

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO “CAMPUS  
MARÍA ZAMBRANO DE SEGOVIA”**



**“CUÑAS MOTRICES EN LA  
EDUCACIÓN PRIMARIA.  
UNA PROPUESTA PARA 6º DE  
PRIMARIA”**

**Trabajo realizado por: Marta Hernández Tébar  
Trabajo autorizado por: Hugo Rodríguez Campazas**



## **RESUMEN**

Las cuñas motrices son un recurso para el maestro-tutor, que permite tener en cuenta las necesidades corporales de los alumnos. El objetivo principal de este trabajo es la planificación y diseño de una propuesta educativa que tiene a las cuñas motrices como elemento protagonista. Este proyecto se realiza a partir del análisis de los diferentes elementos del currículo, y de las aportaciones que existen al respecto. Además, se pretende que el trabajo sirva para dar una idea general de cómo poder llevarla a cabo en un curso académico en concreto. El éxito en este tipo de proyectos, reside en la necesidad del trabajo compartido entre el profesorado especialista en Educación Física y el maestro tutor.

## **PALABRAS CLAVE**

Cuñas motrices, Maestro Tutor, Maestro Especialista, Cuerpo, Educación integral, Trabajo compartido

## **ABSTRACT**

“Cuñas motrices” are a resource for the teacher-tutor, which takes into account the physical needs of students. The main objective of this work is the planning and design of an educational proposal that has to “cuñas motrices” starring element. This project is based on the analysis of the different elements of the curriculum, and the contributions that exist in this regard. In addition, it is intended that the work will serve to give a general idea of how to carry out a particular academic year. Success in this type of project is the need of shared work between the specialist teachers in physical education and teacher-tutor.

## **KEY WORDS**

“Cuñas motrices”, Teacher-tutor, Specialist Teacher, Body, Comprehensive Education, Worksharing



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	7
<b>2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO</b>	7
<b>3. OBJETIVOS DEL TRABAJO</b>	10
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	10
4.1. FATIGA ESCOLAR Y RITMOS BIOLÓGICOS	10
4.2. PRESENCIA CORPORAL DEL ALUMNOS DURANTE LA JORNADA ESCOLAR	13
4.3. CUÑAS MOTRICES Y TRATAMIENTO PEDAGÓGICO DE LO CORPORAL (TPC)	16
<b>5. METODOLOGÍA</b>	18
<b>6. PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA Y DISEÑO DEL PROYECTO</b>	19
6.1. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	20
6.2. ANÁLISIS DE LAS PROGRAMACIONES	23
6.3. CONTEXTO	26
6.4. ANÁLISIS DEL HORARIO OFICIAL	27
6.5. CLASIFICACIÓN DE LAS CUÑAS MOTRICES	30
6.6. CUÑAS MOTRICES PLANTEADAS	32
<b>7. REFLEXIONES FINALES</b>	44
<b>8. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	47
<b>9. ANEXOS (En Cd)</b>	



# **1. INTRODUCCIÓN**

El trabajo que a continuación se expone, trata de las cuñas motrices y su aplicación didáctica a la Educación Primaria como recurso para el maestro-tutor. Este trabajo se realiza y presenta con un ejemplo y un contexto en concreto de cómo poder llevarlas a cabo durante un curso escolar. Un aspecto importante a destacar para poder llevar con éxito este tipo de proyectos, es la necesidad del trabajo compartido entre el profesorado especialista en Educación Física y el maestro tutor.

En primer lugar, encontraremos una justificación en la elección del tema, con unos objetivos claros, que marcarán el camino a la realización del trabajo. Posteriormente, se presenta una fundamentación teórica, sin la cual este trabajo carecería de significado y de validez, además de para conseguir una mejor comprensión del tema y de la propuesta realizada.

Después de esto, encontraremos la metodología llevada a cabo durante el proceso de elaboración. Seguidamente, de un análisis del contexto en el que se propone el proyecto, tanto espacial, temporal.

Finalmente, una propuesta educativa que podría haber sido llevada a cabo este curso escolar que está a punto de finalizar, y que habrá terminado cuando el trabajo esté configurado del todo. Y ya por último, una serie de reflexiones y conclusiones extraídas una vez finalizado este proyecto.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

El tema elegido en este trabajo surge por la curiosidad que se me plantea como maestra especialista en Educación Física, y la falta de atención que se le procura al cuerpo en las demás áreas curriculares. Aparte de esta curiosidad, se me presenta este tema como algo innovador y muy poco conocido fuera de Castilla y León, donde he realizado mis estudios de Magisterio. Digo esto, porque en la Comunidad Autónoma de Murcia, los

maestros a los que he preguntado y comentado, no tenían ni idea de qué era una cuña motriz, ni para qué se utiliza. Pero creo que puedo afirmar que la mayoría de maestros, y de personas implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, son conscientes de la necesidad del tratamiento del cuerpo, nada más que por los documentos que abogan por una educación integral del niño. Para quien no lo sepa, en esa educación integral, además del ámbito intelectual, se debe contemplar la totalidad de las funciones humanas, es decir, aquellas relacionadas con el ámbito corporal, afectivo y social, principalmente. Y no es sólo en Educación Física donde se deba poner hincapié en este tema. Si queremos una educación integral, debemos realizar un trabajo compartido entre maestro-tutor, maestro especialista en Educación Física, y el resto de especialistas. No debemos olvidar que si solo atendiéramos el cuerpo en las clases de Educación Física, éste solo sería tratado durante dos horas semanales, y no es suficiente. No debemos olvidar que el cuerpo nos acompaña a todas partes, y que éste tiene una serie de necesidades que hay que abordar, de ahí la insuficiencia de tratamiento del cuerpo en sólo dos horas.

Como ya he afirmado anteriormente, el cuerpo del alumno queda relegado a un segundo plano en las clases, es por esto, que me gustaría que mi trabajo sirviera para dar una idea general de cómo llevarla a cabo a través de una propuesta práctica cuyo elemento protagonista son las cuñas motrices, una herramienta que trata de combatir el inmovilismo en el aula y la fatiga escolar a través de actividades y juegos de corta duración incluidas dentro de la jornada. La siguiente cita, extraída de Barbero (2005), muestra una de las justificaciones con las que me siento identificada:

El profesor de EF no debe entender ni comprometerse *únicamente* con el tratamiento del cuerpo en las horas específicas destinadas a enseñar su materia, sino que, en cuanto docente que participa de un proyecto común con los de las otras disciplinas, debe ser capaz de decir algo a propósito del papel del cuerpo en los demás momentos pedagógicos. (p. 25)

Finalmente, este proyecto debe contribuir a la consecución de los objetivos propuestos para la obtención del título de Grado de Maestro en Educación Primaria, y que aparecen reflejados en el anexo I del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre. De tal manera,



una vez finalizado el trabajo y como consecuencia de los cursos académicos superados previamente a la obtención del título, habré conseguido:

- “Conocer las áreas curriculares de la etapa de Educación Primaria, la relación interdisciplinar que existe entre ellas, los criterios de evaluación que se procuran, y los conocimientos didácticos necesarios en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje”. Respecto a este objetivo, cabe mencionar que el proyecto ha sido elaborado a partir del análisis del currículum oficial de la Región de Murcia (Decreto nº 286/2007 de 7 de septiembre), y de las programaciones didácticas aportadas por los maestros del centro; por tanto, el conocimiento de las áreas, su relación y su evaluación, han sido contempladas y estudiadas.

- “Diseñar y planificar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro”. El proyecto va encaminado a diseñar y planificar procesos de enseñanza-aprendizaje a través de cuñas motrices, por lo que este objetivo se convierte en uno de los principales a alcanzar. Además, la colaboración entre los miembros de la comunidad educativa, es de suma importancia para llevar a cabo con éxito este proyecto.

- “Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana”. Al planificar cuñas motrices, se debe tener en cuenta tanto el lugar donde se va a realizar, como el contexto en el que se va a desarrollar, por tanto, todos estos aspectos son contemplados a la hora de realizar el proyecto.

- “Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento”. Aunque la organización de los centros es algo que se aprende de forma más directa durante el periodo de prácticas, es necesario este conocimiento para la realización del trabajo.

- “Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente”. La introducción de las cuñas motrices en el aula, es un claro ejemplo de la reflexión que se ha producido para intentar innovar y mejorar la labor docente.

### **3. OBJETIVOS DEL TRABAJO**

Los objetivos que pretendo cubrir en este proyecto son los siguientes:

- Documentar y exponer una fundamentación teórica para dar coherencia al tema elegido y el proyecto que presento.
- Analizar los documentos oficiales vigentes, tales como las programaciones de aula, con el fin de determinar las posibilidades en la introducción de las cuñas motrices.
- Planificar y diseñar, a partir de una programación ya planteada, cuñas motrices para llevar a cabo durante un curso escolar.
- Diseñar distintos tipos de Cuñas Motrices, diferenciadas de acuerdo a sus objetivos y a su espacio de aplicación dentro de la jornada escolar.
- Reflexionar y extraer conclusiones sobre el trabajo realizado.

### **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En esta parte del trabajo, se pretende dar una idea general de lo que hasta ahora hay escrito sobre el tema. Voy a centrarme en los aspectos más relevantes para poder hacer entender, la importancia de este proyecto y su comprensión. Por ello, empezaré haciendo una exposición de los estudios realizados sobre fatiga escolar y ritmos biológicos. En segundo lugar, seguiré con el estudio de la presencia corporal del niño durante la jornada escolar, haciendo hincapié a los diferentes cuerpos presentes en el aula y su implicación con las cuñas motrices. Y finalmente, un apartado en el que se muestra qué son las cuñas motrices.

