

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA



TRABAJO FIN DE GRADO

**LA CONSIDERACIÓN DE LO
CORPORAL EN EL PROCESO DE
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
DURANTE LA EDUCACIÓN
PRIMARIA**

Propuesta para una escuela con cuerpo

AUTOR: Ángela Recuero Melchor

TUTOR: Lucio Martínez Álvarez

PALENCIA, JULIO DE 2014

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado aborda el aprendizaje desde una perspectiva global sin la separación de cuerpo y mente. Se apoya en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal que concibe el cuerpo y su movimiento como parte integral del aprendizaje global del niño y como objeto de tratamiento específico en el área de Educación Física. Basándome en este modelo educativo, planteo un proyecto para una escuela con cuerpo que tenga en cuenta todas las situaciones educativas que acontecen en la escuela: momentos previos a la escuela y momentos en el tiempo lectivo.

PALABRAS CLAVE

Cuerpo, movimiento, aprendizaje, interdisciplinariedad, tiempo lectivo, globalidad.

ABSTRACT

This Final Degree Work addresses the learning from a global perspective without the separation of body and mind. It's supported by the Pedagogical Treatment of the Body that sees the body and movement as an integral part of the child global learning and as an object of special treatment in the Physical Education area. Taking based on this educational model, I've posed a project for a school where body takes account of all educational situations that could be occur: pre-school and school-learning time moments.

KEY WORDS

Body, movement, learning, interdisciplinarity, learning time, globality.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVOS	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
EL BAJO ESTATUS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA.....	8
CONSIDERACIÓN DEL CUERPO EN LA ESCUELA	9
NUEVA CONCEPCIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL	10
INCLUSIÓN DEL ÁMBITO CORPORAL EN LA ESCUELA	13
El cuerpo en los momentos previos a la escuela.....	13
El trayecto a la escuela	13
El cuerpo en el tiempo lectivo	16
Implicación del cuerpo en el aula.....	17
El cuerpo a través de la Educación Física	20
El recreo: un momento de libertad motriz.....	21
PROPUESTA PARA UNA ESCUELA CON CUERPO	23
JUSTIFICACIÓN	23
OBJETIVOS	25
INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO.....	25
DISEÑO DE LA PROPUESTA	26
Momentos previos a la escuela.....	26
El trayecto a la escuela	26
Momentos en el tiempo lectivo.....	28
El cuerpo en el aula	28
El cuerpo en el aula de Educación Física	39
Recreos activos a través del área de Educación Física.....	42
CONCLUSIONES	45
BIBLIOGRAFÍA	47

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La línea titulada “La dimensión de lo corporal en la escuela” se trata de un tema que considero de gran importancia en la actualidad y que me ayudará a contemplar la enseñanza desde otra perspectiva en la etapa de Educación Primaria. Considero que un Trabajo de Fin de Grado acerca de la inclusión del cuerpo y su tratamiento en el tiempo lectivo desde una perspectiva interdisciplinar me aportará un mayor conocimiento acerca de este modelo educativo, y de esta forma en mi futuro docente poder llevar a cabo mi tarea en base a los aprendizajes que conlleva este trabajo. Se trata también de un tema muy vinculado con el área de Educación Física, en la cual me he especializado y además, como explicaré a continuación, contribuye al desarrollo global y saludable de los niños y niñas.

Dar la importancia necesaria al cuerpo de los alumnos es un rasgo que en ocasiones pasa desapercibido en los centros, a pesar de que dichos cuerpos participan en el desarrollo global de los niños y niñas. Durante años ha existido la creencia de que los alumnos ejemplares son aquellos que permanecen quietos durante largos periodos de tiempo y manteniendo la atención a lo que el profesor o profesora dice, pero los niños necesitan moverse y aprender con cuerpo. En líneas generales, se da la idea de que la asignatura de Educación Física es la única en la que el movimiento es bienvenido, donde aparece el “cuerpo como objeto de tratamiento educativo” (Vaca Escribano, 2007) y los niños suelen verlo como un momento de liberación. El tiempo que se dedica al ámbito de lo motriz se limita a las horas asignadas a dicha asignatura y, en los momentos de permanencia en el aula, en muchas ocasiones los cuerpos son silenciados y permanecen demasiado tiempo con la misma postura, lo que no es saludable desde el punto de vista fisiológico y mental.

Considero que dar cabida al cuerpo en la escuela a través de una perspectiva interdisciplinar puede llegar a ser un proceso muy enriquecedor, ya que no se trata únicamente de educar mentes, sino personas en su totalidad. Es muy importante conocer el comportamiento de los alumnos en el aula e interpretar sus movimientos, lo que nos ayudará a acercarnos a sus necesidades momentáneas en cada situación, además de conseguir de esta forma estimular su mente y cuerpo, mejorando su disposición en el aula y aumentando su control motriz y autoconocimiento corporal. Creo que es interesante acercar el Tratamiento Pedagógico del ámbito Corporal a las escuelas, donde el cuerpo esté presente y participe en el aprendizaje de los niños y niñas; atendiendo tanto a la integración

global de los diversos aprendizajes, como a la especificidad de estos a través de la asignatura de Educación Física.

Otra razón por la que creo necesario tener en cuenta el cuerpo en la escuela, tal y como expondré más adelante, es la reciente propuesta que manifiesta la nueva ley LOMCE planteando una reducción del tiempo dedicado a la asignatura de Educación Física, de tal forma que las escuelas puedan atender a los aprendizajes corporales que los niños y niñas deben adquirir, desde una perspectiva en la que el cuerpo participe en la consecución de los mismos.

Por ello, mi Trabajo de Fin de Grado abarcará este tema a través de una propuesta para una escuela con cuerpo, en la que se dé cabida a la dimensión corporal como parte fundamental del aprendizaje, planteando recursos pensados para hacer frente a la falta de movimiento en la escuela y respetar la corporeidad de los alumnos, sin pretender que todo lo que se lleve a cabo implique la participación de su cuerpo, además de inculcar valores sociales. Enfoco los objetivos de este trabajo a la indagación sobre el ámbito corporal en el tiempo lectivo y sus posibilidades de aprendizaje, y a la propuesta de una escuela con cuerpo que atienda a las diferentes situaciones educativas que en él concurren, contribuyendo a la posibilidad de profundizar en este modelo educativo.

La propuesta que a través de este trabajo planteo, parte de la fundamentación teórica que he recabado para obtener información sobre el tema que abarca la dimensión de lo corporal en la escuela. Para ello, parto de la escasa importancia que tradicionalmente se le ha atribuido a la Educación Física como elemento educativo y de la idea que concibe al cuerpo como impedimento para lograr un óptimo desarrollo cognitivo. Esta concepción “tradicional” de la educación, y la ausencia del movimiento en la misma, me lleva a la búsqueda y propuesta de una escuela que atienda lo corporal desde la globalidad. Además, las experiencias llevadas a cabo en diferentes situaciones educativas me sirvieron para respaldar esta idea.

Dicha propuesta es planteada para el 1º ciclo de Primaria, ya que nos permitirá una continuidad e inculcación como parte fundamental del aprendizaje. Se estructurará en dos momentos: previos a la entrada a la escuela, y en el tiempo lectivo.

- En el primer planteamiento, propongo un *trayecto a la escuela activo*, aportando ideas que desde los centros pueden llevar a cabo. Con iniciativas que partan desde esta idea de escuela, es posible conseguir que los alumnos acudan al

centro educativo de una forma segura y saludable, desarrollando una mayor autonomía personal y vivencias motrices.

- En los *momentos en tiempo lectivo*:
 - Relativo al *aula*, propongo un planteamiento que involucre al cuerpo de forma activa. Con ello, definiendo dinámicas como son las cuñas motrices y las actividades interdisciplinarias ya que contribuyen a las necesidades de movimiento de los alumnos, a una mayor profundización de los contenidos del área de Educación Física, a hábitos posturales saludables y al acercamiento de lo abstracto a su realidad más próxima.
 - Para el aula de *Educación Física*, se lleva a cabo una propuesta que plantea actividades sobre toma de conciencia y expresión corporal de forma transversal en las lecciones del área. Considero importante la exploración de las posibilidades expresivas y sensoriales, lo que derivará en el autoconocimiento.
 - Los recreos activos planteados desde el área de Educación Física persiguen combatir el sedentarismo y presentar juegos y actividades en la asignatura de una forma educativa, y así ponerlos en práctica de forma colectiva y por decisión propia.

El conjunto del trabajo me ha permitido demostrar mi competencia global adquirida durante el Grado, enfocándolo a la indagación y planteamiento de propuestas centradas en un tema particular, que en este caso se trata de “La consideración de lo corporal en el proceso de enseñanza- aprendizaje durante la Educación Primaria”.

OBJETIVOS

Con este trabajo pretendo acercarme a una perspectiva diferente de aprendizaje en la que se atiende el ámbito corporal desde la globalidad, subrayando la importancia del movimiento en el aprendizaje y sus posibilidades educativas. Esto supone para mí una nueva concepción de la enseñanza que en un futuro me gustará continuar, dando lugar al punto de partida que deseo desarrollar y completar como docente especialista en Educación Física.

De cara al trabajo, se va a concretar los objetivos que deseo conseguir con el desarrollo del mismo y los conocimientos que me puede aportar la indagación acerca de la consideración de la corporeidad en la escuela:

1. Conocer las diferentes perspectivas que acercan lo corporal a las aulas y profundizar en los conocimientos relativos a la presencia de lo corporal en la escuela.
2. Plantear una visión pedagógica que abarque las diferentes áreas de conocimiento involucrando el cuerpo y su movimiento desde la interdisciplinariedad.
3. Contribuir a la globalidad del aprendizaje evitando la fragmentación del cuerpo y la mente, proponiendo dinámicas educativas que permitan involucrar el cuerpo en la escuela como parte fundamental del proceso de enseñanza.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A través de la fundamentación teórica que presento a continuación, espero profundizar en la consideración del ámbito corporal en la escuela, y para ello, inicio el apartado con un repaso de la baja importancia que se le ha aportado hasta el momento al área de Educación Física, considerándose poco educativa e importante, y el tratamiento del cuerpo durante la jornada escolar, predominando la idea del cuerpo y el movimiento como traba para un aprendizaje productivo y puramente intelectual. Este constituye mi punto de partida para indagar sobre una visión diferente, en la que se da la posibilidad de tratar el aprendizaje desde una perspectiva global, sin la constante separación de cuerpo y mente.

EL BAJO ESTATUS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

El cuerpo ha sido concebido a lo largo de la historia como objeto de tratamiento en la asignatura de Educación Física escolar. De igual manera, es habitual tener “*la sensación de que la Educación Física se ajusta bastante bien al retrato metafórico de la chacha en un significativo número de centros de Educación Primaria*” (Rivera García y Trigueros Cervantes, 1999), en relación con otras que tienen una mayor consideración social.

Algunos autores definen la asignatura como “*la más educativa de las actividades extraescolares y la más extraescolar de las materias oficiales*” (Martínez Álvarez, 2000: 105). En nuestra sociedad es habitual palpar la importancia que se le aporta al poder educativo de lo deportivo, mientras por el contrario se valora poco como parte del currículum “serio” (Martínez Álvarez y otros, 2009).

