



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

4º de Educación Primaria

Curso 2020/21

Campus María Zambrano

**LOS DESCANSOS ACTIVOS
COOPERATIVOS EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

ALUMNO: DIEGO GÓMEZ MARTÍN

TUTOR: JUAN CARLOS MANRIQUE ARRIBAS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. COMPETENCIAS POR ADQUIRIR CON EL TRABAJO DE FIN DE GRADO .	7
4. OBJETIVOS	7
5. MARCO TEÓRICO	8
5.1. La actividad física y sus beneficios	8
5.2. La actividad física en el entorno escolar	10
5.3. ¿Qué son los descansos activos? Concepto y técnicas	12
5.3.1 Cuñas motrices	13
5.3.2 Programa ¡Dame 10!.....	14
5.3.3 El yoga	14
5.4. Aprendizaje cooperativo: Características y metodología.....	15
5.5. Los descansos activos en Educación Primaria	16
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS COOPERATIVOS	17
6.1. Situación inicial.....	17
6.2. Contextualización.....	18
6.3. Objetivos de etapa	19
6.4. Objetivos específicos	19
6.5. Metodología.....	20
6.6. Espacios y materiales.....	21
6.7. Atención a la diversidad	21
6.8. Evaluación	22
6.9. Actividades de la propuesta.....	27
7. CONCLUSIONES Y RESULTADOS.....	40
8. LÍNEAS DE FUTURO	41
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
10. ANEXOS.....	44

TFG: DESCANSOS ACTIVOS COOPERATIVOS

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo fundamental llevar a cabo una propuesta didáctica sobre los descansos activos en la etapa de Educación Primaria a través de estrategias que fomenten la cooperación y los valores que este método pedagógico conlleva. Por tanto, la puesta en práctica de estos momentos de acción pretende desarrollar una serie de hábitos de vida saludables para que el alumnado sea consciente de los beneficios que tiene la actividad física y de la importancia que posee la cooperación en su manera de acceder al conocimiento y en sus relaciones sociales en los distintos momentos de la jornada escolar. Aunque no se han podido obtener unos resultados concretos de esta propuesta, sí que se pueden deducir que los objetivos marcados tanto en la propuesta global como en cada uno de los descansos activos programados se pueden alcanzar y son viables. Por tanto, a través de ellos es factible la actividad física y la cooperación en Educación Primaria

PALABRAS CLAVE: descanso activo, cooperación, actividad física, hábitos saludables.

ABSTRACT

The main objective of this End of Degree Project is to carry out a didactic proposal on active breaks in the Primary Education stage via strategies that promote cooperation and enhances the values that this pedagogical method involves. Therefore, the implementation of these moments of action aims to develop a series of healthy lifestyle habits so that pupils are aware of the benefits of physical activity and the importance of cooperation in their way of accessing knowledge and in their social relations at different times of the school day. Although it has not been possible to obtain concrete results from this proposal, it is possible to deduce a series of positive results due to the theoretical references gathered throughout the project and its detailed definition, which allows us to assess its viability in the classroom, as in this way we manage to promote physical activity and cooperation in Primary Education.

KEYWORDS: active rest, cooperation, physical activity, healthy habits.

1. INTRODUCCIÓN

La mayor parte de los centros de Educación Primaria emplean escaso tiempo de la jornada escolar en realizar actividad física, por lo que los niños de entre 6 y 12 años no completan las recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) determina para conseguir un estado saludable. Por este motivo, los descansos activos adquieren un gran valor y más cuando a la asignatura de Educación Física solo le corresponden 2 horas semanales, según expone El Real Decreto 126/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Sin embargo, cada vez son más los programas y proyectos basados en crear clases académicas físicamente activas y en aplicar los descansos activos dedicados a promover la actividad física, siempre desde un enfoque lúdico y pedagógico. En lo que se refiere a las clases académicamente activas, son proyectos que incorporan movimiento corporal durante las clases académicas para incrementar la AF y como refuerzo académico, puesto que las actividades conectan directamente con contenidos concretos, en cambio, los descansos activos utilizan la actividad AF como vehículo para introducir pequeños periodos de movimiento a lo largo de la jornada escolar sin la necesidad de adquirir nuevos conocimientos (Méndez-Giménez, 2020). Por otro lado, la coordinación entre los profesionales de la enseñanza y las Administraciones Educativas facilitan la aplicación de estos proyectos, tan necesarios en la sociedad actual. Algunos de los proyectos de descansos activos más conocidos para promocionar la actividad física y un estilo de vida saludable son “*Take10!*” o ¡Dame10! creado en 2001 por la Fundación Internacional Life Science Institute en la que se ofrecen multitud de actividades motrices o el *Sworakit kids*, una aplicación de fitness para estudiantes.

Este proyecto que se presenta, como los citados anteriormente, tiene como objetivo fundamental que los alumnos integren una serie de hábitos saludables a través de pequeños momentos de actividad física durante el horario escolar. No obstante, como nota diferenciadora, estos periodos se van a basar en situaciones donde el alumnado tenga que cooperar para lograr un objetivo común, debido a que los valores que se transmiten a través de esta estrategia pedagógica son fundamentales para el desarrollo integral y significativo del estudiante.

Para lograr cumplir con estos objetivos el proyecto se va a componer de en un marco teórico en el que se van a asentar los conceptos clave sobre la actividad física, la jornada escolar y los descansos activos a través de la recopilación de investigaciones; de una propuesta de didáctica basada en los conceptos analizados en el marco teórico; y por último de unos resultados y de unas conclusiones que contribuirán a demostrar los objetivos que se persiguen. En lo que se refiere al marco teórico, va a estar constituido por cinco epígrafes diferentes en los que se va a seguir un hilo conductor: primero se va a definir el concepto de actividad física y sus beneficios; después se van a analizar los diferentes periodos de actividad física que hay durante la jornada escolar; lo que llevará a definir los descansos activos y a describir sus técnicas de trabajo más conocidas; por otro lado, se van a exponer las características del aprendizaje cooperativo, para concluir con la aplicación de los descansos activos cooperativos en la Educación Primaria. A continuación, se expondrá la propuesta y posteriormente unas conclusiones y resultados.

2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo corresponde con el cumplimiento académico del Grado de Educación Primaria y contribuye a cumplimentar los créditos necesarios para alcanzar los 240 del que consta. Por ello, quiero reflejar en él, el valor que tiene para mí la promoción de una vida saludable desde edades tempranas y de la importancia de utilizar estrategias didácticas adecuadas para que los alumnos consigan ser conscientes de los beneficios que conlleva realizar actividad física de manera regular. Además, durante mis breves experiencias en las aulas de Educación Primaria he podido percibir la cantidad de competitividad, de impulsividad y de desigualdad que existe en las clases de Educación Física, por lo que, bajo mi punto de vista, esta forma de enseñar encamina a los estudiantes a la promoción de unos valores poco acordes a los que de verdad se deberían aprender, unos valores basados en el respeto, la confianza y la empatía.

