho imaginario.

#### **6.4 APRENDIZAJES LOGRADOS**

Los datos reflejados a continuación han sido elaborados a través de las hojas de observación sistemática general e individual y, sus ítems correspondientes creados para valorar el desarrollo de cada cuña motriz y comprobar que se consiguen los objetivos. Como se ha mencionado anteriormente, se ha tenido la oportunidad de contar con la ayuda de la tutora del colegio y del compañero de prácticas para analizar la situación práctica. A parte, al finalizar cada actividad, la maestra anotaba los datos que le habían parecido importantes e interesantes de la práctica para su posterior reflexión.

De una manera o de otra, los maestros siempre topan con algún alumno que sorprende a la hora de realizar una actividad, ya sea positivamente o, por el contrario negativamente. Esto ocurre cuando habitualmente un alumno responde siempre de la misma manera y, al realizar una actividad de características similares, actúa de diferente manera.

En nuestro caso y de acuerdo con la tutora, que lleva con ellos todo el curso y; por lo tanto les conoce perfectamente, hemos tenido la oportunidad de observar cómo un alumno que pensábamos que no iban a realizar de manera correcta la actividad, nos han sorprendido gratamente. Se trata de Ramón, un niño muy reservado, tímido; que le cuesta soltarse en este tipo de actividades y; suele presentar recelo a realizarlas. Durante las cuñas motrices, Ramón se ha implicado positivamente ya que respira correctamente cerrando los ojos y la posición del cuerpo es adecuada, además sonríe mientras realiza la actividad. Esto provoca cierto grado de satisfacción en la maestra, porque conociendo las respuestas del niño en las actividades similares, aquí ha disfrutado y ha alcanzado el objetivo.

En general, el grado de implicación en la práctica ha sido muy bueno a pesar de las llamadas de atención hacia algunos alumnos en determinados momentos. Atendiendo a las notas tomadas por la tutora, este grado de implicación ha ido aumentando desde el primer día hasta el último, llegando a un 100% de implicación donde los alumnos han aprendido a relajarse.

El comportamiento en las horas siguientes ha sido muy bueno en general, podemos destacar a los alumnos que trabajan en silencio y tranquilos, además de estar bien sentados en su silla. También hay ciertos alumnos que tienen la necesidad de comentar con el compañero de al lado el grado de satisfacción durante la actividad, o lo que han dibujado.

A pesar de que la clase ha conseguido un buen grado de relajación y, esto ha favorecido en la disposición de las tareas siguientes, hay algún alumno que sigue teniendo momentos para evadirse de la rutina de clase. Para ello pide ir al baño, a sacar punta, quitarse la chaqueta, etc. todo lo que sea para dar un “paseo”.

## 6.5 PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Podemos diferenciar claramente tres fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje por parte de los alumnos. Al principio les costaba cerrar los ojos e imaginar lo que se iba narrando, por ejemplo Cristina y Ana que, como ya hemos reflejado anteriormente, no cerraron los ojos en ningún momento. A la hora de dibujar o escribir lo que imaginaban con cada tipo de música, muchos copian al compañero como el caso de Carla; que intentaba reflejar lo mismo que su compañero Alberto. Otros hablaban, reían, etc. Para ellos, estas actividades eran una novedad y alguno no terminaba de ubicarse.

Después, con el paso de los días, los alumnos se han ido concentrando más en las actividades. Individualmente, se relajaban y la mayor parte de la clase estaba implicada en las cuñas motrices. Los alumnos seguían las consignas de la maestra para respirar correctamente. Por ejemplo Manuel, que al principio presentaba cierto pasotismo, con el tiempo fue implicándose cada día más en las actividades.

Al final, el grado de implicación como ya hemos comentado, ha sido 100 %. Cuando volvíamos del recreo, los alumnos ya sabían que tocaba actividad de relajación y se preparaban para llevarla a cabo correctamente.

## **6.6 SIGNIFICATIVIDAD**

Toda actividad tiene unos resultados que pueden favorecer de manera positiva o negativa en los alumnos. Este proyecto de innovación, ha resultado positivo en el rendimiento de los alumnos de 1ºB del C.P Pablo Picasso. Al finalizar la intervención, la tutora comentó que se había hecho un buen trabajo. A diferencia de otros días, los alumnos consiguen cierto grado de relajación que les facilita implicarse en sus aprendizajes posteriores. Es un buen método que, a través del cuerpo de los alumnos, se intente lograr disponibilidad hacia las tareas. Por ejemplo, anteriormente los alumnos llegaban al aula alborotados, tardaban bastante en sentarse, en parar de hablar con los compañeros, en calmarse y en atender a la profesora. De este modo, a través de una pequeña actividad de relajación, se ha podido dar solución a todos los momentos de espera y avisos que tenía que hacer la profesora hasta captar la atención de los alumnos.