#### **4.1. FATIGA ESCOLAR Y RITMOS BIOLÓGICOS**

Para empezar en este epígrafe, hay que resaltar la dificultad en la búsqueda de artículos o documentos que esclarezcan este tema desde una perspectiva más clara. Entre los documentos analizados, Fernández Enguita, M. (2001), expone *grosso modo*, un análisis

exhaustivo de la jornada escolar, atendiendo a las diferencias entre la jornada continua y la partida. Este autor nos expone el estancamiento o la falta de despegue, de los estudios en torno a la fatiga escolar y los ritmos biológicos, además de la pérdida de la influencia del movimiento higienista en la educación.

Esta falta de atención, la atribuye a tres factores: la dispersión y falta de consistencia de los resultados en las investigaciones, el reconocimiento general de que los ritmos biológicos sólo desempeñan un papel limitado y la falta de una acogida favorable, en particular, entre los alumnos.

En cuanto a la pérdida en la influencia del movimiento higienista, podría atribuirse a que la jornada escolar era mucho más larga que hoy, y los educadores pensaban en el higienismo como un asociado en su demanda de vacaciones más largas y jornadas más cortas.

“El grado de atención y desempeño en la realización de una tarea determinada en un momento dado, depende de una multiplicidad de factores”. (Fernández Enguita, 2001, p.75)

A partir de las diversas investigaciones sobre cronobiología y cronopsicología, sugiere una serie de factores a corto plazo que interfieren en el grado de atención y desempeño de una tarea. Éstos no superan las 24 horas que tiene el día, y como ya he dicho, hacen referencia al grado de concentración y desempeño.

En primer lugar, cita los ciclos circadianos, que son los ritmos biológicos naturales de todos los seres humanos y que no superan las 24 horas. Por un lado, los ritmos biológicos y psíquicos circadianos en general, que son el conjunto de factores, inherentes a los seres humanos, al poseer una serie de características fisiológicas comunes y relacionadas con el ciclo solar. Este conjunto de factores deben ser contemplados y tenidos en cuenta por la escuela, e intentar saber todo lo posible del tema, puesto que es algo que no podemos cambiar. Por otro lado, hace mención a las especificidades personales, es decir, que por mucha estadística que haya respecto al tema, cada persona es un caso distinto. Y finalmente, comenta que los ritmos sociales,

que son los asociados a los horarios laborales, de comidas, de programas de televisión favoritos, etc., afectan a los ritmos biológicos.

En segundo lugar, hace referencia a las secuencias concretas de actividades, haciendo hincapié en la intensidad y duración totales de cualquier tarea, puesto que si éstas son elevadas, es lógico pensar que provoque cansancio y falta de concentración. También hace hincapié en la dosificación del esfuerzo, tan importante como lo es en cualquier actividad física o entrenamiento personal. Y por último, los cambios de actividad, que a veces son necesarios para el descanso de una actividad concreta.

Y en tercer lugar, se refiere a las actividades concretas y singulares, que son las condiciones concretas de cada actividad. Por un lado, el interés intrínseco y motivación dependiendo de la tarea a realizar, ya que unas actividades generarán más motivación e interés por parte del alumnado que otras. Por otro lado, la duración, puesto que cada una presenta unas peculiaridades concretas que aconsejan una mayor o menor duración. Y finalmente, el contexto en el que se desarrolle, ya que la capacidad de atención puede verse mermada por el contexto de dicha actividad. Ponemos el ejemplo del profesor que esté cansado o aburrido, lo más seguro es que los alumnos lo perciban y se contagien de este hecho.

Una vez hecha esta clasificación, el autor nos muestra que las investigaciones sobre la atención y la fatiga no son muy consistentes entre sí, pero que podríamos extraer en ellas lo siguiente: a) En las primeras horas de la mañana se presenta un nivel bajo de atención, que sube pronto y aproximadamente hasta las 12 del mediodía o poco antes; b) que se producen dos bajadas en el nivel de atención coincidiendo con los momentos del almuerzo (alrededor de las 12 horas) y de la comida (alrededor de las 15 horas); c) que la tarde presenta los índices más altos de atención (alrededor de las 16 horas, cuando ya haya pasado un rato después de la comida)

Finalmente, Viñao (1994), expone que el origen e influencia de la noción de fatiga escolar está vinculado por un lado, a las relaciones entre el tiempo o tiempos escolares y otros tiempos sociales tales como los ritmos diarios (comida, sueño, trabajo, ocio, desplazamientos). Y por otro lado, a las diferencias en los tiempos prescritos y los

vividios. Y dentro de estos últimos, entre el tiempo del niño o del adolescente y el del adulto, y entre el del profesor y el de los administradores y supervisores.

## **4.2 PRESENCIA CORPORAL DEL ALUMNO DURANTE LA JORNADA ESCOLAR**

En primer lugar, me gustaría resaltar el hecho de que sea muy típico escuchar que el cuerpo ha estado ausente durante muchos años en la escuela. Entre los estudios realizados, se puede destacar que una de las razones se le atribuye al hecho de que lo intelectual siempre se ha impuesto sobre el cuerpo del alumnado. Otra de las razones, y muy vinculada a la primera, que los contenidos introducidos en los curriculums siempre han estado enfocados hacia los saberes, objetivos y criterios de evaluación sobre esos saberes, sin hacer hincapié en aspectos relativos al cuerpo. Además de esto, nos encontramos con que las áreas que trabajan los aspectos más relativos al cuerpo, como puede ser la Educación Física, han sido tratadas con menosprecio, o más bien, sin darle la importancia que se merece. En resumen, que la escuela se ha ocupado más en enseñar o transmitir aspectos estrictamente intelectuales, que en los relativos al cuerpo, por lo que éste no ha sido “educado” adecuadamente.

Entre los discursos pedagógicos más destacados, de autores como Comenius, Rousseau, Lasalle, Pestalozzi, etc., se puede encontrar la coexistencia en la necesidad de controlar y regular los cuerpos. Este control y regulación se centra en aspectos tales como, la entrada al colegio, la postura para escribir, cómo comportarse ante la llegada del profesor, etc. Un adoctrinamiento, más que una consciencia de trabajar el cuerpo y alma, que vendrá después con el dualismo. Sin embargo, en la actualidad no parece que haya tanta preocupación por la estricta postura para esperar al profesor, o por la forma de estar (el cuerpo) en clase. No obstante, sigue sin hacerse un tratamiento del cuerpo, exceptuando en las horas de Educación Física.

Vaca (2002) señala que algunos teóricos de la educación, procedentes del campo de la Pedagogía y la Psicología, aprueban que el tratamiento del ámbito corporal en la escuela debe ser entendido porque las capacidades motrices tienen una extraordinaria relación con las cognitivas, afectiva y sociales.

Por otro lado, según este autor (2008), en la observación de la vida escolar, se puede atisbar que en la mayoría de actividades que en ella ocurren, necesitan que el cuerpo esté contenido, más bien, que pase desapercibido. Podemos extraer una similitud con lo antes expuesto en cuanto al discurso pedagógico de control y regulación del cuerpo, y ausencia del mismo. No es que el cuerpo esté ausente, es que en la mayoría de ocasiones está silenciado, o más bien, que los docentes y la vida escolar suponen en el alumno que se silencie en numerosas ocasiones.

Este autor, hace una clasificación de presencias corporales en el aula. Expone que en la escuela se le asignan al cuerpo unas funciones dependiendo de la tarea a realizar y del momento. En este sentido, se pueden encontrar diferentes tipos de cuerpos entre sus obras que a continuación se exponen. Entre sus clasificaciones más “conocidas”, vemos dos cuerpos opuestos entre sí, cuerpo silenciado y cuerpo suelto; y cuatro tipos de cuerpos que se pueden situar entre los extremos, cuerpo implicado, cuerpo instrumentado, cuerpo objeto de tratamiento educativo y cuerpo expuesto.

**Cuerpo silenciado.** Aquellas actividades en las que el cuerpo pasa desapercibido, requiere de inmovilidad por parte del alumnado para poder atender aquello que se esté tratando o explicando. Ej. Escuchar las explicaciones del maestro

**Cuerpo suelto.** A su aire. Suele ser en el recreo o a la salida del colegio.

**Cuerpo implicado.** No hay restricciones al ámbito corporal. Participa y se implica. Ej. Momento de cambio de atuendo

**Cuerpo instrumentado.** Se caracteriza por el uso del cuerpo y el movimiento para hacer comprender algunos conceptos. Se utiliza como instrumento para conseguir objetivos y saberes que tienen que ver con la capacidad cognitiva.

**Cuerpo tratado u objeto de tratamiento educativo.** Se persigue el desarrollo de capacidades motrices. De manera general, suele ser tratado por el maestro especialista de Educación Física dentro de un horario semanal ya asignado. Se suelen reclamar gestos y movimientos acordes con lo que se esté tratando. Ej. Canciones motrices

**Cuerpo expuesto.** Situaciones en las que el cuerpo está expuesto a los demás. Ej. Hacer un ejercicio en la pizarra.

Todos estos “cuerpos”, tienen una lógica en sí mismos y a la vez en su conjunto, a la que el maestro especialista debe atender y saber gestionar con el trabajo compartido con los demás maestros. Esto es así, porque según este autor, el tratamiento de las diferentes representaciones corporales debe ser equilibrado, y hace hincapié en un trabajo compartido entre todo el profesorado.

“La preocupación por lo corporal debe superar la dedicación asignada a los maestros/as de Educación Física para insertarse en las preocupaciones e intenciones de los maestros tutores y en el conjunto del profesorado del centro, a la hora de programar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de disponer y vestir los lugares de intervención, de construir los horarios, establecer los turnos de recreo, etc.”(Vaca, 2002, P.29)

Por tanto, los maestros deben atender los diferentes cuerpos, y encontrar un desarrollo oportuno en el vaivén que se produce en sus presencias durante la jornada escolar. Cuando el cuerpo haya pasado un tiempo silenciado, debería sucederle otro en el que el cuerpo contemplara algo de motricidad, de tal manera que se produzca un ritmo en el aula, que facilite al alumnado para las diferentes situaciones educativas que se producen.