Hasta ahora, siempre he considerado que para llevar una vida saludable se debía realizar algún tipo de deporte, sin embargo, durante estos últimos meses, varias asignaturas de la mención de Educación Física del grado en Educación Primaria me han ayudado a comprender que el elemento primordial para llevar un estilo de vida saludable es la realización de actividad física de forma diaria. Además, la OMS (2016) también recomienda que los niños y adolescentes practiquen un mínimo de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada o vigorosa, debido a que la tasa mundial de obesidad infantil se ha multiplicado por 10 desde 1975 hasta la actualidad y esto tiene un grave impacto no solo para los jóvenes estudiantes, sino para toda la sociedad en su conjunto.

En la investigación realizada por Welsman y Armstrong (1996) se ha demostrado que la salud y el bienestar en la edad adulta depende de los estilos de vida de los sujetos en sus primeras etapas de la vida. Así, el riesgo de padecer obesidad a los 35 años es de más del 80% en niños que en la infancia y/o la adolescencia presentaron exceso de peso.

Por estos motivos considero de gran interés analizar y poner en práctica momentos durante la jornada escolar en los que el alumno sea capaz de descansar de forma activa y usar del movimiento corporal para ello. Por otra parte, mi inclinación por enseñar valores como la igualdad, el respeto, la responsabilidad o el trabajo en equipo me llevaron a reflexionar sobre cómo relacionar la promoción de la actividad física con los valores propios de la cooperación. De esta forma surgió la idea de aplicar los descansos activos cooperativos en un aula de Educación Primaria, pues llevar a cabo una propuesta con este enfoque puede contribuir a la promoción de la actividad física como al fomento de estrategias para la cooperación y el trabajo en equipo.

Por otro lado, este tipo de actividades proporciona al alumnado nuevos aprendizajes que favorecerán al desarrollo de sus capacidades físicas, cognitivas y sociales a través de la ejecución de movimientos corporales. Asimismo, la puesta en práctica de diferentes tipos de descansos activos va a contribuir a la adquisición de los contenidos y objetivos académicos que se pretenden conseguir durante la jornada escolar en la Educación Primaria.

3. COMPETENCIAS POR ADQUIRIR CON EL TRABAJO DE FIN DE GRADO

El Grado de Educación Primaria en la Universidad de Valladolid establece una serie de competencias que el alumnado debe alcanzar al concluir sus estudios. Estas competencias se han seleccionado del Plan de Estudios que esta Universidad ha diseñado según determina el Real Decreto 1393/007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. En lo que se refiere a este Trabajo Fin de Grado las competencias más destacables son las siguientes:

Competencias generales:

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.
- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Competencias específicas (enseñanza y aprendizaje de la Educación Física):

- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
- Comprender el rol que la Educación Física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito

4. OBJETIVOS

Los siguientes objetivos van a orientar el desarrollo del trabajo a través del fomento de la actividad para llevar una vida saludable con un enfoque educativo y cooperativo, teniendo en cuenta en todo momento la necesidad del alumnado en los determinados momentos de la jornada escolar. Los objetivos que se quieren conseguir son:

1. Aplicar los descansos activos en Educación Primaria a través de estrategias de cooperación.
2. Crear en el alumnado hábitos de vida saludables.
3. Conocer el cuerpo y sus posibilidades a través de la participación en actividades motrices cooperativas.
4. Reflexionar sobre el valor de aprender rutinas de actividad física aplicables en el día a día.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. La actividad física y sus beneficios

Las necesidades de la sociedad actual contribuyen a aplicar nuevos recursos pedagógicos que fomenten la práctica de actividad física, debido al alto nivel de sedentarismo y al incremento de la tasa de obesidad existente actualmente en los jóvenes estudiantes. Exactamente, según expone la OMS (2010), 400.000 niños y niñas se vuelven obesos cada año en la Unión Europea y el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2005) en lo que se refiere al sedentarismo, concluyó que el 45,5% de los jóvenes españoles pasan entre 1 y 2 horas delante de la televisión y el 36% pasan más de 2 horas. Por estos motivos, la OMS (2010) ha establecido una serie de recomendaciones sobre la actividad física para jóvenes de entre 5 y 17 años, que principalmente consisten en invertir 60 minutos diarios en actividad física moderada y vigorosa.

Ahora bien, ¿qué entendemos por actividad física? Según manifiestan Caspersen, Powell y Christenson (1985), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un gasto energético. Sin embargo, Devís (2001) añade que la “actividad física implica una experiencia personal, que permite a las personas interactuar con los demás y con el entorno que nos rodea” (p. 12), por lo que además de poseer un claro componente físico, posee un componente sociocultural.

De esta forma, la práctica de la actividad física de forma regular genera multitud de beneficios físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Teniendo en cuenta estos factores, se van a destacar los beneficios más importantes de la actividad física para los niños y jóvenes:

1. Beneficios físicos:

- Crecimiento corporal y para el proceso de maduración, ya que produce un aumento de la densidad ósea y de la masa muscular (Miralles, 2014).
- Disminuye la posibilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, a la vez que ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares (Casimiro, 2001).
- Incremento del desarrollo de habilidades motrices (Calahorra-Canada, et al, 2016).

2. Beneficios cognitivos:

- Relación positiva entre la práctica de actividad física y el nivel de autoestima (Castillo et al., 2004).
- Regulación emocional, mejora en el rendimiento cognitivo de funciones ejecutivas, englobando memoria, atención y planificación mental (Diamond, 2013).
- Reducción en los síntomas de la depresión y de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001)

3. Beneficios sociales y emocionales:

- Favorece la igualdad de género y de oportunidad, potenciando así el sentimiento de pertenencia a un grupo (Teruelo y Solar, 2013).

Por todos estos motivos, la actividad física es considerada como una medicina para la población adulta, pero, sobre todo, para la población más joven, por lo que su promoción desde edades tempranas se ha convertido en una prioridad para el sistema educativo actual. Esta preocupación se ve reflejada en el artículo 10.5 “Elementos transversales” del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, el cual se compromete a llevar a cabo “medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, las administraciones educativas promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte del alumnado durante la jornada escolar” (p. 10). Por esta razón, se han puesto en marcha multitud de proyectos que tienen como objetivo crear hábitos de vida saludables en jóvenes.

La aplicación de dichos proyectos a lo largo de la etapa escolar de Educación Primaria ha conseguido numerosos resultados positivos en lo que respecta a la condición física, a la atención en clase, a la motivación y a las relaciones sociales. Por un lado, se han observado mejoras en la salud por ejemplo con la aplicación del programa “Móvete 15” “a través del progreso en el nivel de condición física, especialmente, en la velocidad, coordinación y resistencia aeróbica” (Aguilar et. Al 2020, p. 7). Además, al analizar el efecto de incluir la actividad física dentro de los cambios de clase o descansos escolares (recreo) durante al menos 4 minutos, se observa que se producían mejoras a corto plazo en la atención (Suarez-Manzano et al., 2018). Debido a la puesta en práctica de programas innovadores y dinámicos sobre los descansos activos somos conscientes de los beneficios que se pueden conseguir a través de la actividad física, por lo que la educación es clave para promocionar hábitos de vida saludables.