Si la estancia en el colegio se hubiese prolongado hasta final de curso, se habría seguido potenciando estas cuñas motrices.

## **6.7 RELACION DOCENTE-ALUMNO-CONTENIDO**

A continuación, vamos a comentar y valorar las relaciones docente-alumnado-contenido que se han producido a lo largo de estas dos semanas y, que enriquecen en el análisis de los resultados de la intervención. Estos datos proceden de las notas pertinentes que han tomado la tutora y el compañero de prácticas en cada cuña motriz, también de las ficha de evaluación al maestro que realizaron los alumnos el último día después de la actividad; ver anexo 5 y 6.

Un maestro tiene que tener en cuenta ciertos aspectos que veremos a continuación para llevar a cabo una buena práctica. El ambiente de clase ha sido muy bueno, ya que ha sido caracterizado como relajado y fluido, donde la comunicación profesor-alumno ha sido buena. La transmisión del mensaje ha sido de forma clara, atendiendo a las características de los alumnos se ha utilizado un tono de voz adecuado, relajado, agradable y motivador para los alumnos.

Se considera que la posición del cuerpo y la expresión de las manos han favorecido la interacción-trato con los alumnos, así como la tensión-energía que podría haber influido en su actitud. Durante el desarrollo de las actividades podía observar que la mayoría de los alumnos estaba a gusto y disfrutando, además de aprendiendo cosas nuevas.

Respecto a la relación docente-contenido, la planificación de la intervención se ha ajustado a las características del grupo (observadas previamente tomando sus respectivas anotaciones). De acuerdo con mi tutora, la claridad del contenido y los objetivos propuestos han estado bien definidos y claros, así como evaluables y auto evaluables por los propios alumnos mediante una ficha de autoevaluación que hicieron el último día.

Por último, respeto a la relación de contenido-alumnado; consideramos que se ha generado aprendizaje durante estas dos semanas. Además de reforzar los conocimientos que ya sabían sobre la relajación, que seguramente en la etapa de escolarización anterior (Educación Infantil) hayan realizado muchas actividades de este tipo, los alumnos han adquirido técnicas nuevas, como por ejemplo transmitir en forma de dibujo o palabras lo que les sugiere la música.

## 7 CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La posibilidad de llevar a cabo mi propuesta de innovación en un colegio, me ha dado la oportunidad de analizar el contexto en el que se encuentra nuestro sistema educativo actual, y comprobar el *surmenage* del que nos habla Noguera Ramírez (2002) o recarga intelectual concediéndole la mayor carga y relegando el papel del cuerpo a un segundo plano.

Tras haber investigado y fundamentado el tema del silenciamiento corporal de los alumnos y su posterior fatiga escolar a través de diversos expertos en la materia, he intentado buscar una solución para aferrar este problema. Para ello me he basado en M. Vaca (2000), que propone dar solución a través de las cuñas motrices a los déficits de atención buscando que el alumnado esté más disponible e implicado en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Para solventar el silenciamiento corporal que caracteriza la educación en nuestro país, me he decantado por la implantación de cuñas motrices de acuerdo a lo que dice Marcelino Vaca Escribano (2000): «Con las cuñas, los maestros modifican el vaivén entre la exigencia y la tolerancia corporal, buscando que el alumnado esté más disponible e implicado en los procesos de enseñanza-aprendizaje».

Previamente, me propuse alcanzar un objetivo general; ver el potencial de las cuñas motrices como estrategia de compensar la fatiga escolar y ayudar a lograr la disponibilidad e implicación de los aprendizajes en los alumnos de educación primaria. Considero que se ha logrado con éxito y, ha resultado muy fructuoso.

Una vez llevada a cabo la propuesta de intervención, he comprobado las múltiples posibilidades que abarca para dar respuesta al “cuerpo silenciado” del que nos habla Marcelino Vaca (2002), pero también presenta diversas limitaciones que podrían ser abatidas si se cambiaran otros aspectos que caracterizan la jornada escolar, como por ejemplo, siguiendo a Escolano (2000) la distribución de los horarios escolares.

Con la elaboración de mi programa de intervención y su posterior puesta en práctica, me permite sacar en conclusión: que las cuñas motrices ayudan a la formación integral de los escolares atendiendo a “yo corporal”. Por ello, constituyen un paso adelante en un camino difícil de formación integral de los alumnos, que tenga presente el cuerpo, y que pueda disminuir esos déficits de atención que están presentes en la jornada escolar, así como combatir la fatiga escolar. Se pretende superar esa cultura somática que desde siempre persigue nuestros cuerpos, tal y como nos apunta Julia Varela (1991).