Haciendo una interrelación entre ambos epígrafes, tanto el primero que presenta la fatiga escolar y los ritmos biológicos, como este mismo de las presencias corporales en la jornada escolar; podemos extraer que mediante el cuerpo, los alumnos transmiten mediante gestos y posturas, la fátiga y el cansancio, lo que provoca que el alumno pierda concentración en la tarea que está realizando. La legislación educativa muestra a la Educación Física escolar como un área a la disposición de compensar la fatiga escolar provocada por otras áreas que exigen que el cuerpo esté silenciado o que pase desapercibido. Pero no debemos olvidar que solo se le dedican dos o tres horas a la semana.

Finalmente, Vaca (2001), presenta también **el cuerpo tolerado**, diciendo que se produce en el momento en el que un profesor introduce una cuña motriz, tipo de actividad que explicaré en el siguiente epígrafe, para evitar la presencia de la fatiga escolar.

### **4.3. CUÑAS MOTRICES Y TRATAMIENTO PEDAGÓGICO DE LO CORPORAL (TPC)**

Como punto de partida de este enunciado, se hace necesaria la exposición de las definiciones que podemos encontrar en relación a las cuñas motrices, además de las aportaciones al respecto. Cabe destacar, que muy pocos autores han definido y trabajado en torno a este término. Sin embargo, el término es acuñado por Marcelino Vaca Escribano, perteneciente al grupo de trabajo “Tratamiento Pedagógico de lo corporal”, a partir de ahora TPC, y que haré una breve introducción al respecto.

El TPC, se trata de un grupo de trabajo de profesores y profesoras de las etapas de Educación Infantil y Primaria, que pretenden estudiar y desarrollar el potencial del ámbito corporal en la escuela. Para ello, se reúnen periódicamente y analizan las prácticas educativas. Sus trabajos más específicos están centrados en la etapa de la Educación Infantil, pero también podemos encontrar investigaciones referentes a la Educación Primaria.

Una vez hecha esta entrada, la tarea siguiente es definir el concepto. En Vaca (2013), podemos encontrar que:

“Las cuñas motrices comenzaron siendo pequeñas pausas en una jornada escolar agobiante... Recuerdo las cuñas como fruto de una intuición que pretendía paliar el estrés al que veía sometidos a mis alumnos pues observaba que al desarrollar estas prácticas corporales breves aumentaban su disposición...se lograba que los niños estuvieran más y mejor a lo que había que estar. Más tarde comprendí que las necesitaba, que también en mí y en mi trabajo tenían efectos beneficiosos”  
(p.5)



Por otro lado, según este autor (1986, p. 97 y 2002, p. 54) y recogido en Vaca Escribano (2007), la cuña motriz:

“Como su nombre indica, se trata de introducir en la jornada escolar, a modo de corte publicitario, una práctica corporal entre dos situaciones educativas en las que el cuerpo de los escolares pase desapercibido. Las cuñas tienen un doble cometido. Por una parte, procuran el descanso introduciendo en la vida escolar una actividad más tolerante con los intereses, deseos y necesidades corporales, y, por otra, hacen posible el desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizajes centrados en la educación corporal. 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” (p. 98)

Y finalmente, expone que las cuñas son “una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que el cuerpo pase desapercibido. Pueden ser, también, actividades que facilitan el desarrollo de una serie de contenidos propios del área” (Vaca, 2008, p.54)

Aparte de las definiciones, Vaca y Varela (2008), exponen que:

“Las cuñas motrices 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” (p. 51 y 52)

Siguiendo con las funciones que deben cumplir las cuñas motrices, López, Monjas y Pérez (2003) presentan a las cuñas motrices como:

“actividades de corta duración (entre 5 y 10 minutos), cuya finalidad es doble: Por un lado, dar salida a la necesidad de movimiento de los niños (por lo que es conveniente hacerla entre dos sesiones de aula, en las que se exige control y quietud corporal en mayor o menor medida). Y por otro, tratar de forma

específica algún contenido corporal o motriz, o bien por utilizar el cuerpo y la motricidad como instrumento de otros aprendizajes” (p.109)

Una vez expuestas las definiciones que versan sobre las cuñas motrices, se hace necesaria una presentación de las diferentes cuñas al servicio de las funciones que cumplan. En primer lugar, aquellas cuñas que estén vinculadas a la función de dar salida a la necesidad de movimiento, a la que se le vincularía el cuerpo suelto para lograr la disponibilidad e implicación por parte del alumnado. En segundo lugar, las cuñas que cumplan la función de trabajar de forma específica algún contenido del ámbito corporal. Y en tercer y último lugar, las cuñas que cumplan la función de instrumento al servicio de otros aprendizajes. Esta primera clasificación, será abordada, y en su caso, complementada en el capítulo destinado a la planificación didáctica del proyecto.

## **5. METODOLOGÍA**

La metodología que se ha llevado a cabo durante el proceso de elaboración del proyecto de fin de grado podría explicarse mediante varias etapas. Antes de pasar a explicarlas, cabe mencionar que todo el proyecto ha sido consensuado y supervisado periódicamente mediante tutorías, y en la mayoría de los casos, vía correo electrónico por encontrarme viviendo fuera de la ciudad de Segovia.

En la primera fase, se produjo la elección del tema. En esta etapa, me puse en contacto con el tutor asignado con el fin de especificar el tema elegido del trabajo, ya que mi tema principal, estaba relacionado con la “Educación Física más allá del aula-gimnasio”, y yo me encontraba totalmente perdida sobre cómo abordar el proyecto. Una vez reunidos el tutor y yo, llegamos a la conclusión de que una propuesta didáctica que contemplara la introducción de cuñas motrices durante un curso completo, sería una válida e interesante elección. Una vez decidido eso, quedaba la incógnita de para qué curso, en qué centro podría llevarse a cabo, y demás. Para concluir este punto, me decanté por el colegio Isabel Bellví, puesto que mantengo una estrecha relación con uno de los maestros de este centro por ser familiar mío. Esta cercanía, me facilitaría poder tener acceso a las programaciones de aula que necesitaría para poder programar

con éxito, o por lo menos, de la forma más acertada posible. Así pues, como el maestro conocido, es tutor del curso de sexto de Primaria, todo el proyecto giraría en torno a ese contexto dado.

Una vez decidido el tema y el contexto con el que trabajar, la siguiente fase fue documentarme un poco sobre el asunto, puesto que conocía muy poco acerca de las cuñas motrices, un tema abordado de soslayo durante mis estudios en Magisterio. Esa búsqueda de información, sirvió para decidir si de verdad me atraía el tema o no. Y como podrán comprobar, esas lecturas me convencieron por completo.

El siguiente paso a seguir, fue intentar conseguir las programaciones didácticas para un primer análisis general, y comprobar a primera vista si con lo que había leído en torno a las cuñas motrices y las programaciones, existía la posibilidad en la introducción de cuñas motrices. He de decir, que este aspecto se complicó un poco porque mi petición de documentos coincidió en un momento de mucho trabajo en el colegio. Pero una vez conseguida la información y realizado ese análisis general, supe que sí tenía cabida mi proyecto.

A partir de ahí, es cuando me planteo unos objetivos a conseguir a través del trabajo, y empiezo a darle forma comenzando por una justificación y una fundamentación teórica. Ésta última es necesaria para realizar el análisis exhaustivo, tanto del horario como del currículo y de las programaciones, para poder hacer una clasificación de las cuñas motrices y plantear las mías para el contexto elegido.

## **6. PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA Y DISEÑO DEL PROYECTO**

En esta parte del trabajo es donde se va a formular y planificar la propuesta que planteo. Para ello, se exponen a continuación, una serie de epígrafes, necesarios para la concreción de dicha propuesta.

El primer y segundo apartado están dedicados al análisis de las competencias básicas y de las programaciones de aula, respectivamente, y su relación con las cuñas motrices.

En el tercer apartado, encontraremos una presentación del contexto en el que se llevaría a cabo. Es decir, cómo es el centro, dónde se encuentra ubicado, y más concretamente, el grupo al que va dirigida dicha propuesta.

En cuarto lugar, se muestra un análisis del horario anual dispuesto para dicho grupo, tanto el oficial acordado al principio del curso escolar, como el real que se sucede en el día a día del grupo escolar.

En el quinto apartado, se presenta una valoración, tanto del contexto, como del horario y de los ritmos biológicos, para decidir una clasificación de las cuñas motrices, y saber en qué momento realizarlas.

Y finalmente y como resultado de los anteriores epígrafes, en el sexto epígrafe, se presenta la secuenciación de cuñas motrices diseñadas.

## **6.1. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS**

En este apartado voy a realizar un análisis de las competencias básicas en relación a las cuñas motrices. Aunque la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) ya está en vigor, este análisis va a hacerse teniendo en cuenta la anterior legislación puesto que a principio de curso, cuando se realizan las programaciones, no se había publicado todavía en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

Por otro lado, este análisis se hace preciso porque, tal y como lo recoge la LOE, las competencias básicas deben ser tratadas durante toda la etapa de Primaria, de forma progresiva y continuada; además, pretenden recoger las enseñanzas básicas de manera integradora y orientadas a la aplicación de los aprendizajes adquiridos. Por tanto, se hace necesaria ver la vinculación que hay entre ambas. Todo esto dependerá del tipo de cuñas a realizar en ese momento, con esto quiero decir, que no todas las cuñas

planteadas irán destinadas a tratar todas las competencias al mismo tiempo, sino que lo que pretendo es mostrar que a través de ellas sí es posible. Por ello, se exponen ejemplos de cada una de ellas, para validar dicha vinculación y su mejor comprensión.

### 1. Competencia en comunicación lingüística.

Las cuñas motrices son válidas para el desarrollo de esta competencia, porque en la mayoría de situaciones que pueden presentarse en una cuña motriz, se requiere del intercambio comunicativo, ya sea verbal o visual. Además, esta competencia, al igual que las cuñas motrices, puede contribuir al desarrollo de la autoestima y de la confianza en sí mismo. Ejemplo: En cualquier actividad, se hace necesaria la explicación de la misma, y comprensión por parte del alumnado. Si no se entiende, hay que buscar otra manera de hacerla entender. Al mismo modo, los alumnos tendrán que dar respuesta o solución a la actividad presentada.