En cuanto al género de los practicantes, multitud de estudios e investigaciones afirman que es mayor la práctica de actividad física en chicos que en chicas. En España, se ha encontrado que el 56,9% de los chicos y el 38,9% de las chicas cumple con las recomendaciones de actividad física (Román et al., 2008). Además, Calzada et al (2016) exponen que los porcentajes referidos a la práctica de AF varían entre los niños y las niñas, estando en un 44.7% los chicos que realizan AF no solo en clases de EF, frente a un 14.9% de las chicas. Por estos motivos, se deben llevar a cabo estrategias de inclusión a la vez que se erradican los estereotipos de género presentes en nuestra sociedad.

Sin embargo, existen otros agentes sociales que juegan un papel clave a la hora de incentivar y motivar a los niños a practicar actividad física. Dentro de estos agentes socializadores hay que proporcionar especial importancia a las familias, debido a que su actitud y sus comportamientos en el día a día poseen gran valor para que los niños sean conscientes de la importancia de la actividad física y así crear hábitos de vida saludables. De esta forma, según explican Ornelas, et al (2007):

“Uno de los mecanismos a través de los cuales la calidez y cercanía en la familia puede tener influencia en la actividad física de los adolescentes, es que estas características afectan la salud emocional del adolescente. Las conductas de los padres contribuyen a la baja autoestima y depresión del adolescente, ambos inversamente asociados con la actividad física” (p. 2).

Por estos motivos, la familia tiene un papel fundamental para que los jóvenes realicen actividad física y disfruten de ella. No obstante, si hablamos de niños y jóvenes se debe hacer referencia a la influencia de los centros educativos, como instrumento primordial en la promoción de la actividad física y la salud. En concreto, la asignatura de Educación Física obtiene un valor especial, debido a que todo el alumnado de manera obligatoria participa de forma activa y dinámica en las actividades físicas propuestas. Sin embargo, debido al limitado tiempo de que dispone esta materia dentro del currículum escolar, la consecución de este objetivo se ve dificultada. Incluso disponiendo de más tiempo, habría que preguntarse si los programas de Educación Física son capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa en el alumnado a más largo plazo (Sallis, 1987).

Por tanto, para conseguir una promoción de la actividad física significativa en los niños y jóvenes, debe existir una coordinación eficaz entre la comunidad educativa, desde los docentes y las familias hasta las Administraciones Públicas a nivel nacional, regional y local.

5.2. La actividad física en el entorno escolar

La jornada escolar es un elemento primordial del proceso de enseñanza-aprendizaje debido al efecto que tiene en la predisposición del alumnado ante las distintas actividades propuestas. Dicha predisposición se ve influenciada por diversos factores como la edad, la dificultad de la tarea, el día de la semana, la hora del día, el área, los descansos, etc. Dichos factores han de tenerse en cuenta a la hora de crear una serie de hábitos saludables. A estos efectos, según se refleja en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria, las Administraciones educativas promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y las alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

En lo que se refiere a la adopción de hábitos saludables, es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% esta joven población en edad escolar únicamente participa en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013. Por lo tanto, la escuela es identificada como una de las herramientas clave para promover la actividad física desde edades tempranas, debido al alto nivel de participación y socialización que existe en los diferentes momentos de la jornada escolar. Así, el recreo, junto con las sesiones de Educación Física, resultan clave para la promoción de la actividad física hasta niveles saludables (Pérez y Delgado, 2013).

Así, uno de los momentos del entorno escolar donde está presente la actividad física es el tiempo de recreo, que se define como:

“Espacio que permite el desarrollo integral de los niños y las niñas, pues no solamente implica el movimiento y la actividad física, sino que contribuye al desarrollo del lenguaje emocional, cognitivo y social. Todas estas bondades deben ser tomadas en cuenta por el personal docente, con el fin de propiciar

espacios de recreos sanos, seguros y adecuados para la población infantil”. (Chaves, 2013, p. 71).

Por lo tanto, los recreos son un instrumento de gran valor para el desarrollo significativo e integral del alumnado en todas sus dimensiones: física, cognitiva, social y emocional. No obstante, en lo que corresponde al aspecto de la actividad motriz, los recreos escolares contribuyen hasta el 26% de la actividad física diaria, vigorosa y moderada de los estudiantes en edad escolar (Guinhouya et al., 2006) o incluso puede llegar a alcanzar un 40% de la actividad física diaria recomendada (Ridgers et al., 2006). Por estos motivos, los recreos poseen un papel fundamental ya que son contextos ideales para la promoción de la actividad física, siempre y cuando se creen ambientes estables y cálidos que originen estímulos para la participación activa del alumnado a la vez que faciliten la consecución de experiencias positivas.

Por otro lado, como ya hemos indicado, uno de los entornos escolares que facilita la práctica y promoción de la actividad física es la EF. Esta posee un gran potencial para la promoción de la actividad física de manera directa e indirecta. Directamente contribuye a realizar la actividad física diaria recomendada, a la vez que proporciona nuevas experiencias gratificantes en el desarrollo del alumnado. De forma indirecta, la EF puede resultar un estímulo de gran valor para practicar actividad física fuera de la jornada escolar, facilitando de esta manera la integración de un estilo de vida saludable y activo. De esta manera estamos favoreciendo el desarrollo de una EF de calidad, buscando interconectar diferentes contextos de práctica, donde los jóvenes adquirirán experiencias positivas que les permitirán practicar y mantener la AF a lo largo de su vida (Peiró-Velert, et al., 2012).

Asimismo, para el desarrollo pleno de la asignatura de EF es necesario que el alumnado logre transferir a su día a día lo aprendido en la jornada escolar, que estos conocimientos adquiridos sean auténticos y contribuyan a la transformación social. En este sentido, la formación del profesorado debe ser continua y progresiva, con el objetivo de garantizar la mejora en la gestión de aula, reflexionar sobre su práctica y proponer metodologías que contribuyan a la mejora de su enseñanza. De este modo, se alcanzará una EF enfocada hacia el aprendizaje de nuevos hábitos saludables en la que los estudiantes apliquen las experiencias aprendidas a lo largo de toda su vida (López Pastor et al 2016).

Los, escenarios o contextos educativos como el recreo y la EF pueden llegar a ser un instrumento clave para promover una serie de hábitos saludables. Sin embargo, el cuerpo está presente a lo largo de toda la jornada escolar, ya sea de una forma u otra, aunque siempre con el objetivo de aprender nuevos conocimientos. Por este motivo, el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal (TPC) estudia las presencias corporales en el devenir de la jornada, lo que nos proporciona algunas pistas sobre cómo se genera un buen ambiente para la convivencia y el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Estas razones nos llevan a pensar que parte del tratamiento educativo del ámbito corporal se sustancia en la construcción dinámica de los horarios. Dicho de otro modo, los horarios pasan a ser esa estructura viva en la que el alumnado da una determinada respuesta (Vaca, 2013).