Finalmente me gustaría resaltar de nuevo, imprescindible me atrevería a decir, la importancia que tiene el cuerpo en la escuela y sus posibilidades de movimiento. Como futuros maestros, es un tema que tiene que estar presente en nuestra mente y, debemos plantear propuestas de innovación para intentar arrebatar esa opresión del cuerpo que caracteriza a los alumnos y que la mayoría de las veces se convierte en fatiga escolar.

Y...nunca hay que olvidar que: «El hombre, es un modo de ser cuerpo» (Ferrater Mora, 1979, p. 108).

## 8 BIBLIOGRAFÍA

- Barbero González, J.I. (2005). “La escolarización del cuerpo. Reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital ‘cuerpo’ en EF”. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39, pp. 25-51.
- B.O.C. y L. - N.º 89: Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, pp. 9869-9870. Disponible en URL: [http://www.stecyl.es/LOE/EnseMinimas/Decreto\\_40-2007\\_Curriculo\\_Primaria\\_LOE\\_CyL.pdf](http://www.stecyl.es/LOE/EnseMinimas/Decreto_40-2007_Curriculo_Primaria_LOE_CyL.pdf) [Consulta 11 marzo 2013]
- Deaño Ansia, Adolfo (noviembre de 2010). “Técnicas de relajación en el aula”. *Periódico El lapicero*. Disponible en URL: <http://www.ellapicero.net/node/4217> [Consulta: 4 Marzo 2013].
- Escolano, A. (2000). *Tiempos y espacios para la escuela. Ensayos históricos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Equipo editorial Revista Educación Física y Deporte. (1997). Introducción. *Revista Educación Física y Deporte*, 19 (1), pp.11-20.
- Everhart R. B. (1983). *Reading, Writing and Resistance: Adolescence and Labor in a junior high school*. Londres: Routledge and Kegan Paul.
- Rousseau, J.J. (1928). *Emilio, o de la educación*. Barcelona: Lux
- Ferrater Mora, José (1979). *Diccionario de filosofía Vol.1* (sexta edición), pp. 101-109. Madrid: Alianza.
- Foucault, M. (1984) *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI editores.
- Foucault, Michael (1992). *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.
- George, Mike (1999): *Aprender a relajarse*. Barcelona: Oniro.
- Lakoff, G., and M. Johnson. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Noguera R, Carlos Ernesto (septiembre-diciembre 2002). “Los manuales de higiene: instrucciones para civilizar al pueblo”. *Revista educación y pedagogía*. Medellín: Universidad de Antioquía, Facultad de Educación. Vol.XIV, No.34, pp. 277-288
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup> ed.). Disponible en URL: <http://www.rae.es/rae.html> [Consulta 20 febrero 2013].
- Vaca Escribano, M. (2002) *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.
- Vaca Escribano, M. (2007) “Monográfico: un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento”. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, 4-5, pp. 91-110.
- Vaca Escribano, M. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. Barcelona: Grao.
- Varela, J. (1991) *La arqueología de la escuela*. Madrid: la Piqueta.
- Velasco Maillo, Honorio M., García Castaño, F.Javier & Díaz de Rada, Ángel (1983). *Lecturas de antropología para educadores. El ámbito de la antropología de la educación y de la etnografía escolar*. Madrid, España: Trotta.
- Viñao, A. (1998). *Tiempos escolares, tiempos sociales. La distribución del tiempo y del trabajo en la enseñanza primaria en España, 1838-1936*. Barcelona: Ariel.

## 9. ANEXOS

### 9.1 ANEXO 1: CUÑAS MOTRICES

#### 9.1.1 Cuña motriz 1: “Nuestra bola de fuego”

<b>Objetivos</b>	Relajarse a través de unos hechos imaginarios
<b>Contenidos</b>	Concentración, imaginación
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado
<b>Desarrollo</b>	<p>Vamos a jugar con la imaginación. Para ello cerramos los ojos.</p> <p>Vamos a imaginarnos que detrás de nosotros tenemos una bola de fuego que no quema y tiene unos colores muy bonitos: rojos, anaranjados y un poco de violeta por fuera. Es una bola grande y notamos un poco de su calor por la espalda. Tiene un fuego que no quema.</p> <p>Poco a poco esta bola de fuego se acerca a nosotros y vamos notando el calor por la espalda. Se va acercando, acercando hasta que la tenemos casi tocando nuestra espalda y notamos el calor.</p> <p>Después la bola quiere abrazarnos y saca unos aros de fuego que nos rodean la barriga, el vientre, como un cinturón. Es un fuego amarillo y naranja y no pasa nada porque notamos su calor y no quema nada, nada. Después notamos cómo poco a poco esos aros van subiendo nuestros hombros e incluso llega a rodear nuestra cabeza.</p> <p>Ahora nos sentimos muy bien porque estamos dentro de esa bola de fuego. También las piernas y los pies están dentro de ese color naranja y amarillo. Notamos que respiramos muy suave y que nos encontramos muy a gusto.</p>

