



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

***DEL CUERPO SILENCIADO A LAS CUÑAS
MOTRICES: EN BUSCA DE UNA MEJORA EN
EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE***

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA / MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR: JULIÁN CABALLERO ROMÁN

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2020

RESUMEN

La escuela ha ido experimentando un cambio a lo largo de los años y poco a poco se han ido produciendo modificaciones para lograr una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje que sea realmente beneficiosa para todos, no solo para los profesionales de la educación, sino también para los alumnos. Tradicionalmente, se ha invisibilizado el papel del cuerpo y se ha alejado del aprendizaje, como si no entendiesen que el ser humano, como ser integral, aprende también con respecto a su corporeidad. A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, veremos que no podemos enseñar a una persona si la separamos de parte de su ser y, por lo tanto, como futuros profesionales de la Educación debemos atender no solo a la problemática normativa y legal que rige nuestra profesión, sino también a la integridad y totalidad de los niños que se encuentran en los centros educativos y que serán los futuros adultos del mañana. En las próximas páginas desarrollaremos a su vez una propuesta de cuñas motrices con posibilidad de ser llevada a un aula de Educación Primaria con el objetivo de atender al cuerpo tal y como se merece en la escuela y vincularlo con el aprendizaje. No obstante, las cuñas que se proponen también son aplicables a situaciones extraordinarias de confinamiento y otras circunstancias que imposibiliten el acceso a centros educativos.

PALABRAS CLAVE

Proceso de enseñanza-aprendizaje, cuerpo, aprendizaje, ser integral, corporeidad, cuñas motrices

ABSTRACT

The school has been experiencing a progress along the years and little by little changes have been produced in order to achieve an improvement in the teaching-learning process that can be truly beneficial for everyone, not only for professionals of education, but also for students. Traditionally, the role of the body has been invisibilised and moved away from learning, as if they did not understand that the human being, as an integral essence, can also learn in regard to his corporeal nature. Throughout this Final Degree Project, we will see that we cannot teach a person if we separate him from part of his essence and, therefore, as future education professionals we must deal with, not only the normative and legal issues that rule our profession, but also we must take into account the integrity and wholeness of the children who are nowadays in educational centres and who will become the future adults of tomorrow. In the following pages we will develop a proposal of motor wedges that can be taken to a Primary Education classroom with the aim of looking after the body as it deserves in school and linking it with the learning process. However, the proposed wedges are also applicable to extraordinary situations of confinement and other circumstances that make access to educational facilities impossible.

KEYWORDS

Teaching-learning process, body, learning, integral essence, corporeal nature, motor wedges

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 4 -
2. JUSTIFICACIÓN	- 5 -
3. OBJETIVOS	- 7 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	- 8 -
a) EL CUERPO, LA CORPOREIDAD Y LA DIMENSIÓN EMOCIONAL.....	- 8 -
b) LAS PRESENCIAS CORPORALES Y LAS CUÑAS MOTRICES.....	- 11 -
c) EL HORARIO Y LA DIMENSIÓN CORPORAL	- 14 -
d) OTRAS PROPUESTAS	- 17 -
5. METODOLOGÍA	- 18 -
6. PROYECTO DE CUÑAS MOTRICES	- 24 -
a) PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	- 24 -
b) EVALUACIÓN DE LAS CUÑAS MOTRICES	- 29 -
c) ANÁLISIS DE LA PROPUESTA	- 33 -
7. CONCLUSIONES	- 38 -
8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN	- 41 -
9. REFERENCIAS	- 41 -
10. ANEXOS	- 45 -
ANEXO 1: DISEÑO DE LAS CUÑAS MOTRICES.....	- 45 -
- CUÑAS DE ACTIVACIÓN	- 45 -
- CUÑAS DE RELAJACIÓN.....	- 48 -
- CUÑAS DE DISTENSIÓN.....	- 51 -
- CUÑAS DE ACTITUD POSTURAL	- 54 -
- CUÑAS DE EQUILIBRIO	- 57 -
- CUÑAS DE COORDINACIÓN	- 60 -
ANEXO 2: FICHA DE LOS EMOTICONOS CORPORALES.....	- 63 -
ANEXO 3: FICHA SOBRE LA TEMPERATURA CORPORAL.....	- 64 -
ANEXO 4: EL MONSTRUO DE LA CUÑA MOTRIZ	- 65 -

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo Final de Grado, trataremos de indagar acerca de la dimensión corporal del alumnado y cómo ello influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de la escuela. Si bien es cierto que no se trata de una problemática fácil de analizar, debemos tener en cuenta que el reto que se nos presenta contribuye a la mejora no solo de lo escolar, en general, sino que también ayudará al desarrollo personal y social de los propios alumnos, a nivel más particular, en su vida diaria.

Por ello, a lo largo de este trabajo reflexionaremos acerca de la importancia del cuerpo en el aula, más concretamente, en lo referido a la Educación Física. Y a partir de ahí, plantearemos una propuesta de cuñas motrices como recurso enriquecedor para los docentes, con la intención de ver sus beneficios y posibilidades dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Según Vaca y Varela (2008, p.51): *“Las cuñas motrices cumplen un doble objetivo: por un lado, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, por otra, forman, junto a las sesiones, las situaciones educativas que desarrollan los procesos de enseñanza-aprendizaje específicos sobre el ámbito corporal”*. Ambas finalidades reflejadas por los autores tienen una gran trascendencia en la escuela; sin embargo, las cuñas no tienen una presencia mayoritaria en las aulas.

En mis contactos con profesionales de la enseñanza durante el Practicum I y II, he podido conversar sobre esta escasa presencia y han salido a relucir algunas razones: miedo e inseguridad al realizar algo diferente a su práctica habitual, problemática en cuanto a la decisión de espacios y materiales, y falta de formación en el tema. Todo ello son ideas basadas en comentarios realizados por maestros con los que he conversado acerca de esta temática. Para ellos, atender a lo corporal en sus clases era “incómodo” puesto que sus sesiones estaban estructuradas de manera pautada y acotada, sin posibilidad de introducir nuevos momentos de exploración y mayor libertad corporal. Además, también recogí cómo muchos de mis compañeros de prácticas estaban inseguros sobre cómo mantener el control del grupo y calmar o activar a los alumnos en las sesiones. Todo ello son situaciones que suelen estresar a los docentes y les impide sacar el máximo beneficio de

sus intervenciones, relegando una y otra vez a que el cuerpo solo participe en las sesiones de Educación Física y momentos de tiempo libre como el recreo.

Sin embargo, considero que lo corporal no solo debe vincularse a tal área, sino que ha de tenerse en cuenta en todos los momentos de la jornada escolar. No obstante, el hecho de centrarme en la especialidad es debido a que plantearé la propuesta de cuñas motrices durante el Practicum II. De ahí que el interés del trabajo resida tanto en el diseño de la propuesta, como en su puesta en práctica y análisis crítico.

Por último, creo necesario mencionar que la propuesta que en un primer momento iba orientada hacia la modalidad presencial de la escuela se ha visto modificada a fin de adaptarse a las necesidades corporales de los niños en casa. De este modo, el trabajo de cuñas tiene un enfoque más educativo que escolar dada su transposición más allá de la rutina diaria de la escuela, pudiendo ayudarnos a solucionar el conflicto corporal-emocional del alumnado en situaciones extraordinarias que les impidan salir de sus domicilios e incapaciten el acceso a la escuela.

2. JUSTIFICACIÓN

Cada día en la escuela tienen lugar distintas tareas corporales, cada una de ellas con sus particularidades, implicando al cuerpo de una manera concreta. No podemos olvidar que la presencia corporal en los diferentes espacios y tiempos escolares es de gran relevancia. No obstante, quizás debido a la aún enraizada visión de la escuela, no se le dé al cuerpo el valor que merece. Tradicionalmente, predominando el ámbito intelectual por encima del personal-social-corporal, en la escuela se ha ido viviendo un afán por invisibilizar lo corporal mediante diferentes estrategias como el hecho de que los alumnos permanezcan “atrapados” en los pupitres y las sillas, además del interés por la homogeneización de los cuerpos para que todos repitiesen unos patrones comunes. A pesar de todo ello, es cierto que a medida que pasan los años, los profesionales de la enseñanza han ido dando pequeños pasos en la dirección correcta hacia la búsqueda de la completa inclusión del cuerpo y del movimiento en las aulas, y como consecuencia poder acabar con la “invisibilidad” de los cuerpos de los niños en la escuela. Por ejemplo, en este sentido

habría que destacar una de las definiciones sobre las cuñas motrices que nos ofrece quien fue uno de los primeros autores en trabajarlo: “...una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia en los que se ha solicitado que el cuerpo pase desapercibido” (Vaca Escribano, M. J., 2002, p.54).

En mis cuatro años en el Grado de Educación Primaria, y por mi vinculación a la mención de Educación Física, he de destacar que la presencia corporal del alumnado en las aulas ha sido uno de los aspectos que más me ha llamado la atención. Tal es la situación que pude obtener, para este curso académico 2019-2020, una de las Becas del Consejo Social para la Colaboración en Tareas de Investigación en Departamentos e Institutos L.O.U. con el objetivo de profundizar de una manera enriquecedora y valiosa en la temática. Por ello, creo que dicha oportunidad junto con mi labor para la realización del Trabajo de Fin de Grado (TFG) será una combinación idónea que me permitirá analizar cómo las manifestaciones corporales son atendidas o no por el propio sistema educativo actual. También es cierto que a lo largo de mi bagaje como estudiante de Educación Primaria y como futuro docente, he de reconocer que he visto generalizada la idea de que los cuerpos de los más pequeños parecen tener una energía incansable y necesitan estar en continuo movimiento. Sin embargo, en el caso de los cursos más altos, se ha tendido a “reprimir” ese ánimo de moverse y de sentir el cuerpo. Es como si una vez que pasas de una etapa a otra, la escuela optase por silenciar el cuerpo de los niños en el aula y que así este no interfiera en el transcurso del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como ya hemos mencionado en el apartado introductorio, las cuñas motrices se convierten en un elemento “clave” en mi TFG. Considero de gran trascendencia su uso como herramienta educativa puesto que permite atender la corporeidad del alumnado en las aulas, teniendo en cuenta las características de todo el grupo y las posibilidades corporales de cada uno de los alumnos. Asimismo, el empleo de las cuñas motrices en el aula no debe verse como algo exclusivo para los docentes de Educación Física, aunque se ha generalizado la idea de que son los responsables de todo lo que atañe al cuerpo y al movimiento dentro de la jornada escolar. Creo necesario que para romper estas barreras, desde la escuela hay que fomentar la colaboración de todos los profesionales para acabar con la falta de experiencia y conocimiento corporal y, como consecuencia, poder atender al cuerpo tal y como se merece, no solo por su relevancia en el colegio, sino como

elemento fundamental en su vida diaria. No debemos olvidar que los beneficios que nos aportan las cuñas motrices serán enriquecedores para la escuela y para las necesidades corporales que presenta nuestro alumnado en su hogar.

En lo que se refiere a la justificación de nuestra propuesta motriz, habría que hacer una mención especial al marco normativo educativo vigente, el Real Decreto 126/2014 (del 28 de febrero) por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Es ahí donde en el artículo 7 contemplamos los objetivos propios de la etapa de Educación Primaria y, en relación con el cuerpo dentro de las aulas, debemos señalar los siguientes puntos:

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

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

En ambos objetivos, vemos cómo el sistema educativo a la hora de regular la Educación Primaria tiene como objetivo atender a la corporeidad del alumnado, pues ello aparece estrechamente ligado a las relaciones sociales y de convivencia que se den en los colegios, favoreciendo el respeto y valorando la diversidad de capacidades de cada uno. Es en base a este marco legal, por lo que creo necesaria la implementación de la propuesta motriz más allá del área de Educación Física.

3. OBJETIVOS

1. Analizar y reflexionar acerca de la dimensión corporal del alumnado en las aulas de Educación Primaria.
 - a) Indagar en la presencia del cuerpo del alumnado en los diferentes espacios y tiempos escolares a través de la documentación bibliográfica.

2. Desarrollar una propuesta de cuñas motrices con posibilidad de ser puestas en práctica en un centro educativo y fuera del mismo.
 - a) Explorar las necesidades corporales de los niños en la escuela y en qué manera las cuñas pueden atender a esa demanda en el espacio escolar.
 - b) Contribuir a una propuesta motriz capaz de cumplir con las necesidades corporales del alumnado en casos excepcionales como la enseñanza “online” (zonas de confinamiento, dificultad de traslado en zonas de montaña y demás casos).
3. Profundizar en la formación del profesor como investigador de su propia práctica docente conociendo diseños, actitudes y herramientas de investigación apropiados.
 - a) Reflexionar acerca de los datos obtenidos de una investigación de campo para afianzar un nuevo conocimiento que enriquecerá mi futura profesión docente.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

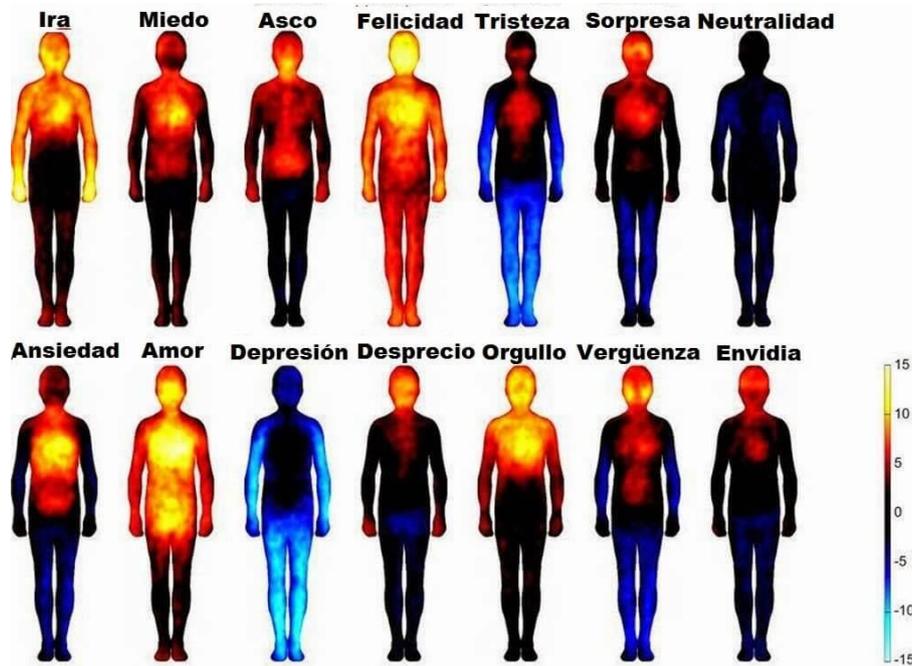
a) EL CUERPO, LA CORPOREIDAD Y LA DIMENSIÓN EMOCIONAL

Desde la antigüedad hasta nuestros días el concepto del cuerpo ha ido evolucionando. En nuestra tradición, en un primer momento se le llegó a asociar con la lucha y con la fuerza física. Más adelante, en la Antigua Grecia y Roma, la importancia del cuerpo radicaba en el componente estético y la belleza, y en cómo ello en cierto modo estaba filosóficamente vinculado con los valores intelectuales y morales de aquel tiempo. Es en esa época clásica donde deberíamos vincular la idea dualista recogida por autores como Platón, quienes entendían la complementariedad e interacción entre cuerpo y mente. Tal dicotomía fue continuada por pensadores de siglos posteriores, como es el caso de San Agustín, y todavía podemos encontrarla hoy en día, lo que condiciona la vida de muchas personas y su forma de afrontar las diferentes problemáticas.