Por estos motivos, destaca la propuesta de Vaca y Varela (2008), en la que se explican los distintos tipos de cuerpos que los alumnos pueden experimentar a lo largo de la jornada escolar:

- **Cuerpo implicado:** el cuerpo se mantiene activo, dinámico, su motricidad no tiene restricciones. A través del movimiento corporal los alumnos llevan a cabo las diferentes actividades, siendo el cuerpo quien guíe el desarrollo de esta, debido a que siempre hay que tener en cuenta sus necesidades. Con el cuerpo expresan los conocimientos que adquieren, así como sus estados tanto físicos como emocionales y psicológicos. Este tipo de cuerpo se puede apreciar en contextos educativos como la entrada al colegio, a la hora del recreo o durante el juego.
- **Cuerpo silenciado:** el cuerpo pasa a ser un protagonista secundario, el alumno concentra su atención en una actividad que supone relajación, moderación y quietud para su desarrollo. El cuerpo queda en un segundo plano, casi inmóvil. Esto se da en situaciones como la realización de un debate o de un examen. En algunas ocasiones también estos dos tipos de cuerpo se pueden dar simultáneamente, según la actividad que se realice.
- **Cuerpo instrumentado:** los conocimientos que los estudiantes adquieren en el aula pueden representarse con su propio movimiento corporal, por lo que el cuerpo se vuelve una herramienta fundamental para la asimilación y adquisición de ciertos contenidos. Un ejemplo de ello es el programa “¡Dame 10!”, en el que se utiliza la AF para integrar nuevos conocimientos.
- **Cuerpo como objeto de tratamiento educativo:** el cuerpo es el principal protagonista de este momento, siendo el mismo la herramienta esencial de aprendizaje. La educación corporal y el desarrollo de habilidades motrices es la finalidad principal en estos contextos, debido a que el cuerpo es la base en la adquisición del aprendizaje de nuevos conocimientos. En la Educación Infantil se observa, sobre todo, en las sesiones o momentos destinados a la asignatura de psicomotricidad.
- **Cuerpo como objeto de atención:** las diversas necesidades que el cuerpo tiene se hacen visibles durante el horario escolar. Hay que hacer especial énfasis en la Educación para la Salud, atendiendo a las necesidades fisiológicas de los estudiantes, los hábitos higiénicos y alimentarios. Durante la etapa escolar es crucial inculcar en el alumnado hábitos de vida saludables, para llevar un modelo de vida activo y dejar de lado el sedentarismo.

5.3. ¿Qué son los descansos activos? Concepto y técnicas

El origen de los descansos activos surge cuando Vaca (1987), experto en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal (TPC), empieza a poner en práctica pequeñas pausas durante la intensa jornada escolar que llevaban antiguamente los estudiantes en lo que se denominaba Enseñanza General Básica (EGB). Debido a esto, Vaca (1987) descubrió los beneficios que poseen las cuñas motrices y el potencial que pueden llegar a tener tanto a nivel físico como a nivel cognitivo.

El descubrimiento de este tipo de rutinas, actividades o juegos ha influido durante las últimas décadas en establecer “un nuevo enfoque de la Educación Física en la escuela, en la que se plantea la oportunidad de la motricidad en las aulas y su contribución a la interdisciplinariedad” (Vaca et al. 2013). No obstante, las necesidades de la sociedad actual han contribuido a poner en práctica este tipo de actividades, debido al alto índice de obesidad y sedentarismo, por lo que no solo ha facilitado el establecimiento de un nuevo enfoque motriz de la Educación Física, sino que ha ayudado a fomentar hábitos de vida saludable a través de la actividad física.

Como se ha citado anteriormente, esto ha facilitado que el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se comprometa a llevar a cabo “medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, las Administraciones educativas promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar” (p. 10). Por tanto, además de llevar a cabo actividades diarias, fichas o trabajos en grupo que ocupan la mayoría del horario, los docentes deben proponer, organizar y aplicar otros momentos. Estos, de menor duración temporal, deben cumplir los mismos objetivos que las grandes propuestas y que cubren todos los ámbitos de aprendizaje: intelectual, social, emocional y motriz. Precisamente, para paliar y combatir el sedentarismo desde las edades más tempranas y fomentar el movimiento en los alumnos (González et al, 2017).

Por lo anteriormente analizado, se pueden definir los descansos activos como periodos de tiempo breves de entre 5 y 10 minutos que se llevan a cabo al concluir una actividad determinada dentro de un aula con el objetivo de mejorar las funciones ejecutivas del alumnado. Estas actividades tienen como principal protagonista el movimiento corporal y según las actividades que se propongan se conseguirán unos beneficios u otros, pero todas ellas irán destinadas a la mejora del rendimiento académico, la atención y la motivación (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2020). No obstante, también se pueden definir como “actividades independientes diseñadas como pausas de AF (de 1 a 10 min) para refrescar el cerebro bien durante las clases académicas o bien entre transiciones” (Méndez-Giménez, 2020 p. 64). Asimismo, los descansos activos no requieren de material específico y se llevan a cabo normalmente en el interior del aula, aunque es posible realizarlas en el pasillo o incluso en el patio una vez que los estudiantes tengan las dinámicas interiorizadas como una rutina más dentro de la jornada escolar y se minimice el tiempo de organización (Sánchez López et al., 2017).

Dentro de los descansos activos existen numerosas propuestas que se pueden implementar en el día a día de la jornada escolar. Algunas de ellas son: las cuñas motrices, los recreos activos, el yoga y las técnicas de relajación, el Brain Gym (gimnasia cerebral), Dame 10 o el TPC. No obstante, este trabajo que se presenta va a centrar la atención en aquellas propuestas donde la actividad física esté más presente.

5.3.1 Cuñas motrices

Las cuñas motrices son uno de los descansos activos más conocidos en la actualidad y su término fue acuñado por Marcelino Vaca. El concepto de cuña motriz es explicado por Vaca (2007) de la siguiente forma:

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

Además, dentro de las cuñas motrices se pueden plantear actividades físicas vigorosas o por el contrario se pueden poner en práctica momentos de relajación como el masaje o el yoga. Todo esto depende del objetivo que persiga el docente en ese determinado momento, atendiendo a las necesidades que tenga el alumnado para conseguir un incremento de la atención y la motivación. Por eso, las cuñas son “una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que el cuerpo pase desapercibido. Pueden ser, también, actividades que facilitan el desarrollo de una serie de contenidos propios del área” (Vaca, 2008 p. 17).

5.3.2 Programa ¡Dame 10!

Otro programa que posee un alto nivel de repercusión es el ¡Dame 10! Su metodología se basa en la actividad física integrada dentro del currículum y se caracteriza por incluir periodos de tiempo cortos (5-10 minutos) de AF dentro de la jornada escolar (p.ej., andar, correr o saltar) mientras se aprenden, profundizan o repasan contenidos académicos de las diferentes áreas curriculares (Sánchez et al, 2017). Por ejemplo, los estudiantes pueden saltar de letra en letra que se han pintado anteriormente en el suelo para deletrear una palabra, o en caso de los números para iniciarse en el conteo. Por lo tanto, el objetivo principal de este programa es reducir el tiempo de sedentarismo del alumnado a lo largo de la jornada escolar, a través del incremento de actividad física en el aula, a la vez que se contribuye a conseguir un contenido de una asignatura determinada.