	<p>Ahora notamos poco a poco cómo el fuego se va de los hombros. Podemos mover los hombros notando que el fuego ya no está, los dedos de los pies. Ya sólo queda la bola de la espalda, de la que aún notamos su calor.</p> <p>Poco a poco esa bola de fuego se va alejando y sentimos cómo el calor que sentíamos en la espalda va disminuyendo, se va haciendo pequeña la bola y se va alejando, alejando, hasta que desaparece y se va viajando hacia el cielo.</p> <p>Ahora ya podemos abrir los ojos y estiramos las piernas y los brazos tranquilamente.</p>
<b>Temporalización</b>	5 minutos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Materiales</b>	Ninguno
<b>Evaluación</b>	Ficha observación sistemática general, ver anexo 2.

### 9.1.2 Cuña motriz 2: “Soy un árbol”

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adoptar una buena postura corporal</li> <li>- Controlar la respiración</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	Equilibrio, respiración, postura corporal, relajación
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado
<b>Desarrollo</b> 	<p>Los alumnos se colocan de pie delante de su mesa con la música de fondo. El maestro baja el volumen de la música y les dice suavemente que miren un punto fijo al frente. Les empieza a introducir en el tema de la actividad: Voy a imaginarme que soy un árbol muy fuerte y grande, mi pierna derecha es el tronco, mi pierna izquierda una rama torcida, mis brazos y manos son la cima del árbol; las pongo juntas por encima de mi cabeza y a la vez voy respirando profundamente por la nariz llenando la barriguita. Se puede ir alternando las piernas.</p>
<b>Temporalización</b>	5 minutos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Materiales</b>	Música clásica bajita
<b>Evaluación</b>	Ficha observación sistemática general, ver anexo 2.

### 9.1.3 Cuña motriz 3: “Me siento y respiro correctamente”

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar la respiración correctamente</li> <li>- Relajarse a través de las indicaciones del profesor</li> <li>- Adoptar una buena postura en la silla</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	Relajación, control postural, respiración
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado
<p data-bbox="225 607 368 636"><b>Desarrollo</b></p> 	<p data-bbox="584 607 1362 958">Cerramos los ojos e imaginamos que entra por la ventana una mariposa y se posa delante de nuestra mesa. Quiere ver cómo funciona la respiración en todo nuestro cuerpo, para ello colocamos la columna recta, apoyada en el respaldo de la silla, las piernas en ángulo recto y las manos sobre las rodillas, con los brazos relajados. Como ya estamos cómodos empezamos la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="584 1021 1362 1373">1) Respiramos con tranquilidad, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, lentamente. Nos fijamos cómo el aire entra y sale de los pulmones; como el aire entra frío por la nariz y sale caliente de los pulmones. Después de aspirar mantenemos el aire un tiempo. Luego expulsamos lentamente el aire. Notamos como al expulsar el aire de los pulmones, el pecho se relaja agradablemente.</li> <li data-bbox="584 1435 1362 1630">2) Ponemos atención ahora en el estómago. Lo metemos para adentro del todo y notamos la tensión. Aguantamos un poco y lo relajamos poco a poco. Notamos la sensación de relajación que se extiende por todos los músculos.</li> <li data-bbox="584 1693 1362 1933">3) Ahora, bajamos la cabeza y empezamos a girarla lentamente por completo en una dirección. Cuando llegue al principio la giramos en sentido contrario. Mantenemos la cabeza recta y la espalda erguida para seguir respirando tranquilamente.</li> <li data-bbox="584 1995 1362 2024">4) Ahora notamos como si tuviéramos una cuerda encima de</li> </ol>

	<p>la cabeza que hace estirar la columna y ponerla recta. Después se suelta la cuerda y nos relajamos.</p> <p>5) A continuación, subimos los hombros y los dejamos subidos un tiempo. Notamos la carga de los hombros sobre el cuerpo. Ahora los dejamos caer hacia abajo y notamos una sensación de alivio.</p> <p>6) Pasamos a las manos. Las cerramos haciendo un puño y apretando los dedos con fuerza. Notamos sensación de tensión. Después aflojamos las manos y notamos la sensación de relajación muy agradable.</p> <p>7) Ya estamos muy relajados y tranquilos y, como la mariposa ha comprobado cómo funciona la respiración en todo nuestro cuerpo, se marcha por la ventana tranquilamente moviendo sus preciosas alas.</p>
<b>Temporalización</b>	5 minutos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Materiales</b>	Ninguno
<b>Evaluación</b>	Ficha observación sistemática general, ver anexo 2.