En conexión con el término “cuerpo” encontramos el de “corporeidad”, en un intento de evitar caer en el dualismo mencionado con anterioridad. *“El cuerpo vivido o corporeidad se refiere al hecho fenomenológico de que siempre estamos de una forma corpórea en el mundo. Cuando conocemos a otra persona en su entorno o en su mundo, conocemos a esa persona, en primer lugar, a través de su cuerpo. En nuestra presencia física o corporal desvelamos algo sobre nosotros mismos, pero también ocultamos algo, no necesariamente de un modo consciente o deliberado, sino más bien a pesar de nosotros mismos”* (Van Manen, 2003, p. 121). Vemos por lo tanto cómo la corporeidad va más allá de lo material o inmaterial del propio cuerpo. No solo se trata de lo que una persona es físicamente, sino también de cómo proyecta su identidad en objetos y personas de su alrededor. Es esto último lo que explica que el que algo sea “meta-corporal”, pues refleja también todo aquello en lo que dejamos huella, aunque no estemos siempre presentes: *“la letra, frases distintivas, gestos personales, hábitos característicos, ropa particular, ...”* (Castañer, M.; Grasso, A. E.; López, C. et al., 2006, p.14).

Tras ello, relacionado con la corporeidad encontramos la dimensión emocional de las personas y los conceptos de “lenguaje emocional” y “vocabulario gestual”, ambos vinculados estrechamente con cómo son las manifestaciones corporales de los alumnos dentro de la escuela. Como futuros docentes debemos tener en cuenta que cada parte del cuerpo es vital y tiene su propia manera de reflejar la emocionalidad del momento. El rostro quizás sea una de las partes que goza de mayor expresividad, pero no debemos olvidar que hay otras zonas que enfatizan lo que sentimos. Vemos, por ejemplo, cómo las emociones se asocian a diferentes temperaturas corporales, tal y como aparece reflejado en el estudio de *Bodily maps of emotions* (Nummenmaa, L.; Glerean, E.; Hari, R. y Hietanen, J.K., 2014) donde se procedió a la elaboración de mapas topográficos de nuestro cuerpo, elaborados en función de qué sentían, cómo y dónde los participantes que colaboraron. A partir de ahí, se llegó a la conclusión de que había emociones universales que se podían reflejar en zonas corporales concretas. La temperatura corporal iba variando e intensificándose en diferentes lugares de los mapas topográficos como se puede ver en la Figura 1.

Figura 1. Mapas corporales de las emociones



Fuente: Imagen de Nummenmaa, L.; Glerean, E.; Hari, R. y Hietanen, J.K. (2014),
Bodily maps of emotions

Se trata de un mapa de las emociones corporales que utilizaremos en nuestra propuesta de cuñas motrices, como podremos ver en el *Anexo 3*, a partir del cual el alumnado verá una ayuda a la hora de comprender qué siente y dónde lo localiza. Vinculado a esto último, cabe destacar el papel de la escucha corporal como herramienta clave que nos ayuda a identificar ese cambio de temperaturas corporales y el dinamismo que existe en nuestro paso por las distintas emociones. Todo ese trabajo introspectivo e individual de cada uno de nosotros requiere de una voluntad genuina y que no toda persona puede vivenciar. Sin embargo, una vez alcanzado un nivel óptimo íntimo de escucha corporal seremos capaces de alcanzar la verdadera esencia del ser: “*A través de la escucha corporal, se abre un camino de trabajo interior que es el que, al final, posibilitará el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza*” (Abardía Colás, F., 2014, p.23). No obstante, como futuros profesionales de la enseñanza debemos tener en cuenta que para que este nivel de introspección y conciencia corporal se produzca es necesario un arduo esfuerzo y voluntad, pero también un desarrollo personal, en todas sus esferas, que difícilmente

encontraremos en el caso del alumnado de la etapa de Educación Primaria. A pesar de ello, no debemos decaer de la iniciativa pues contribuirá a dar unos primeros pasos de escucha corporal que se potenciarán con la experiencia del tiempo.

b) LAS PRESENCIAS CORPORALES Y LAS CUÑAS MOTRICES

Cada día en el interior de los colegios nos encontramos con una enriquecedora presencia de diferentes espacios y tiempos que permite una gran diversidad de posibilidades corporales, no solo para el alumnado, sino también para el profesorado. Entre esas posibilidades corporales podemos distinguir, entre otras, el cómo estar en los diferentes espacios (no es lo mismo estar en el recreo que en el despacho del director) y la relación con otros (será diferente si se trata de una relación entre iguales o si se trata de una conversación docente-alumno).

Existen distintas referencias bibliográficas que abordan las presencias corporales, pero sin lugar a dudas, una de las interesantes de analizar para saber cómo el cuerpo tiene cabida en las aulas es el documento *¡Estoy dentro de mi cuerpo! El ámbito corporal en la educación y su tratamiento*¹ de Marcelino Juan Vaca Escribano y María Soledad Varela Ferreras. No podemos dejar de mencionar al primero de los autores, profesor del área de Didáctica de la Expresión Corporal y máximo exponente de la propuesta del Tratamiento Educativo del ámbito de lo Corporal en la Escuela (TEáCE). En ese documento, al que nos hemos referido líneas antes, existen diferentes manifestaciones del cuerpo dentro de la escuela y va definiendo una serie de “tipos de cuerpo” que podemos encontrar presentes a lo largo de la jornada escolar:

- **Cuerpo silenciado:** relacionado con el deseo de los docentes continuadores de la idea tradicional de la escuela donde el cuerpo pasa desapercibido. Se busca que el cuerpo permanezca inmovilizado y silenciado, pues se entiende que ello favorece la concentración en el aula. Por ejemplo, este es el caso del aula en el que los niños permanecen sentados en sus sillas y atrapados por los pupitres atendiendo a la lección magistral del docente sin más.

¹ Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras, M^a. S. (2006), *¡Estoy dentro de mi cuerpo! El ámbito corporal en la educación y su tratamiento*, Cuadernos de pedagogía, n.º 353, pp.26-28.

- **Cuerpo libre o suelto:** asociado principalmente al momento del recreo, en donde no se ponen obstáculos e impedimentos a la libre movilidad de los más pequeños. De este modo, los niños pueden explorar y vivenciar de manera autónoma en torno a sus posibilidades y dificultades motrices. En relación con ello vemos cómo el cuerpo libre se vincula con la libertad de “dejar hacer” que prima en los tiempos de recreo, donde los niños pueden “hacer lo que quieran” (teniendo en cuenta siempre una normativa básica de seguridad para todos).
- **Cuerpo objeto de tratamiento:** relacionado con aquellos momentos que se producen a lo largo de la jornada escolar donde el cuerpo y la motricidad son atendidos como elementos clave de la sesión. Por lo tanto, la dimensión corporal del alumnado se convierte en eje vertebrador del proceso de enseñanza-aprendizaje, como vemos que ocurre, a nivel general, en las clases de Educación Física. Gracias a este momento privilegiado del cuerpo, el movimiento y todo lo que ello entraña adquiere una verdadera trascendencia en el desarrollo del alumnado.
- **Cuerpo objeto de atención:** referido a esas situaciones en que se atiende a necesidades corporales y otros aspectos relacionados con ello, como pueden ser cuestiones como la higiene, la alimentación y otra serie de hábitos de vida saludable que son de gran relevancia para la vida de los alumnos. Es frecuente que en los centros educativos, este tipo de situaciones sean atendidas educativamente llegando a ocupar un espacio diferenciado a lo largo de la jornada, como por ejemplo puede ser el tener que acudir al baño al llegar del recreo para mantener unas pautas de higiene corporal.
- **Cuerpo implicado:** se asocia a tiempos en los cuales el movimiento corporal del alumnado es, en cierto modo, tolerado dentro de las dinámicas del grupo, suavizando así lo que sería el cuerpo silenciado. Por ejemplo, relacionamos esta presencia corporal con rutinas que se producen en momentos de encuentro y de despedida en el aula: ponerse el abrigo, ir a la zona de asamblea donde tiene lugar la recogida de aprendizajes grupal, entre otras circunstancias.
- **Cuerpo instrumentalizado:** referido a situaciones específicas en que las posibilidades de movimiento de los niños se permiten con la intención de

favorecer otros aprendizajes, a priori, sin planteamiento motriz preestablecido. Por ejemplo, en relación con esto podemos referirnos a una lección en Lengua Castellana y Literatura, donde para afianzar los conceptos de “dentro” y “fuera” utilizamos un aro y el salto de los niños hacia el interior y exterior con tal fin.

Por otra parte, frente al intento de invisibilizar los cuerpos en la escuela, vemos vías de escape como las denominadas “**evasiones corporales**”. Estas se tratan de una serie de acciones que el docente permite o no en el aula y que, en mayor o menor medida, son manifestaciones corporales del alumnado que se producen como reacción al intento de silenciar los cuerpos dentro de las aulas. Por ejemplo, algunas de esas evasiones que se producen en las escuelas son: bostezar, girar el cuello para mirar por la ventana pensando en “mundos imaginarios de cada niño”, tocarse el pelo, cambios continuos de postura en las sillas, estiramientos, entre otras. Luego, dentro del propio transcurso de las sesiones contamos con las “**cuñas motrices**”, las cuales son vistas como una intervención del docente para responder a las necesidades corporales de los alumnos. Además, estas son uno de los ejes vertebradores de la propuesta que se plantea en este Trabajo de Fin de Grado. Uno de los máximos exponentes que ha desarrollado la idea de que el cuerpo de los niños debe ser atendido en la escuela se trata de Marcelino Juan Vaca Escribano, quien describe las cuñas motrices como: “*momentos generalmente cortos (cinco o diez minutos), pero que realizados todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos... y que vienen a ser una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que el cuerpo pase desapercibido*” (Vaca Escribano, M. J., 2002, p.54).

A su vez, en relación con la presencia de las cuñas motrices en las aulas de Educación Primaria existe una doble finalidad dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje:

“Las cuñas motrices cumplen un doble objetivo: por un lado, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, por otra, forman, junto a las sesiones, las situaciones educativas que desarrollan los procesos de enseñanza-aprendizaje específicos sobre el ámbito corporal”. (Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras, M^a. S., 2008, p.51)

Gracias a ello vemos que mediante estas propuestas motrices se pretende dar una mayor cabida a la dimensión corporal dentro de la jornada escolar, eso sí, teniendo en cuenta las características del aula y las posibilidades corporales del alumnado. Como futuros profesionales de la Educación Primaria y concienciados con la idea de atender a los niños desde su integridad y globalidad, podemos aprovechar la riqueza que nos proporcionan las cuñas atendiendo a sus necesidades corporales y posibilitando aprendizajes motrices o de otras áreas pero a través del movimiento. No debemos olvidar que entre las ventajas que nos proporcionan las cuñas están, entre otras, su fácil y rápido montaje y recogida, sin suponer un cambio brusco dentro de la sesión y la simple organización espacial-material (podemos usar la propia aula y materiales de los que disponemos diariamente). Del mismo modo, debemos considerar la multifuncionalidad de estas situaciones educativas en las que el cuerpo y el movimiento se convierten en “objeto de tratamiento educativo”. Por ello, entre las funciones de las cuñas encontraremos: de activación, de relajación, complementarias a otros aprendizajes (cuerpo instrumentado), de desarrollo y aprendizaje de contenidos propiamente motrices (cuerpo objeto de tratamiento), e incluso, de mera distensión y disfrute personal. Sin lugar a dudas, todas ellas tendrán necesariamente una posibilidad de crecimiento y de progreso con la intención de remodelar y aumentar su complejidad de manera paulatina de acuerdo al desarrollo del alumnado que las realice.

c) EL HORARIO Y LA DIMENSIÓN CORPORAL

Al hablar de horario escolar: ¿a qué nos estamos refiriendo exactamente? Resulta que podemos entenderlo de diferentes formas. Por ejemplo, según Vaca Escribano, M. J.; Fuente Medina, S. y Santamaría Balbás, N. (2013, p.10), podemos referirnos a los *horarios oficiales* y los *horarios reales*. El primero es aquel relacionado con el organismo educativo y el currículo de la etapa, mientras que el segundo, guarda un reflejo más próximo a la realidad de los centros y las aulas. Este último consta de una mayor adaptabilidad al contexto real próximo y, por lo tanto, en él encontramos espacio para esa distribución de tiempos que se toman según acuerdos comunes entre el alumnado y el docente, buscando un beneficio para todos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero sin transgredir la ley. Es el maestro quien haciendo uso de su conocimiento del aula, de los alumnos y su propio criterio pedagógico, distribuye la carga diaria y dosifica el aprendizaje con un mayor o menor dinamismo en las sesiones y permitiendo la aparición

de esas “cuñas motrices”, que anteriormente hemos explicado, dando así cabida para poder atender a la integridad de los niños. Este hecho no siempre es considerado desde los organismos reguladores de los horarios escolares oficiales debido a que la perspectiva corporal para ellos ocupa un segundo puesto alejado del aprendizaje de los niños y, por ello, no se ve ella reflejada en la distribución de la jornada escolar. Es labor de los profesionales de la enseñanza elegir descansos, organizar las sesiones con diversidad de tiempos más teóricos y otros más prácticos, dar cabida a la dimensión corporal de los alumnos,... Todo ello, fundamentado por la fisiología y biorritmos de los más pequeños.