La LOGSE (1990) es la primera ley educativa que considera la asignatura de Educación Física en igualdad respecto al resto de áreas, ampliando los contenidos y situándolos más allá de lo deportivo y estableciendo un peso curricular de dieciocho horas semanales de Educación Física en los tres ciclos. Las leyes LOCE (2002), que no se llegó a aplicar, y LOE (2006), implicaron una disminución de horas de Educación Física semanalmente, de tal forma que esta última determina la distribución de catorce horas y media como cómputo semanal en todo Primaria. Sin embargo, resulta muy gratificante que

la Educación Física se haya abierto hueco entre el resto de las áreas y se considere que se encuentra al mismo nivel jerárquico. Dicha asignatura aparece en el currículum oficial como principal responsable de tratar los cuerpos de los alumnos de forma pedagógica y educativa (Decreto 40/2007, BOCyL). Pero, a pesar de ser así, la poca consideración hacia el área ha continuado apareciendo. La LOMCE (2013), ley educativa que no se ha implantado aún pero lo hará en el curso 2014-2015, determina que en la etapa de Educación Primaria, el área de Educación Física se clasificará como “específica”, considerándose en un nivel menos valorado académicamente respecto a las asignaturas “troncales” (Lengua Castellana, Matemáticas, etc.) y equiparándose en cuanto a carga lectiva con Religión o valores Sociales y Cívicos, Educación Artística y Segunda lengua extranjera. Por tanto podemos deducir que continúa la baja consideración hacia el área de Educación Física. Además, propone la reducción de una hora en el cómputo global semanal respecto a la ley actual, es decir, trece horas y media.

CONSIDERACIÓN DEL CUERPO EN LA ESCUELA

El sistema educativo y el resto de áreas, por lo general, consideran y han considerado a lo largo de la historia, al cuerpo y su movimiento como un “hándicap” para el aprendizaje, pues la dimensión física no tiene cabida en el aula y el movimiento se castiga. Como apuntaba Barbero (2005: 28), *“su desaparición (del cuerpo), para que no molestase ni alterase el orden de las cosas, era necesaria por un doble motivo. De un lado, se trataba del sometimiento y del moldeamiento del sujeto en su sentido más amplio, es decir, de su forma de ser. De otro, como prerrequisito para acceder al perfeccionamiento de sus cualidades nobles, o sea, las específicamente humanas”*. Teniendo en cuenta esta cita, el cuerpo ha sido casi siempre considerado como un lastre que entorpece el aprendizaje, y además, el continuo control sobre el mismo era una forma de disciplina, con el único fin de que todos sigan un modelo determinado orientado a convertirse en un ciudadano ejemplar.

El procedimiento de control corporal que más destacó fue la disciplina, cuyo objetivo principal fue la obediencia y anulación de los cuerpos (Scharagrodsky, sd). A los *“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, 1975: 126). Con ello se pretendía una homogeneización del alumnado con el fin de obtener ciudadanos dóciles. A lo largo de la historia, se ha tratado de controlar

los cuerpos de los escolares, pretendiendo que permanezcan sentados el mayor tiempo posible en su silla, escuchando lo que los profesores tienen que decirles. Por tanto se otorgaba una mayor importancia al ámbito intelectual.

Dentro de esa concepción de educación y aprendizaje, la Educación Física como asignatura no tiene la misma función de generar aprendizajes, sino más bien se contempla como un momento de desfogue en el que los alumnos deben dar salida a las tensiones que acumulan, para después volver a sus sillas (Scharagrodsky, sd). Pero en muchos casos se ignora que el cuerpo nos acompaña siempre, es reflejo de nuestra personalidad, de nuestros pensamientos, y es importante que participe en el aprendizaje de los niños y niñas.

Pese a estas ideas predominantes, no debemos olvidar que los alumnos que educamos tienen y son cuerpo, y por tanto, somos los educadores quienes debemos responder a sus necesidades de movimiento y debemos ofrecer un aprendizaje integrando la corporeidad, ya que *“dar una respuesta pedagógica al ámbito de lo corporal va más allá de unas horas de trabajo semanal circunscritas a las clases de Educación Física”* (Martínez Álvarez y otros, 2009:142).

NUEVA CONCEPCIÓN DEL APRENDIZAJE DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL

Frente a las dos ideas expuestas anteriormente, en las que se concibe el movimiento como poco educativo y no asociado al aprendizaje y el cuerpo supone un hándicap para el aprendizaje, defiende que el ámbito del cuerpo y del movimiento deben formar parte del proceso de enseñanza-aprendizaje que llevará a los alumnos a convertirse en personas más competentes tanto intelectual como motrizmente. Las ideas que aparecen a continuación, reflejan la importancia y las razones por las que el cuerpo debe aparecer de forma activa en la jornada escolar.

Todo aquello que llevamos a cabo las personas en nuestro día a día implica la presencia de lo corporal, por tanto la escuela debe incluir el cuerpo de una forma interdisciplinar en el aula, pues los alumnos tienen cuerpo y no podemos pretender separarlo de la mente (Martínez Álvarez y otros, 2009). En la escuela actual aún se palpan realidades pertenecientes a un modelo tradicional de enseñanza, en el que el movimiento se castiga y se entiende como dificultad para desarrollar aprendizajes “productivos en el

alumnado”. Se considera buen alumno a aquel que escucha todo lo que el profesor expone y que permanece tranquilo en su asiento. Pero no es productivo para el aprendizaje de los niños y niñas tratar de silenciarles en todo momento. Este tipo de situaciones son las que abren paso a la fatiga escolar del alumnado, momentos en los que resulta difícil mantener el cuerpo silenciado y necesita compensar dicha exigencia. Es aconsejable llevar a cabo estrategias que den respuesta a su necesidad de movimiento y les ayuden a implicarse con mayor facilidad en los aprendizajes y, además, trabajen cuestiones motrices que a falta de tiempo en la asignatura de Educación Física, consoliden determinados contenidos que en ella se trabajan sobre el ámbito corporal. Estas cuestiones las trataré de forma más concreta más adelante.

Dado que soy alumna de la Facultad de Educación de Palencia, donde me han impartido clase profesores que pertenecen al seminario del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal coordinado por Marcelino Vaca, me he familiarizado con esta perspectiva en la que el cuerpo se integra en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es por ello que lo tomo como referencia para enfocar mi propuesta para una escuela con cuerpo. Este modelo pretende abrir paso al cuerpo de los niños y niñas en los *“planteamientos educativos generales y su especificidad como área de expresión y de experiencia”* (Vaca Escribano, 2007: 92). Por tanto, trata de incorporar el ámbito corporal como herramienta pedagógica interdisciplinar que debe formar parte del aprendizaje global de los alumnos. Los integrantes del seminario que lo investiga, defiende que la Educación Física no debe limitarse a las dos o tres horas semanales establecidas, sino que ha de existir una mayor flexibilidad de distribución y atención (Bores Calle, 2005).

Como señala Vaca (2007), el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en el Proyecto Educativo de Centro, constituye la integración del cuerpo y del movimiento como parte fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje, componiéndose por dos ramas integradas entre sí; en primer lugar, una integración global de todos los aprendizajes sin distinguir áreas ni experiencias motrices; y en segundo lugar, la especificidad de estos aprendizajes, centrándose en las vivencias de movimiento y forma de expresarlo. Por tanto, supone la relación de los distintos aprendizajes con el cuerpo y un trabajo global de la motricidad del niño durante la Educación Primaria, pudiendo darse tanto en las diferentes lecciones de Educación Física como en cualquier otro momento dentro de la jornada escolar.

Se trata de un concepto relativamente moderno y aún en construcción, centrado en el abordaje del cuerpo e integración del mismo como parte de la formación del alumnado, que tiene sus comienzos en los años 80 y que cada vez cobra un mayor valor entre los integrantes de la comunidad educativa. Como resalta Vaca Escribano (2002), este aumento en el interés por esta forma de concebir el aprendizaje conllevó una evolución del mismo, lo que permitió establecer las siguientes afirmaciones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal:

- Un considerable interés por parte de los centros escolares y docentes en el ámbito corporal y sus beneficios educativos.
- Resultados beneficiosos relacionados con las capacidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales, y los aprendizajes adquiridos por el alumnado en relación al cuerpo y motricidad.
- Un desarrollo de la motricidad y relaciones afectivo-sociales, y mejoras cognitivas y de conocimiento del propio cuerpo.
- Aprendizajes adquiridos de forma positiva y significativa.

Este Tratamiento del Ámbito Corporal amplía sus dominios al incluirse dentro del Proyecto Educativo de Centro (Vaca Escribano, 2002). De esta forma, además de trabajar todos los contenidos de las diferentes áreas y de la Educación Física con relación al cuerpo y los conocimientos que esta práctica supone, busca trabajar y aplicar una serie de valores sociales, democráticos y plurales que persiguen la igualdad, la tolerancia, el respeto, la asunción de normas y valores sociales, etc. Por lo tanto, constituye un trabajo integrado en el cual a través del cuerpo y su movimiento el alumnado adquiere conocimientos y valores.

Con ideas y planteamientos similares al Tratamiento Pedagógico de lo corporal, Reiner Hildebrandt-Stramann (2005) expone que una escuela sin movimiento se rige por el modelo tradicional de enseñanza, donde la inmovilidad y el silencio son los protagonistas, y en contraposición a esta concepción, defiende una escuela en movimiento concebida como un espacio de experiencias en el que el movimiento es el principio de organización de la escuela.

El ámbito de lo corporal y la motricidad no pretende tan solo trabajar con los alumnos las capacidades motrices, *“sino que también debe considerarse la disposición corporal general,*

los ritmos biológicos, las necesidades de movimiento y actividad, y las repercusiones para el “yo/cuerpo” de los diferentes contenidos y procedimientos didácticos” (Martínez Álvarez y otros, 2009:142).

En definitiva, el área de Educación Física es la encargada de atender el cuerpo y sus posibilidades de movimiento como eje central y de una forma pedagógica. Es necesario contar con una asignatura que trate de forma específica el cuerpo y su movimiento, dándonos la oportunidad de educar a las personas desde la corporeidad. Pero para conseguir que los alumnos que educamos aprendan desde la globalidad, es importante no limitar el ámbito de lo corporal a unas horas determinadas a la semana y reducirlas través a la asignatura de Educación Física. No debemos separar cuerpo y mente. Por ello, es importante que los educadores sean conscientes de la importancia de la corporeidad en el alumnado y del Potencial Educativo de lo Corporal, además de los beneficios que acarrea de una forma bien utilizada y situada (Martínez Álvarez y otros, 2009).

INCLUSIÓN DEL ÁMBITO CORPORAL EN LA ESCUELA

Siguiendo la línea ideológica del aprendizaje desde una perspectiva global, hago una revisión bibliográfica sobre diferentes fuentes y experiencias que se proponen o se han llevado a cabo en distintas situaciones educativas. La jornada escolar no debe entenderse como una sucesión de clases independiente. Considero que los aprendizajes no se extraen solo durante el horario lectivo en el que se imparten conocimientos específicos de cada área, sino que debemos tener en cuenta momentos como el trayecto a la escuela y el recreo en la adquisición de aprendizajes vivenciales y motores.