### 9.1.4 Cuña motriz 4: “La mano mágica”

Objetivos	Expresar sentimientos a través de la música mediante el dibujo.
Contenidos	Creatividad
Metodología	Descubrimiento guiado
Desarrollo	 <p>Se reparte a cada niño un folio. Tendrán que dibujar en el folio el contorno de una de sus manos. Les diremos que se trata de una mano mágica. Ponemos nuestro nombre y un símbolo en la palma de la mano. Individualmente, tienen que dibujar en cada dedo lo que les trasmite, sugiere, recuerda... la música que están escuchando. En total cinco tipos de música diferentes (5 dedos). Cuando acaben, dan la vuelta al folio y esperan en silencio y relajadamente a sus compañeros.</p>
Temporalización	5-6 minutos
Espacio	Aula
Materiales	Un folio, música y un lápiz
Evaluación	Ficha observación sistemática general y ficha de observación sistemática individual, ver anexo 2.

## 9.2 ANEXO 2: FICHA DE OBSERVACIÓN GENERAL

<p>Nº Cuña motriz:</p> <p>Fecha:</p>	<p>VALORACIÓN</p>
<p>Grado de <b>implicación</b> en la cuña motriz</p>	
<p>Grado de <b>relajación al final</b> de la actividad</p>	
<p><b>Concentración</b> en las tareas lectivas siguientes</p>	
<p><b>Comportamiento</b> hora siguiente</p> <p><b>Respuestas</b> personales del alumno</p>	
<p>Formas de <b>evadirse</b> en las cuñas motrices</p>	
<p><b>Posibilidades y limitaciones:</b> Lo que le ha ayudado a realizar la actividad y lo que ha impedido al alumno realizar la actividad si este fuera el caso.</p>	

### 9.3 ANEXO 3: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

ALUMNOS	Se implica en la cuña motriz	Se relaja al final de la actividad	Productividad en las tareas lectivas siguientes	Otras observaciones
Alumno 1 				
Alumno 2 				
Alumno 3 				
Alumno 4 				
Alumno 5 				
Alumno 6 				
Alumno 7 				
Alumno 8 				
Alumno 9 				
Alumno 10 				
Alumno 11 				
Alumno 12 				
Alumno 13 				
Alumno 14 				

Alumno 15 				
Alumno 16 				
Alumno 17 				
Alumno 18 				
Alumno 19 				
Alumno 20 				
Alumno 21 				
Alumno 22 				
Alumno 23 				
Alumno 24 				

#### 9.4 ANEXO 4: EVALUACIÓN PRÁCTICA DOCENTE

<b>Cuñas motrices vuelta del recreo</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>	<b>Observaciones</b>
Ambiente de clase participativo e igualitario entre los alumnos.					
Transmito la información con claridad					
Permito que los alumnos reflexionen, experimenten con su cuerpo, se relajen.					
Control de las clases (materiales, espacios, agrupamientos, estrategias)					
Actitud positiva, buena posición, interacción-trato con los alumnos adecuada.					
Soluciono conflictos, preveo y anticipo a problemas					

### 9.5 ANEXO 5: EVALUACIÓN AL MAESTRO

<p>Dibuja una carita sonriente 😊 o triste 😞 en cada frase:                  (Carita sonriente equivale a un SÍ y carita triste equivale a un NO)</p>	
<p>Me gustan las actividades de relajación</p>	
<p>Mi maestra nos enseña cosas nuevas</p>	
<p>Me aburro en las actividades de relajación</p>	
<p>Aprendo a relajarme con mi maestra</p>	
<p>Mi maestra explica las actividades de forma clara</p>	
<p>Las actividades de relajación me sirven para estar más concentrado en clase</p>	
<p>Me gustaría hacer más días actividades de relajación</p>	



## 9.6 ANEXO 6: EJEMPLOS REALES FICHAS EVALUACIÓN AL MAESTRO

Dibuja una carita sonriente 😊 o triste ☹ en cada frase:	
Me gustan las actividades de relajación	
Mi maestra nos enseña cosas nuevas	
Me aburro en las actividades de relajación	
Aprendo a relajarme con mi maestra	
Mi maestra explica las actividades de forma clara	
Las actividades de relajación me sirven para estar más concentrado en clase	
Me gustaría hacer más días actividades de relajación	