### 2. Competencia matemática.

Esta competencia puede ser desarrollada a través de las cuñas motrices, ya que se les puede plantear retos o problemas matemáticos que deban resolver a través del cuerpo. Este tipo de cuña motriz puede ir orientada a que el alumno comprenda mejor ese concepto y lo pueda vincular a la realidad. Ejemplo: Ver la equivalencia en pasos a una medida concreta, como puede ser contar los pasos que mide una clase, además de los metros que ocupa, y ver cuántos pasos equivalen a la medida de un metro o de la clase en total.

### 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Las cuñas motrices contribuyen al desarrollo de esta competencia, puesto que mediante la percepción e interacción del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio y tiempo determinado; permiten al alumnado la interacción con el medio. A través de las cuñas motrices, los alumnos pueden adquirir y mejorar hábitos saludables. Ejemplo: Nos podría servir también el ejercicio anterior, el de contar los pasos y ver la equivalencia en metros. Pero otro ejemplo podría ser, una cuña motriz en la que la relajación sea el objetivo principal, centrada en posiciones de yoga.

#### 4. Tratamiento de la información y competencia digital

Las cuñas motrices pueden permitir al alumnado acceso a diferentes medios de información y comunicación, además de favorecer una valoración crítica de los mensajes recibidos. Ejemplo: Una actividad en la que se utilice la pizarra digital, en la que los alumnos tengan que levantarse para usarla.

#### 5. Competencia social y ciudadana.

Las cuñas motrices son muy propicias para el desarrollo de las habilidades sociales, ya que pueden ser eficaces para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Además, en ellas se requiere la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento correcto. Ejemplo: En cualquier juego, en el que se establecen unas normas que hay que cumplir y un objetivo común a conseguir, se hace necesaria la interacción del grupo.

#### 6. Competencia cultural y artística.

Las cuñas motrices contribuyen al desarrollo de esta competencia porque se pueden trabajar juegos tradicionales, actividades expresivas o danzas provenientes de la cultura de los diferentes lugares. Ejemplo: Un juego tradicional de la Región de Murcia, como puede ser, los bolos huertanos o cartageneros.

#### 7. Competencia para aprender a aprender.

En esta competencia se pretende que el alumnado pueda ir progresando con autonomía en la evolución del conocimiento, y ser partícipes ellos mismos de su propia mejora en los aprendizajes, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones a priori. De esta manera, las cuñas motrices pueden contribuir a su desarrollo dependiendo de la tarea asignada. Ejemplo: Proponer una cuña motriz al servicio de otros aprendizajes y que sean ellos mismos los que averigüen, el objetivo o propósito que se buscaba, es decir, los aprendizajes que se pretendían conseguir.

## 8. Autonomía e iniciativa personal.

Las cuñas motrices ofrecen al alumnado la posibilidad de tomar decisiones con progresiva autonomía en diversas situaciones. En otras palabras, dándole protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades. Ejemplo: Proponer una cuña motriz, y que los alumnos planteen posibles variantes.

### **6.2. ANÁLISIS DE LAS PROGRAMACIONES**

En este punto voy a analizar las programaciones didácticas de tres áreas de conocimiento que se están llevando a cabo en este curso escolar, en el centro para el que pretendo diseñar las cuñas motrices. Las Programaciones Didácticas han sido facilitadas por los maestros del centro que imparten clase al grupo de alumnos al que va dedicada la propuesta. Todos los detalles en relación al grupo en cuestión, serán explicados en el apartado que hace referencia a la contextualización del proyecto. Este análisis es necesario para ver la posibilidad de introducir las cuñas motrices.

En primer lugar, he elegido al azar dos unidades didácticas de cada una de las áreas a desarrollar (se pueden encontrar las Unidades Didácticas elegidas en el Anexo II). He querido hacerlo así, para demostrar que este proyecto podría llevarse a cabo en todas las Unidades Didácticas si se quisiera. Cabe resaltar, que me refiero a un tipo de cuña en concreto, es decir, a las que están relacionadas con los contenidos de las áreas. Además, en el caso de proponer cuñas motrices para llevarlas a cabo durante todas las Unidades Didácticas, es necesario saber, que unas enlazarán mejor que otras en algunos casos o contenidos. Así pues, para el análisis se han utilizado dos unidades de Conocimiento del Medio natural, social y cultural, dos para el área de Lengua castellana y literatura, y otras dos para Matemáticas.

Para realizar el análisis (que se incluye en el Anexo II), he querido diferenciar entre los objetivos generales de etapa de cada una de las áreas, y los contenidos específicos de cada Unidad Didáctica. Lo he realizado así por una serie de motivos que voy a explicar a continuación.

En primer lugar, existe una interrelación muy directa entre los objetivos específicos y los contenidos de cada Unidad Didáctica. Es decir, que los contenidos de esa Unidad Didáctica se han configurado para alcanzar dichos objetivos específicos. Por tanto, he decidido que es más conveniente extraer de la Unidad Didáctica sólo los contenidos propuestos para no hacer repetitivo el análisis.

Por otro lado, los objetivos y contenidos de cada unidad didáctica, se configuran para de algún modo contribuir a la consecución de los objetivos generales del área. Es por este motivo, por lo que he analizado los objetivos generales del área

Por tanto, he querido demostrar, que las cuñas motrices son válidas tanto para la consecución de los objetivos generales, como para la obtención de los contenidos marcados.

El análisis (Anexo I), se ha realizado a través de tablas, en las que se muestran dos columnas, una dedicada a los objetivos generales o contenidos específicos según proceda, y la otra, a la cuña motriz que procedería. En todos los casos, las cuñas que resultarían serían las que cumplen la función de complementar los aprendizajes propios del área en cuestión, ya sea de Conocimiento del Medio natural, social y cultural, de Lengua castellana y literatura o Matemáticas. Pero en algunos contenidos y objetivos, he visto alguna relevancia con el área de Educación Física (a partir de ahora, EF), que voy a detallar a continuación.

#### Conocimiento del Medio natural, social y cultural:

Para el área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural, he percibido relevancias con el área de EF en tres objetivos generales de etapa. En general, los objetivos destacados, tienen vinculación con los objetivos generales de EF, puesto que hacen referencia a los hábitos de salud, cuidado personal, habilidades sociales, y respeto y valoración por las diferentes culturas y manifestaciones; todas éstas aparecen reflejadas de una manera u otra en dichos objetivos generales de etapa de EF. Y en particular, estos objetivos también pueden vincularse con algunos bloques de contenidos de EF.



El primer objetivo que voy a mencionar, hace referencia al objetivo número 3 que expone “comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, respetando las diferencias”. La vinculación con el área se puede observar en los bloques 1, el cuerpo: imagen y percepción; el bloque 4, actividad física y salud; y el bloque 5 juegos y deportes.

El segundo, se refiere al objetivo número 4, que dispone “adquirir y desarrollar habilidades sociales que favorezcan la participación en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático”. Este objetivo puede trabajarse a través del bloque 5 de juegos y deportes principalmente, por tratarse de un bloque de contenidos que se centra en realizar actividades de grupo.

Finalmente, el objetivo número 5, “reconocer las diferencias y semejanzas entre grupos y valorar el enriquecimiento que supone el respeto por las diversas culturas que integran el mundo sobre la base de unos valores y derechos universales compartidos”, podemos relacionarlo con el bloque 3, actividades físicas artístico-expresivas; y el 5, de juegos y deportes.

Sin embargo, en cuanto a los contenidos específicos, sólo he encontrado uno que se puede relacionar directamente con EF. Éste es el que se refiere al magnetismo y en el que se hace mención de la brújula. Este objeto es usado en algún momento para la enseñanza y práctica en actividades de orientación.

#### Lengua castellana y literatura:

En esta área de conocimiento, he encontrado tres objetivos que tienen relación con el ámbito de la EF. Al igual que pasa en el área de Conocimiento del medio, natural y social, los objetivos tienen relación a los generales de EF en cuanto que exponen la comprensión de discursos y participar en situaciones de comunicación, ya sea de forma oral o escrita. Sin embargo, no puedo encontrar ninguna relevancia específica entre los objetivos y los bloques de contenidos del área de EF.

Finalmente, tampoco encuentro relevancia ni vinculación directa entre los contenidos específicos de las Unidades Didácticas y los referentes a EF.

#### Matemáticas:

Éste es el área en el que los objetivos pueden relacionarse, en mayor medida, con el área de EF. He encontrado cinco objetivos en los que se podría introducir alguna cuña motriz en función de aprendizajes en torno a la EF, ya que hace referencia a aspectos de conocimiento del medio natural cercano, resolver problemas, utilizar y elaborar instrumentos y estrategias, el manejo de las tecnologías para la búsqueda de información o resolución de problemas, recogida de datos, e inventar y formular problemas. Todos estos aspectos son contemplados de una manera u otra, en los objetivos del área de EF. Sin embargo, no encuentro relación directa entre los objetivos generales de esta área, y los bloques de contenidos de EF.

En cuanto a los contenidos específicos de las Unidades Didácticas, no hay ninguna relación directa con los del área de EF.

Para finalizar el análisis, quiero resaltar que he demostrado la posibilidad de introducir cuñas motrices en función de los aprendizajes propios del área que se esté trabajando, en todos los casos, pero hay que puntualizar que cuando vaya a realizar la propuesta definitiva, no voy a proponer cuñas para trabajar todos los objetivos o contenidos.

### **6.3. CONTEXTO**

Esta propuesta se presenta en un contexto concreto, el cual se ha decidido por la accesibilidad y cercanía con el maestro especialista de Educación Física, y tutor del grupo. En primer lugar, voy a describir brevemente el contexto del colegio en sí, para posteriormente, detallar en torno al grupo-clase en cuestión.