En base a esto último, podremos establecer una serie de rutinas diarias donde se dé cabida a lo corporal dentro de las lecciones en función de cómo están presenten los niños a lo largo de la jornada escolar. Por ejemplo, vemos que a primera hora existe un déficit atencional y una presencia más “apagada” en el aula. Poco a poco a mitad de la mañana hay una mayor activación corporal y una mejora atencional. Si bien es cierto que vuelve a bajar esa atención con la excitación que supone la hora del recreo. Tras este, la rapidez en que pasan las horas influye en la presencia activa de los alumnos. Por ello, evitando caer en la fatiga escolar o “*surmenage*”², es importante establecer una serie de momentos en los que haya una mayor tolerancia a lo corporal y, así no verse afectados los niños por las exigencias físicas. Entre esos hábitos rutinarios podemos señalar los siguientes (además de las cuñas motrices que ya hemos explicado):

- **Momento de alimentación:** son pausas concretas en medio de las sesiones con la intención de que el alumnado tome energía y recupere esos nutrientes que necesita su cuerpo para continuar con las exigencias de las lecciones.
- **Momento de hidratación e ir al baño:** se trata de unos 7 minutos que se emplean en medio de las sesiones para que el alumnado coja su botella de agua y beba o vaya al baño para satisfacer sus necesidades fisiológicas básicas y que un déficit en estas no interfiera en la adquisición de los aprendizajes.

² Término francés relacionado con la *higiene intelectual*, consistente en “*conservar la salud del educando a través de los estudios, tareas y programas escolares, con los que no haya fatiga ni cansancio...*”. (Somoza Rodríguez, J.M. y Ossenbach Sauter, G., 2001, p.184)

- **Momento de almuerzo:** se trata de unos 10 minutos antes de bajar al recreo para que los alumnos puedan comer su almuerzo tranquilamente sin necesidad de tragarse el mismo o tirarlo ante la necesidad de no perder ni un minuto para jugar y moverse por el patio.
- **Rincones:** son zonas especiales que se montan y desmontan con gran facilidad en el aula para dar cabida a la innovación en el proceso de aprendizaje, pudiendo los niños profundizar en los contenidos teóricos moviéndose y sin permanecer quietos en una silla.

Teniendo en cuenta que los horarios deben atender a esas necesidades corporales que nuestro alumnado pueda presentar, hay que comprender la problemática que existe a la hora de configurar la creación de los mismos, ya que también existen unos trámites legales-educativos y de organización de las asignaturas para que sean repartidas según un tanto por ciento de horas que se considere oportuno. Por ejemplo, a continuación aparece el esquema de horas repartidas para cada una de las áreas en lo que se refiere al horario lectivo de Educación Primaria en nuestra Comunidad Autónoma, Castilla y León:

Figura 2. Reparto del horario lectivo correspondiente a Educación Primaria en CyL

		ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
BLOQUE DE ASIGNATURAS	TRONCALES	CIENCIAS SOCIALES	12,5	1,5	1,5	2	2,5	2,5	2,5
		CIENCIAS DE LA NATURALEZA	12	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5
		LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	6	6	6	4,5	4,5	5
		MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
		PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	16	2	2,5	2,5	3	3	3
	ESPECÍFICAS	EDUCACIÓN ARTÍSTICA (*)	13	2,5	2	2	2,5	2	2
		EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2,5	2,5	2	2	2,5	2
		RELIGIÓN / VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	7,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1
		RECREO	15	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
	TOTAL	150	25	25	25	25	25	25	

(*) En el horario destinado al área de Educación Artística, se asignará, al menos, 1 hora semanal por curso para las enseñanzas de Música.

Fuente: *Imagen del Anexo II, BOCyL nº 142, Decreto 26/2016, del 21 de julio*

Como conclusión en este apartado me gustaría recoger una frase interesante para analizar: “*En el horario, las situaciones educativas y las presencias corporales establecen una relación particular*” (Vaca Escribano, M. J.; Fuente Medina, S. y Santamaría Balbás, N., 2013, p.17). Vemos ahí reflejada esa idea de que en el verdadero horario organizador de nuestras enseñanzas en la escuela debe atender a lo corporal y lo educativo porque como docentes deberíamos reflexionar acerca de si lo corporal es educativo y viceversa. Tradicionalmente, se ha desvinculado al cuerpo de los alumnos de su propio proceso de aprendizaje. No obstante, quizás debamos pensar cómo enfocar la temporalización real de nuestra práctica.

d) OTRAS PROPUESTAS

Estando vinculada a la reflexión con que acabamos el anterior apartado, nos encontramos con diferentes propuestas innovadoras que entienden que la dimensión corporal del alumnado va íntimamente conexas al aprendizaje. Es decir, consideran que no hay enseñanza sin cuerpo, sin experimentar. Es en este punto donde destacaremos las diversas escuelas en las cuales se defiende la idea de que el alumnado “aprende con cuerpo”. Se trata de unos centros educativos que tratan de dar respuesta a la nueva realidad presente, la cual se aleja de las escuelas tradicionales, en las cuales primaba el cuerpo silenciado y se restringían tanto tiempos como espacios. En este caso, hay una mayor libertad de experimentación corporal para que los niños aprendan contenidos propios de la escuela, pero también se conozcan a ellos mismos, sus posibilidades y dificultades motrices. Son ejemplos de esta concepción diferente de escuela los siguientes: la escuela de *O Pelouro*, escuela de innovación psicopedagógica y de integración, situada en Caldelas de Tui (Pontevedra), y las *Escuelas-Bosque* (relacionadas con la idea de “aprender con cuerpo en el Aula Naturaleza”), como caso especial de nuestro país. Además, de la iniciativa estadounidense de las *Tinkering School*, relacionada con la libre experimentación de los niños en entornos naturales con instrumentos reales para que aprendan también del fracaso y de los errores. En todos los ejemplos mencionados existe una serie de componentes comunes como la existencia de un sistema de enseñanza-aprendizaje basado todo él en el alumnado y la libre experimentación de los niños para “aprender con cuerpo”, a la vez que los alumnos son protagonistas de su propio aprendizaje en conexión con sus posibilidades corporales.

Por último, relacionado con la temática de las cuñas motrices, explicada anteriormente, contemplamos a su vez una serie de iniciativas de diferentes países para atender a la dimensión corporal del alumnado dentro de las lecciones. Por un lado, están los *Active Breaks*, que son según Watson, A.; Timperio, A.; Brown, H. and Hesketh, K. (2017, p.1): “5-min bursts of moderate-intensity physical activity into their classroom routine”³. Y por el otro, encontramos los *Energisers*: “short classroom-based physical activities that break-up sitting time by getting students to engage in short bursts i.e. 3–5 min of MVPA involving no equipment.”⁴ (Nathan, N.; Wiggers, J.; Bauman, A. E. et al., 2019, p.3)

Podemos observar cómo en ambos ejemplos hablamos de momentos de actividad física de intensidad moderada y que se introducen en el aula durante un corto período de tiempo (unos 5 minutos). Estos tienen en común con las cuñas motrices que todos ellos proponen una actividad breve que supone estar en movimiento y dar respuesta a las necesidades corporales de los alumnos, además del hecho de llevarlas a cabo en el propio aula y con poco o ningún material específico. Sin embargo, mientras que estas dos propuestas se centran en la propia actividad física de intensidad media-alta, las cuñas motrices guardan una mayor conexión con la temática a tratar en el aula, pues como hemos explicado anteriormente, tienen esa doble finalidad de dar respuesta a las necesidades de movimiento de los alumnos y desarrollar a través del movimiento contenidos motrices y no motrices.

5. METODOLOGÍA

Los datos recogidos para la elaboración e implementación de la propuesta de cuñas motrices de mi TFG se han basado en diversas fuentes.

En primer lugar, para la conceptualización teórica se ha recurrido a fuentes bibliográficas vinculadas con autores pioneros en relación con la dimensión corporal y la presencia del cuerpo de los alumnos en el aula, tanto a nivel internacional (como Jean Le Boulch) como

³ Traducido: “5 minutos de actividad física de intensidad moderada en su rutina de clase”.

⁴ Traducido: “actividades físicas cortas basadas en el aula que interrumpen el tiempo sentado haciendo que los estudiantes participen en pequeñas explosiones de actividad física moderada a vigorosa de por ejemplo 3-5 minutos y sin equipamiento”.

otros que están ligados a la Universidad de Valladolid (como Marcelino Juan Vaca Escribano y Lucio Martínez Álvarez). Esto me ha permitido indagar y profundizar en el marco teórico que sustenta la propuesta planteada, identificando cómo está presente el cuerpo del alumnado a lo largo de la jornada escolar y en qué manera el cuerpo puede jugar un papel de gran trascendencia en el aprendizaje, sobre todo enfocado en el área de Educación Física. De este modo, pretendía que los conocimientos teóricos pudieran tener su reflejo y concreción práctica en una propuesta de cuñas con posibilidad de ser llevada a cabo en el período de prácticas como especialista. Mediante la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en esa primera fase de búsqueda bibliográfica, ha existido un enriquecimiento mutuo entre lo puramente teórico y lo más pragmático. Si bien es cierto que la propuesta se ha implementado en el curso que escogí de seguimiento para mis prácticas, realmente considero que esta serie de recursos que implican a la motricidad de los niños puede darse en otros cursos (incluso desde la etapa de Educación Infantil) y ser igualmente beneficiosas para cualquiera de las diferentes asignaturas, ya que la dimensión corporal de los alumnos es un asunto que atañe a todos los profesionales de la enseñanza y su transversalidad aportará un incremento notable del éxito del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, en lo referido a la toma de datos debo destacar mi “estancia” (tanto presencial como virtual) en el centro de la capital palentina durante unos cuatro meses, donde he combinado las diferentes fases. Es en este punto donde creo necesario mencionar la conexión de este TFG con el Practicum II y con el Proyecto de Investigación que desarrollaré gracias a la obtención de la Beca del Consejo Social para la colaboración en tareas de investigación en Departamentos e Institutos L.O.U. Esto último me resultó de gran ayuda para adentrarnos en la dimensión corporal en la escuela a través de la siguiente triangulación de variables:

Tabla 1. *Resumen sobre la triangulación entre las variables estudiadas en el proyecto de investigación*

<i>EJE VERTEBRADOR</i>
<i>Presencias corporales:</i> manifestaciones del cuerpo de los alumnos dentro de la escuela (en especial, sesiones de Educación Física).

VARIABLES ESTUDIADAS	
Variable 1	Espacios escolares: diseño y arquitectura posibilitadora de unas u otras manifestaciones corporales.
Variable 2	Tiempos escolares: diseño de horarios teniendo en cuenta los ciclos de atención, necesidades corporales (momentos de quietud-movimiento) y relación con aprendizaje.
Variable 3	Asignaturas: posibilitadoras en mayor o menor medida de unas u otras manifestaciones corporales.

Fuente: *Elaboración propia*

Estas variables han sido estudiadas a través de la fundamentación teórica, pero también gracias al período de observación-acción en las prácticas. A continuación aparece una representación gráfica donde quedan explicadas las fases que han sustentado el análisis de las variables para la posterior puesta en práctica de la propuesta de cuñas motrices.

Tabla 2. *Fases y cómo se concretan en la labor del rol docente-investigador*

ROL DOCENTE-INVESTIGADOR	
FASES	¿CÓMO SE CONCRETAN?
Fase formativa de inicio: recopilación de fuentes bibliográficas para componer el marco teórico de referencia para el TFG y demás proyectos conexos.	<p>-Selección y análisis de las referencias bibliográficas:</p> <p>Por ejemplo: Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras, M^a. S. (2008), <i>Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal (3-6)</i>, Biblioteca de Infantil, ed. Graó, Barcelona.</p> <p>(ver todas en <i>Referencias</i>)</p>

<p>Intervención - Investigación de campo: mediante una actitud activa, se procede a la toma de datos en el propio aula en el transcurso de las sesiones acerca de las presencias corporales que se observan y manifiestan, junto con la recogida de información sobre el desarrollo de la propuesta de cuñas motrices basándonos en una serie de representaciones gráficas que serán objeto de análisis.</p>	<p>- Observación directa</p> <p>- Ficha de los emoticonos corporales (al final de cada sesión) (ver Anexo 2)</p> <p>- Dibujos anatómicos para momentos de atención corporal específica (cuñas motrices) (ver Anexo 3)</p> <p>- Ficha del monstruo de la cuña motriz (ver Anexo 4)</p>
<p>Análisis y evaluación de datos: análisis crítico y reflexivo de la información obtenida en la fase de intervención-investigación de campo con la puesta en práctica de la propuesta motriz.</p>	<p>- Análisis resultante de la propuesta una vez llevada a cabo</p>