Dibuja una carita sonriente 😊 o triste ☹ en cada frase:	
Me gustan las actividades de relajación	
Mi maestra nos enseña cosas nuevas	
Me aburro en las actividades de relajación	
Aprendo a relajarme con mi maestra	
Mi maestra explica las actividades de forma clara	
Las actividades de relajación me sirven para estar más concentrado en clase	
Me gustaría hacer más días actividades de relajación	

Dibuja una carita sonriente ☺ o triste ☹ en cada frase:	
Me gustan las actividades de relajación	
Mi maestra nos enseña cosas nuevas	
Me aburro en las actividades de relajación	
Aprendo a relajarme con mi maestra	
Mi maestra explica las actividades de forma clara	
Las actividades de relajación me sirven para estar más concentrado en clase	
Me gustaría hacer más días actividades de relajación	

Dibuja una carita sonriente ☺ o triste ☹ en cada frase:	
Me gustan las actividades de relajación	
Mi maestra nos enseña cosas nuevas	
Me aburro en las actividades de relajación	
Aprendo a relajarme con mi maestra	
Mi maestra explica las actividades de forma clara	
Las actividades de relajación me sirven para estar más concentrado en clase	
Me gustaría hacer más días actividades de relajación	

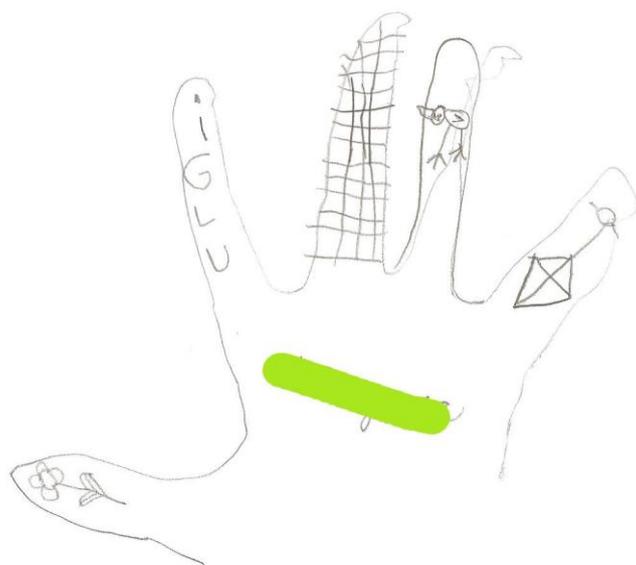
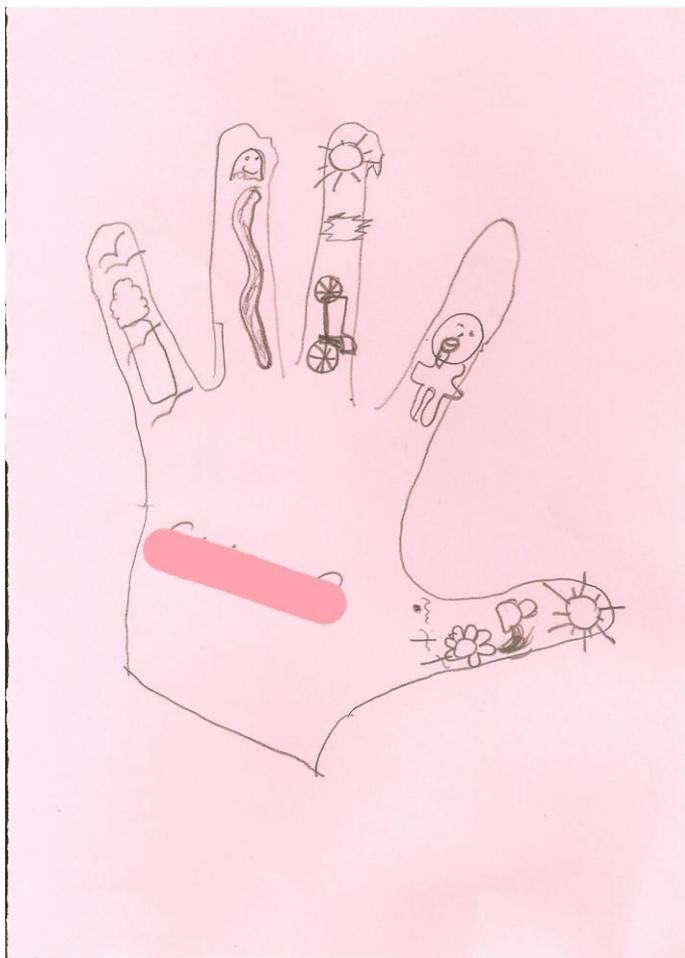
## 9.7 ANEXO 7: EVALUACIÓN PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE 1