El CEIP “Isabel Bellvís” se encuentra ubicado en la localidad de Corvera, una pedanía del municipio de Murcia, y situada al Suroeste de la ciudad aproximadamente a veinte kilómetros de ésta. Está enmarcada en el campo de Cartagena, al pie de la sierra de

Carrascoy. Para acceder a Murcia tiene como barrera natural, el puerto de la Cadena, por lo que Fuente Álamo, otra pedanía, se convierte en el lugar de referencia más cercano. Y ésta se convierte en la única vía de comunicación por medio de transporte público a la ciudad de Murcia.

El colegio tiene 430 alumnos en total y repartidos entre Educación Infantil, Educación Primaria y hasta 4º de la ESO de la Educación Secundaria. Para poder cursar Bachiller, los alumnos deben de trasladarse a Fuente Álamo. El centro dispone de 5 unidades de Infantil, 10 unidades de Primaria y 6 unidades de Secundaria.

Por otro lado, para concretar el contexto específico, hay que aclarar que el proyecto está centrado en el curso de 6º de Primaria, más concretamente, en el grupo B. Como he comentado anteriormente, la cercanía con el maestro de Educación Física me ha facilitado la información necesaria para poder desarrollar este proyecto. Este maestro especialista de Educación Física, es a la vez el tutor del grupo; sin embargo, sólo se reúne con la clase en las áreas de Educación Física y de Conocimiento de Medio.

El grupo está compuesto por 16 alumnos, de los cuáles 3 son inmigrantes, 3 son repetidores y 1 con síndrome de Asperger.

#### **6.4. ANÁLISIS DEL HORARIO OFICIAL**

Haciendo hincapié en lo expuesto por Marcelino Vaca (2013), podemos diferenciar entre el “*horario oficial*”, el que surge del resultado de la distribución de áreas en una jornada o una semana escolar; y el “*horario real*”, el que surge “de la negociación mantenida entre el alumnado, el maestro y las materias sobre las que versan los procesos de enseñanza y aprendizaje” (Vaca, 2013. P. 10 y 11)

Este autor también expone que a medida en que las edades van aumentando, es decir, desde los 3 a los 12 años; pasamos de concebir una jornada en la que se suceden varios acontecimientos a lo largo de dicha jornada, para pasar a situaciones educativas contempladas como áreas curriculares (Lengua, Matemáticas, conocimiento del Medio, etc.)

En mi caso, no he podido asistir al centro en cuestión, por lo que el análisis del “horario real” voy a realizarlo atendiendo tanto al horario oficial, como a la teoría aprendida al respecto y las charlas mantenidas con el maestro-tutor.

A continuación, en el cuadro (cuadro 1) se presenta el que está definido para el grupo de 6° B de Primaria:

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>9.00-10.00</b>	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Lengua	Educación Física
<b>10.00-10.45</b>	Lengua	Lengua			Lengua
<b>10.45-11.30</b>	Conocimiento del Medio	Conocimiento del Medio			
<b>R</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>R</b>	<b>E</b>	<b>O</b>
<b>12.00-13.00</b>	Francés	Educación Física	Francés	Matemáticas	Religión
<b>13.00-14.00</b>	Religión	Inglés	Inglés	Inglés	Música

Cuadro1. Horario oficial del sexto B

En primer lugar, los alumnos son recibidos todos los días por el maestro encargado del área curricular que toque en ese momento. Por tanto, nos encontramos en el momento de encuentro, en el que los alumnos entran en la escuela y se preparan para el día que empieza en dicho centro. En ese momento de encuentro, podemos observar un cuerpo implicado, ya que los alumnos bajan las sillas colocadas en las mesas, suben las persianas y se colocan en sus asientos. Lo mismo ocurre a la salida del centro, en la que el maestro que se encuentra con ellos les despide y se suceden las mismas tareas pero a la inversa.

Una vez finalizado el momento de encuentro, se observa una oscilación entre cuerpo silenciado e implicado hasta la hora del recreo, en el que se produce un cuerpo suelto puesto que los alumnos están a su libre albedrío.

A la vuelta del recreo, se les pone una pieza musical con el fin de conducirles a una situación de relajación y de calma, para poder volver a la exigencia que se necesita. No

es tan curioso descubrir, que el maestro no tenía conocimiento de que este tipo de actividad podría denominarse cuña motriz; simplemente la aplicaban por lógica interna del equipo docente para preparar al alumnado para lo que queda de la jornada.

Una vez terminada esa pieza musical, volvemos a encontrarnos con el vaivén entre cuerpo silenciado y cuerpo implicado.

Pero, ¿qué pasa con el cuerpo expuesto, el cuerpo objeto de tratamiento educativo y el cuerpo instrumentado que expone Vaca en sus publicaciones?

Podemos afirmar rotundamente que el cuerpo objeto de tratamiento educativo lo encontramos en las clases de Educación Física, puesto que esta materia se encarga precisamente de este tema, y a la que se le dedican dos horas semanales.

Sin embargo, los otros dos que faltan, no podemos asegurarlos al cien por cien por no haber estado presentes; pero por la teoría estudiada, mis conversaciones con el maestro-tutor, y mi propia experiencia durante el período de prácticas, éstos son vistos con muy poca asiduidad, o por lo menos, no con la intención que este trabajo pretende. En teoría, el cuerpo expuesto, es observado cuando el alumno es preguntado o “invitado” a salir a la pizarra a resolver algún problema incitado por el profesor; y el cuerpo instrumentado, en las áreas de Educación artística y musical, a las cuales sólo se dedica una hora para cada una.

A modo de conclusión de este análisis realizado, es evidente la alta presencia del cuerpo silenciado y la necesidad de intentar paliar este problema. Sí que es cierto, que el alumno en este curso tiene 12 años, y que le queda poco para empezar la Secundaria, donde el cuerpo es tratado menos todavía. Pero debemos darnos cuenta de la importancia del cuidado de éste. Sólo hay que ponerse en la situación de uno mismo, en la que se tengan unas exigencias de estar sentado todo el día realizando tareas en las que el cuerpo está inmóvil. Todos necesitamos levantarnos y despejarnos de vez en cuando para poder rendir y realizar dichas tareas de manera satisfactoria. Pongo de ejemplo este mismo trabajo y mi caso en particular: yo no soy capaz de estar sentada ocho horas seguidas, sin hacer ningún descanso para despejar la mente, y creo que cualquier persona tampoco podría. He aquí la importancia de tener en cuenta los ritmos biológicos

y la fatiga que se produce si no atendemos estos aspectos, y por este motivo sería aconsejable la introducción de cuñas motrices para evitar dicha fatiga.

## **6.5. CLASIFICACIÓN DE CUÑAS MOTRICES**

Como se ha dicho en la introducción a este apartado, se hace necesario resaltar la importancia del horario para poder realizar las cuñas motrices. Si no se hiciera este paso, se tratarían de cuñas o actividades realizadas y propuestas al “tún tún”, sin ninguna finalidad en concreto. Pero esta propuesta pretende tener relevancia y coherencia.

En primer lugar, si atendemos a los ritmos biológicos, observamos que al empezar jornada, nos encontramos con un nivel de atención bajo que aumenta de forma rápida. Y si observamos el horario, nos encontramos con que todos los días empiezan dicha jornada, con un área que posee una gran exigencia de silenciamiento corporal; a excepción de los viernes, que comienzan con el área de EF. Por tanto, en este momento sería beneficioso, la introducción de la jornada con una cuña motriz que cumpla la función de predisponer al alumnado a lo que viene a continuación, es decir, una cuña que active.

En segundo lugar, si volvemos a pensar en los ritmos biológicos, observamos que se vuelve a producir un bajo nivel de atención alrededor de las 12 del medio día, coincidiendo a la vez con la finalización del recreo que aparece en el horario escolar, y con el “cuerpo suelto” del que habla Vaca en numerosas publicaciones. Además, cabe recordar que en este momento, es cuando los profesores del colegio, suelen poner una pieza musical a los alumnos para la vuelta a clase, con la intención de relajarles y predisponerles para lo que viene después. Considero muy oportuno este tipo de actividad que realizan los maestros de este centro, porque también introduciría en este momento alguna cuña motriz que cumpla la función de relajación o de vuelta a la calma.

Por otro lado, cuando pensamos en qué otros momentos son susceptibles la introducción de cuñas motrices, deberíamos de plantearnos lo expuesto por Enguita (2001), en cuanto a los factores que intervienen en el grado de concentración, resaltando que el tipo de

actividades, ya sea por su intensidad o por la motivación que éstas puedan aportarles a los alumnos, pueden disminuir el grado de atención. Además, el momento de la semana en la que nos encontremos es otro punto a señalar, puesto que al principio de la semana, se advierten mejores predisposiciones a la atención que en los últimos días de ésta. Por lo tanto, podríamos añadir cuñas motrices que cumplan la función de compensar la fatiga escolar.

Además, se pueden diseñar cuñas motrices que cumplan la función de complementar o desarrollar los contenidos propios de la materia que estemos trabajando en ese momento, y que ha sido el primer objetivo que se planteó al iniciar este proyecto.

Una vez hecho el planteamiento de cuándo es posible o adecuado la puesta en práctica de las cuñas motrices, no debemos olvidar que las funciones de las cuñas motrices deben dar salida a la necesidad de movimiento, tratar de forma específica algún contenido motriz o utilizar el cuerpo como instrumento de otros aprendizajes.

Por lo tanto, una clasificación de cuñas motrices válida, podría ser la siguiente:

- Catárticas: Cuñas que cumplan la función de dar salida a la necesidad de movimiento, ya sea para activar o relajar. Sería conveniente llevarlas a cabo a primera hora de la mañana, después del recreo, o entre materias que se exija mucha quietud corporal.
- Complementarias o de cuerpo instrumentado: Serán aquellas que cumplan la función de apoyar la explicación de algún contenido que se esté tratando en ese momento en algún área en particular. Este tipo de cuña, será algo más específica en cuanto a que apoyan un conocimiento que se está tratando en ese momento, por lo tanto, serán planteadas para unidades didácticas concretas.
- De desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento: Aquellas cuñas que cumplan la función de tratar de forma específica algún contenido motriz. Éstas podrán llevarse a cabo, tanto a primera hora de la mañana, después del recreo, entre materias que se exija mucha quietud corporal, como al final de la jornada. Podríamos decir que se asemejan a las catárticas en cuanto al momento de ponerlas en práctica, pero es más

concreta con el ámbito de EF. Para una mayor coherencia, podrían tratarse de contenidos que se estén trabajando en ese momento en el área de EF.