Fuente: *Elaboración propia*

Observamos cómo tras el período más teórico-conceptual, pasamos a desarrollar el rol de docente-observador pasivo para más adelante ir adentrándonos en el papel de docente-investigador activo de la propia práctica diaria con mi grupo de seguimiento. En relación con ello, destacamos que los datos obtenidos para este trabajo, tienen una vertiente plural. Es decir, nos permiten analizar en cierto modo la presencia corporal del alumnado durante la jornada escolar, en la cual encontramos otros elementos clave que tienen relación con la dimensión corporal. Por ejemplo, esos otros aspectos que destacamos son: los espacios, tiempos escolares y las asignaturas. Es cierto que estos aspectos requieren de un análisis más exhaustivo de datos que puede llevarse a cabo con otro tipo de trabajos y proyectos específicos, por lo que en este TFG se abre una nueva vía de investigación acerca de la cual se puede investigar más adelante durante un período de tiempo mayor. No debemos olvidar que uno de los momentos clave ha sido desgraciadamente la expansión del coronavirus, lo cual afectó al transcurso normal del proceso educativo, significando a su vez una modificación de mi trabajo para encaminarlo de la mano de las nuevas tecnologías hacia la puesta en marcha “online”. Sin lugar a dudas, lo que en un principio

parecía ser un paso atrás, acabó resultando ser un punto innovador y diferente de mi propuesta, la cual pasaba de ser únicamente para las sesiones presenciales de Educación Física en el aula y cobraba una relevancia significativa en los hogares. En su modalidad “online”, se ha visto afectada la continuidad del análisis de tiempos y espacios escolares, ya que si bien es cierto que se presupone que los alumnos continúan las rutinas diarias de la escuela desde casa, al no compartir esos momentos con los niños, no podemos obtener datos fiables que nos encaminen a conclusiones firmes. No obstante, sí que se sigue la línea de análisis en cuanto a las presencias corporales, ya que entendemos que habrá unas necesidades de movimiento derivadas del confinamiento (en este caso, las mismas que presentaban en la presencialidad de la escuela y que recogeremos más adelante). En relación con ello, la observación diaria en el aula se vio apoyada por la observación y recogida de datos gracias al contacto permanente con los niños a través de la aplicación “Teams” que nos ofrece la plataforma Microsoft Office 365 en colaboración con el portal de Educación de la Junta de Castilla y León (“Educacyl”). Mediante esta herramienta hemos podido recoger las fichas de las cuñas motrices realizadas por el grupo de seguimiento para así analizarlas posteriormente y poder obtener resultados vinculados a la temática del TFG. Es cierto que los alumnos han tenido que llevar a cabo esas cuñas de una manera más autónoma, aprendiendo tanto en su autoconocimiento corporal como en el uso de las nuevas tecnologías (desarrollando así la competencia digital). No obstante, aunque al principio hubo complicaciones en cómo debían realizar cada propuesta motriz en sus hogares, al final fueron evolucionando y familiarizándose con la dinámica. Además, en cuanto a la metodología y al desarrollo de la competencia digital también debo destacar el uso de un blog para las sesiones de nuestra asignatura, donde encontramos las cuñas motrices (“Aprendemos con Cuerpo. Educación Física 20.20”- aprendemosconcuero20.blogspot.com-), que a su vez fueron adjuntadas al grupo de “Teams” de la clase para aquellos casos que tuvieran problemas con el blog. Asimismo, en ese blog, entramos las fichas que recojo en los anexos y que nos han servido para la toma de datos a distancia. De estas, el pilar de la toma de datos ha sido la “Ficha sobre la temperatura corporal” (ver Anexo 3), donde hemos partido del estudio de los *mapas corporales* (Nummenmaa, L.; Glerean, E; Hari, R. y Hietanen, J.K., 2014) para establecer un análisis adaptado al nivel de desarrollo de los niños y así ver dónde se localizan sus propias emociones corporales y cómo se refleja la intensidad de las mismas. Entre las opciones y variables que hemos tenido en cuenta podemos destacar, entre otras, el uso de

enunciados sencillos en la explicación de las fichas, el código de colores (los tonos azulados -asociados al frío y a la desactivación- y los amarillentos y rojizos -vinculados al calor tras la activación-), la eliminación de las palabras con que nos referimos a las emociones (suprimiendo de este modo la confusión entre términos todavía no afianzados debido a la edad de los alumnos) y la necesidad de caracterizar al dibujo con rostro (en el caso de querer enfatizar lo que se siente en cada cuña). En relación con esta ficha, nos encontramos la del “Monstruo de la Cuña Motriz” (*ver Anexo 4*), en la cual partimos de nuevo de la capacidad del alumnado para representar lo que sienten en las cuñas mediante el dibujo y las tonalidades de color. En este caso, para evitar los miedos, la timidez y posibles estereotipos relacionados a la forma física de cada uno, recurrimos a un dibujo con apariencia no humana (“monstruo”) y de este modo, centrar la atención más en lo que sentimos que en nuestro vínculo y mimetización con el dibujo (como sí ocurría en la figura humana utilizada en la ficha anteriormente explicada). Además, en este caso, utilizaremos una regleta con diferentes monstruos de colores simbolizando diversas emociones. De nuevo, entre las opciones y variables señalamos dos de las ya recogidas en la ficha anterior, como son la eliminación de las palabras con que nos referimos a las emociones (suprimiendo de este modo la confusión entre términos todavía no afianzados debido a la edad de los alumnos) y la necesidad de caracterizar al dibujo con rostro (en el caso de querer enfatizar lo que se siente en cada cuña). Aunque en este caso, no nos centraremos en la importancia de la intensidad emocional (reflejada en las tonalidades), sino que indagaremos en la generalidad de las emociones.

Por último, explicaremos la ficha de “las emoticonos corporales”. Esta es una propuesta vinculada con la sociedad actual y el uso de las redes sociales para establecer relaciones sociales con otras personas, en las cuales vemos cómo las personas utilizan unos rostros expresivos para mostrar qué sienten en el momento. Por tanto, esta va a ser la idea con que lo llevaremos al aula para que ellos mismos elijan cuál es la que mejor se adapta a su emocionalidad una vez acabada la cuña. Además, habrá una regleta de colores con matices graduables que va desde el rojo (simbolizando la decepción o tristeza) hasta el verde (reflejando una máxima alegría). Esto les servirá de ayuda para elegir el tono de su emoticono, de nuevo atendiendo a variables como la eliminación de las palabras con que nos referimos a las emociones (suprimiendo de este modo la confusión entre términos todavía no afianzados debido a la edad de los alumnos).

6. PROYECTO DE CUÑAS MOTRICES

a) PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

A lo largo del TFG se ha defendido la idea de que la dimensión corporal del alumnado debe verse atendida en todos los cursos de Educación Infantil y Educación Primaria. No obstante, a continuación la propuesta surge en el área de Educación Física, ya que gracias al período de prácticas como especialista he podido llevarla a cabo; aunque es posible su transposición a otros espacios (aula, hogar,...). Más concretamente, está orientada hacia el curso de 4º de la etapa de Educación Primaria, para el grupo de la línea B⁵, el cual se convirtió en mi grupo de seguimiento durante el período del Practicum II. Se trata de una clase formada por 24 alumnos, de los cuales 12 son niñas y los otros 12, niños. En el grupo están plenamente integradas distintas realidades personales y sociales, pero todo ello bajo una atmósfera muy positiva. Esto favorece el sentimiento del grupo como una “familia” en la que todos participan activamente y se sienten integrados en las dinámicas a través del uso de las TIC (aplicación “Teams” y el vínculo al blog). Esto último se debe a que como ha sido mencionado anteriormente, las cuñas han requerido una mayor autonomía de los niños y su desarrollo competencial digital. Por tanto, gracias a esta nueva modalidad de escuela, hemos desarrollado esta propuesta innovadora como solución a las necesidades corporales de los niños. Originalmente el planteamiento se encontraba dirigido al colegio, pero debido al confinamiento, hemos explorado su aplicabilidad al hogar. Esto último ha sido el eje sustentador de mi propuesta dada la imposibilidad de acudir a la normalidad de los centros educativos.

Tras la contextualización del grupo con el que se desarrolló la propuesta, pasaremos a presentar las cuñas motrices. Eso sí, antes debo señalar que en el período de observación, mediante el análisis del grupo y de su presencia corporal en el aula, identifiqué una serie de necesidades corporales que presentaban los niños (desde su llegada al centro hasta que salen del mismo):

⁵ La propuesta se desarrolló en uno de los centros de referencia y con mayor número de alumnado de la capital palentina, el cual cuenta con dos líneas por curso (A y B).

- En los primeros momentos de la jornada escolar y en medio de las sesiones, tras haber tenido que estar mucho tiempo sentados en la silla sin poder moverse, el alumnado demanda una necesaria **activación** para moverse libremente y poder continuar con las posteriores exigencias de la escuela.
- En momentos de gran carga conceptual y teórica existe una necesidad de **distensión** y de **relajación**, lo cual puede relacionarse también con abrir nuevas posibilidades y horizontes de movimiento en conexión con el aula.
- El alumnado tiene que soportar largos períodos de tiempo sentados en las sillas que no se adaptan a sus características personales (altura, problemas físicos,...) y sin apenas poder moverse. Además, existen molestias y quejas entre el grupo derivadas de los problemas que ocasiona el peso de las mochilas cargadas de libros (existiendo un mal reparto de la carga y un incorrecto posicionamiento de la misma con respecto a las correas de seguridad y comodidad). Por ello, se plantea la necesidad de atender a la **actitud postural** en beneficio de su salud tanto en lo físico como en la repercusión que tiene en las conductas de los niños.
- En cuanto al área de Educación Física, comprobamos en el alumnado la necesidad de profundizar en contenidos específicos vinculados a los factores perceptivo-motrices de **coordinación** y **equilibrio**. Ambos clave en el aprendizaje en movimiento y en el desarrollo y afianzamiento de diversas habilidades motrices.

Una vez detalladas las necesidades corporales que se han identificado entre el alumnado, pasaremos a la división que se ha establecido de las cuñas motrices para atender a esas finalidades concretas (*ver Anexo 1, donde están todas las cuñas desarrolladas*):

- **Cuñas motrices de activación:** se trata de situaciones educativas en las cuales el movimiento y el cuerpo de los alumnos es atendido ya que permiten activar a los niños y predisponerles de manera más dinámica y enérgica de cara a posibles nuevos períodos de aprendizaje donde se requiera mayor actividad, tras haber experimentado un tiempo de calma más pausado.

- ***Cuñas motrices de distensión:*** consiste en situaciones educativas en las cuales el movimiento y el cuerpo de los alumnos es atendido puesto que se busca un tiempo caracterizado por el disfrute y un ambiente más relajado, donde el niño experimente con su dimensión corporal en busca de un período hedonista personal.
- ***Cuñas motrices de relajación:*** se trata de situaciones educativas en las cuales se hace uso del cuerpo de los niños dentro del proceso de enseñanza con la intención de que se indague en técnicas relajantes que permitan encontrar un grado de eutonía. De esta manera, gracias a técnicas como la respiración individual profunda se logra regular el estado emocional de los alumnos para un beneficio en el proceso educativo.
- ***Cuñas motrices de actitud postural:*** consiste en situaciones educativas en las cuales se atiende a la dimensión corporal del alumnado para conectarla con aprendizajes motrices. En este caso, estas pausas con movimiento contribuyen a la adquisición de conocimientos aplicables a la vida diaria de los alumnos para que regulando el control postural, el niño pueda disfrutar de un bienestar personal y social.
- ***Cuñas motrices de equilibrio:*** se trata de situaciones educativas en las cuales se atiende a la dimensión corporal del alumnado para conectarla con aprendizajes motrices, como es el caso de factores perceptivo-motrices tales como el equilibrio (estático y dinámico). Conexo al equilibrio encontraremos otras serie de contenidos motrices: propiocepción de nuestra propia posición corporal, percepción visual, entre otros.
- ***Cuñas motrices de coordinación:*** consiste en situaciones educativas en las cuales se atiende a la dimensión corporal del alumnado para conectarla con aprendizajes motrices, como en este caso el factor perceptivo-motriz de la coordinación. Se trata de un aspecto genérico en el cual incluimos diferentes tipos: coordinación dinámica general de locomoción o de adaptación, segmentaria óculo-manual u óculo-pédica, estático-clónica, entre otros.

La experiencia de las cuñas motrices a través de la plataforma “Teams” (vinculando a la misma el blog de Educación Física, “Aprendemos con Cuerpo. Educación Física 20.20”- aprendemosconcuerpo20.blogspot.com-) implantada en el grupo de 4ºB sigue una estructura común para que el alumnado sienta que en la modalidad de enseñanza online seguimos con una serie de rutinas que enmarcan el aprendizaje en un contexto escolar. Se produce una división de la clase en 6 subgrupos tratando de favorecer el dinamismo en las sesiones virtuales, además de que manejábamos la hipótesis de que a menor número de estudiantes conectados a la vez, disfrutaríamos de mejor conexión.

Por otra parte, en cuanto al horario, hemos decidido adaptar las horas con cada grupo atendiendo a su disponibilidad dentro del horario lectivo del grupo, siempre respetando y valorando la colaboración con otros docentes para no interferir en sus clases. Teniendo en cuenta todo ello, la distribución de los grupos y las horas de cada uno ha sido la siguiente:

- Lunes:
 - De 12 a 12:30 —————> Grupo 3
 - De 12:30 a 13:00 —————> Grupo 4

- Martes:
 - De 12 a 12:30 —————> Grupo 5
 - De 12:30 a 13:00 —————> Grupo 6

- Miércoles:
 - De 12 a 12:30 —————> Grupo 1
 - De 12:30 a 13:00 —————> Grupo 2

Podemos observar que cada una de las reuniones semanales con los grupos consta de 30 minutos, pues consideramos que llevar a cabo esta propuesta desde el hogar e implicando a las familias, hasta que los niños adquieran una cierta autonomía en el uso de las TIC, exige unos condicionantes que deben respetar el vínculo entre la vida personal y la académica-profesional (alumnado-familias).

En las sesiones existe una estructura común basada en las siguientes rutinas:

- a) Saludo y bienvenida de la asamblea grupal: primer momento en el que se conectan los niños y vamos saludándonos unos y otros. Además, cada uno destaca algo importante que haya hecho durante estos días que no nos hemos visto (relacionado con el movimiento y la actividad física o no).
- b) Lluvia de ideas conjunta: momento en el que todos juntos recordamos qué hemos vivido en la última conexión del grupo.
- c) Explicación práctica de la cuña motriz: momento clave de la sesión, donde pasamos a ver qué vamos a hacer y cómo. Se trata de que el docente guía al alumnado para que posteriormente, ellos en el hogar logren llevar a cabo la cuña de manera autónoma.
- d) Reunión de las dudas: momento en que el alumnado plantea esas preguntas clave que les ayudarán para resolver interrogantes que no les hayan quedado del todo claro.
- e) Despedida y desconexión virtual: último momento de la sesión en que nos despedimos de manera cariñosa todos.