5.3.3 El yoga

El yoga puede llegar a ser un descanso activo muy eficaz para relajar al alumnado en momentos de grandes esfuerzos físicos o de gran actividad, por ejemplo, tras una clase de EF o tras un recreo. Además, la implantación de esta práctica en pequeños momentos va a resultar más gratificante para los estudiantes, debido a que sus necesidades fisiológicas no les van a permitir llevar a cabo una sesión completa de yoga y, por otro lado, porque no están acostumbrados a trabajar con esta herramienta. Sin embargo, con el yoga se trabaja la parte física (flexibilidad, fuerza, equilibrio o coordinación), pero, sobre todo, la parte mental (sentimientos, emociones, etc.). En un estudio de Franco (2009) se pusieron en práctica actividades basadas en la introyección que proporciona el yoga durante la jornada escolar, encontrando su autor que tales experiencias favorecieron el control del estrés, relajando el cuerpo, distendiendo el ambiente de aula y aumentando los niveles de creatividad. Esto es así porque con las posturas que se realizan se trabajan las habilidades motrices, pero a la vez se crea un ambiente silencioso en el que se

intercalan tiempos de esfuerzo con otros de relajación. En estos momentos de relajación, en los que las posturas suelen ser de menos dificultad, se hace hincapié en que los alumnos sean conscientes de cómo es su cuerpo y de lo que sienten.

Por lo tanto, el objetivo del yoga es tomar conciencia de cómo es uno mismo y de las emociones que siente a través de la práctica de habilidades motrices, como el equilibrio y la fuerza. Esto contribuirá a la mejora en la salud física y psicológica, por lo que se va a obtener un bienestar personal adecuado para llevar un estilo de vida saludable

5.4. Aprendizaje cooperativo: Características y metodología

Según diversas investigaciones (Carlson, 1995; Tinning, 1992), cerca del 20% de los alumnos declara no sentirse feliz durante las sesiones de Educación Física. Este fracaso puede atribuirse en gran medida a la inadecuada acción del docente. La motivación de los estudiantes varía en gran medida en función de las expectativas de éxito de estos, las relaciones que se establezcan entre ellos, la forma que organice el maestro los grupos y la atención que les preste. Por estos motivos, la cooperación debe ser un elemento fundamental y transversal durante la jornada escolar, debido a su potencial educativo a nivel motriz, cognitivo y social, pero sobre todo al ambiente de confianza y satisfacción colectiva que se puede originar al practicar actividades cooperativas.

De esta forma, el concepto de aprendizaje cooperativo es abierto y ofrece multitud de posibilidades y variedades, debido a la cantidad de expertos que lo definen.

Una de las primeras definiciones que se dio expresaba que el aprendizaje cooperativo es el “empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás” (Johnson, Johnson y Holubec, 1999, p.5). Más adelante, el aprendizaje cooperativo se concretó como un “modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (Fernández-Río, 2014, p. 6). En esta definición se recogen nuevas estrategias como el papel del docente con el alumnado y se citan las características específicas de la cooperación. Por otro lado, Velázquez (2013) lo define como:

“Una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en la que los estudiantes trabajan juntos para lograr un cambio de comportamiento o conocimiento en sí mismos y en el de los demás miembros de su grupo” (p.45).

De este modo, el objetivo principal que persigue el aprendizaje cooperativo es poner en práctica actividades grupales en los que el alumnado alcance un objetivo y un aprendizaje común a través de valores como la responsabilidad, el respeto, la participación o la solidaridad.

Además, existe una serie de características específicas y componentes básicos del aprendizaje cooperativo, que complementan a las definiciones citadas anteriormente. Estos componentes básicos del aprendizaje cooperativo están expuestos por Velázquez (2013) y los define de la siguiente forma:

- Interdependencia positiva: el aprendizaje de un alumno beneficia a los demás compañeros y viceversa, por lo que festejan los logros alcanzados juntos. El objetivo principal de este componente es que cada integrante del grupo comprenda que el trabajo de todos es más valioso que el de la suma de las individualidades.
- Interacción promotora: se basa en que cada miembro del grupo trate de animar, respaldar y apoyar a sus compañeros, así como reforzarles sus ideas y esfuerzos para alcanzar los objetivos comunes propuestos. Por eso, la empatía es un aspecto clave para el desarrollo significativo de aprender a cooperar.
- Responsabilidad individual: este concepto se define como “la capacidad de una persona para asumir la tarea que se le encomienda, esforzándose por desarrollarla lo mejor posible, de modo que reconoce y acepta las consecuencias que se derivan de sus acciones” (Velázquez, 2013, p. 12). Cada miembro tiene una responsabilidad dentro del grupo, siendo el encargado de realizar una cierta acción que posiblemente si no es bien realizada el resultado de todo el grupo no será el adecuado.
- Habilidades interpersonales o sociales: cuando se unen una serie de personas en un grupo para que cooperen, no necesariamente implica que tengan las capacidades necesarias para realizarlo, aunque esas sean sus intenciones. Por este motivo, es conveniente facilitar estrategias como que los alumnos adquieran roles dentro del grupo (el líder, el motivador, el organizador, etc.).
- Procesamiento o autoevaluación grupal: a los alumnos se les proporciona la oportunidad de evaluar el proceso de aprendizaje que ha seguido su grupo, a través del análisis y la reflexión de lo que han realizado bien y lo que han realizado mal durante la actividad.

En conclusión, para aplicar el aprendizaje cooperativo en un aula se debe utilizar una metodología basada en el descubrimiento guiado, en la que se proporcione a los estudiantes una elevada autonomía y libertad para resolver las actividades, los juegos o los retos planteados, por lo que, el docente adquiere un papel secundario durante el tiempo de acción fundamentado en la observación y la mediación.

5.5. Los descansos activos en Educación Primaria

Tras realizar la fundamentación teórica a través una revisión bibliográfica sobre el eje temático de los descansos activos, se va a llevar a cabo una vinculación entre la propuesta didáctica, basada la utilización de estos pequeños tiempos de la jornada escolar, y el aprendizaje cooperativo. Hasta ahora, los descansos activos analizados tenían como único objetivo poner en práctica pequeños momentos de actividad física para satisfacer las necesidades del alumnado. En cambio, se va a proponer un nuevo punto de vista en el que se van a integrar los componentes de la cooperación a los descansos activos.