El cuerpo en los momentos previos a la escuela

La jornada escolar comienza con el trayecto a la escuela, ya que este momento tiene unas oportunidades pedagógicas que dejarán huella en la conformación de los niños y niñas como personas con cuerpo y mente, en su totalidad. Un trayecto a la escuela activo conlleva beneficios saludables que hacen frente al sedentarismo y fomenta la autonomía.

El trayecto a la escuela

La experiencia escolar de los niños y niñas que se levantan temprano todos los días para ir a la escuela comienza antes del inicio de la primera clase. El trayecto a la escuela les aporta experiencias corporales, aunque este momento lo afrontarán de diferentes formas en

función del contexto social y familiar. Es un hecho habitual que los alumnos acudan a la escuela en coche si les separa una gran distancia del centro. Pero en otros muchos casos, ocurre lo mismo a pesar de vivir cerca.

Existen tres motivos fundamentales por los que resulta beneficioso acudir a la escuela por su propio pie: en primer lugar, obtienen aprendizajes corporales y experiencias enriquecedoras que favorecen su desarrollo motor. En segundo lugar, contribuye a la reducción de la cada vez más creciente tendencia hacia la obesidad entre los niños y niñas, y como consecuencia tiene una repercusión positiva en su salud. En tercer lugar, ayuda a los alumnos a adquirir cada día una mayor autonomía personal.

Como subraya el Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (2006), el trayecto a la escuela de forma activa ya sea caminando, en bicicleta y en distintos medios en los que se involucre el cuerpo, puede resultar favorable para el desarrollo motor de los niños y niñas en edad escolar. En definitiva, facilitar que puedan llevarlo a cabo de una forma segura y saludable. La Organización Mundial de la Salud (2002) *“señala la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo para la salud”*. Y como consecuencia aprobó *“La estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”* para luchar contra esta situación.

El peso de las mochilas es un inconveniente que entorpece la realización del trayecto de forma saludable, ya que lo común es que transporten un peso excesivo en relación a lo aconsejable. Existen varios artículos que hacen referencia a esta problemática.

El artículo *“Hábitos de transporte de las mochilas escolares y su relación con el dolor de espalda en nuestro medio”* (Garrido Martínez, 2011), nos muestra un estudio en el que participan 588 escolares, aportando datos significativos en cuanto a la relación del peso y el dolor de espalda en niños de entre 10 y 12 años. Otro artículo, (Alberola y otros, 2010) ha demostrado que el peso de las mochilas es de $13,4\% \pm 5,5$ el peso del alumno, influyendo en la sensación de malestar en la infancia y considerándose un problema de salud. Como soluciones podemos establecer la utilización de la mochila bien ajustada a la columna para no alterar demasiado la postura corporal; además si el peso es superior a 3 o 4 kilos, se deberá transportar mediante un carrito adaptado a la altura del niño/a, empujado hacia delante y no arrastrado (Bort Saborit, 2002).

Además de tener en cuenta las cuestiones de salud, para que los niños y niñas obtengan aprendizajes motrices de su recorrido a la escuela, es importante establecer unas medidas de seguridad para garantizar un trayecto sin peligro alguno.

Son varios los proyectos que fomentan el trayecto a la escuela con cuerpo. En Vila Real (Valencia), han desarrollado un proyecto piloto titulado “Camins Escolars” (Ajuntament Vila-Real, 2013), en el que tratan de fomentar el trayecto a la escuela en bici o caminando de una forma segura. Lo plantearon para llevarlo a cabo el curso 2013-2014 en los centros Pascual Nácher y Botánic Calduch como *“experiencia piloto y pionera en la provincia”* con el alumnado de 4º de Primaria, y con los alumnos del centro de Educación Especial La Panderola. Se trata de diseñar rutas fuera de peligro con la colaboración de distintos departamentos municipales, padres, profesores y los alumnos. Con ello persiguen cambiar la mentalidad de la población que habita en la ciudad. *“Se trata no sólo de fomentar el uso de la bicicleta o el trayecto a pie como alternativa al coche para ir cada día al colegio, sino también de hacer de Vila-real una ciudad más habitable y segura y fomentar la autonomía personal de los chavales”*. Un grupo de voluntarios se encarga de informar a las personas para aumentar el número de apoyos para llevar a cabo la ruta. Los alumnos cuentan con el “pedibus”, para ir caminando, y con el “bicibus”, para recorrerlo de manera autónoma y segura. El proyecto ha sido acogido con la implicación de un gran número de alumnos que se han unido a la iniciativa de un trayecto activo al centro.

El artículo que versa sobre “Un camino amigo para ir a la escuela” (Carranza, 2003), habla sobre un proyecto llevado a cabo en algunos centros escolares de Barcelona con el objetivo de acudir al mismo con seguridad, autonomía y de forma saludable. Para ello han remodelado las calles con la ayuda de los familiares, vecinos y Ayuntamiento. Utilizaron la estrategia de entregar a los padres de sus alumnos una encuesta, donde reflejar sus opiniones, junto con un plano en el que señalar el trayecto que llevan a cabo sus hijos cada mañana y así adaptar el camino más concurrido por los alumnos, tratando de fomentar un trayecto activo y autónomo. Después de dos meses, las calles cercanas al centro presentaban *“un aspecto un tanto más acogedor y seguro”*.

El cuerpo en el tiempo lectivo

Es importante señalar en relación con el trayecto al centro que la forma de acudir al mismo va a condicionar la disposición de los alumnos ante la primera clase. Para tratar de aclimatar a los niños y niñas de cara al aprendizaje, se pueden llevar a cabo dinámicas que faciliten la tarea.

Durante el tiempo lectivo, el cuerpo está presente de diversas formas en función de la situación educativa que se desarrolle, existe una terminología específica que clasifica las presencias corporales (Vaca Escribano y Varela Ferreras., 2006; Vaca Escribano, 2007):

- *“Cuerpo silenciado”*: se trata del cuerpo que pasa inadvertido en el aula y en el que los alumnos deben escuchar las explicaciones del docente, llevar a cabo actividades como lectura y escritura. La mayoría de los maestros lo consideran el estado perfecto para permanecer en el aula.
- *“Cuerpo implicado”*: existen situaciones en el aula en las que se da escape a la tensión que el cuerpo acumula y se trata de afinar los efectos del cuerpo anterior, además de referirse a las rutinas escolares. Son actividades que permiten cierta tolerancia hacia el ámbito corporal.
- *“Cuerpo suelto”*: se refiere a los momentos en que lo corporal aparece de un modo libre. La situación más clara es el recreo.
- *“Cuerpo instrumentado”*: el cuerpo aparece como medio para el desarrollo y construcción de aprendizajes en las diferentes áreas.
- *“Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo”*: se trata de las situaciones dedicadas a la *“educación corporal”*. La situación más clara es la clase de Educación Física, además de las cuñas motrices (Vaca Escribano, Fuente Medina, y Santamaría Balbás, 2013).

Los diferentes tipos de cuerpo que Marcelino Vaca expone, predominan en mayor o menor medida en función de la visión que comparta el docente durante el horario escolar de los niños y niñas. Una distribución correcta de los tipos de cuerpo existentes en la jornada escolar puede ser la determinante para conseguir una mayor predisposición del alumnado ante el aprendizaje. Dicha categorización parte de la idea de la presencia continua del cuerpo aunque su tratamiento sea diverso en función de la situación educativa que se desarrolle.

Implicación del cuerpo en el aula

Actualmente, parece que las escuelas han dejado de lado los estrictos intentos de control corporal del alumnado, ya que no se da tanta importancia a las posturas ni a los movimientos. *“Hace más de tres décadas que el dispositivo curricular no insiste con términos como “vigilancia”, “orden”, “control” y “corrección”. Nuevos lexemas como “expresividad”, “autopercepción” y “autoconocimiento” adquieren fuerza y legitimidad”* (Scharagrodsky, sd: 12).

El Potencial Educativo de lo Corporal no trata de implantar la perspectiva desde lo corporal como única en las escuelas, pero considera vital la presencia de la corporeidad en el aprendizaje global de los niños y niñas (Martínez Álvarez, 2013). En el aula, predomina el cuerpo silenciado, además de aparecer en algunas ocasiones los cuerpos tolerado e instrumentalizado (Vaca Escribano, 2007). Los docentes por lo general tratan de controlar los movimientos de sus alumnos, pero estos tienen múltiples maneras de dar salida a la contención corporal, como por ejemplo los cambios de postura y las distracciones, donde, en definitiva, predominan las evasiones corporales. Existen métodos que posibilitan dar respuesta a las necesidades del alumnado en cada momento específico, lo que facilitará una mayor predisposición a la hora de impartir clase (Martínez Álvarez, 2013).

En base a lo explicado en este punto, existen diferentes posibilidades para implicar al cuerpo en el aprendizaje de los niños y niñas. Por un lado, las cuñas motrices nos permiten lograr procesos de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva corporal, siendo cortas secuencias de movimiento llevadas a cabo día a día que tratan de implicar el cuerpo en el aula; además con ellas se consigue una mayor predisposición del alumnado ante el aprendizaje, atendiendo a sus necesidades específicas en cada momento. Por otro lado, el cuerpo puede estar presente en el aula implicándose en los aprendizajes que requieren las diferentes áreas de Educación Primaria, a través de actividades interdisciplinarias. Este tipo de actividades tendría una duración mayor que la de las cuñas motrices, y contribuyen a un aprendizaje activo, lo que conlleva el cuerpo implicado.

Cuñas motrices

Las cuñas motrices son situaciones breves de unos 5 o 10 minutos, llevadas de forma regular pretendiendo contribuir a los aprendizajes del alumnado, de tal manera que suponen “un respiro” en momentos en que el cuerpo ha permanecido silenciado y denota cansancio intelectual (Vaca Escribano, 2002).

Se han llevado a cabo análisis sobre cuñas motrices que evidencian su utilidad al iniciar la jornada escolar, en las salidas y entradas a clase, al finalizar los recreos, de tal forma que en cada caso se adaptan a las necesidades la situación: *“cuando se pretende tonificar al alumnado al comienzo de la jornada escolar, cuando se le propone cambiar de ritmo en los minutos previos a las salidas del aula, cuando regresa del recreo y necesita calmarse para adentrarse en nuevas tareas y cuando hay explícitas manifestaciones de cansancio debidas a una densa actividad intelectual”* (Vaca Escribano, 2008:52)

Además de constituir una dinámica para conseguir una mayor disposición ante el aprendizaje, pueden programarse para trabajar y reforzar contenidos de la asignatura de Educación Física centrados en el aprendizaje motriz, y por tanto, para tratar al cuerpo como objeto de tratamiento pedagógico. Debe programarse para conseguir el desarrollo curricular referido al área.

Las cuñas requieren iniciarse y finalizarse con rapidez, por tanto han de ser lo suficientemente sencillas y además llevarse a cabo de forma regular para inculcarlo como costumbre o hábito.