Como hemos mencionado con anterioridad, la propuesta se plantea durante el período de prácticas como especialista para analizar su aplicación real. Es por ello por lo que considero necesario destacar los profesionales que hemos participado en las sesiones virtuales. A pesar de ser yo quien llevo a cabo el rol de docente principal en el desarrollo las cuñas, cuento con el apoyo del tutor especialista del centro y de mi compañero de prácticas, los cuales actúan como observadores externos con la intención de que exista un enriquecimiento reflexivo tras las sesiones virtuales. De este modo, cuento con mi observación y reflexión a través de la práctica activa de las cuñas motrices, junto con las observaciones de esos otros profesionales con los matices positivos y las propuestas de mejora para llevar a cabo en futuras sesiones.

b) EVALUACIÓN DE LAS CUÑAS MOTRICES

Según el punto 1 del artículo 12 del Real Decreto 126/2014, recogido a su vez en el artículo 28 del Decreto 26/2016: “*Los maestros evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente...*”. En base a esta idea sustentada en la normativa vigente de la profesión docente, he decidido dividir este apartado de evaluación en los dos siguientes puntos:

- **Evaluación del alumnado:** con la intención de evaluar el proceso de aprendizaje que experimenta el alumnado a través de la propuesta de cuñas motrices, emplearemos un *cuaderno anecdótico de observación del docente*, donde se recogerán datos obtenidos de las fichas anexas a las cuñas y, por otra parte, habrá una *ficha de autoevaluación*. Esta última será beneficiosa para la adquisición de autonomía por parte de los alumnos llevando a cabo un papel activo y crítico en su propio proceso de aprendizaje motriz a través de las cuñas.

Tabla 3. Modelo de indicadores del cuaderno de campo y observación para el docente

¿Cómo interpretar los “Grados de logro”? : 😞 (No alcanzado), 😐 (Regular. Necesita mejorar), 😊 (Muy bien. Logro alcanzado)

Nombre:	Grado de logro		
	😞	😐	😊
INDICADORES DE LAS CUÑAS MOTRICES			
1. Muestra interés hacia la realización y análisis de las cuñas motrices como vía de autoconocimiento y mejora personal.			
2. Hace uso de la riqueza de los elementos expresivos de su cuerpo para transmitir y sentir en las cuñas.			
3. Interpreta las emociones y reflexiona acerca de las zonas corporales que intervienen en cada una.			
4. Valora el poder de la transmisión de las emociones y sensación a través de la relación existente entre la emoción y la acción.			

5. Participa activa y reflexivamente en las cuñas favoreciendo la conexión con la temática tratada.			
6. Reconoce la importancia de respetar materiales, normas y todo lo relacionado con el desarrollo de las cuñas.			
7. Consigue solucionar los problemas de manera autónoma y trabajando en equipo.			
8. Reflexiona acerca de posibles variantes de las cuñas para enriquecerlas de manera creativa y original.			
9. Contribuye a que todos sus compañeros se encuentren en un ambiente cómodo y seguro.			
10. Nivel de implicación positivo en las dinámicas.			
Otras observaciones:			

Fuente: *Elaboración propia*

Tabla 4. Modelo de indicadores de la ficha de autoevaluación del alumnado

¿Cómo interpretar los “Grados de logro”? : 😞 (No alcanzado), 😐 (Regular. Necesita mejorar), 😊 (Muy bien. Logro alcanzado)

Nombre:	Grado de logro		
	😞	😐	😊
INDICADORES DE LAS CUÑAS MOTRICES			
1. Siento la conexión con la dinámica desde el primer momento.			
2. Participo activamente y reflexivamente en las cuñas.			
3. Muestro respeto hacia las normas, los materiales y todo lo que necesita el desarrollo de cada cuña.			
4. Considero que las diferentes cuñas motrices realizadas han ayudado en mi día a día para: activarme, relajarme, distraerme y aprender con cuerpo.			

5. Consigo solucionar de manera autónoma los problemas surgidos en las cuñas.			
6. Reconozco mis emociones a través de la temperatura del cuerpo y la localización de los focos de mayor intensidad.			
7. Ayudo a mis compañeros y me siento ayudado/a cooperando en las cuñas.			
8. Coopero y entiendo que el éxito de cada uno va unido al éxito de todos.			
9. Reflexiono acerca de posibles variaciones en las propuestas de movimiento planteadas.			
10. Nivel de implicación positivo en las dinámicas.			
Otras observaciones:			

Fuente: *Elaboración propia*

- Evaluación de la propuesta docente:** es importante que los profesionales de la enseñanza diseñen sus propuestas e introduzcan en los mismos mecanismos de autoevaluación de su propia labor docente, no solo con el objetivo de ayudar al alumnado en su paso por el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también para que el propio docente enriquezca su labor pudiendo destacar en sus propuestas aquellos puntos fuertes y añadir propuestas de mejora en los que carecen de solidez. Siendo autocrítico y reflexivo será la única manera que tengan los profesionales para progresar y mejorar en su trabajo.

Tabla 5. *Modelo de indicadores de la ficha de autoevaluación de la propuesta docente*

ASPECTOS A EVALUAR	ESCALA NUMÉRICA (1 al 5, siendo 5 la excelencia)					OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	
1. Transmito la información con claridad.						

2. Muestro una actitud afectiva y receptiva para una buena interacción con los alumnos.	1	2	3	4	5	
3. Busco la libre reflexión y expresión del alumnado desarrollando un papel activo.	1	2	3	4	5	
4. Genero un buen <i>feedback</i> con los alumnos.	1	2	3	4	5	
5. Gestiono los espacios, tiempos y materiales de las cuñas con coherencia.	1	2	3	4	5	
6. Desarrollo una propuesta de cuñas con variaciones y progresión adaptable.	1	2	3	4	5	
7. Adecúo las dinámicas al curso al que se destinan.	1	2	3	4	5	
8. Llevo a cabo una buena dinamización y control del grupo.	1	2	3	4	5	
9. Soy capaz de adaptarme a los inconvenientes y resuelvo los problemas buscando el bien de los alumnos.	1	2	3	4	5	

10. Atiendo a la diversidad del alumnado en mis propuestas.	1	2	3	4	5	
---	---	---	---	---	---	--

Fuente: *Elaboración propia*

c) ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

Tras la puesta en práctica de la propuesta de las cuñas motrices, vamos a pasar al análisis de los resultados. Eso sí, antes debemos destacar que la propuesta plantea una bidireccionalidad tanto dirigida hacia la escuela como a los hogares del alumnado. Más adelante, explicaremos los reajustes que requiere su implantación fuera del espacio físico de la escuela.

En primer lugar, hemos comprobado cómo la propuesta de cuñas se ha podido llevar a cabo en la nueva realidad de la escuela gracias a que los niños ya habían trabajado con anterioridad a través de la aplicación “Teams” con su tutor, por lo que la mayoría ya poseía un alto nivel de competencia digital (teniendo en cuenta su edad). No obstante, algún caso particular ha necesitado de un mayor acompañamiento y apoyo virtualmente para poder entender cómo desarrollar las cuñas motrices en su hogar y cómo completar las fichas relacionadas con lo sentido moviéndose según las instrucciones de cada propuesta.

Si bien es cierto que durante mi estancia presencial en el centro llevé a cabo un rol observador para identificar necesidades e intereses sobre los cuales orientar la propuesta, posteriormente, tuve que fusionar durante los primeros contactos virtuales el rol de docente activo con la observación, ya que el contexto cambia notablemente. Por ejemplo, en el caso de la escuela me gustaría destacar la necesidad de los niños de moverse más y realizar dinámicas con alta carga de intensidad; mientras que en la “escuela online”, el componente emocional y social fue sin lugar a duda la clave a reforzar en la propuesta de cuñas. En relación con ello, me gustaría reflejar los siguientes comentarios de algunos alumnos:

- “¡Os echaba mucho de menos a todos! ¿Qué tal estáis?” (Comentario del **alumno I** en la primera sesión online)

- “¿Qué hacéis estos días en casa? ¿Por qué no hacer una ronda rápida antes de movernos?” (Comentario de la **alumna 1** en la primera sesión online)

Por lo tanto, vistos esos comentarios, aunque en un primer momento las sesiones online, parecían carecer de ese plano afectivo y emocional que caracteriza a las sesiones “con contacto corporal”, he de destacar que el poder irradiador de emociones y sentimientos de los alumnos a través de la pantalla supo traspasar la frialdad de las nuevas tecnologías y transmitir más allá de la dimensión espacio-temporal.

Por otra parte, en cuanto a la obtención de los datos vía online, hubo problemas en las primeras sesiones dada la necesidad de adaptarnos todos a este nuevo espacio de escuela. A pesar de ello, la cooperación entre docente y alumnos ayudó a solucionar las dificultades en el menor tiempo posible y teniendo como resultado un éxito beneficioso común. Todo ello no impidió que el alumnado del grupo, con el que implementé la propuesta de cuñas, mostrase una gran respuesta con un alto nivel de motivación e implicación, lo cual desembocó en una participación activa y un gran dinamismo en las sesiones. Por ejemplo, entre los comentarios recogidos sobre esta propuesta de movimiento en casa encontramos:

- “Ha sido una experiencia nueva y repetiría sin duda porque necesitaba moverme en casa y hacer Educación Física.” (Comentario de la **alumna 2** en la última sesión)
- “¿Por qué no hacemos algo más? Es que se me hace corto solo media hora...” (Comentario del **alumno 2** en la tercera sesión)
- “Llevo ya 7 minutos conectada porque tenía ganas de empezar la clase de EF.” (Comentario de la **alumna 3** en la cuarta sesión)
- “Y si jugamos a ese juego tan chulo de palmas entre nosotras... y si proponemos nuevos movimientos para el próximo día.” (Comentario de la **alumna 4** en la quinta sesión)

Aunque la enseñanza online dificulte la cooperación eficaz del alumnado en las cuñas motrices, hay que destacar que muchos optaron por estrechar las relaciones con sus familias e involucrarlas de algún u otro modo en el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante esta intervención didáctica. De este modo, se materializó de forma real la

colaboración entre miembros de la Comunidad Educativa (alumnado, familia y docente), lo cual fue enriquecedor como así se pudo comprobar en las respuestas dadas por el grupo en las fichas de las cuñas:

- *“Me he divertido mucho haciendo la cuña con mi hermanita.”* (Comentario del **alumno 3** en la tercera sesión)
- *“Menos mal que mi padre no tenía que teletrabajar hoy y hemos podido hacer la cuña juntos.”* (Comentario del **alumno 4** en la segunda sesión)

Sin embargo, no podemos hablar con rotundidad en cuanto a la participación activa y continua de los niños y sus familias pues entendemos las diferentes realidades que podemos encontrar en los hogares de nuestro alumnado (falta de aparatos tecnológicos para conectarse a las sesiones, imposibilidad de hacer las cuñas en compañía con familiares, etc.). Por ejemplo, esto queda reflejado en comentarios como los siguientes:

- *“Perdona, hoy no me puedo conectar que necesita el ordenador mi madre y mi hermano tiene que conectarse con el móvil.”* (Correo recibido por la **alumna 5** en la tercera sesión)
- *“No sé si me podré unir a la reunión de Teams todos los días porque solo tenemos el móvil de mi padre.”* (Comentario de la **alumna 6** en la tercera sesión)

En lo que respecta a las fichas de las cuñas que he recibido vía online a través del grupo de “Teams”, debo destacar en primer lugar que solo hemos podido llevar a cabo una pequeña parte de las mismas (*Cuñas de activación y de relajación*), puesto que los primeros momentos presenciales en la escuela fueron de observación y básicamente la puesta en práctica de las mismas se ha producido en el contexto de la virtualidad. De las cuñas realizadas hemos podido obtener los siguientes resultados tras el análisis de las fichas:

- Mediante las fichas en las que tenían que pintar con colores en función de lo sentido moviéndose en las cuñas, los alumnos comprendieron la **diferencia existente entre los momentos de activación y de relajación**.

- En las fichas que ilustraban las sensaciones percibidas en las cuñas de activación vemos que son protagonistas los **colores rojizos** localizados en puntos concretos del cuerpo puestos en movimiento.
- Había casos en que los colores rojizos se intensificaban y pasan del “rojo anaranjado”, lo cual unido a la reflexión junto con el alumno, nos acercaba a la **excitación intensa** que suponía para ellos poder estar en movimiento tras estar mucho tiempo en casa sin moverse y sin hacer nada de Educación Física.
- En las fichas que ilustraban las sensaciones percibidas en las **cuñas de relajación** comprobamos cómo existen diferentes maneras de sentir el movimiento suave y relajante. Por un lado, están quienes lo percibían cómo un movimiento menos intenso y reflejado con tonos intermedios entre el amarillo y el azul. Pero, por el otro lado, encontramos alumnos que sentían la relajación como un abanico increíble de colores que hacía un barrido por toda la gama cromática. Estos diseños multicoloridos en cierto modo se vinculaban sobre todo a la cuña de relajación que abre la posibilidad a la imaginación y fantasía en movimiento de los niños. Mientras que el primer caso era más bien lo esperado ante la edad del grupo, esta segunda manera de expresar lo que sentimos mediante colores hace que nos demos cuenta de en qué medida los más pequeños son capaces de plasmar el mundo interior que sienten en un dibujo (a priori sin más complejidad que “pintar”⁶).