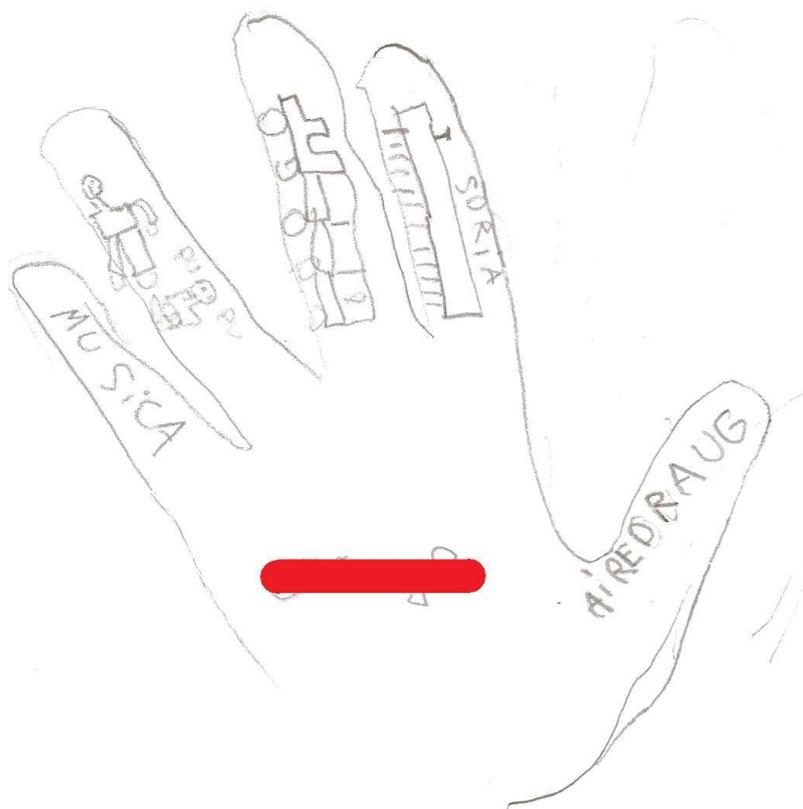
Ítems acción didáctica	Valoración	Propuestas de mejora
Adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.		
Se ha conseguido calmar la vuelta del recreo de los alumnos a través de la realización de cuñas motrices		
Les he ayudado a estar más centrados en las tareas siguientes a la hora del recreo.		
Tengo en cuenta el nivel de habilidades de los alumnos, sus ritmos de aprendizajes, las posibilidades de atención, etc. y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje ( motivación, contenidos, actividades, ...).		
En caso de objetivos insuficientemente alcanzados propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición para el día siguiente.		
Proporciono información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas.		

## 9.8 ANEXO 8: EVALUACIÓN PROCESO ENSEÑANZA- APRENDIZAJE 2

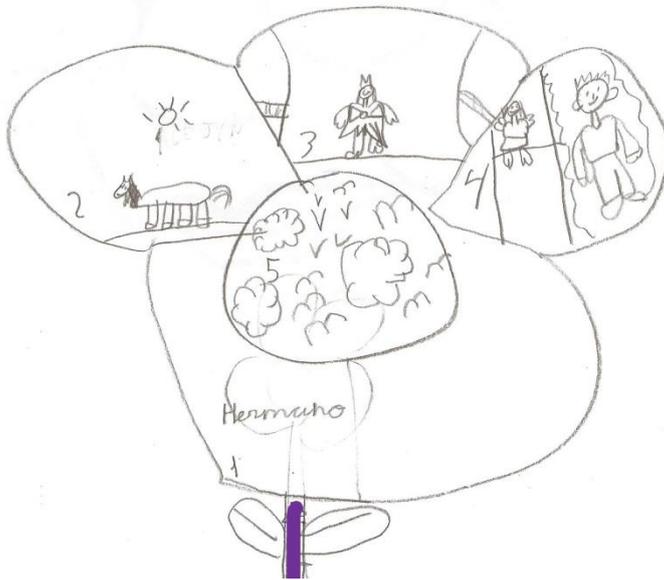
Nivel: Primer ciclo de Primaria. Curso: 1ºB					
Elementos a valorar	Muy adecuados	Adecuados	Poco adecuados	Inadecuados	Observaciones
OBJETIVOS					
CONTENIDOS					
SECUENCIACIÓN					
METODOLOGÍA					
ORGANIZACIÓN					
ESTRUCTURA DE ACTIVIDADES					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN					