Como he expuesto anteriormente, para implantar las cuñas como un elemento más dentro del aula deben pasar a formar parte de las rutinas diarias, y por ello, tener cabida en el horario implantado en la escuela. Un horario que tenga en cuenta las necesidades del alumnado puede contribuir a su tranquilidad y a un mejor rendimiento (Santamaría Balbás, 2013). Nuria Santamaría elabora un horario oficial de un centro incluyendo las cuñas como parte integral del mismo:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 10:25					
10:25- 10:30	CUÑA MOTRIZ				
10:30 - 11:25					
11:25 - 11:35	CUÑA: ALMUERZO SALUDABLE				
11:35 - 12:35					
12:35 - 13:00	RECREO				
13:00 - 13:40					
13:40 - 13:45	CUÑA MOTRIZ				
13:45 - 14:30					

La estructuración de un horario similar a este, constituye el inicio para aportar “*a cada periodo de exigencia o de silencio corporal lo suceda uno de tolerancia corporal*” (Santamaría Balbás, 2013:85). Entre las características anteriores sobre las cuñas motrices, Santamaría (2013) destaca algunos objetivos:

1. Interrumpir la carga intelectual requerida en las horas anteriores y fomentar una buena disposición para los nuevos aprendizajes.
2. Aportar “*recursos*” al alumnado que puedan llevar a cabo en su vida cotidiana ante situaciones emocionales adversas.
3. Favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y la participación y maduración del alumno en el mismo.
4. Equilibrar los intereses, necesidades y conocimientos de las partes involucradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Ofrecer una propuesta que reduzca la problemática, cada vez más frecuente, del alumnado con Trastorno con Déficit de Atención por Hiperactividad.
6. Incrementar el rendimiento escolar y control motor del alumnado con una propuesta flexible y adaptable a sus necesidades momentáneas.

Actividades interdisciplinares

Como el indica el término “interdisciplinariedad” (Castañer, 1995), y analizándolo por separado, “inter” aporta un significado relativo a la comunicación e interacción implicado en la actividad a desarrollar; mientras tanto, el término “disciplinariedad” se entiende como el conjunto de conocimientos y enseñanzas propios de un área concreta, por lo tanto y a modo de gráfico, podemos observar la siguiente imagen:

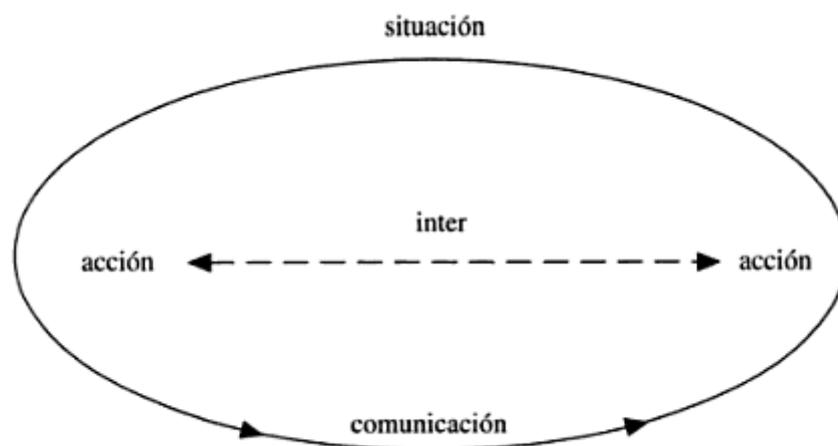


Figura 1. Gráfico extraído de Castañer (1995:18), en el que se explica de forma visual el concepto de actividad interdisciplinar.

En la figura 1, podemos observar cómo dentro de una misma lección (situación), dos o más áreas educativas (acciones) pueden trabajarse de forma simultánea mediante la interacción de las partes (comunicación) y todo ello a través de una misma actividad (inter). De esta forma lograremos un aprendizaje global en el que se combinen dos o más aprendizajes específicos de distintas áreas.

En base a este concepto, considero interesante la idea de trabajar de forma vivencial la interdisciplinariedad, y como establece Castañer (1995: 12), *“cuando algo se vivencia con todos los sentidos (hacer-conocer-sentir) queda una huella en el yo mucho más profunda que cuando se utiliza un solo ámbito o extensión del ser”*. Por ello, partiendo de la motricidad global y vivencial es más sencillo y motivador lograr aprendizajes significativos. Está en la naturaleza del niño la necesidad de movimiento, y considero que la curiosidad que muestran puede ser “aprovechada”, y “no suprimida”, al utilizar el movimiento como parte integral del proceso de enseñanza-aprendizaje. No debemos confundir la integración de la motricidad con su utilización de forma asidua en las explicaciones y resoluciones de problemas de las diferentes áreas, debemos entenderlo como una herramienta pedagógica que utilizada de forma oportuna puede suponer aprendizajes significativos, ser enriquecedor e involucrar al movimiento.

El cuerpo a través de la Educación Física

Siguiendo la estela del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal expuesto anteriormente, defiende la necesidad de dedicación de un tiempo específico para el tratamiento del cuerpo como objeto educativo.

A través del área, se busca la adquisición de los contenidos específicos para conseguir el desarrollo y aprendizaje motriz de los niños y niñas. Dichos contenidos se concretan en la legislación educativa vigente, y aparecen distribuidos en cinco bloques. Pero *“dentro de las lecciones se procura también la construcción de aprendizajes generales, aquellos que tienen que ver con actitudes, normas de comportamiento, y aprendizajes transversales”* (Vaca Escribano, 2007:100).

Se concibe por tanto la lección como el momento por excelencia en el que el alumno adquiere o no aprendizajes gracias a la interacción con el docente, siendo su estructura el elemento clave para determinar la metodología y planificación con la que se llevará a cabo

(Martínez Álvarez, 2005). Por tanto, para la organización de cada lección, debemos ser conscientes de qué aprendizajes se persiguen y cómo vamos a proponerlos para su consecución y asimilación.

En contraposición con esta idea, en la que se busca que la lección atienda a *“permitir diversidad de niveles, ofrecer situaciones problemáticas para que el alumnado se implique en su resolución, favorecer la toma de conciencia de los procesos de aprendizaje o fomentar la enseñanza mutua”* (Martínez Álvarez, 2005:176), la concepción de la Educación Física tradicional ha buscado lograr un desarrollo físico y motriz, donde no se da cabida a la participación activa en la toma de decisiones ante su propio aprendizaje y las órdenes adquieren un papel protagonista.

Una vez expuesto en qué consiste la lección desde la perspectiva del TPC, visión que comparto y defiendo, los contenidos relacionados con la toma de conciencia corporal y expresión corporal, principalmente visibles en el “Bloque 1: cuerpo, imagen y percepción” y el “Bloque 3: actividades físicas artístico-expresivas” (Decreto 40/2007, BOCyL), pasan a ser los protagonistas en mi propuesta para la atención al cuerpo desde el área de Educación Física. Considero que un trabajo de toma de conciencia desde los primeros niveles de Educación Primaria de forma continua les permitirá identificar sus posibilidades sensoriales a través de los diferentes sentidos, atender a sus capacidades perceptivo-motoras y concebir su cuerpo y su disposición en el espacio. Todo ello contribuyendo a un mejor autoconocimiento y conformación como persona.

El recreo: un momento de libertad motriz

Otro de los momentos ubicado dentro del contexto educativo en el cual el alumno tiene la posibilidad de ser activo es el recreo. Supone un periodo de tiempo que en nuestro sistema educativo es de unos 30 minutos, en los cuales el alumnado tiene la libertad de decidir qué hacer (moverse, jugar, descansar...) dentro de los límites establecidos por las propias instalaciones del centro, el patio, siendo por tanto un descanso de la actividad docente y carga intelectual, tratando de romper el sedentarismo que involucra el aula (Escalante, 2011).

Algunos autores han realizado investigaciones observacionales en las que determinan las actividades llevadas a cabo por los niños y niñas, precisando que son ellos quienes organizan, crean reglas, y escogen juegos y roles que posteriormente desempeñan en el

horario del recreo. Del mismo modo, se ha concluido que los juegos y actividades desarrolladas en el patio (situación abierta) suponen un mayor abanico de posibilidades, permitiendo a los niños una amplia toma de decisiones e implicación motriz, frente a este mismo espacio temporal de descanso pero en una situación espacial delimitada y cerrada como puede ser un aula (Jarret y otros, 2001). Mota (2005), también en una investigación observacional sobre la implicación física en los recreos, diferenciado por sexos, determinó que las alumnas emplean un total del 38% del tiempo del recreo en realizar algún tipo de actividad física, frente al 31% del tiempo empleado por los chicos, lo cual supone un 8% de la actividad física diaria en niñas y el 6% en niños. En la misma línea, Escalante (2011) especifica que son los niños quienes en el periodo de recreo realizan actividades de mayor intensidad, realizando en su mayoría actividades deportivas y/o competitivas, mientras que las niñas llevan a cabo actividades menos vigorosas, de carácter social.

Todo ello, junto con mi experiencia, me permite establecer que el recreo se trata de una parte no curricular que asume un papel importante para la experiencia y desarrollo motriz del niño. Establecer pautas de actividad física y juegos motores desde la asignatura de Educación Física, además de ofrecer nuevas posibilidades al alumnado, permite que aquellos alumnos que no se involucren tanto en actividades físicas en el recreo lo hagan, logrando así una amplia participación e incorporación del cuerpo y del movimiento en un espacio de libertad motriz.

Esta fundamentación teórica junto con mi experiencia en contextos educativos reales y teóricos supone la base para las propuestas que voy a llevar a cabo a continuación para una escuela con cuerpo, ya que me aportará riqueza de contenido y fiabilidad ante planteamientos que ya han sido llevados a cabo.

PROPUESTA PARA UNA ESCUELA CON CUERPO

JUSTIFICACIÓN

La dimensión corporal es una parte importante del aprendizaje de los niños y niñas que acuden a la escuela, ya que nuestros alumnos tienen y son cuerpo. Los docentes debemos dar respuesta a sus necesidades de movimiento considerando la corporeidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No se trata de mantener la postura de que deban permanecer en movimiento en todo momento, pero sí la que permite dar salida al desahogo después de largos tiempos permaneciendo pasivos, además de atender a su desarrollo motor y a sus necesidades momentáneas. El aprendizaje con cuerpo tiene la virtud de poder acercar los contenidos del currículum a la realidad inmediata de los niños y niñas, de tal forma que experimenten con ello, lo que se basa en un aprendizaje vivencial y como consecuencia, significativo.

La consideración de dicha parte del aprendizaje de una forma integrada en el proceso educativo, es una buena forma de dar al cuerpo la importancia que requiere. Sería muy enriquecedor un trabajo conjunto entre los educadores de los centros para dar cabida al ámbito corporal y la motricidad.

La propuesta que planteo tiene como objetivo la incorporación del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal desde la transversalidad a lo largo de todas las áreas que conforman el currículum oficial. Para ello, es necesario reflejarlo en el Proyecto Educativo de Centro, ya que se trata de un documento que recoge las características de un centro y los objetivos que persigue a través de su estructura de organización. Introducirlo en dicho documento nos dará la oportunidad de dar cabida al cuerpo en las aulas y acabará definiendo la identidad del centro.