Como se ha citado en epígrafes anteriores, los descansos activos son actividades de entre 5 y 10 minutos que contribuyen a cambiar el ritmo de la clase a lo largo de la jornada escolar. Por otro lado, la cooperación y el aprendizaje cooperativo deben estar

presentes continuamente en el aula desde edades tempranas, debido a sus altos beneficios sociales y emocionales. Por lo tanto, la hibridación de estas modalidades, puede que favorezcan la adquisición de estrategias comunicativas y valores como el respeto, el trabajo en equipo, la empatía o la inclusión a través de pequeños momentos planteados por el docente en el día a día de los alumnos. Además, diversos estudios indican que la hibridación del aprendizaje cooperativo con otro modelo pedagógico contribuye a la adquisición de nuevas habilidades motrices, especialmente las sociales y emocionales. En concreto, con esta propuesta didáctica se va a contribuir a que la cooperación y la actividad física vayan de la mano con el objetivo de crear experiencias positivas que podrán plasmar en la vida cotidiana, fuera del horario escolar.

Además, con esta propuesta el alumnado no solo trabaja la cooperación, sino que va a desarrollar otras capacidades como la autonomía, nuevas habilidades motrices, la formación de un autoconcepto o la adquisición de un mayor autocontrol de las emociones y los sentimientos.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS COOPERATIVOS

6.1. Situación inicial

Durante la jornada escolar la mayoría de los estudiantes y docentes llevan a cabo sus actividades de forma ininterrumpida, estableciendo tarea tras tarea sin tener en cuenta las necesidades del alumnado y sin ser consciente del proceso de enseñanza-aprendizaje que se está siguiendo. En lo que se refiere a la Educación Primaria, en multitud de ocasiones los estudiantes no tienen momentos de descanso durante dos o tres horas de la jornada escolar, por lo que la atención, la concentración y la motivación pueden afectar al rendimiento académico. Por estos motivos, la implementación de este programa basado en los descansos activos pretende que el alumnado realice actividad física durante pequeños momentos que permitirá a los estudiantes que el trabajo académico sea más eficiente y significativo, a la vez que se promueven hábitos de vida saludable.

No obstante, esta propuesta no tendrá un enfoque basado únicamente en la actividad física, sino que se va a diseñar un conjunto de actividades vinculadas con el aprendizaje cooperativo. Por lo tanto, la actividad física y el aprendizaje cooperativo irán de la mano durante estos tiempos de transición para satisfacer las necesidades motrices de los estudiantes, tan importantes en estas edades. Además, con la aplicación de esta estrategia metodológica el alumno desarrollará nuevas habilidades de socialización basadas en el trabajo en equipo, la empatía y la solidaridad, para dejar de lado actividades que fomenten la competitividad.

La aplicación de esta propuesta se pondrá en práctica cuatro días a la semana, en aquellos momentos de la jornada escolar en los que el alumnado necesite un cambio de ritmo, por ejemplo, tras realizar un examen o llevar dos horas seguidas de clase. Por lo tanto, dependiendo del contexto, el descanso activo que se aplique será de un tipo u otro, según la activación física que se requiera. Con esto, se pretende que las actividades constituyan pequeñas rutinas diarias en las que el alumno participe de forma dinámica y

autónoma, siendo consciente de lo que se pretende conseguir y conociendo nuevas estrategias cooperativas.

6.2. Contextualización

El presente programa de los descansos activos cooperativos está destinado a un aula de 3º de Educación Primaria, perteneciente al colegio CEIP Fray Juan de la Cruz, un centro público, ubicado en el casco antiguo de la ciudad de Segovia. Está formado por tres bloques de edificios, uno de ellos dirigido a la Educación Infantil y los otros dos dirigidos a la Educación Primaria, además cuenta con un pequeño gimnasio y tres patios. Además, el centro es referente para estudiantes con discapacidades motoras y estos pertenecen a familias de toda clase social, ubicadas en los barrios de alrededor de Segovia y con una gran variedad de culturas.



Figura 1. Fachada del colegio Fray Juan de la Cruz. Fuente: segoviaudaz.es

Por otro lado, los docentes del centro desempeñan una gran labor de coordinación y comunicación con la que organizan multitud de actividades y proyectos a lo largo del curso. Estos docentes se caracterizan por ser de todas las edades y por crear en el colegio un ambiente cálido y agradable sustentado en la confianza. Además, poseen un gran espíritu innovador con el que diseñan actividades basadas en nuevas estrategias metodológicas.

La clase a la que está destinada esta propuesta de intervención está formada por 14 alumnos. Como alumno que he sido del Practicum II conozco sus potencialidades y sus carencias. En general, es una clase trabajadora, implicada en todas las tareas, lo que produce un buen ambiente en clase, sin embargo, muchos de los estudiantes tienen un alto nivel de sedentarismo, debido a la poca motivación que tienen para realizar actividad física. Por este motivo, consideramos fundamental aplicar los descansos activos a esta clase, puesto que vemos necesario promocionar la práctica de actividad física para promocionar un estilo de vida saludable.



Figura 2. Aula de 3ºB de Educación Primaria.

6.3. Objetivos de etapa

Esta propuesta didáctica vinculada con los descansos activos y el aprendizaje cooperativo, cumple con los siguientes objetivos generales expuestos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación en relación con la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

- a) Conocer, valorar y aplicar las normas de convivencia, respetando las diferencias propias de una sociedad plural.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, y conocer sus posibilidades.
- c) Adquirir estrategias para la resolución pacífica de conflictos en los diferentes ámbitos de la sociedad.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar y respetar el propio cuerpo y el de los demás y utilizar la actividad física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar capacidades afectivas de la propia personalidad y en sus relaciones con los demás.

6.4. Objetivos específicos

Este proyecto basado en los descansos activos enfocados al aprendizaje cooperativo plantea, a su vez una serie de objetivos planteados al grupo concreto con que se interviene. Los objetivos que se van a plantear van a ir enfocados, por un lado, a la adquisición de la práctica de actividad física como medida de actuación ante el sedentarismo y a la gestión y autocontrol de las necesidades físicas, psicológicas, emocionales y sociales durante los tiempos de descanso activo propuestos a lo largo de la jornada escolar. Por otro lado, se va a integrar el aprendizaje cooperativo como metodología que permitirá desarrollar nuevas estrategias de comunicación y de socialización y fomentará valores como la empatía, la solidaridad y la responsabilidad individual y grupal. Por lo tanto, los objetivos específicos a alcanzar son:

1. Conocer los beneficios de los descansos activos durante la jornada escolar.
2. Promocionar un estilo de vida saludable a través de la práctica de actividad física.
3. Conocer las necesidades físicas a lo largo de la jornada escolar.
4. Participar de forma dinámica y cívica en las actividades propuestas.
5. Adquirir nuevas estrategias sociales y comunicativas a través de la cooperación.