Para terminar este apartado, se hace necesario resaltar que según Vaca (2013), las clasificaciones la clasificación puede ser modificada, puesto que este tema es bastante innovador y abierto a una infinidad de valoraciones.

## 6.6. CUÑAS MOTRICES PLANTEADAS

Para presentar las cuñas que planteo en este trabajo, es conveniente explicar de qué manera las voy a presentar. Para ello, cada cuña motriz será expuesta mediante una tabla en la que aparecerán una serie de explicaciones o anotaciones relativas a cada una de ellas. Para una mejor comprensión, a continuación se expone una tabla modelo.

<b>Nombre:</b> “El nombre de la cuña motriz”	<b>Tipo de cuña:</b> Si es catártica, complementaria o de cuerpo instrumentado en alguna área, o de desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento	
<b>Momento de Aplicación</b>	En qué momento de la jornada, o de la Unidad Didáctica que estemos trabajando en ese momento, es la más adecuada para llevar a cabo la cuña motriz	
<b>Objetivos</b>	Los objetivos que se pretendan cumplir, y que estarán relacionados con el tipo de cuña motriz	
<b>Materiales necesarios</b>	Los materiales que hacen falta para la actividad, si se necesitaran. Se pretende utilizar los menos posibles, y en su caso, intentar que sean los del propia aula, y sin pérdida de tiempo para su preparación.	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	De qué manera se distribuye el grupo, ya sea individual, por parejas, o todo el grupo. Y de qué manera se disponen en el espacio	
<b>Descripción</b>	Una descripción de la cuña motriz, cómo llevarla a cabo	
<b>Variaciones</b>	Las posibles variaciones que se pueden hacer para que la actividad pueda ser llevada a cabo durante varios días	
<b>Vinculación con el currículo</b>	La vinculación que se produzca tanto con el área de EF, como con las demás áreas si procede. Es decir, en las cuñas motrices planteadas como complementarias o de cuerpo instrumentado, no se hará referencia al currículo de esa área, puesto que han sido diseñadas a partir de las programaciones didácticas	<b>Vinculación con las Competencias Básicas.</b> La vinculación que se produzca con las competencias básicas. Se les asignará un número del 1 al 8 para su simplificación
<b>Observaciones</b>	Las posibles observaciones a tener en cuenta para llevar a cabo la cuña motriz en cuestión	

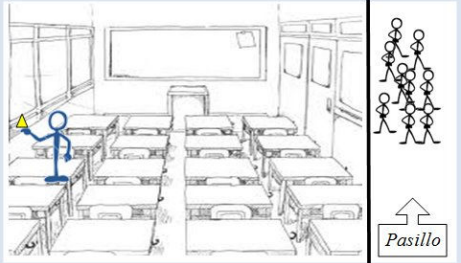


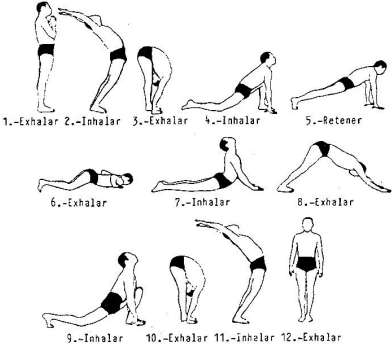
Para aclarar el apartado de la tabla en el que se menciona la vinculación de las cuñas motrices con las competencias básicas, he de especificar la numeración que les voy a asignar a cada una de las competencias. Así pues, la numeración será la siguiente:

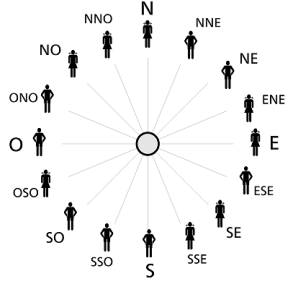
1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia matemática
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Competencia social y ciudadana
6. Competencia cultural y artística
7. Competencia para aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

Por otro lado, presento cuñas motrices para cada una de las funciones mencionadas en la clasificación. Sin embargo, como se ha explicado anteriormente, las cuñas complementarias o de cuerpo instrumentado, serán presentadas para las distintas unidades didácticas seleccionadas previamente, es decir, cuñas para cada una de las áreas mencionadas en este proyecto.

A partir de este momento, se presentan las ya mencionadas cuñas motrices planteadas en mi proyecto.

<b>Nombre:</b> “Perros de caza”		<b>Tipo de cuña:</b> Catártica
<b>Momento de aplicación</b>	En los momentos del día en los que los niveles de atención son bajos. Por ejemplo: al principio de la mañana	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento, en momentos de mucha quietud corporal</li> <li>- Desarrollar la capacidad de observación</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	Un objeto para ser escondido	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Todos de pie. Primero se saldrán fuera de la clase para luego volver y cumplir el objetivo	
<b>Descripción</b>	<p>El maestro enseña a todos los alumnos un objeto, y luego les hace salir del aula o sala. A continuación lo esconde pero de manera que sea visible sin necesidad de mover ningún mueble u objeto. Cuando esté bien escondido, el maestro pedirá a los alumnos que entren y que empiecen a buscar. Si un jugador o jugadora encuentra el objeto, se lo dirá al oído al profesor y si ha acertado se podrá sentar. Así hasta que todos estén sentados.</p>  <p>The diagram shows a classroom with desks and a whiteboard. A stick figure teacher is hiding a yellow triangle object. To the right, a group of stick figures is shown in a hallway with an arrow pointing to a box labeled 'Pasillo'.</p>	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esconder un objeto que no hayan visto los jugadores, pero del que hemos dado unas cuantas pistas.</li> <li>- Esconder varios objetos</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	<u>Área de EF:</u> Bloque 5 “Juegos y deportes”	<b>Vinculación con las competencias básicas 1, 5, 7 y 8</b>
<b>Observaciones</b>	Es aconsejable no alargar la búsqueda más allá del 1:30 - 2 minutos, para que la actividad sea dinámica.	

<b>Nombre:</b> “Un poquito de Yoga. Saludo al Sol”	<b>Tipo de cuña:</b> Catártica	
<b>Momento de aplicación</b>	En los momentos del día en los que los niveles de atención son bajos por el estrés acumulado. Por ejemplo: después del recreo o entre sesiones muy tensas	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento, en momentos de mucha tensión.</li> <li>- Potenciar la práctica de estas actividades fuera del aula</li> <li>- Mejorar la respiración y aprender a controlarla.</li> <li>- Trabajar la flexibilidad.</li> <li>- Mejorar la postura y equilibrio corporal.</li> <li>- Ayuda a estirar todo el cuerpo y a controlar muy bien la respiración.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	Ninguno	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Todos dispuestos alrededor de la clase, dejando espacio entre unos y otros.	
<b>Descripción</b>	<p>Se exploran las 12 posturas que componen el Saludo al Sol. Paramos en cada postura para explicar cuál es la correcta alineación de cada una. Estas posturas están ordenados de tal manera que alternativamente estiren la columna hacia adelante y hacia atrás. Cuando se realiza de la manera usual, cada postura se realiza con una respiración alternada de inhalación y exhalación (excepto en el sexta postura, en que la respiración se debe mantener suspendida). Se comienza de pie, con los pies juntos, el rostro mirando al frente y las manos unidas en el centro del pecho, mientras se realiza una profunda espiración.</p> 	
<b>Variaciones</b>	Cada día introduciremos una de las posturas añadiéndola a las del día anterior	
<b>Vinculación con el currículo</b>	<u>Área de EF:</u> Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción”, Bloque 2 “Habilidades motrices”, y Bloque 3 “ Actividad física y salud”	<b>Vinculación con las competencias básicas 3, 6, 7 y 8</b>
<b>Observaciones</b>	Para poder controlar todas las posturas del saludo al sol, deberán hacerse progresivamente. Por tanto, cada día se irá introduciendo una de esas posturas para conseguir hacerlas todas seguidas. En la descripción de la cuña, se explica todo el proceso para poder entender mejor la actividad.	