La presente propuesta no va dirigida a un grupo concreto de alumnado ya que no ha sido llevada a cabo en mi Trabajo de Fin de Grado. Pero considero interesante tomar como referencia las características del contexto en el que desarrollé mis prácticas, pues se trata de un modelo de centro bastante habitual en el sistema educativo español actual. A lo largo de la propuesta e hablare de mi experiencia en prácticas en cada uno de los ámbitos, lo que aportará características del mismo.

Considero que a la hora de implantar un proyecto en un centro debe hacerse de una forma progresiva y con cautela para evitar que interceda en el proceso de aprendizaje de los alumnos. Aunque sería productivo implantarlo en todos los cursos de Primaria, creo conveniente y más provechoso comenzar a trabajarlo desde el primer curso para que vayan integrando la corporeidad con total naturalidad en su proceso de enseñanza aprendizaje, además de poder dar continuidad en años venideros.

Para ello, propongo una propuesta enfocada desde el Proyecto Educativo de Centro y dirigida al Primer Ciclo de Primaria, ya que permitirá la continuidad del proceso en sucesivos niveles. Me voy a servir de la Fundamentación Teórica, que me aporta información sobre terminología, historia y teorías relacionadas con la corporeidad que defienden diferentes autores, además de experiencias llevadas cabo en contextos educativos que pueden servirme de referente para aportar una mayor riqueza a mi propuesta, además de solidez. Para llevarlo a cabo, contaré con mi experiencia en el Prácticum I y sobretodo en el Prácticum II, ya que me ha permitido observar y participar en un contexto educativo real.

La propuesta atenderá a los distintos momentos que se diferencian en la escuela. En primer lugar, haré una propuesta para un trayecto a la escuela en movimiento, contando con experiencias llevadas a cabo e ideas que pueden permitir que se lleve a cabo de forma segura y saludable. En segundo lugar, plantearé una propuesta que atienda a las necesidades y al potencial del cuerpo en el aula. A continuación, una propuesta de actividades transversales para llevar a cabo en el aula de Educación Física que tienen que ver con la toma de conciencia corporal y expresión corporal. Y por último, una propuesta para recreos activos con el fin de fomentar la decisión espontánea de participar en el juego.

OBJETIVOS

- Considerar el ámbito de la corporeidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Atender y adecuar los procesos de enseñanza a las necesidades del contexto tras momentos de carga intelectual para conseguir una buena predisposición ante el aprendizaje.
- Conseguir un desarrollo motriz progresivo que se lleve a cabo en las situaciones educativas que implican al cuerpo en el aprendizaje.
- Fomentar rutinas saludables de movimiento aportando riqueza y experiencia motriz.
- Conocer su cuerpo y conformar su personalidad a través de la toma de conciencia corporal y la expresión corporal.

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Todos los contenidos relacionados con el cuerpo y su movimiento están enfocados a su desarrollo como objeto de tratamiento pedagógico en la asignatura de Educación Física, tal y como establece el Decreto 40/2007 (BOCyL), pero es importante tener presente que el cuerpo permanece con los alumnos durante las veinticuatro horas del día, forma parte de ellos mismos y por tanto deben aprender con cuerpo. La asignatura de Educación Física es necesaria para tratar contenidos específicos, aunque en muchos momentos no es suficiente el tiempo que se dedica a dichos contenidos. Es entonces cuando pueden trabajarse en el aula actividades que pongan en práctica aquello que no ha dispuesto del tiempo para profundizar, e incluso, puede combinarse de forma interdisciplinar con otras áreas. También pueden llevarse a cabo dinámicas que supongan un respiro ante las necesidades corporales de los alumnos, pudiendo así prepararles para los sucesivos aprendizajes.

Se trata de un proyecto enfocado desde la globalidad incorporando al cuerpo en las diferentes situaciones educativas que se desarrollan en un centro. Para ello es muy importante la constante y fluida comunicación entre el profesorado, además de una cierta flexibilidad que permita dar salida a las necesidades momentáneas de cada situación.

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Momentos previos a la escuela

El trayecto a la escuela

Como se refleja en la Fundamentación Teórica, se han llevado a cabo proyectos educativos que han aportado importancia al trayecto a la escuela de forma dinámica. El desplazamiento al centro de los niños y niñas no suele considerarse parte del proceso educativo que compete a un centro y menos para trabajar el ámbito de lo corporal. Sin embargo, se trata de un momento en el que el alumnado puede valerse de su cuerpo en movimiento para acceder al centro educativo, desarrollando de esta forma aprendizajes y habilidades motrices. Los centros educativos son el núcleo central del proceso de enseñanza de sus alumnos y pueden y deben facilitar la riqueza de conocimientos en distintas situaciones, no solo las que aparecen en los horarios oficiales. Por tanto, sería interesante fomentar una serie de medidas y posibilidades que ofrezcan un trayecto educativo desde el punto de vista corporal, involucrando tanto a los alumnos como a sus familias, y poniendo a su disposición los medios y los valores que a través de este tipo de dinámicas podemos inculcar.

Mi experiencia en prácticas

En el contexto donde llevé a cabo mis prácticas, la mayor parte del alumnado vivía en el entorno cercano al centro, lo que les permitía acudir al mismo caminando. La entrada y salida del centro escolar estaba regulada por un policía municipal ubicado en el paso de cebrá más cercano. Del mismo modo, los alumnos de primer ciclo iban acompañados por un adulto responsable de su tutela y a pie, no habiendo ningún niño que acudiese al centro en un medio de transporte alternativo (bici, patinete, etc.). Un porcentaje muy alto del alumnado, posiblemente cercano a la totalidad, transportaba el material en una mochila con carrito arrastrado, portando en la misma los libros y cuadernos anuales, lo que aumentaba significativamente el peso movilizado. El centro no llevaba a cabo dinámicas que promoviesen un trayecto dinámico y por tanto no facilitaba la diversidad en la forma de transporte ni la autonomía del alumno.

Esta necesidad educativa que podemos observar en numerosos contextos de nuestro entorno es difícil de llevar a cabo, pues no solo depende del centro educativo sino de otras instituciones y situaciones sociales, económicas y familiares. Sin embargo, contribuye de

forma eficaz a combatir el sedentarismo y el desarrollo saludable del alumnado y los docentes podemos contribuir a ello.

Intencionalidad

A través de una propuesta para un trayecto a la escuela de forma dinámica y educativa, se pretende lo siguiente:

- Fomentar la actividad física y saludable, haciendo frente a la creciente obesidad infantil y sedentarismo entre los niños en edad de crecimiento.
- Inculcar la autonomía personal que deben ir desarrollando poco a poco, por tanto es interesante llevarlo a cabo con los alumnos del primer nivel.
- Posibilitar el desplazamiento de distintas formas de transporte de una forma segura, lo que llevará a un mayor desarrollo motriz y adquieran experiencias de movimiento ante diferentes medios y situaciones.
- Contribuir a un desarrollo saludable en el crecimiento de los alumnos, evitando posibles daños físicos causados por el exceso de peso en las mochilas escolares.

Posibles dinámicas

ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CENTRO:

- Entrega de folletos informativos sobre formas de transporte adecuado en edad escolar.
- Reuniones con los familiares para explicarles la importancia de fomentar el movimiento y cómo hacerlo.
- Actividades de seguridad vial, donde personas especialistas acudan al centro para explicar y poner en práctica los diferentes roles de transporte.
- Actividad basada en un circuito con diferentes posibilidades de transporte: bicicleta, patinete, marcha, carrera, patines.
- Salidas al entorno urbano para la familiarización con el mismo y llevar a cabo actividades interdisciplinarias que impliquen movimiento fuera del centro.
- Prestación del material por parte del centro a los alumnos que lo soliciten de forma periódica, siempre con la autorización de sus tutores legales que aseguren su responsabilidad y la devolución del mismo.

RECORRIDO, MEDIOS E INSTALACIONES:

- Al tratarse de alumnos de Primer ciclo de Primaria, conviene iniciarles en la asistencia al centro en grupos supervisados por los padres que puedan, turnándose para acompañarles. En los años sucesivos, podrán ir adquiriendo una mayor autonomía personal.
- Restringir la velocidad en las zonas cercanas a la escuela a una velocidad de 30 km/h, lo que disminuirá los posibles peligros.
- Establecer suficientes pasos de cebra cercanos al colegio para un fácil acceso.
- Solicitar un policía municipal que regule el tráfico a la salida y entrada del colegio.
- Como propone el artículo “Un camino amigo para ir a la escuela” de Marta Carranza (2003), establecer un consenso entre el colegio, el vecindario y el ayuntamiento para remodelar las calles y señalizar adecuadamente el camino, para proporcionar un acceso más seguro.
- Contar con un parking para bicicletas y distintos medios de transporte ubicado en el interior del centro.

TRANSPORTE DEL MATERIAL ESCOLAR:

- Llevar a cabo charlas informativas y prácticas acerca del correcto uso (alturas, disposición del material, arrastre o empuje, etc.) de la mochila convencional y la mochila en carrito para evitar posibles lesiones.
- Seleccionar editoriales que dividan los libros por trimestres para liberar el peso de sus mochilas.
- Disponer de un espacio en el aula a modo de taquilla que les permita dejar los materiales que no necesitan en casa y evitar el transporte sin “utilidad”.

Momentos en el tiempo lectivo***El cuerpo en el aula***

En las aulas convencionales de nuestros contextos más cercanos es habitual considerar la contención corporal como el método más efectivo para desarrollar aprendizajes, pero el movimiento no tiene que ser siempre una piedra en el camino, sino una oportunidad para enriquecer el aprendizaje y dar salida a las necesidades corporales de nuestros alumnos. Los niños necesitan moverse, y por ello, aprender con cuerpo. La clase

de Educación Física es vital para un tratamiento específico del desarrollo motor de los niños y niñas, aunque no debería tratarse del único momento durante la jornada escolar en el que se atiende al cuerpo. El resto de especialistas del centro puede contribuir a un aprendizaje desde la globalidad atendiendo a las necesidades del alumnado y colaborando en el trabajo con las capacidades motrices a través de las distintas áreas y momentos del horario escolar.

Mi experiencia en prácticas

El ámbito referido al aula pude observarlo principalmente durante el Prácticum I, en el cual permanecí durante toda la jornada escolar con una única clase. Los niños emitían ciertas señales con las que reclamaban movimiento, mostraban evasiones corporales y constantes excusas para levantarse de sus sillas. La única área que atendía al ámbito corporal de una forma pedagógica era el de Educación Física. Hasta ese momento yo percibía esta idea con normalidad, pues durante mi infancia siempre nos exigían un control corporal y un comportamiento adecuado en el aula, haciéndonos creer que la mejor forma de aprender es la quietud ante las explicaciones de los maestros. Pero a raíz de mi experiencia en la especialidad como maestra de Educación Física, y habiendo cursado las asignaturas específicas, comencé a ser consciente de la importancia que tiene el tratamiento pedagógico de lo corporal en la vida cotidiana de los niños y niñas, en lo que conformará su personalidad y les permitirá ser más competentes ante el mundo que les rodea ya que el cuerpo es el reflejo de las personas. El Prácticum II, y la indagación sobre la línea del presente Trabajo de Fin de Grado me abrieron la puerta a las posibilidades que el cuerpo ofrece para desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje enriquecedor en el aula.