Tabla 1. *Relación entre los objetivos de etapa, generales y de las actividades.*

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
a) Conocer, valorar y aplicar las normas de convivencia, respetando las diferencias propias de una sociedad plural.	1. Conocer los beneficios de los descansos activos durante la jornada escolar.
b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, y conocer sus posibilidades.	2. Promocionar un estilo de vida saludable a través de la práctica de actividad física.
c) Adquirir estrategias para la resolución pacífica de conflictos en los diferentes ámbitos de la sociedad.	3. Conocer las necesidades físicas a lo largo de la jornada escolar.
k) Valorar la higiene y la salud, aceptar y respetar el propio cuerpo y el de los demás y utilizar la actividad física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.	4. Participar de forma dinámica y cívica en las actividades propuestas.
m) Desarrollar capacidades afectivas de la propia personalidad y en sus relaciones con los demás.	5. Adquirir nuevas estrategias sociales y comunicativas a través de la cooperación.

6.5. Metodología

La metodología es un elemento que posee un gran valor dentro de una programación didáctica, debido a que el uso de distintas estrategias contribuirá al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes con el objetivo de alcanzar una serie de objetivos y competencias concretos. Por lo tanto, según establece la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, en el Decreto 97/2015, de 3 de marzo:

“La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales e integrará en todas las áreas referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato” (p. 15).

Por estos motivos, la metodología que se va a proponer se va a basar en el descubrimiento guiado a través del juego motor. La esencia de este estilo de enseñanza es el vínculo que existe entre el docente y el alumnado, puesto que, el primero propone un problema que los estudiantes tienen que resolver. Para ello el docente va a adquirir un papel pasivo en el que dejará total libertad y autonomía a los estudiantes y únicamente intervendrá para dar sugerencias, pero nunca facilitará la respuesta del problema a resolver. Por lo tanto, el alumnado será el protagonista de su propio proceso de aprendizaje y será capaz de desarrollar una autonomía, una toma de decisiones y un

conjunto de estrategias individuales y grupales adecuadas a un contexto determinado. Debido a la aplicación de este método de enseñanza el alumno desarrollará un aprendizaje significativo.

Además, las actividades lúdicas cooperativas hacen que los estudiantes con diferentes capacidades tengan un papel que realizar y participen dinámicamente, incrementando su bagaje motriz, cognitivo, afectivo y social, y además se sientan protagonistas de su propio aprendizaje. (Omeñaca et al., 2001). El uso de estrategias cooperativas contribuirá a que todo el alumnado se sienta participe de la actividad, por lo que su motivación aumentará a la vez que se fomentarán estrategias comunicativas que faciliten tener un ambiente agradable y basado en la confianza durante toda la jornada escolar.

En lo que se refiere al uso de los descansos activos, las actividades se van a aplicar en aquellos momentos de la jornada escolar en los que los estudiantes necesiten un tiempo de actividad física para satisfacer sus intereses corporales, por lo que se aplicarán cuñas motrices de entre 5 y 10 minutos aproximadamente, debido al potencial motriz que poseen.

Por lo anteriormente analizado, la propuesta de los descansos activos cooperativos se va a organizar a lo largo de cuatro semanas, en las que una vez al día se llevará a cabo una actividad. El objetivo consistirá en completar un mapa de actividades que los llevarán a conseguir un premio, para ello el alumnado tendrá que ir superando los pequeños retos cooperativos que se propongan durante los momentos de transición para así ir consiguiendo las piezas del mapa, hasta completarlo. Si no consiguieran superar un reto, tendrán otra oportunidad a lo largo de la jornada escolar.

6.6. Espacios y materiales

En lo que se refiere al espacio a utilizar, la mayoría de las actividades se van a llevar a cabo en la propia clase de sexto de Educación Primaria. Sin embargo, para facilitar el desarrollo de la actividad y del movimiento corporal del alumnado, en ocasiones se utilizará el patio de recreo. Por otro lado, los materiales que se van a utilizar van a ser escasos, puesto que el instrumento principal en estas actividades es el cuerpo. No obstante, en algunas actividades se necesitarán materiales que se tendrán a mano para dinamizar el juego. En el caso de que el centro no disponga de un material en concreto, se contará con la colaboración de las familias de los estudiantes para que los facilite.

Al ser realizadas las actividades en un breve espacio de tiempo (entre 5 y 10 minutos aproximadamente) la organización de los materiales, del alumnado y demás espacios del aula se tendrá que agilizar para respetar el horario de la jornada escolar. Por lo tanto, los alumnos tendrán que integrar progresivamente este tipo de rutinas para que la planificación de estos tiempos de actividad sea adecuada y dinámica. Además, para lograr dinamizar estas actuaciones, cada día se nombrará a dos encargados de los materiales

6.7. Atención a la diversidad

En lo que se refiere a la atención a la diversidad, en esta programación se van a tener en cuenta una serie de principios generales de actuación establecidos en el 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. Los principios generales de actuación para la atención a la diversidad a los que nos vamos a referir en esta programación son los siguientes:

a) La consideración y el respeto a la diferencia y la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.

b) El respeto a la evolución y desarrollo de las facultades del alumnado con capacidades diversas.

c) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado.

f) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia y la promoción en la etapa.

Además, al aplicar esta programación a un grupo de alumnos conocidos previamente, se va a tener en cuenta una serie de medidas para una alumna que padece una enfermedad rara denominada polineuropatía periférica sensitivo motora de carácter axonal, que afecta principalmente a la motricidad gruesa de sus manos y pies. Asimismo, esta alumna tiene reconocido un grado de discapacidad del 64% por trastorno de la coordinación y el equilibrio, aunque actualmente tiene unos daños nuevos que le permiten tener más autonomía, puede estar de pie y desplazarse por el centro sin ayuda de un adulto. No obstante, se encuentra a gusto en su clase y no tiene problemas para relacionarse con otros niños de su edad ni con adultos.

Por lo tanto, según estos aspectos físicos, las medidas que se van a proponer van a ser las siguientes:

- Tendrá que ir acompañada en todo momento por un compañero, por lo que cada día se elegirá a algún voluntario para que la ayude a desplazarse y vaya integrada con el grupo.
- Las actividades que se trabajen en cada actividad se adaptarán a su nivel motriz para que pueda adquirir nuevos conocimientos y esté integrada en la actividad.
- Los materiales que se vayan a utilizar durante las actividades se adaptarán a la motricidad fina de la alumna para que pueda interactuar con ellos adecuadamente.
- En caso de tener dificultad al resolver alguna actividad los compañeros la ayudarán para lograr conseguir el objetivo de forma colectiva.

6.8. Evaluación

A lo largo de esta programación se va a plantear una evaluación formativa, cuyo principal objetivo es “mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar” (López-Pastor, 2013, p. 2). Por lo tanto, los alumnos serán capaces de desarrollar nuevas capacidades físicas, emocionales y sociales a la vez que valoran las pruebas cooperativas que se van a proponer. Debido a esto, se pretende recoger información suficiente del aprendizaje que ha adquirido el alumnado a lo largo de la programación, de sus

sensaciones y de las posibles propuestas de mejora que se puedan aplicar a la intervención didáctica.