<b>Nombre:</b> “Rosa de los vientos”	<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo Instrumentado en Conocimiento del Medio Natural y Social	
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 7 (La luz, el magnetismo y la electricidad). En algún momento entre la segunda y tercera semana de Enero, cuando el contenido a desarrollar sea, el magnetismo: imanes y tipos de imanes, e interacciones entre imanes	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar la explicación del magnetismo</li> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento, en momentos de mucha quietud corporal</li> <li>- Aprender un concepto de manera divertida</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	- Ninguno	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Todos los alumnos formado un círculo alrededor de la clase	
<b>Descripción</b>	<p>Los jugadores forman un gran círculo alrededor del jefe de juego, en este caso el maestro, quien se situará en el centro. Cada uno representa un punto de la brújula según se ve en el croquis del juego. Desde su lugar, el jefe de juego podrá decir sus consignas. Al oír cada consigna del jefe de juego, por ejemplo: NORTE cambia con SUR, los interpelados deben intercambiar sus lugares sin vacilación y lo más rápido posible. Todo error o duda hacen permanecer al jugador en cuestión en su sitio, mientras que los que aciertan correctamente pueden salir del círculo. Los 2 últimos jugadores que queden, han perdido.</p> 	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pueden intercambiarse los papeles, y que sean los alumnos los que digan las direcciones</li> <li>- Los jugadores se colocan fuera de círculo de la rosa. A la señal del jefe, cada uno debe ocupar el puesto indicado en el círculo de la rosa. El último va saliendo.</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	<u>Área de EF:</u> Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción”, y Bloque 5 “Juegos y deportes”	<b>Vinculación con las competencias básicas 1, 3, 7 y 8</b>
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir	

<b>Nombre:</b> “¿Cuál es mi grupo?”	<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo Instrumentado en Conocimiento del Medio Natural y Social	
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 13 (El Trabajo y La Economía). En algún momento entre última semana de abril y primera quincena de mayo, cuando el contenido a desarrollar sea los sectores productivos y de servicios	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar la explicación de algún contenido</li> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> <li>- Consolidar aprendizajes adquiridos relacionados con los sectores de producción</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	- Un trozo de papel con una profesión escrita para cada alumno (16 en total)	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Repartidos por todo el aula	
<b>Descripción</b>	A cada alumno se le entrega un trozo de papel en el que hay escrita una profesión. Deberán buscar a los compañeros que tengan una profesión que pertenezca al mismo sector productivo. Todo esto deberá hacerse en silencio, así que sólo podrán comunicarse a través de los gestos propios de cada profesión.	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambiar las profesiones</li> <li>- Cambiar la forma de buscar al compañero</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	Área de EF: Bloque 1 “ Cuerpo: imagen y percepción	<b>Vinculación con las competencias básicas</b> 1, 3, 5, 6 y 8
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir	


<b>Nombre:</b> “¿Dónde la pongo?”	<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo Instrumentado en Lengua Castellana y Literatura	
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 3 (La esfinge). En algún momento entre última semana de octubre y primera quincena de noviembre, cuando el contenido a desarrollar sea la polisemia y la homonimia.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar la explicación de algún contenido</li> <li>- Aprender de forma divertida</li> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	Dos “urnas” (cajas de cartón, 8 en total) por equipo y las fichas (se pueden poner tantas como se quiera, mientras que no haya menos de 16)	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	El grupo se dividirá en cuatro grupos de cuatro componentes cada uno. Los equipos se colocan en fila, a una distancia que procuraremos al inicio de la actividad frente a las “urnas” que les correspondan.	
<b>Descripción</b>	Los alumnos de cada fila deberán desplazarse en turnos hacia las urnas lo más rápidamente posible. Al llegar a la mesa de las urnas el alumno encontrará una ficha donde aparecerá una palabra escrita, decidir su respuesta y depositarla en la urna que corresponda a su elección: “polisémicas” u “homonimias”, después volver lo más rápidamente posible para pasar el turno al siguiente compañero. Dispondrán de un tiempo limitado de 5 minutos, durante los que tratarán de conseguir clasificar el mayor número de palabras. El equipo que consiga clasificar el mayor número de palabras gana. Pero los errores quitan un acierto, ya que se corregirán en grupo, inmediatamente después del juego	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les puede decir que se desplacen de una manera determinada, a la pata coja, gateando, saltando con los pies juntos, etc.</li> <li>- Se puede aplicar el mismo juego con otros contenidos de la Unidad Didáctica, como con las palabras compuestas o los determinantes</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	<u>Área de EF:</u> Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción”, Bloque 2 “Habilidades motrices”, y Bloque 5 “Juegos y deportes”	<b>Vinculación con las competencias básicas</b> 1, 3, 5, 7 y 8
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir.	


<b>Nombre:</b> “Título loco”	<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo Instrumentado en Lengua Castellana y Literatura	
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 4 (Poemas). En algún momento entre última semana de octubre y primera quincena de noviembre, cuando el contenido a desarrollar sea escribir pies de fotografías.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar la explicación de algún contenido</li> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> <li>- Crear pies de fotografía con creatividad</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	- Fotografías de distintas situaciones	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Por parejas, distribuidos por el aula. No tienen por qué hacerlo en su misma mesa, ya que nuestra intención es que salgan de la rutina de estar sentados.	
<b>Descripción</b>	Se le entregará una fotografía por pareja, y tendrán que ponerle el pie de foto, de una manera alocada pero con sentido. Una vez hayan terminado todos, tendrán que ir saliendo y explicar por qué le han puesto ese pie de foto. Luego, entre todos, decidiremos cuál o cuáles son las mejores.	
<b>Variaciones</b>	- Hacer esta misma actividad pero con noticias. Ponerle un titular	
<b>Vinculación con el currículo</b>	No tiene vinculación con el área de EF	<b>Vinculación con las competencias básicas</b> 1, 3, 5, 6 y 8
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir. Es por esto que en las variaciones se han añadido otros conceptos a trabajar mediante este mismo juego.	

<b>Nombre:</b> “El mercadillo”		<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo Instrumentado en Matemáticas
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 2 (Operaciones con números naturales). En algún momento de la primera quincena de octubre, cuando los contenidos a desarrollar sean las propiedades de la suma, la resta y la multiplicación.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar la explicación de algún contenido</li> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> <li>- Aprender de forma divertida</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	- Fichas en las que aparezcan los problemas a resolver	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	El grupo se dividirá en cuatro grupos de cuatro componentes cada uno. Los equipos se colocarán separados entre sí, a una distancia que no se molesten entre ellos, y repartidos por la clase.	
<b>Descripción</b>	Cada grupo tendrá una serie de fichas en las que habrá escrita una lista de de la compra en cada una de ellas (ejemplo de una lista de la compra: dos tomates, tres calabacines, 5kg de patatas, etc.), y unos precios asignados a los productos (ejemplo: 1kg de patatas a 0,40 euros). Se asignarán dos roles distintos: dos tenderos/as y dos compradores. Los compradores irán al mercadillo a comprar lo que tienen en la lista de la compra, y los vendedores, venderán sus productos ficticios a sus respectivos precios asignados con anterioridad. Tanto compradores como vendedores, harán sus cuentas para pagar o cobrar el dinero, según el caso. Para ello deberán utilizar las propiedades de la suma, la resta y la multiplicación.	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambiar roles</li> <li>- Que se admitan devoluciones de los productos</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	Área de EF: Bloque 3 “Actividades físicas artístico-expresivas”	<b>Vinculación con las competencias básicas</b> 1, 2, 3, 5, 7 y 8
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir	



<b>Nombre:</b> “¿Cuánto mide mi clase?”		<b>Tipo de cuña:</b> Complementarias o de cuerpo instrumentado en Matemáticas
<b>Momento de aplicación</b>	Durante la Unidad Didáctica 11 (Medida de longitudes y superficies). En algún momento de la segunda quincena de marzo, cuando el contenido a desarrollar sea la longitud y la superficie.	
<b>Objetivos</b>	- Apoyar la explicación de algún contenido	
<b>Materiales necesarios</b>	- Ninguno - Un metro	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Todo el grupo repartido por la clase	
<b>Descripción</b>	Se les pide a los alumnos que cuenten cuántos pasos mide la clase de largo. Luego lo ponemos en común. Algunos habrán dado menos pasos que otros. ¿Cuántos pasos de los míos mide un metro?, y ¿cuántos metros mide la clase?	
<b>Variaciones</b>	- Hacer lo mismo pero con la superficie de la clase - Utilizar otra unidad de medida (ejemplo: con la palma de la mano, medir la pizarra, el pupitre) - Animarles a que midan diferentes partes del colegio	
<b>Vinculación con el currículo</b>	Área de EF: Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción	<b>Vinculación con las competencias básicas</b> 1, 2, 3 y 7
<b>Observaciones</b>	Esta cuña motriz puede permitirnos trabajarla durante un período corto de tiempo, puesto que en la Unidad Didáctica encontramos más conocimientos que adquirir y objetivos que cumplir	

<b>Nombre:</b> “La tela de araña”	<b>Tipo de cuña:</b> De desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento	
<b>Momento de aplicación</b>	Esta cuña motriz puede llevarse a cabo, tanto a primera hora de la mañana, después del recreo, entre materias que se exija mucha quietud corporal, como al final de la jornada.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> <li>- Explorar las diferentes formas de pasar a través de la tela de araña sin tocarla</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	Una cuerda fina o lana	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	El grupo se dividirá en dos equipos y se dispondrán en fila a una distancia de la tela de araña	
<b>Descripción</b>	<p>Con la ayuda del hilo o cuerda, se trazará un circuito para cada equipo, que deberán pasar todos hasta el final sin que lo toquen. El alumno que roce la tela de araña, saldrá del circuito y se pondrá el último de la fila para volver a intentarlo. El equipo que termine antes, ha ganado.</p>	
<b>Variaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasar por la tela de araña de alguna forma determinada (reptando, sin utilizar las manos, con una mano en la espalda, etc.)</li> <li>- Se puede cambiar la forma de la tela de araña, hacerla más larga o más corta</li> </ul>	
<b>Vinculación con el currículo</b>	<p>Área de EF: Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción, Bloque 2 “ Habilidades motrices y Bloque 5 “Juegos y deportes”</p>	<p><b>Vinculación con las competencias básicas 3, 7 y 8</b></p>
<b>Observaciones</b>		