Para conseguirlo, y tras observar diferentes contextos educativos, es importante mantener un punto de vista flexible ante el horario oficial, adaptándose así a las necesidades del alumnado para una mejor disposición ante el aprendizaje.

Intencionalidad

Partiendo de la consideración del cuerpo en el aula, la propuesta se centra en la consecución de los siguientes objetivos, a través de una propuesta que engloba cuñas motrices y actividades interdisciplinares:

- Flexibilizar los tiempos de acción durante la jornada escolar teniendo en cuenta las necesidades corporales del alumnado y las situaciones concretas que puedan desarrollarse.

- Adaptar el aula incluyendo diferentes zonas funcionales en las que poder llevar a cabo actividades lo más enriquecedoras posibles y adecuadas a las mismas.
- Incorporar el ámbito de lo corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje pasando a considerarse parte funcional en el día a día de los centros a través de la participación diaria del cuerpo convirtiéndose en un hábito.
- Desarrollar dinámicas con movimiento que permitan atender las necesidades momentáneas del alumnado y conseguir una mayor disposición ante el aprendizaje. También pueden llevarse a cabo con la intencionalidad de trabajar y profundizar de forma específica los contenidos del área de Educación Física.
- Acercar los contenidos abstractos a la realidad inmediata de los niños y niñas para un mayor entendimiento y una mejor interiorización, favoreciendo así un aprendizaje vivencial y significativo.

Distribución del espacio

Teniendo en cuenta las características de los contextos que he podido observar, las aulas de nuestro entorno no tienen un gran tamaño, de tal forma que las mesas y las sillas se encuentran dispuestas de una forma muy ordenada para que tengan cabida y cada niño pueda disponer de una. Es por ello que se hace complicado llevar a cabo actividades dinámicas en las aulas convencionales que conocemos, pero es posible realizarlas aprovechando al máximo las posibilidades que nos ofrecen. De esta forma, podría ser interesante la diversidad de colocación de las mesas y sillas, rompiendo la rutina y permitiendo disponer de un mayor espacio. Además, se pueden acudir a otros espacios del centro como el gimnasio y el patio para determinadas actividades que requieran de un mayor movimiento.

Para futuros proyectos de construcción de centros, sería interesante proponer una distribución del espacio diferente a la tradicional. Una idea interesante podría ser contar en cada aula con un espacio libre en el no haya obstáculos para llevar a cabo dinámicas, explicaciones y actividades que permitan al alumnado una mayor implicación en el aprendizaje. Además, de contar con un espacio donde la quietud sea la protagonista y los alumnos cuenten con su propio mobiliario escolar.

Posibles dinámicas*CUÑAS MOTRICES*

Las cuñas son breves dinámicas llevadas a cabo en espacios de tiempo reducidos que pueden resultar muy productivas y además ofrecer infinidad de posibilidades. Pero es conveniente introducirlas de forma cautelara para no interceder en los aprendizajes.

Considero que la mejor manera de hacer partícipes a las cuñas en el proceso de enseñanza-aprendizaje es proponiendo un horario convencional del sistema educativo actual en nuestro país, en este caso con la distribución horaria del centro en el que realicé el Prácticum II, donde dichas cuñas aparezcan integradas:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:10	CUÑA DE ADAPTACIÓN				
9:10 - 10:00					
10:00 - 10:10	CUÑA DE TONIFICACIÓN				
10:10 - 11:00					
11:00 - 11:05	CUÑA DE RELAJACIÓN				
11:05 - 11:30					
R	E	C	R	E	O
12:00 - 12:05	CUÑA DE RELAJACIÓN				
12:05 - 13:00					
13:00 - 13:10	CUÑA DE TONIFICACIÓN				
13:10 - 14:00					

Como reflejo en el horario, distingo entre tres tipos de cuña motriz, en las que aparece el “cuerpo implicado”:

- La CUÑA DE ADAPTACIÓN busca la aclimatación del alumnado a los aprendizajes que se desarrollarán a lo largo de la jornada. Debido a que los alumnos no acuden todos de la misma manera al centro, se requiere de este momento para adecuar cuerpo y mente a los futuros aprendizajes, tanto para los alumnos que acuden de una forma más pasiva necesitando activarse, como para aquellos que

requieren de un momento de sosiego. De esta forma, lograremos equilibrar la actitud y atención del alumnado para una mayor disposición ante el aprendizaje.

- Ejemplo de cuña de adaptación

<p>Nombre</p> <p>“Pim, pam, pum”</p>
<p>Tipología de cuña</p> <p>De adaptación.</p>
<p>Tema /Contenido a desarrollar</p> <p>Rapidez de respuesta ante estímulos.</p>
<p>Propósito</p> <p>Con esta cuña, se pretende conseguir la acomodación del alumnado en el momento de llegada al aula. Se trata de un momento breve en el que conseguir la predisposición de todo el alumnado independientemente de su forma de trayecto al centro: unos llegarán muy activos dado que acudirán a pie o pertenecen al programa de madrugadores y necesitan frenar un poco su energía; y por el contrario, habrá alumnos que irán en coche y requieren de un momento de activación.</p>
<p>Duración y Espacio</p> <p>La duración será de unos 7 minutos.</p> <p>Se llevará a cabo en el aula alrededor de las mesas ya que no es necesario movimiento, sino que se sitúen en círculo y de pie.</p>
<p>Organización que se necesita para realizarla</p> <p>Para llevarla a cabo sin que se necesite mucho tiempo para iniciarla, se partirá de la distribución previa de los alumnos en grupos de cinco y cada uno asociado a un color. Esta distribución puede estar asociada a la manera permanente de distribuirles en la asignatura de Educación Física por grupos, pudiendo variarlos cuando se crea conveniente, pero siempre partiendo de los ya formados para una mejor organización.</p> <p>No se necesita material para esta cuña.</p>

<p>Descripción de la propuesta</p> <p>Los alumnos se distribuyen por el aula en grupos de cinco alrededor de las mesas y en círculo mirándose unos a otros. Uno de ellos iniciará la actividad diciendo PIM, el que se sitúe a su izquierda dirá PAM, y el siguiente PUM señalando a modo de pistola a cualquiera de sus compañeros. El niño que es señalado, iniciará rápidamente la cadena de nuevo siguiendo la dirección de las agujas del reloj.</p> <p>Una vez cogida la dinámica, podrá complicarse un poco, de tal forma que la persona que deba decir PUM, tendrá la posibilidad de decir PUMPIM., el siguiente PAM y el posterior PUM, señalando a alguien o continuando la cadena diciendo PUMPIM.</p>
<p>Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares</p> <p>Esta actividad se puede llevar a cabo con la misma dinámica en otras áreas en las que se plantee a modo de pregunta-respuesta rápida.</p> <p>Una posible ampliación sería introducir gestos, de tal manera que la persona a la que señalen con el PUM, lleve a cabo un gesto facial o corporal.</p>
<p>Consideraciones a tener en cuenta</p> <p>Advertirles y fijarnos en la atención y concentración ante los gestos de los demás para saber de qué forma y cuando tienen que intervenir. La rapidez con la que responden a los estímulos también es un factor a tener en cuenta.</p> <p>Como observador, se debe permanecer atento a que los alumnos lleven a cabo la actividad de forma fluida e intentar que no siempre señalen con criterios como la amistad. Observar a qué niños les cuesta más decir la palabra que le corresponde y asegurando que no se distraen hablando entre ellos e interfiriendo.</p>

Tabla de Martínez Álvarez (2012)

- La CUÑA DE TONIFICACIÓN persigue generar una activación corporal que implique movimiento tras un periodo de quietud y densidad intelectual (“cuerpo silenciado”), permitiendo estimular al cuerpo para evitar la fatiga escolar. Este tipo de posibilidades en el aula supone una adecuación a los ritmos de aprendizaje, además de contribuir a la salud mental y postural del alumnado.
 - Ejemplo de cuña de tonificación

<p>Nombre</p> <p>“Walk and write”</p>
<p>Tipología de cuña</p> <p>De tonificación.</p>
<p>Tema /Contenido a desarrollar</p> <p>Desplazamientos y ortografía.</p>
<p>Propósito</p> <p>Con esta cuña se pretende liberar a los alumnos de la carga intelectual de una asignatura donde probablemente estuvieron sentados la mayor parte del tiempo. De esta forma conseguiremos una activación de su cuerpo y mente suponiendo un respiro y una mayor predisposición ante los aprendizajes posteriores.</p>
<p>Duración y Espacio</p> <p>Tendrá una duración de 10 minutos.</p> <p>Se llevará a cabo en el aula, y se necesita un espacio libre de unos 3 o 4 metros ante la pizarra, de tal forma habrá que probablemente se necesite mover un poco las primeras mesas.</p>
<p>Organización que se necesita para realizarla</p> <p>Se requiere de una organización rápida por grupos, pudiendo utilizar de este modo la dinámica de la cuña anterior, por equipos asociados a colores y formados de manera permanente, aunque se pueden hacer cambios rápidos.</p> <p>Se necesita la pizarra, tizas y las tarjetas con la frase que tendrán que escribir para llevar a cabo la actividad.</p>
<p>Descripción de la propuesta</p> <p>Los alumnos se distribuirán en equipos de seis más o menos y se colocarán en fila frente a la pizarra. Antes de comenzar se les dará a cada grupo una tarjeta con la misma frase formada por tantas palabras como alumnos formen el equipo. Tendrán que desplazarse</p>

hasta la pizarra a modo de relevo, la forma de moverse será caminando y colocando el talón de un pie pegado a la puntera del otro. Una vez lleguen a la pizarra escribirán la palabra que se les ha indicado y volverán desplazándose de la misma forma. Finalmente, cuando todos los equipos hayan escrito la frase entera, se aportará un punto por cada palabra bien escrita ortográficamente.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares

Esta cuña puede llevarse a cabo en las diferentes áreas y con distintas temáticas, pudiendo por ejemplo utilizarse para resolver cuentas de una forma motivadora y activa en matemáticas.

Podrían llevarse a cabo formas de desplazamiento más complejas trabajando así el control corporal y las habilidades motrices. Además se puede poner en práctica la escritura con la mano no dominante (toma de conciencia corporal → falta de control)

Consideraciones a tener en cuenta

No se tendrá en cuenta la rapidez, sino las cosas bien hechas. No podrán correr porque la actividad no lo requiere y por motivos de seguridad.

El profesor debe estar atento a posibles conflictos que surjan y al incumplimiento de las normas. Además podrá valorar cómo lleva a cabo cada alumno el desplazamiento y la escritura.