Por otra parte, como he mencionado al principio del apartado, el que la propuesta se pueda llevar a cabo tanto en la escuela como en los hogares del alumnado implica que existan unos reajustes en las características del entorno educativo, ya que como comprobamos a continuación cada uno de los ámbitos conlleva unas ventajas y desventajas. En el caso de la modalidad presencial de la escuela, la propuesta permite una transmisión de la información más directa a través de la propia relación humana diaria entre el docente y el

⁶ “*¡Pero si solo tenemos que pintar, tampoco es tan difícil!*” (Comentario realizado por el **alumno 5** en la segunda sesión). A lo que replicaron sus compañeros con: “*Yaaa, pero tenemos que fijarnos en qué sentimos en cada cuña... ¡Hay que pensar, no pintar sin más!*” (Comentario realizado por la **alumna 7** en la segunda sesión).

alumnado. Cuestión que en la escuela online se ve un tanto diluida esa relación social, basándonos en una transmisión de información que cambia el canal de la oralidad por el digital, haciendo uso de plataformas que posibilitan la interacción virtual como “Teams”. Eso sí, la propuesta en su modalidad online permite una conexión entre docente y alumnos o entre los propios compañeros de aula de manera instantánea y con un contacto constante las 24 horas. Esto puede ser positivo dada la posibilidad de estrechar las relaciones más allá de la jerarquía y distanciamiento, aunque requiere de una correcta forma de lidiar con la vida personal y profesional al mismo tiempo. Por lo tanto, el acompañamiento del docente en el proceso de aprendizaje es más individualizado y continuo en el caso de la virtualidad, si bien es cierto que se requiere de unos condicionantes necesarios, entre los cuales encontramos la implicación de las familias, además de la disponibilidad de familias y docentes para trabajar conjuntamente y dar continuidad a la propuesta. Asimismo, aunque el acompañamiento del docente en la virtualidad pueda ser más continuo e inmediato gracias a las características de las TIC, no debemos dejar de lado que este ámbito de puesta en práctica requiere de un grado de autonomía mayor por parte de los alumnos, pues el mensaje les llega a través de un canal menos directo e instructivo como puede ser la oralidad en el propio aula (donde priman los comentarios y correcciones continuas del profesor, lo cual se aleja de su rol en la escuela online como guía y mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje). Por tanto, en este entorno diferente del habitual, el propio alumno es más consciente de su protagonismo activo en la construcción de su aprendizaje.

Por último, creo conveniente señalar que si bien es cierto que a lo largo del TFG nos hemos referido a las cuñas motrices como momentos generalmente cortos (5-10 minutos), en nuestro caso hemos detectado cómo las necesidades de movimiento en casa que demandaba el alumnado eran mayores que las que podríamos suponer en la escuela. Por ello, considero que esta propuesta podría implantarse en una futura puesta en práctica alargando el tiempo de ejecución de la cuña para satisfacer esa necesidad de los niños, aunque ya no estaríamos refiriéndonos a la propuesta como *cuñas motrices*, sino más bien como *experiencias o dinámicas motrices*.

7. CONCLUSIONES

Esta propuesta de intervención educativa ha posibilitado en primer lugar conocer la realidad que se halla tras la aplicación de las cuñas motrices en un centro escolar (en la modalidad presencial y online). Asimismo, fundamentando nuestra práctica en el análisis y reflexión de la dimensión corporal del alumnado a través de diversas fuentes bibliográficas, hemos podido llevar a cabo una propuesta motriz conexas a los propósitos que planteábamos en el TFG. En relación con esto último, vamos a pasar a reflejar las conclusiones a las que hemos llegado a través de los objetivos.

El primer objetivo era *analizar y reflexionar acerca de la dimensión corporal del alumnado en las aulas de Educación Primaria*. Gracias a la fundamentación teórica de este TFG hemos obtenido un mayor conocimiento sobre el tema y hemos afianzado aquellos puntos a los cuales nos habíamos acercado anteriormente desde la superficialidad. De este modo, la propuesta motriz planteada se ha visto sustentada y enriquecida antes de su puesta en práctica en un aula. Luego, dentro de este primer propósito del trabajo encontramos un subapartado vinculado a *indagar en la presencia del cuerpo del alumnado en los diferentes espacios y tiempos escolares a través de la documentación bibliográfica*. Es decir, comprobamos de nuevo cómo el marco teórico conceptual es clave a la hora de realizar una transposición y observación eficaz dentro de los centros educativos, prestando atención a todos esos detalles que se nos pasaban antes desapercibidos y que gracias a la literatura sobre la temática hemos podido identificar.

Posteriormente, el segundo objetivo principal era *desarrollar una propuesta de cuñas motrices con posibilidad de ser puestas en práctica en un centro educativo y fuera del mismo*. En lo que se refiere a este propósito hay que apuntar su cumplimiento satisfactorio ya que hemos elaborado y puesto en práctica una propuesta de cuñas motrices destinadas a un grupo de alumnos concreto (4º de Educación Primaria). Cada una de ellas con una finalidad concreta destinada a atender las necesidades corporales que identificamos entre el alumnado en la modalidad de escuela presencial y que, posteriormente, vimos que también existían esas mismas en la enseñanza a distancia. Dentro de este segundo objetivo, encontramos otros dos subapartados. Por un lado, *explorar las necesidades corporales de los niños en la escuela y en qué manera las cuñas pueden atender a esa demanda en el espacio escolar*. Esto se ve reflejado en la conclusión desarrollada en este

segundo “gran” objetivo, puesto que hablamos de ese período de observación previo a la intervención en el aula, donde hacemos uso del marco teórico estudiado y a partir de ahí ver cómo son las presencias corporales de los niños en el aula y qué demandas corporales exigen para así adecuar la intervención. Por otro, pretendíamos *contribuir a una propuesta motriz capaz de cumplir con las necesidades corporales del alumnado en casos excepcionales como la enseñanza “online” (zonas de confinamiento, dificultad de traslado en zonas de montaña y demás casos)*. Este segundo punto hemos podido conseguirlo mediante un planteamiento sencillo, que en un futuro sería conveniente poder explorarlo en profundidad, ya que dada la imprevisibilidad de lo sucedido con esta situación extraordinaria, hemos tenido que elaborar una adaptación de las cuñas para la escuela online, sin afectar al proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños. Y en relación con ello, nos hubiese gustado indagar en las diferencias que existen entre las cuñas presenciales y las virtuales, pero dado el corto período de tiempo que hemos tenido para su trabajo, no creemos que podamos concluir con datos rotundos y exactos acerca de las propuestas.

En tercer lugar, nos encontramos con el siguiente objetivo: *profundizar en la formación del profesor como investigador de su propia práctica docente conociendo diseños, actitudes y herramientas de investigación apropiados*. Donde recogemos en un subapartado el objetivo de *reflexionar acerca de los datos obtenidos de una investigación de campo para afianzar un nuevo conocimiento que enriquecerá mi futura profesión docente*. Ambos propósitos se han visto conseguidos de una manera muy satisfactoria, ya que he podido vincular tres vertientes: Trabajo Final de Grado, Practicum II y Proyecto de Investigación. Y de esta forma, he podido desarrollar el rol de maestro investigador de su propia práctica, lo cual no solo es positivo para el enriquecimiento del proceso de aprendizaje de los alumnos, sino también de cara a posibles propuestas de mejora futuras. Por ello, he sentido la imposibilidad de desconectar la investigación de la enseñanza, lo que me ha ayudado para ir mejorando las intervenciones llevadas a cabo para trabajar las cuñas motrices con el grupo de seguimiento escogido. Ha sido gracias a investigar y reflexionar sobre el día a día en el aula lo que me ha posibilitado buscar soluciones nuevas y eficaces ante la imprevisibilidad de los hechos que han marcado este período de prácticas. Teniendo en cuenta los datos obtenidos de la observación y el breve trabajo en el aula, hemos identificado los puntos clave para la modificación de la metodología y

reorientarla hacia la escuela online. Otro de los elementos clave vinculados a este objetivo ha sido el uso de las nuevas tecnologías para acercar la propuesta a los niños a través de la escuela online. Esto ha requerido un análisis reflexivo acerca de las plataformas posibles a utilizar, decantándonos finalmente por una aplicación que ya conocían por encima los alumnos (“Teams”). Esta aplicación que guarda una estrecha colaboración con el Portal de Educación de la Junta de Castilla y León, lo cual nos ha acercado a la verdadera innovación educativa que se vincula a nuestra labor docente.

Por último, me gustaría acabar este TFG reflexionando acerca del confinamiento y la puesta en práctica de propuestas motrices para atender a las necesidades corporales de los niños durante el mismo: moverse por los espacios (aunque estos sean reducidos), mantener un lazo afectivo-social con sus compañeros de clase y amigos del colegio, continuar con la rutina diaria de la jornada escolar (para que no se vean afectados los biorritmos de los niños), entre otras. Estrechamente conectado a esta nueva realidad con la que nos hemos enfrentado, acabo con la siguiente reflexión del redactor del Diario Vasco que recoge en su artículo *“En casa sí, pero en movimiento”*: *“Encerrados en casa con unos adultos angustiados por el miedo y la incertidumbre, agobiados por las pérdidas económicas y las cuentas que no salen, o la situación de estrés en el trabajo... sin duda no están en un entorno físico ni emocional adecuado”* (Oliden, K., 20 de marzo de 2020). En ello vemos que recoge una idea de gran trascendencia fundamentada en los pensamientos de Heike Freire, una de las pedagogas más influyentes impulsoras del aprendizaje con cuerpo en contacto con la naturaleza. Es decir, puede que la escuela pueda “sobrevivir” durante unos meses en conexión a las nuevas tecnologías, pero esto no puede ser para siempre. Nuestros alumnos necesitan aprender fuera de sus casas, moviéndose en contacto con otros y en una gran diversidad de entornos para que el aprendizaje en movimiento adquiera una verdadera significatividad.

8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

A modo de conclusión de este Trabajo de Fin de Carrera, he decidido finalizar abriendo camino a nuevas líneas de estudio que sirvan para futuras actuación relacionadas con el tema tratado:

- Profundizar en una propuesta didáctica basada en las cuñas motrices y que atienda a la diversidad del aula, haciendo énfasis en aquellos alumnos con necesidades educativas especiales.
- Llevar a cabo una progresión dentro de la propuesta de las cuñas motrices para adecuar el trabajo a los cursos de Educación Primaria y a las diferentes posibilidades y necesidades corporales del alumnado de cada aula.
- Puesta en marcha de un proyecto motriz basado en el movimiento de los niños a través de la etapa de Educación Infantil y Primaria, prestando atención a las necesidades corporales en el aula y en el hogar.

9. REFERENCIAS

- Abardía Colás, F. (2014), *Pedagogía corporal meditativa. Las Mettasesiones como recurso para una Expresión Corporal Consciente*, ed. Re-Quality S.L., Palencia.
- Blog de las sesiones de Educación Física, “*Aprendemos con Cuerpo. Educación Física 20.20*”, aprendemosconcuerpo20.blogspot.com.
- Cardona Moltó, M^a. C. (2002), *Introducción a los Métodos de Investigación en Educación*, ed. EOS Universitaria, Madrid.
- Castañer, M.; Grasso, A. E.; López, C. et al. (2006), *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*, Biblioteca de Tándem, ed. Graó, Barcelona.

- Cebrián Velasco, B.; Martín, M. I.; Miguel Arroyo, Á. et al. (2013), *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas Motrices para infantil y primaria*, Miño y Dávila editores, Buenos Aires.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, *por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, Boletín Oficial de Castilla y León, Portal de Educación de la Junta de Castilla y León, <http://bocyl.jcyl.es/boletines/2016/07/25/pdf/BOCYL-D-25072016-3.pdf>
- Elliott, J. (1997), *La investigación-acción en educación*, Pedagogía manuales, Ediciones Morata S.L., Madrid.
- Le Boulch, J. y Palau Casellas, I. (2001), *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, INDE Publicaciones, Barcelona.
- Lleixà Arribas, T. (2003), *Educación Física hoy. Realidad y cambio curricular*, Cuadernos de Educación 41, I.C.E Universitat Barcelona, ed. Horsori, Barcelona.
- Lora Risco, J. (1991), *La Educación Corporal*, ed. Paidotribo, Barcelona.
- Martínez Álvarez, L.; García Monge, A. y Bores Calle, N. (2015), *Dentro de la escuela, con la escuela adentro: indagando en el proceso de la propia socialización sobre el acceso al colegio y el cuerpo en el aula a través de un ejercicio de trio-etnografía*, *Movimento: Revista da Escola de Educação Física da UFRGS -Universidade Federal do Rio Grande do Sul-(Porto Alegre)*, 21 (4), pp. 945-957.
- Martínez Álvarez, L.; García Monge, A. y Bores Calle, N. (2016), *Dentro de la escuela, con la escuela adentro: indagando en el proceso de socialización personal sobre el cuerpo en los recreos y en las clases de Educación Física a través de un ejercicio de trio-etnografía*, *Movimento: Revista da Escola de*

Educação Física da UFRGS -Universidade Federal do Rio Grande do Sul-(Porto Alegre), 22 (1), pp. 143-156.

- Nathan, N.; Wiggers, J.; Bauman, A. E. et al. (2019), “*A cluster randomised controlled trial of an intervention to increase the implementation of school physical activity policies and guidelines: Study protocol for the physically active children in education (PACE) study*”, BMC Public Health, 19:170, <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6492-z>
- Nummenmaa, L.; Glerean, E.; Hari, R. and Hietanen, J.K. (2014), *Bodily maps of emotions*, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 111 (2), pp. 646-651, <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Oliden, K. (20 de marzo de 2020), “*En casa sí, pero en movimiento*”, El Diario Vasco, recuperado de <https://www.diariovasco.com/alto-deba/arrasate/casa-movimiento>.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, Boletín Oficial del Estado, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, España, <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Sagüillo Rodríguez, M. (2014), *Proyectos de mejora para potenciar el éxito educativo en los centros de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición al aprendizaje*, LaImprenta C.G., Valencia.
- Somoza Rodríguez, J.M. y Ossenbach Sauter, G. (2001), *Los manuales escolares como fuente para la historia de la educación en América latina*, ed. UNED, España, p. 184.