<b>Nombre:</b> “¿Practicamos malabares?”	<b>Tipo de cuña:</b> De desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento	
<b>Momento de aplicación</b>	Esta cuña motriz puede llevarse a cabo, tanto a primera hora de la mañana, después del recreo, entre materias que se exija mucha quietud corporal, como al final de la jornada.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar salida a la necesidad de movimiento</li> <li>- Potenciar la práctica de estas actividades fuera del aula</li> <li>- Adquirir destrezas con las manos</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	- Bolas de malabares o lo que encontremos que se le parezca (bola de papel, o de aluminio del bocadillo del recreo)	
<b>Distribución del grupo y organización espacial</b>	Los alumnos se reparten por el aula dejando espacio entre unos y otros para no molestarse.	
<b>Descripción</b>	<p>Esta cuña gira en torno a los juegos de malabares. Existe una gran variedad de ejercicios relacionados con éstos. Empezaremos con el ejercicio que más se adapte a la destreza inicial de los alumnos. Todo esto dependerá, de si ya han realizado malabares con anterioridad. Si no es así, se empezará desde el principio. Primero se darán las consignas en cuanto a la colocación del cuerpo y los brazos (colocar el brazo formando un ángulo recto, y pegándolo al tronco); y posteriormente, se empezará con el primer ejercicio, tirando y recogiendo la bola con la misma mano que la hemos tirado (primero con la derecha y luego la izquierda)</p> <p>La actividad consiste en jugar y experimentar con los malabares e intentar que no se nos caiga al manipularlos, esto se conseguirá con el paso del tiempo, ya que para realizarlos con éxito, hay que ser muy constantes en la práctica.</p>	
<b>Variaciones</b>	- Esta cuña tiene tantas variaciones como queramos puesto que se trata de una habilidad que consigue manejarse con éxito, al tiempo y con paciencia. Además, puede tratarse perfectamente de una cuña que esté complementando a una unidad didáctica de EF. Por tanto, las variaciones pueden ser infinitas dependiendo de la destreza inicial de nuestros alumnos. Se les puede pedir: cruzar el lanzamiento, es decir, tirar la bola con la derecha y cogerla con la izquierda y viceversa; con dos bolas; con tres bolas; lanzando al compañero, etc.	
<b>Vinculación con el currículo</b>	- Área de EF: Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción”, Bloque 2 “Habilidades motrices”, Bloque 3 “Actividades físicas artístico-expresivas, y Bloque 5 “Juegos y deportes”	<b>Vinculación con las competencias básicas 3, 6, 7 y 8</b>
<b>Observaciones</b>	- Como ya se ha dicho anteriormente, este tipo de cuña, es preferible que se haga complementando alguna Unidad Didáctica que se esté tratando en el área de EF	

## 7. REFLEXIONES FINALES

En esta parte final del trabajo, es donde voy a aportar unas reflexiones finales de carácter personal que me parecen interesantes, y que están relacionadas con el tipo de trabajo que he desarrollado.

En primer lugar, la realización de este trabajo me ha aportado profundizar en los aprendizajes adquiridos durante la carrera de Magisterio. Como ya dije anteriormente, al inicio de este proyecto sabía muy poco en torno al tema de las cuñas motrices por tratarse de un concepto trabajado de soslayo durante mis estudios. Para alcanzar el primer objetivo que me propuse al inicio de este trabajo, era necesario documentarme respecto al tema para poder realizar mi propia fundamentación teórica. Esto me ha aportado conocer en profundidad qué es la fatiga escolar, y su relación con los ritmos biológicos; además de las distintas presencias corporales que se producen en el aula, aportadas por Marcelino Vaca; y por supuesto, las definiciones que giran en torno al concepto de cuña motriz, y quiénes lo trabajan y desarrollan.

El segundo objetivo propuesto, era analizar los documentos oficiales vigentes, tales como las programaciones de aula, con el fin de determinar las posibilidades en la introducción de las cuñas motrices. Tras el análisis, pude comprobar que sí era posible la introducción de dichas cuñas; pero cabe mencionar, que al tratarse de un sexto curso de Primaria, la tarea no era del todo fácil. Los contenidos que se afrontan en este curso, no son tan adaptables para la introducción de cuñas motrices que aborden dichos contenidos de una manera más directa. Digo esto, porque si observamos las cuñas propuestas que cumplen la función de desarrollar contenidos del propios del área (por ejemplo en Matemáticas), nos daremos cuenta de que no podemos llevarlas a cabo durante demasiado tiempo puesto que las Unidades Didácticas se componen de más objetivos y contenidos que hay que tratar. Sin embargo, en cuanto a los otros dos tipos que expongo, catárticas, y de desarrollo corporal o de cuerpo objeto de tratamiento, sí que pueden llevarse a cabo durante más tiempo por no comportar objetivos y contenidos relacionados directamente con las áreas analizadas.

En tercer lugar, me propuse planificar y diseñar, a partir de una programación ya planteada, cuñas motrices para llevar a cabo durante un curso escolar. Creo que esto también lo he conseguido porque las cuñas motrices planteadas, están diseñadas para llevarse a cabo en momentos concretos. Las complementarias o de cuerpo instrumentado, están temporalizadas en el momento en el que se trabaje el contenido expuesto en la Unidad Didáctica relacionado con la cuña. Por otro lado, las catárticas, y las de desarrollo corporal o de cuerpo objeto de tratamiento, están diseñadas para llevar a cabo en momentos concretos de la jornada. Todo esto, realizado como consecuencia del análisis del horario del grupo-clase, y con ayuda de la fundamentación teórica ya abordada.

El siguiente objetivo se trataba de diseñar distintos tipos de Cuñas Motrices, diferenciadas de acuerdo a sus objetivos y a su espacio de aplicación dentro de la jornada escolar. Este podría decirse que era el objetivo principal del trabajo de fin de grado, y finalidad del mismo. Creo que he sido capaz de realizarlo aunque no haya sido posible llevar a cabo la propuesta. Cabe resaltar, que si hubiera sido posible la puesta en práctica, mis conclusiones hubieran sido más precisas, puesto que hubiera podido evaluar todo el proceso y extraer unas conclusiones más cercanas a la realidad. Saber si de verdad, es productiva y beneficiosa su introducción.

El último objetivo que planteé al inicio del proyecto, era reflexionar y extraer conclusiones sobre el trabajo realizado. Este es el objetivo que estoy cumpliendo ahora mismo. Reflexionar sobre el proyecto ya elaborado, permite plantearte mejoras para el futuro. Tengo que decir, que lo ideal hubiera sido llevarlo a la práctica, como ya he dicho antes, pero como no ha podido ser así, lo tomaré como recurso e idea para adaptarlo a mi futura docencia.

Finalmente, quiero decir que considero necesario llamar la atención a los docentes y futuros docentes, de la importancia de tener en cuenta el cuerpo del niño, que no es sólo una marioneta que se maneja fácilmente, es algo que nos acompaña a todos durante toda la vida, y hay que procurarlo. Como maestra de Educación Física, creo firmemente que las cuñas motrices son un recurso muy válido para tener en cuenta en la educación Primaria, porque tienen en cuenta el aspecto de dar salida a las necesidades de movimiento por parte del niño; además de ayudar en la implicación por parte del

alumnado de construir aprendizajes nuevos. Quiero finalizar con una cita de Barbero (2005) que ya apunté al inicio, y con la que ya dije que me sentía identificada. Como maestra, y especialista de Educación Física, quiero estar inmersa en un proyecto común con los demás maestros de un centro educativo, y trabajar de forma colaborativa con el resto de compañeros para abordar el tratamiento del cuerpo del alumno, más allá de las horas destinadas a impartir mi materia.

El profesor de EF no debe entender ni comprometerse *únicamente* con el tratamiento del cuerpo en las horas específicas destinadas a enseñar su materia, sino que, en cuanto docente que participa de un proyecto común con los de las otras disciplinas, debe ser capaz de decir algo a propósito del papel del cuerpo en los demás momentos pedagógicos. (p. 25)

## 8. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballón, V. Cuñas motrices  
<http://corporalidadescuela.blogspot.com.es/2012/05/diagnostico.html>
- Barbero, J.I. (2005). La escolarización del cuerpo: Reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital “cuerpo” en la Educación Física. Revista Iberoamericana de Educación, 39, (25-51)
- Bores, N.; Vaca, M.; Sagüillo, M.; Barbero, J.I.; García, A.J.; Miguel, A.; Martínez, L. (2005) La lección de Educación Física en el tratamiento pedagógico de lo corporal. Inde, Zaragoza.
- Fernández, M. (2001). La jornada escolar: Propuestas para el debate. Ariel, Barcelona.
- Harriero Balaguera, J. P. (2013). Potencial Educativo de lo Corporal más allá de la Educación Física Escolar. Cuñas Motrices. Recuperado de UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3598/1/TFG-B.304.pdf>
- López, V.; Monjas, R.; y Pérez, D. (2003). Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física. Inde.
- Maestro Fernández, D. (2013). “La transposición didáctica en educación física escolar: del curriculum oficial y la literatura especializada a las programaciones de aula”. Recuperado de UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4834/1/TFG-L373.pdf>
- Prieto Longarela, M. (2012). Presencias corporales en la Escuela Infantil: Algunos modos de intervención. Recuperado de UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid  
<http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3393/1/TFG-L164.pdf>
- Scharagodsky (2007). El cuerpo en la escuela. Ministerio de Educación.

- ➔ Soler Seguí, Ana (2013).Las “Cuñas Motrices Expresivas”: Un Recurso para el Tutor. (trabajo Fin de Grado). Recuperado de UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3240/1/TFG-B.254.pdf>
- ➔ Trilla, J. y Puig, J. M. (Junio 2003). El aula como espacio educativo. Cuadernos de pedagogía, 325, (52-55)
- ➔ Vaca, M. (2001). El ámbito corporal en la Educación Primaria. Una propuesta curricular para el curso 2001-2002. Revista Ágora
- ➔ Vaca, M. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal.
- ➔ 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, 39, (207-224)
- ➔ Vaca, M. (2007) Monográfico, un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. Revista Ágora, 4-5, (91-110)
- ➔ Vaca, M. (2007). De la educación psicomotriz al tratamiento pedagógico de lo corporal
- ➔ Vaca, M.; Varela, M.S. (2008). Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal (3-6). Barcelona: Grao
- ➔ Vaca, M; Fuente, S.; Santamaría, N. (2013). Cuñas motrices en la escuela Infantil y Primaria. Palencia: Gráficas Quintana
- ➔ Vicente, M. (2007). El cuerpo sin escuela: proyecto de supresión de la Educación Física y qué hacer con su detritus. Revista Ágora para la EF y el Deporte, 4-5, (57-90)
- ➔ Viñao, A. (1994). Tiempo, Historia y Educación. Revista Complutense de Educación, 5, (9-45)
- ➔ Viñao, A. (1998). Tiempos escolares, tiempos sociales. Ariel, Barcelona.