Tabla de Martínez Álvarez (2012)

- La CUÑA DE RELAJACIÓN supone un momento donde el movimiento se convierte en el principal protagonista para la distensión intelectual y/o corporal del alumnado tras momentos de alta carga teórica o tras momentos de liberación como puede ser el recreo (“cuerpo suelto”). Este tipo de cuñas permiten una mayor toma de conciencia corporal que conducen al autoconocimiento y donde los sentidos adquieren un papel protagonista.
 - Ejemplo de cuña de relajación

<p>Nombre</p> <p>“Marionetas”</p>
<p>Tipología de cuña</p> <p>De relajación.</p>
<p>Tema /Contenido a desarrollar</p> <p>Toma de conciencia corporal y relajación.</p>
<p>Propósito</p> <p>Con este tipo de cuñas se persigue el objetivo de calmar las tensiones acumuladas por estar demasiado tiempo en la misma postura o de tranquilizar después de un momento de desfogue corporal como es el recreo. Llevar a cabo actividades de este tipo contribuirá a un mejor conocimiento de su propio cuerpo.</p>
<p>Duración y Espacio</p> <p>Tiene una duración de 5 minutos.</p> <p>Se llevará a cabo en el aula y aunque lo llevan a cabo sentados en sus sillas, no es necesario mover las mesas.</p>
<p>Organización que se necesita para realizarla</p> <p>Se requiere de un CD con música relajante y se hará de forma individual.</p>
<p>Descripción de la propuesta</p> <p>Se trata de una actividad individual, cada alumno se sienta en su silla y cierra los ojos o se pone un antifaz. El profesor, mientras suena la música relajante, les irá pidiendo que muevan determinadas partes del cuerpo de forma lenta y que se concentren en el movimiento que realizan, atendiendo a las sensaciones que les provoca y al cuerpo.</p> <p>A continuación se les pedirá que se hagan caricias muy suaves en zonas como las muñecas, con toda su atención fijada en ello.</p>

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinarias

Esta cuña podría extenderse a la asignatura de Educación Física para trabajar la toma de conciencia corporal, pudiéndose trabajar también aspectos como la lateralidad y la respiración.

A modo de ampliación podría pedirse que con los ojos cerrados se pongan de pie e imiten a diferentes animales, solo con el cuerpo y sin sonidos.

Consideraciones a tener en cuenta

Es importante advertirles de la importancia de no ver para poder atender a los estímulos sensoriales. La concentración será una actitud que se tendrá en cuenta. Otro aspecto importante será averiguar si mueven la parte del cuerpo que se les pide.

Al tratarse de una actividad individual no provocará demasiadas distracciones, pero la postura corporal y los movimientos que lleven a cabo nos darán pistas de cómo esta desarrollando la actividad.

Tabla de Martínez Álvarez (2012)

Todas ellas pueden contribuir a la consecución de los objetivos y contenidos específicos del Área de Educación Física, donde los aprendizajes corporales predominan consiguiendo así alumnos cada vez más competentes corporalmente. Por tanto, en las cuñas que se desarrollan con dicho objetivo aparece el “cuerpo objeto de tratamiento educativo”.

ACTIVIDADES INTERDISCIPLINARES

Este tipo de actividades orientadas desde la cohesión entre el ámbito de lo corporal y el resto de áreas tiene como principal intención el acercamiento del contenido a su entorno más cercano implicándose corporalmente para ello (“cuerpo instrumentalizado”). Además supone una buena forma de motivación del alumnado de cara a los nuevos aprendizajes. Este tipo de dinámicas aportan riqueza a los niños y niñas favoreciendo de esta forma un aprendizaje significativo basado en el entendimiento y no en la memorización.

Para llevarlas a cabo se puede contar con diferentes espacios y materiales como por ejemplo:

- Materiales elaborados por los propios alumnos, sus familias o el propio docente para llevar a cabo explicaciones y facilitar el entendimiento.
- Salidas a parques cercanos donde plantear actividades con la temática que se está abordando en clase y a su vez mantener un contacto con el medio natural.
- Actividades dinámicas en el patio y/o en el gimnasio del centro.
- Utilización de las nuevas tecnologías como los ordenadores o la pizarra digital para llevar a cabo actividades de forma activa.

Ejemplo de actividad interdisciplinar: Área de Lengua Castellana

Título	“El camino correcto”
Contenidos que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> • Área de Lengua Castellana: el género y el número. • Área de Educación Física: desplazamientos por diferentes superficies.
Descripción	<p>Esta actividad está enfocada a los alumnos de 1º ciclo de primaria para trabajar en la asignatura de Lengua Castellana el género (masculino y femenino) y el número (singular y plural); además de los desplazamientos por diferentes superficies en Educación Física. Se necesita disponer del gimnasio, por tanto puede realizarlo solo el profesor de Lengua o colaborando con el profesor de Educación Física.</p> <p>Se harán cuatro equipos y cada uno tendrá un recipiente con palabras escritas en cartulinas de distintos colores, todos los equipos tendrán las mismas palabras. Se harán cuatro circuitos: uno de bancos, uno de colchonetas, otro de reptar y otro de trepar, y cada uno tendrá al final un recipiente que corresponda a un tipo de palabra (masculino-singular, masculino-plural, femenino-singular, femenino-plural).</p> <p>Tendrán que introducir cada palabra y volver corriendo al lugar de salida para dar el relevo al siguiente compañero. En caso de equivocarse de trayecto no podrán retroceder, lo que requerirá que piensen bien antes de tomar un camino. Al final se recontarán los aciertos de cada equipo.</p>

Propósito	Es una actividad que implica a los niños corporalmente y además trabajan el contenido del área de Educación Física de una manera diferente y los contenidos específicos del área de educación física, por lo que se puede considerar una actividad interdisciplinar porque se trabajan dos áreas.
------------------	---

El cuerpo en el aula de Educación Física

En el área de Educación Física siempre se ha tratado el cuerpo y su desarrollo como contenidos a los que aludir en dicha área. Es la asignatura por excelencia en el trato del cuerpo como objeto de tratamiento educativo, y por tanto, cualquier actividad que se lleve a cabo implica una mejora en el control motor del alumnado, así como el desarrollo las habilidades motrices y de las capacidades físicas básicas. Distribuyendo sus contenidos en cinco bloques: cuerpo, imagen y percepción; habilidades motrices; actividades artístico-expresivas; actividad física y salud; y juegos y actividades deportivas.

Pese a que se trata del espacio educativo en el que se trabaja cualquier actividad relacionada con el cuerpo y el movimiento, considero que la toma de conciencia corporal y la expresión corporal en el primer ciclo de primaria son de vital importancia debido a que implica un mayor conocimiento de las posibilidades sensoriales y gestuales del propio cuerpo, pues la comunicación corporal está presente en la vida cotidiana de las personas, aunque muchas veces no sepamos percibirla. Un aprendizaje más profundizado acerca de las emociones y cómo las expresamos, de la atención a la toma de conciencia corporal, de las posibilidades de nuestro cuerpo a través del movimiento, contribuirán a un mayor desarrollo corporal, mejorando de esta forma la comunicación y favoreciendo la creatividad.

Mi experiencia en prácticas

Durante mi Prácticum II, pude observar e intervenir en un contexto educativo real y específico del área de Educación Física, permitiéndome conocer diferentes procedimientos y metodologías ante los contenidos anteriormente subrayados. De esta forma pude llevar a cabo una Unidad Didáctica centrada en la toma de conciencia y expresión corporal con el alumnado de Primer Ciclo de Primaria. Trabajar este contenido me permitió conocer en primera persona la riqueza e importancia de este ámbito en la vida cotidiana de las personas. En el contexto educativo donde permanecí durante el Prácticum se aportaba una

gran importancia al trabajo continuo con las diversas posibilidades sensoriales y de movimiento.

Haber trabajado este tipo de contenidos me ha ayudado a ampliar mi campo de visión ante la dimensión de lo corporal más allá de su tratamiento en la asignatura de Educación Física, y así poder trabajar junto al resto de docentes del centro en la consideración del cuerpo como parte del aprendizaje global del niño, proporcionando a este de un mayor bagaje motor y conformándole como persona y cuerpo.

Intencionalidad

A través de una propuesta donde se aporta una gran importancia a la toma de conciencia corporal en el área de Educación Física, se pretende lo siguiente:

- Tratar los contenidos de toma de conciencia corporal de forma transversal y continua durante toda la Planificación Anual de la asignatura.
- Fomentar el autoconocimiento del propio cuerpo.
- Experimentar con las posibilidades y limitaciones expresivas del cuerpo.
- Explorar con sus propias posibilidades sensoriales prescindiendo del sentido de la vista.
- Experimentar con la respiración asociada a la relajación de los segmentos corporales.
- Adopción de un correcto control sensitivo-motor.
- Estimulación sensitiva de las distintas partes del cuerpo y de los diferentes sentidos.

Posibles dinámicas

ACTIVIDADES TRANSVERSALES: TOMA DE CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CORPORAL

Concebir la toma de conciencia y expresión corporal desde la transversalidad, aprovechando el momento de vuelta a la calma en las sucesivas lecciones, permitirá a los alumnos un conocimiento progresivo de su propio cuerpo, una identificación de sus sensaciones al moverse y una exploración de sus posibilidades expresivas.

Ejemplos de actividades transversales*Ejemplo 1*

Título	“La princesa y el dragón”
Contenidos que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia corporal ante situaciones silenciosas. • Control motriz en los movimientos para evitar ser descubierto. • Agudización del sentido del oído para identificar la procedencia de los sonidos.
Descripción	Los alumnos se disponen sentados en el círculo del momento de escucha, uno de ellos se sentará en el centro sobre un aro (princesa o príncipe), y otro se colocará de pie junto al anterior con el antifaz puesto (dragón). Se necesita máximo silencio. El docente elegirá a un alumno al azar para que se acerque a salvar a la princesa, para lo que tendrá que burlar al dragón y coger el aro sin que se entere, lo que significará que ha salvado a la princesa.
Propósito	Con esta actividad se pretende que el alumnado vuelva a la calma utilizando la sensibilización y agudeza para conseguir un objetivo. El trabajo con el sentido del oído y prescindiendo de la vista requiere de una atención mucho mayor, es una buena forma de enriquecer las posibilidades sensoriales de los alumnos.

Ejemplo 2

Título	“El asesino”
Contenidos que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> • Atención e identificación de la gestualidad los compañeros. • Comunicación no verbal a través de la utilización de gestos.
Descripción	Los alumnos se sientan en círculo con los ojos cerrados o con antifaz, y el profesor, cuando se consigue silencio, nombra a un policía tocándole una vez la cabeza, a continuación, elige al asesino tocándole la cabeza dos veces. Cuando ya se han elegido al policía y al asesino, se les pide que caminen por la sala. El asesino matará con un guiño y los compañeros que mueran caerán al suelo. El policía es el único que puede decir en voz alta quién cree que es el asesino.

Propósito	Esta actividad tiene como propósito la vuelta a la calma de los alumnos, ya que se trata de una actividad de movimiento pero de forma pausada y que requiere concentración. Con ella se pretende también que presten atención a los movimientos y gestos de sus compañeros, lo que les permitirá descubrir quiénes son el asesino y el policía.
------------------	---

Recreos activos a través del área de Educación Física

El recreo constituye un momento de desconexión y descanso intelectual en el que los niños y niñas asumen una cierta libertad dentro de los límites actitudinales y espaciales establecidos por el centro. Esto lleva a la mayor parte de los alumnos a concebir el recreo como una liberación después de haber permanecido largos periodos de tiempo bajo una supresión de movimiento y disciplina. Esto provoca que en muchos casos se desarrollen situaciones incontrolables al margen de las normas sociales implantadas en el centro.