- Vaca Escribano, M. J. (2002), *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la Educación Primaria*, Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”, Palencia.
- Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras, M^a. S. (2006), *¡Estoy dentro de mi cuerpo! El ámbito corporal en la educación y su tratamiento*, Cuadernos de pedagogía, nº 353, pp.26-28.
- Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras, M^a. S. (2008), *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal (3-6)*, Biblioteca de Infantil, ed. Graó, Barcelona.
- Vaca Escribano, M. J.; Fuente Medina, S. y Santamaría Balbás, N. (2013), *Cuñas Motrices en la Escuela Infantil y Primaria*, Gráficas Quintana, Logroño.
- Van Manen, M. (2003), *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*, Idea books, Barcelona.
- Watson, A.; Timperio, A.; Brown, H. et al. (2017), “*A primary school active break programme (ACTI-BREAK): Study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial*”, *Trials*, 18:433, <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2163-5>

10. ANEXOS

ANEXO 1: DISEÑO DE LAS CUÑAS MOTRICES

- CUÑAS DE ACTIVACIÓN

Título de la cuña
<i>CALENTAMIENTO CONSCIENTE MUSICAL</i>
Tipología de la cuña
Cuña de activación
Propósito
Realizar una activación corporal haciendo uso del hilo musical para la predisposición de las partes del cuerpo de cara a momentos de mayor requerimiento de movimiento.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio medianamente amplio donde encontrarnos tranquilos y seguros para que este lugar “único” y “personal” nos ayude a entrar en una atmósfera libre de miedos, y así movernos libremente al son de la música.
Material
Se utilizará una música que varíe desde la relajación hasta la activación para poder vivenciar en el propio calentamiento esos cambios. También sería recomendable contar con una esterilla o alfombra para poder movernos con libertad (sentarnos, arrodillarnos, tirarnos, saltar, tumbarse,...) y sentir físicamente la separación respecto al suelo.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de autoescucha y autoconocimiento para ir calentando cada parte del cuerpo tras un momento de silencio y reposo corporal, y así pasar a uno de requerimiento activo. Iremos realizando movimientos lentos y suaves al principio para explorar la movilidad y poco a poco ir pasando a su activación más intensa.

Título de la cuña
<i>TABATA MUSICAL ENERGÉTICA</i>
Tipología de la cuña
Cuña de activación
Propósito
Realizar una activación corporal haciendo uso del hilo musical para la predisposición de las partes del cuerpo de cara a momentos de mayor requerimiento de movimiento.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio donde encontrarnos tranquilos y seguros para que, sin obstáculos alrededor, podamos movernos con la intensidad requerida.
Material
Se utilizará una música energética y viva para que el hilo musical motivacional ayude a mantener el ritmo en la cuña. También sería recomendable contar con una esterilla o alfombra para poder movernos con libertad (sentarnos, arrodillarnos, tirarnos, saltar, tumbarse,...). E incluso, otros materiales necesarios son: plataforma a modo de escalón (pequeño banquito), cuerda para saltar, balón y pica (o palo de madera u otro material).
¿Qué vamos a hacer?
<p>Se requiere de una labor individual regulando las siguientes propuestas de fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talones al glúteo / <i>Skipping</i>. - Saltos a la comba. - Subir y bajar escalón con 1 pie primero y luego otro / Subir y bajar escalón saltando con pies juntos (con y sin balón). - Elevar la pica con los brazos extendidos desde la posición ventral hasta la altura de la cabeza y desde ahí descendemos con los brazos por detrás de la cabeza hasta la altura de los hombros. <p>Combinaremos los siguientes momentos de trabajo y descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tiempo de trabajo en cada ejercicio</i>: apróx. 25" a ritmo medio (según cada uno) - <i>Tiempo de descanso entre ejercicios (micropausas)</i>: apróx. 15"

Título de la cuña
<i>ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS ALEGRES (HAPPY-STRECHING)</i>
Tipología de la cuña
Cuña de activación
Propósito
Realizar una activación corporal a través del estiramiento para la predisposición de las partes del cuerpo de cara a momentos de mayor requerimiento de movimiento.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio donde encontrarnos tranquilos y seguros para que, sin obstáculos alrededor, podamos movernos con la intensidad requerida.
Material
Se utilizará una música energética y viva para que el hilo musical motivacional ayude a mantener el ritmo en la cuña. También sería recomendable contar con una esterilla o alfombra para poder movernos con libertad.
¿Qué vamos a hacer?
<p>Se requiere de una labor individual para regular el paso por las siguientes fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua-estática (variante de intensidad). - Movimiento de cabeza: arriba-abajo / circunducción de cuello. - Movimiento de hombros hacia delante-atrás y arriba-abajo. - Rotación de muñecas y tobillos. - Giro de las rodillas con las manos en ellas y con las piernas semiflexionadas. - Movimiento rotativo troncal (con zancada hacia delante) / Inclinación lateral troncal. - Balanceo hacia delante-atrás y lateral de cada pierna. - Abrir y cerrar piernas con salto a la vez que abro y cierro brazos extendidos por encima de la cabeza. <p>Combinaremos los siguientes momentos de trabajo y descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tiempo de trabajo en cada ejercicio: apróx. 25” a ritmo medio (según cada uno)</i> - <i>Tiempo de descanso entre ejercicios (micropausas): apróx. 15”</i>

- CUÑAS DE RELAJACIÓN

Título de la cuña
<i>SENSIBILIDAD CORPORAL</i>
Tipología de la cuña
Cuña de relajación
Propósito
Explorar e identificar cómo los diferentes objetos que utilizemos van a repercutir en nuestra sensibilidad corporal y relajación.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, ya sea más reducido o más amplio, pero en donde nos encontremos tranquilos y seguros para sentarnos en la esterilla o alfombra y cerrar los ojos para empezar a indagar en la técnica de automasaje.
Material
Se utilizará una música pausada y relajante que tenga un ritmo regular, que nos ayude a controlar de manera rítmica el suave y lento automasaje por las partes principales del cuerpo. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder aislarnos del frío del suelo y concentrar la atención en la introspección sensitiva. Otros materiales con lo que podemos experimentar: pica, palo de madera, rotulador/bolígrafo/pinturilla, pluma, pañuelo y pelotas con diferentes tamaños.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de autoescucha y concentración. Poco a poco iremos adentrándonos en la respiración marcada y relajante para ir acercando cada uno de los materiales a las partes principales de nuestro cuerpo con suavidad para ir notando qué sentimos: frío, calor, cosquillas... Toda expresión corporal está permitida, ya sea la risa, el bostezo, la tos,... Lo importante es que sintamos y a partir de ese sentir, vayamos reflexionando acerca de su porqué. Seguramente no será lo mismo lo que sintamos con un objeto favorito de la habitación como puede ser una pelota que lo que nos haga sentir una pinturilla sin más.

Título de la cuña
<i>ENTRAMOS EN CONTACTO CON NUESTRA RESPIRACIÓN</i>
Tipología de la cuña
Cuña de relajación
Propósito
Conocer e indagar en las técnicas de respiración (clavicular, costal-torácica y abdominal) para mantener un grado óptimo de eutonía y relajación corporal.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, ya sea más reducido o más amplio, pero en donde nos encontremos tranquilos y seguros para sentarnos en la esterilla o alfombra y cerrar los ojos para empezar a indagar en nuestra respiración
Material
Se utilizará una música pausada y relajante que tenga un ritmo regular, que podemos ir reproduciendo durante el ejercicio, y así favorecer el trabajo de respiración individual. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder aislarnos del frío del suelo y concentrar la atención en la introspección respiratoria.
¿Qué vamos a hacer?
<p>Se requiere de una labor individual de autoescucha para así adentrarnos en el mundo interior de la respiración de cada uno, además viéndolo de manera visual en los momentos de abrir los ojos. Trabajaremos los siguientes tres tipos de respiración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Respiración clavicular</i>: la atención se centra en la parte alta de la caja torácica, con el movimiento ascendente de hombros y clavícula que se produce a medida que inspiramos y espiramos aire de una manera pausada y rítmica. 2) <i>Respiración costal</i>: a través de la lenta y continua inspiración y espiración se va produciendo un movimiento ascendente y descendente de las costillas a medida que llenamos y vaciamos la región media del aire. 3) <i>Respiración abdominal</i>: el énfasis lo centraremos en la zona abdominal con el ascenso y descenso del diafragma en la espiración e inspiración, notando a su vez cómo se hincha y deshincha el abdomen.

Título de la cuña
<i>UN MUNDO IMAGINARIO</i>
Tipología de la cuña
Cuña de relajación
Propósito
Hacer uso de la relajación creativa combinando la introspección junto con la capacidad imaginativa de los niños.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, ya sea más reducido o más amplio, pero en donde nos encontremos tranquilos y seguros para sentarnos, tumbarnos o estar de pie en la esterilla o alfombra y cerrar los ojos para empezar el viaje por nuestro mundo interior.
Material
Se utilizará una música alegre y a la vez relajante que nos agrade de cara a la creación de una atmósfera alegre y tranquila para la realización de la dinámica. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder aislarnos del frío del suelo y concentrar la atención en la introspección respiratoria y relajante.
¿Qué vamos a hacer?
<p><u>1- Predisposición:</u></p> <p>a) Actividades de respiración (para acceder a un nivel más profundo de relajación):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decir “<i>Estoy...</i>” con la inspiración (Yo, aquí y ahora) - Decir “<i>...Tranquilo</i>” con la espiración (Buscando la tranquilidad y confianza) <p>b) Trabajo de la relajación muscular (“sensación de blando”) y vascular (“sensación de calor”)</p> <p><u>2- Visualización:</u></p> <p>a) Elección de una “forma de viajar” para desplazarnos.</p> <p>b) Elección de “dos ayudantes” que nos acompañarán durante el viaje por ese mundo.</p> <p>c) Elección del “paisaje interior” con Sol, agua y vegetación (claves para la Vida).</p> <p>d) Elección de la “guarida interna” donde estemos protegidos (con una “pantalla”-ver a otros- “espejo”-verse a uno mismo y “botiquín cura-todo-regenerador”).</p> <p>e) Elección de la “forma de viajar” para salir de ese mundo interior.</p>

- CUÑAS DE DISTENSIÓN

Título de la cuña
<i>JUEGO DE LAS PALMAS</i>
Tipología de la cuña
Cuña de distensión
Propósito
Hacer uso de un juego con las palmas de las manos para encontrar un momento de disfrute y placer.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio que puede ser reducido, donde estaremos tranquilos y únicamente pendientes de disfrutar combinando palmas con la pareja.
Material
Se utilizará una música alegre y viva con ritmos cambiantes para crear una atmósfera motivacional que ayude en la cuña a crear una sonrisa en los niños.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor cooperativa para disfrutar de esta cuña más lúdica donde iremos experimentando con diferentes ritmos con las manos. Necesitaremos una pareja para realizar este juego de manos, que puede ser un compañero (sesión en la escuela) o un miembro de la familia (sesión de la escuela online). Iremos conjuntamente creando nuevas combinaciones, aunque más importante que la coordinación de ambos es que quienes participan disfruten en la propia acción de la cuña.

Título de la cuña
<i>UN BAILE ESPECIAL</i>
Tipología de la cuña
Cuña de distensión
Propósito
Sentir a través del baile y el movimiento libre un momento de distensión y placer corporal.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio donde encontrarnos tranquilos y seguros para que, sin obstáculos alrededor, podamos movernos con total libertad al son de la música.
Material
Se utilizará una música del género que prefiramos para sentirnos cómodos en la libre experimentación en el baile. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder variar las posiciones en el baile e incluso realizarlo desde el suelo.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para enfocarlo únicamente al disfrute personal, sin miedo de hacer el ridículo. Si bien es cierto que la propuesta se basa en una exploración individual a través de los movimientos libres e irradiadores de alegría, está abierta la posibilidad a realizar la cuña con una pareja o pequeño grupo, siempre y cuando no se pierda la esencia de disfrute en el baile y la creación de pasos originales.

Título de la cuña
<i>MIRADAS EXPRESIVAS</i>
Tipología de la cuña
Cuña de distensión
Propósito
Explorar el significado de las miradas como recurso expresivo-comunicativo de alegría y disfrute.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, ya sea más reducido o más amplio, pero en donde nos encontremos tranquilos y seguros para sentarnos, tumbarnos o estar de pie en la esterilla o alfombra y ponernos en frente de nuestra pareja para comenzar con el “espejo de las miradas”.
Material
No utilizaremos ningún hilo musical pues puede distraernos y no prestar atención en el poder comunicativo de la mirada alegre. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder aislarnos del frío del suelo y concentrar la atención en caso de que prefiramos no hacerlo de pie o sentados en una silla.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor cooperativa de concentración para adentrarnos en el mundo de la mirada y su poder expresivo, pero atendiendo a la alegría y al disfrute. De dos en dos (aunque en su variante en el hogar, podemos utilizar un espejo si no disponemos de pareja y jugar con nuestro reflejo) imaginarán que hay un hilo que une los ojos de cada miembro de la pareja. Irán poco a poco conectando y experimentando con diferentes tipos de mirada positiva (enamoramiento, picardía, fiesta,...) para ver la energía transmitida con los ojos y cómo aparecen elementos gestuales como apoyo (ej. la sonrisa grande y marcada, irradiadora de energía alegre).

- CUÑAS DE ACTITUD POSTURAL

Título de la cuña
<i>SALUDO MATUTINO</i>
Tipología de la cuña
Cuña de actitud postural
Propósito
Indagar en la flexibilización del tronco y en cómo una mayor amplitud articular de la zona ayuda al control postural.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, ya sea más reducido o más amplio, pero que esté orientado a la calle (al exterior) para que tengamos nuestro encuentro matutino directo con el cielo y el Sol.
Material
No utilizaremos ningún hilo musical pues puede distraernos y no prestar atención en la esencia de la flexibilización y conexión con el Sol. Sería recomendable que tuviésemos una esterilla o alfombra para poder aislarnos del frío del suelo y concentrar la atención en caso de que prefiramos descalzarnos.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración y de voluntad para empezar un nuevo día con entusiasmo y alegría. Comenzaremos de pie con las piernas abiertas a la altura de la cadera, manteniendo el cuerpo erguido y con los brazos extendidos hacia arriba. Poco a poco iremos realizando flexiones laterales del tronco e inclinaciones como si fuésemos árboles que son mecidos por la fuerza del viento y que quieren estirarse para despertar un nuevo día dando gracias. Es importante mantener la zona de la espalda en extensión para evitar posibles lesiones.