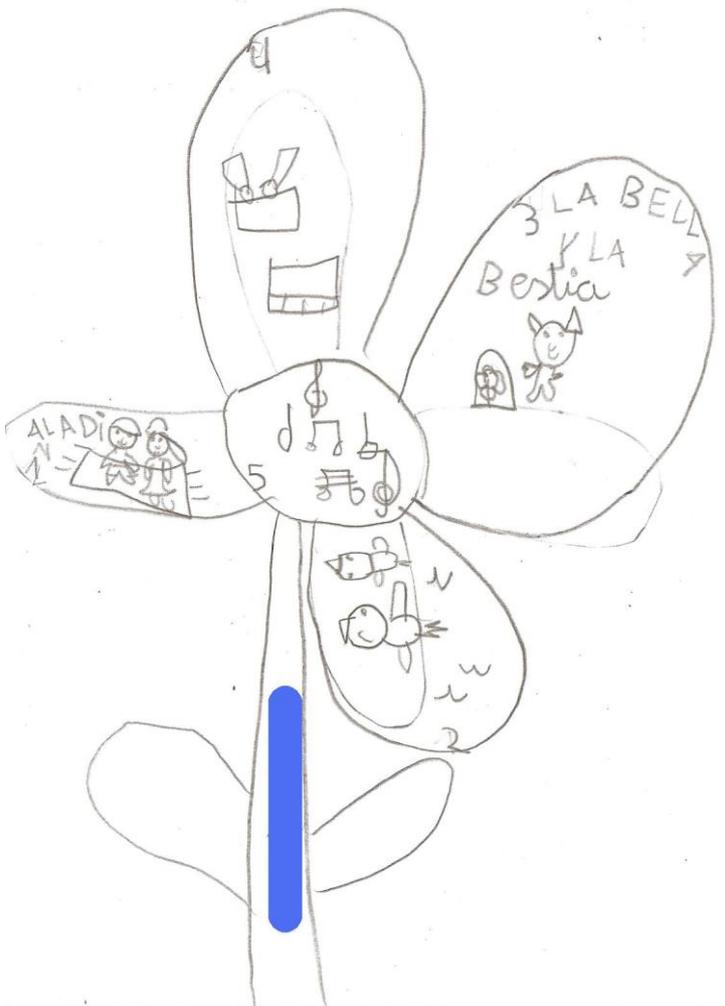
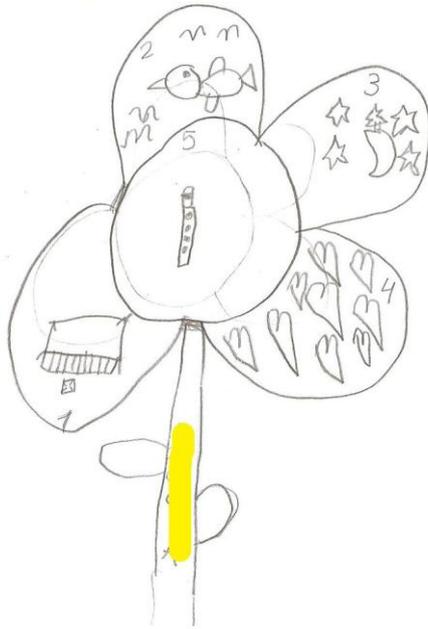
### 9.9 ANEXO 9: EJEMPLOS REALES DEL DESARROLLO DE LA CUÑA MOTRIZ “LA MANO MÁGICA”





### 9.10 ANEXO 10: EJEMPLOS REALES DEL DESARROLLO DE LA CUÑA MOTRIZ “LA FLOR MÁGICA”





**9.11 ANEXO 11: REFORMULACIÓN CUÑA MOTRIZ 4**

Objetivos	Expresar sentimientos a través de la música mediante el dibujo.
Contenidos	Creatividad
Metodología	Descubrimiento guiado
Desarrollo	 <p>Se reparte a cada niño un folio. Tendrán que dibujar en el folio una flor con cuatro pétalos (motivo estación de la primavera). Les diremos que se trata de una flor mágica. Ponemos nuestro nombre en el tallo. Individualmente, tienen que dibujar en cada pétalo y en el centro lo que les trasmite, sugiere, recuerda... la música que están escuchando. En total cinco tipos de música diferentes. Cuando acaben, esperan en silencio y relajadamente a sus compañeros disfrutando de la música.</p>
Temporalización	5-6 minutos
Espacio	Aula
Materiales	Un folio, música y un lápiz
Evaluación	Ficha observación sistemática general y ficha de observación sistemática individual.