Desde la perspectiva en la que planteo mi propuesta, considero interesante fomentar la incorporación del cuerpo en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante toda la jornada lectiva, pudiendo convertirse el tiempo del recreo que un momento de aprendizaje motor, pues de esta forma reduciríamos las necesidades de movimiento y liberación del alumnado a la hora del recreo. Además, considero interesante que el profesorado de Educación Física aporte recursos materiales y procedimentales para fomentar la práctica de un recreo activo.

Mi experiencia en prácticas

Durante mis dos periodos en prácticas, pude observar como los niños y niñas prácticamente se lanzaban al recreo, pues era su momento desfogue en el que relacionarse con sus compañeros, jugar, almorzar, competir, etc. Se trataba de una buena situación para observar las verdaderas relaciones socio-afectivas que mantenían entre ellos y que de alguna forma influían en su comportamiento dentro del aula. Era habitual ver como los alumnos varones practicaban diferentes actividades deportivas de forma competitiva, mientras que las alumnas optaban por actividades con un mayor componente social y lúdico. Normalmente, era protagonista el tipo de agrupamiento por clases o cursos.

En mi Prácticum II, tuve la oportunidad de participar en lo que se llamó “La semana de los juegos populares y tradicionales”, a través del cual disponíamos los diferentes

materiales para que el alumnado pudiese practicarlo si lo deseaba. Los alumnos respondieron de forma muy positiva y se involucraron en los juegos. De esta forma se trasladaba lo que se estaba trabajando en el aula de Educación Física, dado que durante esos días se estaba impartiendo una Unidad Didáctica con esta temática. Considero que es un claro ejemplo de cómo lo trabajado en las lecciones de Educación Física pueden contribuir a un recreo activo.

Intencionalidad

A través de una propuesta para recreos activos y saludables, se persigue lo siguiente:

- Proporcionar recursos que impliquen actividad física y movimiento contribuyendo a la práctica de ejercicio físico necesario para un crecimiento saludable.
- Contribuir al desarrollo motor de los niños y niñas mediante el movimiento generando de esta forma vivencias corporales.
- Fomentar la autonomía y predisposición ante el juego en el recreo mediante la propuesta de recursos generados a través de la asignatura de Educación Física.

Posibles dinámicas

Para conseguir que los alumnos de Educación Primaria se impliquen mediante movimiento en el recreo, sería conveniente:

- Fomentar la autonomía de juego colectivo desde el 1º ciclo a través del área de Educación Física.
- Ofrecer al alumnado gran variedad de juegos colectivos y cooperativos, en los que todos tengan cabida y puedan participar, y a su vez, contribuyan a la consecución de los contenidos establecidos para el área de Educación Física.
- Poner a su disposición material con el que poder ampliar las posibilidades de juego pudiendo aportar enriquecimiento.
- Enseñarles a respetar la opinión del resto y así poder modificar los juegos colectivos llevándolo a cabo de forma consensuada por los participantes.
- Llevar a cabo dinámicas organizadas por el centro que estimulen la participación voluntaria, tanto de los alumnos más sedentarios, como de aquellos que buscan variedad de actividades que impliquen movimiento. Todo ello, a través de propuestas temporalmente establecidas que cuenten con la participación del profesorado en el desarrollo del juego y

movimiento. De este modo, también los alumnos de ciclos superiores pueden ser quienes creen y regulen los juegos (asesorados por el profesor de Educación Física) para fomentar las relaciones sociales entre alumnos de distintas edades.

CONCLUSIONES

Con este Trabajo de Fin de Grado, he realizado una propuesta para llevar a cabo una “escuela con cuerpo”. De esta forma busco plantear una estructura en la que globalmente se logre integrar el cuerpo en un mismo centro educativo en los diferentes aprendizajes, constituyendo una herramienta que permita el desarrollo cognitivo, motriz, social y saludable del alumnado. Desde el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal, y su relación con el Proyecto Educativo de Centro, podemos establecer estas medidas concibiendo al cuerpo como una herramienta pedagógica y al movimiento como la forma de aplicarla. Además de trabajar el cuerpo de forma integrada en el resto de aprendizajes, podemos incluir, de forma conjunta y transversal, el trabajo de los valores sociales. Todo ello integrando los contenidos de las diversas áreas y de la Educación Física con el fin de lograr un óptimo proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, he planteado un total de cuatro propuestas relacionadas entre sí, diferenciando entre las que se dan dentro del tiempo lectivo y las que no. Con esta diferenciación, propongo una concepción de la escuela más allá del horario escolar, entendiendo como tal el tratamiento activo del trayecto a la escuela, el recreo y los momentos educativos en los que por sobrecarga intelectual y quietud el movimiento es requerido. Además de esta concepción del cuerpo desde la globalidad, es necesaria la Educación Física para impartir contenidos específicos que aparecen en el currículum y aquellos que a pesar de no ser recogidos por la legislación contribuirán a la formación de personas social y motrizmente competentes.

La indagación y profundización de la literatura científica respecto a este tema me ha llevado a fortalecer mis conocimientos respecto a este tema, llegando a elaborar una propuesta en la que el cuerpo es una parte integral en la educación y desarrollo del niño y no un elemento discriminado a ser trabajado únicamente en el área de Educación física. Por ello considero que los objetivos perseguidos con este trabajo y detallados en páginas anteriores han sido logrados.

Sin embargo, no llevarlo a cabo supone una limitación al no poder asegurar la fiabilidad de las dinámicas que propongo ni la respuesta de los alumnos ante ella, junto con el hecho de que llevar a cabo una propuesta de este calibre, requiere de la participación y colaboración de la comunidad educativa y de un Proyecto Educativo de Centro que apueste por este modelo de enseñanza. Aún así son numerosos los investigadores que han aportado

su experiencia en contextos educativos reales resaltando sus beneficios y una respuesta positiva del alumnado.

Como conclusión final, cabe destacar que las aplicaciones prácticas de este tipo de propuestas de escuela con cuerpo aportan beneficios como una mayor predisposición ante el aprendizaje, un continuo proceso vivencial a través de experiencias motrices, y un adecuado desarrollo cognitivo y motriz.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberola López, S.; Pérez García, I.; Casares Alonso, I.; Cano Garcinuño, A.; Andrés de Llano, J. M. (2010). Mochilas escolares y dolor de espalda en la población infantil. *Revista de Pediatría Atención Primaria* 47(12).
- Barbero, JI. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en Educación Física. En *Revista Iberoamericana de Educación*, 39, 25-51.
- Bores Calle, N. J.; Vaca Escribano, M.; Sagüillo Rodríguez, M; Barbero González, J. I.; García Monge, A. J.; Miguel Aguado, A.; Martínez Álvarez, L. (2005). *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos*. Inde. Barcelona, España.
- Bort Saborit, N. y Simó Pitarch, A. (2002). Carritos o mochilas en edad escolar. *Fisioterapia*, 24(2).
- Carranza, M. (2003). Un camino amigo para ir a la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 327, 23-26.
- Castañer, M. y Trigo, E. (1995). *Globalidad e interdisciplina curricular en la Enseñanza Primaria. Propuestas teórico-prácticas*. Inde. Barcelona, España, 11-22.
- 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. B.O.C. y L. - N° 89 Miércoles, 9 de mayo 2007, 9867 a 9872.
- Escalante, Y.; Backx, K.; Saavedra, J. M.; García-Hermoso, A. y Domínguez, A. M. (2011). Relationship between daily physical activity, recess physical activity, age and sex in scholar of primary school, Spain. *Revista española de salud pública*, 85(5), 481-489.
- Foucault, M. (1975). "Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión", México Siglo XXI: 126.
- Garrido Martínez de salazar, F.; González Montesinos JL.; Muñoz Márquez M.; García Fernández P.; Espinosa de los Monteros R.; Mora Vicente J. (2011). Hábitos de transporte de las mochilas escolares y su relación con el dolor de espalda en nuestro medio. *Revista Vox Paediatrica*; 18(1), 24-29.

- Hildebrandt-Stramann, R. (2005). Escola em movimento. Movimento, Escola de Educação Física. Brasil, 11: 121-139.
- JARRETT, O. S., FAROKHI, B., YOU, N. G. Y DAVIES, G. (2001). Boys and girls at play: Games and recess at a southern urban elementary school. En S. Reifel (Ed.), *Play and culture studies*, Vol. 3: Theory in context and out, p. 147-170.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. BOE N° 238, sección 1, p. 28927-28942.
- Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación. BOE n° 307, sección 1, p. 45188-45220.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE n° 106, sección 1, p. 17158-17207.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa. BOE n° 295, sección 1 p. 97858-97921.
- Martínez Álvarez, L. (2000) A vueltas con la historia: una mirada a la Educación Física del siglo XX. Revista de Educación, número extraordinario: La Educación en España en el siglo XX, 105.
- Martínez Álvarez, L. (2005) *La lección de Educación Física: buscando la coherencia entre las ideas pedagógicas y la construcción de escenarios educativos*. En N. Bores Calle et al. La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos (Capítulo 7: 173-188). Inde. Barcelona, España.
- Martínez Álvarez, L.; Bores Calle, N; García Monge, A.; Barbero, J. I.; Vaca Escribano, M; Abardía Colás, F.; Hernández Martín, A.; Miguel Aguado, A.; Rodríguez Campazas, H. (2009). *Una perspectiva escolar sobre la Educación Física: buscando procesos y entornos educadores*. En L. Martínez Álvarez, y R. Gómez, La Educación Física y el deporte en edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza (Capítulo 7: 137-168). Miño y Dávila Editores. Buenos Aires, Argentina.
- Martínez Álvarez, L. (2012) Cuaderno Potencial Educativo de lo Corporal.

- Martínez Álvarez, L. (2013) El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(3), 161-175.
- Mota, J., Silva, P., Santos M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J. y Duarte, J. A. (2005). Physical activity and school recess time. Gender differences and relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 23(3), 269-275.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe sobre la Salud en el Mundo. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario y Actividad Física. Génova.
- Programa Piloto Escolar de referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad, (2006). Ministerio sanidad, servicio sociales e igualdad. Ministerio de Educación.
- Rivera García, E. y Trigueros Cervantes, C. (1999). Educación Física: ¿La chacha del 2000 en Educación Primaria? *Conceptos*, 6.
- Santamaría Balbás, N. (2013). *Las cuñas motrices y su influencia en la construcción de una escuela particular*. En M. Vaca Escribano, S. Fuente Medina, N. Santamaría Balbás, *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria (Capítulo 4: 74-120)* Gráficas Quintana.
- Scharagrodsky, P. (2007c). El cuerpo en la escuela. Explora las ciencias en el mundo contemporáneo.
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y Reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en Educación Primaria*. Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad". Palencia.
- Vaca Escribano, M. y Varela Ferreras, M. (2006). Estoy dentro de mi cuerpo. *Cuadernos de Pedagogía*. 353, 39-48.
- Vaca Escribano, M. (2007) Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento". *Ágora para la EF y el Deporte*, 4-5, 91- 110.
- Vaca Escribano, M. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Grao. Barcelona, España.