Título de la cuña
<i>¡QUE NO CAIGA!</i>
Tipología de la cuña
Cuña de actitud postural
Propósito
Indagar en la respiración y cómo ella influye en la compensación postural.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio, sin necesidad de ser amplio, pues simplemente necesitaremos una zona cercana a la pared.
Material
Se recomienda una música suave y rítmica que permita acompañar nuestra respiración durante el ejercicio con la pelota. Por ello, también necesitaremos una pelota o balón de tamaño acorde a nuestra zona torácica y que sea de un material esponjoso o blando para que ayude a nuestra comodidad.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para enfocar la atención en el trabajo de respiración, combinado con el nivel de flexibilidad de la musculatura superior del tronco. De este modo, podremos flexibilizar y tonificar la zona para así compensar y evitar problemas posturales en la zona dorsal. Comenzaremos de pie con las piernas semi-abiertas, pegados a la pared para presionar el balón con el pecho contra ella, a la vez que vamos realizando hincapié en la inspiración y espiración rítmica. Así con cada fase de la respiración se producirá un movimiento ascendente y descendente del balón, junto con un recogimiento y extensión de la zona, que será marcado por el rítmico proceso respiratorio, acompañado gracias al hilo sonoro de ambiente que hayamos elegido.

Título de la cuña
<i>BASCULACIÓN RELAJANTE CON LA PELOTA</i>
Tipología de la cuña
Cuña de actitud postural
Propósito
Indagar en la flexibilización (lumbares y zona pélvica) de la parte media-baja del tronco a través de la respiración.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio en el cual podamos movernos libremente con la pelota sin peligro de lesiones para así focalizar la atención únicamente en la cuña.
Material
Utilizaremos un hilo musical suave y relajante para ayudarnos a acompañar la basculación. También necesitaremos una pelota o balón de gran tamaño, y si fuese posible un fitball. De todos modos, es importante que este objeto sea esponjoso o blando para mantener una postura cómoda durante la cuña.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para enfocar la atención en el trabajo de basculación con el esférico. Constará la cuña de la exploración de dos fases: <ul style="list-style-type: none"> a) Sentado en la pelota en posición erguida, con las piernas semi-abiertas y ancladas al suelo, flexionando las rodillas unos 90°. Se pone las manos en la zona pélvica, en forma de asas de una jarra y vamos haciendo los ejercicios de rotación de la pelvis con extensión y flexión de la zona baja de la columna mediante la antepulsión y la retropulsión de la cadera. b) Partiendo de la misma posición sentado en la pelota, realizaremos movimientos hacia delante y hacia atrás tumbados mirando hacia abajo y apoyando la zona del tronco superior y abdominal en la pelota. Se irán combinando los movimientos con propulsión hacia delante y atrás coincidiendo con la espiración e inspiración.

- CUÑAS DE EQUILIBRIO

Título de la cuña
<i>EN LAS ALTURAS</i>
Tipología de la cuña
Cuña de equilibrio
Propósito
Adquirir confianza y control del cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico con objetos.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder disfrutar sin lesiones u otros peligros. Cuanto más amplio sea el lugar de realización de la cuña, mejor será para una mejor indagación en la técnica de equilibrio.
Material
Utilizaremos una música alegre y relajante para crear una atmósfera en la cual prime la concentración (clave en el equilibrio). Un elemento clave serán los zancos “reutilizados”. Además, podemos disponer de: pelotas o picas (para llevar en nuestro equilibrio), “rollos de papel higiénico” (para hacer de conos y zig-zaguear una vez afianzada la técnica de equilibrio estático).
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para enfocar la atención en el equilibrio. Primero, nos subiremos a ellos intentando mantener el equilibrio unos segundos. Poco a poco iremos aguantando más y más en equilibrio estático. A medida que hayamos afianzado el control de nuestro cuerpo equilibrándonos en los zancos, cogeremos de las cuerdas que tendremos atadas a cada una de las superficies y nos dispondremos a poco a poco ir dando pasos hacia delante con suavidad y lentitud. Es importante, conectar la mirada a un punto fijo y controlar la postura erguida de nuestro cuerpo para mantener el eje longitudinal con respecto a la cabeza y así no perder el equilibrio. Por último, una vez afianzado cada paso podremos diseñar circuitos a modo de zig-zag y demás obstáculos que añadan dificultad al dinamismo de la actividad.

Título de la cuña
<i>ALTURITAS HUMANAS</i>
Tipología de la cuña
Cuña de equilibrio
Propósito
Adquirir confianza y control del cuerpo en situaciones de equilibrio estático sin objetos.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder disfrutar de la vivencia sin posibilidad de lesiones u otros peligros. Cuanto más amplio sea el lugar de realización de la cuña, mejor será para la indagación en la técnica de equilibrio.
Material
Utilizaremos un hilo musical suave y relajante para ayudarnos a favorecer la concentración. No necesitamos otros materiales, si bien es cierto que podemos recurrir a algunos elementos adicionales para asegurar el confort y la seguridad (en la escuela -colchonetas y quitamiedos-, y en el hogar -colchones, mantas,...-) en alguno de los equilibrios humanos que se llevarán a cabo.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para ir descubriendo diferentes posiciones de equilibrio humano que podemos llevar a cabo. Se puede optar por elementos de confort y seguridad para proteger la zona y evitar posibles lesiones. Poco a poco vamos descubriendo nuevos posibles apoyos y posturas de equilibrio: a la pata-coja (posición unípede), con los dos pies juntos sobre superficies de diferente altura y estabilidad (posición bípeda), manteniendo el equilibrio con un brazo o con ambos con ayuda, haciendo el pino (posición de equilibrio invertido), entre otras.

Título de la cuña
<i>EQUILIBRIO CUCHARIL</i>
Tipología de la cuña
Cuña de equilibrio
Propósito
Adquirir confianza y control del cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico con objetos.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder concentrar la atención y no verse perjudicado por un espacio reducido. Cuanto más amplio sea el lugar de realización de la cuña, mejor será para la indagación en la técnica de equilibrio.
Material
Utilizaremos un hilo musical suave y relajante para ayudarnos a favorecer la concentración. Otros materiales que emplearemos serán: cucharas grandes de plástico y pelotas de tenis de mesa (para poner encima de la cuchara).
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración para adentrarnos en el reto que propone la cuña. Se trata de aguantar una cuchara de plástico con la boca y llevar encima de la superficie de la misma una pelota de pequeño tamaño sin que se caiga. Los primeros momentos serán una aproximación a la dinámica a través de un mantenimiento del equilibrio en estático de manera intermitente durante unos segundos. De esta manera, iremos afianzando la técnica de equilibrio con la cuchara en la boca y así poco a poco podremos añadir un mayor dinamismo mediante circuitos más o menos complejos e incluso variando el apoyo bípedo o unípede.

- CUÑAS DE COORDINACIÓN

Título de la cuña
<i>SIGUE LAS HUELLAS DEL TESORO</i>
Tipología de la cuña
Cuña de coordinación
Propósito
Desarrollar la coordinación de manos y pies a través del desplazamiento “imaginario” y “fantástico”.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder disfrutar de la vivencia sin posibilidad de lesiones u otros peligros. Cuanto más amplio sea el lugar de realización de la cuña, mejor será para una mejor coordinación.
Material
Utilizaremos una música de aventura para adentrarnos en la realidad fantástica y mágica. Además, otros elementos clave serán un papel mural de gran dimensión o sin él (utilizando el propio suelo) y las plantillas (tanto para pies y manos) de colores, hechas con cartulinas y que pegaremos de manera descolocada, marcando la travesía hacia el “tesoro”.
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración que favorezca la coordinación en nuestro camino al “tesoro”. Si fuese posible sería positivo contar con una pareja (en la escuela -un compañero- o en el hogar -alguno de miembros de la familia-) que puede actuar a modo de guía dando las instrucciones de hacia dónde dirigir nuestros pasos (siguiendo las huellas que hayamos pegado en el suelo), o incluso actuando como enemigos “desestabilizadores” y obstáculos. A medida que hayamos afianzado la dinámica, pasaremos a introducir variantes, como pueden ser los obstáculos a modo de zig-zag: pelotas, almohadas, u otros elementos que dificulten y añadan emoción a la cuña.

Título de la cuña
<i>BALL-COORD-FOOT</i>
Tipología de la cuña
Cuña de coordinación
Propósito
Desarrollar la coordinación de pies a través del contacto con una pelota.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder disfrutar de la vivencia sin posibilidad de lesiones u otros peligros. Cuanto más amplio sea el lugar de realización de la cuña, mejor será para la coordinación.
Material
Utilizaremos un balón de menor o mayor tamaño, según se adapte mejor a las características de nuestro pie, para así facilitar la coordinación. Podremos contar con otros materiales: “rollos de papel higiénico” (para hacer de conos y zig-zaguear una vez afianzada la coordinación o para crear zonas de conducción rápida en sprint y de ida y vuelta).
¿Qué vamos a hacer?
Se requiere de una labor individual de concentración que favorezca la coordinación para ir afianzando el control del esférico con los pies. La idea es que exista una primera fase en la cual experimentemos para conocer el balón, cómo se entiende con nuestros pies y qué sensaciones nos producen. Poco a poco iremos dando los primeros pasos con el balón, tras una primera fase más estática. Al principio, será difícil mantener el balón con los pies pues queremos correr, pero hay que ir poco a poco. Ya por fin, una vez afianzada la vivencia con el balón podremos combinar alternando pies y hacer diferentes circuitos que diseñemos: ir, dar la vuelta a un objeto y volver; ir en sprint y volver relajado tocando el balón; ir y volver en zig-zag, entre otras variantes.

Título de la cuña
<i>MALABARES CASEROS</i>
Tipología de la cuña
Cuña de coordinación
Propósito
Desarrollar la coordinación óculo-manual a través del malabarismo.
Duración
10 minutos
Espacio
Espacio amplio y libre de riesgos para poder movernos y reequilibrarnos en el malabarismo.
Material
Utilizaremos pelotas de malabares de varios tamaños creadas por nosotros mismos con globos y relleno (arroz, arena, alpiste u otros).
¿Qué vamos a hacer?
<p>Se requiere de una labor individual de concentración para la dinámica de malabares. Iremos pasando por los siguientes pasos (yendo de una fase inicial sencilla a otras de mayor dificultad) -todos los pasos los probaremos con ambas manos-:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar la bola con una mano hacia arriba y cogerla. - Lanzar la bola e ir golpeándola con la palma de la mano sin que caiga. - Pasar la pelota lateralmente de una mano a otra. - Combinar todos los pasos anteriores con dos pelotas. - Lanzar la pelota de atrás de la espalda hacia delante y cogerla con la misma mano. - Añadir nuevas variantes y probar con más de dos pelotas combinando todos los pasos.

ANEXO 2: FICHA DE LOS EMOTICONOS CORPORALES

NOMBRE:

APELLIDOS:

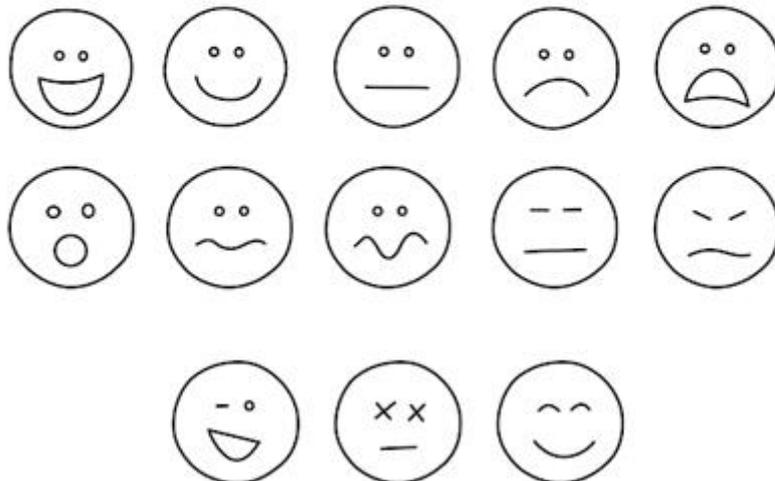
CURSO:

GRUPO:

CUÑA MOTRIZ:

LOS EMOTICONOS DEL MOVIMIENTO

¿Cómo te sientes? Colorea la carita que representa lo que tu cuerpo siente al final de la sesión según los colores que aparecen en la regleta emocional.



ANEXO 3: FICHA SOBRE LA TEMPERATURA CORPORAL

NOMBRE:

APELLIDOS:

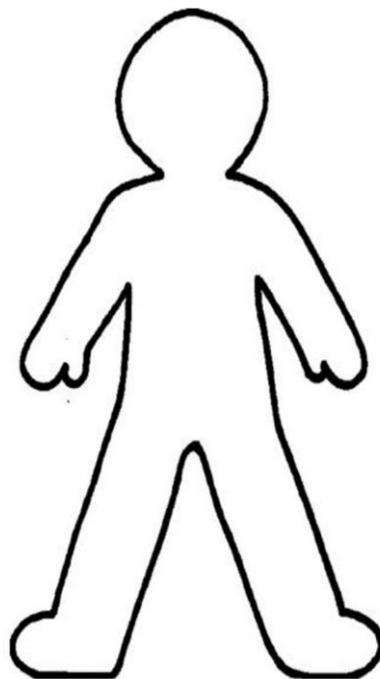
CURSO:

GRUPO:

CUÑA MOTRIZ:

EL CUERPO DE LAS EMOCIONES

Según notes frío o calor en el cuerpo durante la sesión, pinta en esta figura con **colores fríos** (diferentes tonos de azul o negro) o **colores cálidos** (diferentes tonos de rojo, naranja y amarillo) cada parte del cuerpo.



ANEXO 4: EL MONSTRUO DE LA CUÑA MOTRIZ

NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

GRUPO:

CUÑA MOTRIZ:

EL MONSTRUO DE LA CUÑA MOTRIZ

¿Cómo te has sentido en la nueva experiencia corporal vivida? Fíjate en los colores y las emociones que expresan los monstruitos y pinta el monstruo que aparece en blanco.