El proceso evaluativo seguirá el siguiente esquema: al finalizar cada semana se llevará a cabo una breve asamblea para que los alumnos puedan reflexionar sobre lo aprendido durante los descansos activos planteados posteriormente completarán una rúbrica de autoevaluación en la que van a reflejar sus aprendizajes y sus sensaciones, para favorecer a los alumnos la interiorización de los criterios de corrección que el maestro utiliza, a la vez que son capaces de desarrollar la capacidad de reflexión y de identificación de sus propios errores, lo que generará un aprendizaje autónomo (Valero-García y de Cerio, 2005).

La rúbrica (Tabla 2) estará formada por los contenidos conceptuales trabajados durante la semana y por los comportamientos y actitudes relacionados con la cooperación que han tenido durante la actividad. Esta rúbrica nos proporcionará información de los aprendizajes que han adquirido, pero sobre todo tendremos constancia acerca de cómo ha sido su actitud para resolver los retos. En cada pregunta, el alumno rodeará una cara según el grado de aprendizaje que han conseguido. Después deberán justificarlo respondiendo a una sencilla pregunta relacionada con el contenido trabajado (véase en anexo 1, rúbricas de autoevaluación semanal). La rúbrica de autoevaluación es la siguiente:

Tabla 2. Ejemplo de Rúbrica de autoevaluación semanal: “Los descansos activos”.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN: “Los descansos activos cooperativos”.	
Semana 1	
Nombre:	Fecha:
1. ¿He conseguido aprender los sustantivos comunes y propios?	
	
Escribe un sustantivo común:	
2. ¿He conseguido aprender a resolver operaciones con números naturales?	
	
Resuelve esta operación: $8 \times 3 =$	

3. ¿He conseguido aprender los planetas del sistema solar?



Escribe 4 planetas:

4. ¿He conseguido aprender los órganos del cuerpo humano?



Escribe 3 órganos del aparato digestivo:

5. ¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?



6. ¿He cooperado con mis compañeros para superar la actividad?



7. ¿Qué comportamientos debería mejorar durante las actividades?

Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, el maestro durante los descansos activos llevará a cabo una rúbrica de observación grupal (Tabla 3), en la que reflejará con una serie de ítems los comportamientos y actitudes de cada alumno a través de una escala verbal formada por los valores: Muy Bien (MB), Bien (B), Regular (R) y Mal (M). Esta ficha contribuirá a conocer si los estudiantes ponen en práctica valores como el trabajo en equipo, la

cooperación, el respeto o la responsabilidad con el objetivo de superar los retos de forma colectiva.

Tabla 3: Ficha de observación grupal del maestro.

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL								Escala: MB=Muy, Bien=B, Regular=R, Mal=M						
CEIP Fray Juan de la Cruz				3º de Educación Primaria						Curso: 2020/21				
Los descansos activos cooperativos								Fecha:						
ACTIVIDADES	alumno 1	alumno 2	alumno 3	alumno 4	alumno 5	alumno 6	alumno 7	alumno 8	alumno 9	alumno 10	alumno 11	alumno 12	alumno 13	alumno 14
Actividad 1														
Actividad 2														
Actividad 3														
Actividad 4														
Actividad 5														
Actividad 6														
Actividad 7														
Actividad 8														
Actividad 9														
Actividad 10														
Actividad 11														
Actividad 12														
Actividad 13														
Actividad 14														
Actividad 15														

Fuente: elaboración propia.

6.9. Actividades de la propuesta

La propuesta práctica que se va a plantear para el alumnado de tercero de Educación Primaria se va a organizar en cuatro semanas. Cada semana se van a llevar a cabo cuatro descansos activos, por lo que es primordial conocer el horario escolar de esta clase (Tabla 4) y los momentos en los que realizar dichas actividades.

Tabla 4.

Horario escolar de 3º de EP.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:50–10:00	Inglés	Matemáticas	E. Física	Lengua	Lengua
10:00–11:00	Lengua	Música	Lengua	Matemáticas	E. Física
11:00–11:30		Inglés			Matemáticas
RECREO					
12:05–12:40	Matemáticas	Sociales	Inglés	Lengua	Religión / Valores
12:40–13:15				Naturales	
13:15–13:50	Naturales	Lengua	Matemáticas	Sociales	Plástica

Fuente: Plan de Centro CEIP “Fray Juan de la Cruz”.

Cada día de la semana se va a poner en práctica un descanso activo vinculado con una determinada materia, con el objetivo de trabajar un contenido de la asignatura que se esté trabajando o para introducir la siguiente sesión. Por lo tanto, esta propuesta didáctica va a tener una estrecha relación con las asignaturas troncales que se imparten en este nivel educativo (Tabla 4). Asimismo, como se ha expuesto en epígrafes anteriores, la principal premisa que persigue esta propuesta es la aplicación de breves momentos de actividad física durante la jornada escolar a través de estrategias para fomentar la cooperación. Esto contribuirá a promover una serie hábitos de vida saludables y a conseguir un incremento de la atención y concentración.

Por otro lado, si los estudiantes superan los retos en menos de cinco minutos se les proporcionará dos fichas para formar un puzle final, en cambio, sino lo consiguen, pero en un tiempo superior a los cinco minutos se les dará solo una ficha. Este puzle será un plano que les conducirá al premio final, por lo que la motivación al realizar cada descanso activo será mayor.

Tabla 5. Relación de los descansos activos de Lengua con los objetivos, contenidos, criterios y estándares.

ASIGNATURA	DESCANSO ACTIVO	OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	MATERIALES
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	1. “Atrapa al sustantivo”.	Clasificar correctamente los sustantivos propios y comunes.	Categorías gramaticales: los sustantivos.	Reconocer los diferentes tipos de sustantivos según sus características.	Clasifica adecuadamente los sustantivos propios y comunes.	- Tarjetas de palabras. - Tizas de colores.
	2. “Encesta el determinante”.	Identificar los diferentes tipos de determinantes y artículos.	Categorías gramaticales: artículos, determinantes demostrativos, posesivos y numerales.	Reconocer y aplicar los diferentes tipos de artículos y determinantes.	Identifica los artículos, los determinantes y sus clases.	- Dados con artículos y determinantes. - Cuatro cajas. - Tizas.
	3. “Encuentra mi pareja”.	Reconocer las distintas partes de la oración.	Características de la oración. Sujeto y predicado.	Identificar y formar oraciones según su sujeto y predicado.	Distingue el sujeto y el predicado de una oración.	-Tarjetas con sujetos y predicados.
	4. “Somos familia”.	Profundizar en el concepto de familias de palabras.	Vocabulario: familias de palabras.	Adquirir nuevo vocabulario a través de las familias de palabras.	Reconoce y aplica el concepto de familias de palabras.	-Tarjetas con palabras. -Tizas.

Fuente: elaboración propia.

DESCANSOS ACTIVOS DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

ACTIVIDAD 1: “Atrapa el sustantivo”

Objetivo: clasificar correctamente los sustantivos propios y comunes.

Contenido: categorías gramaticales: los sustantivos comunes y propios.

Materiales: tarjetas de papel con determinantes y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo, como en el resto de las que se proponen en el proyecto, pues son actividades que rompen el ritmo de la clase y tienen como objetivo satisfacer las necesidades físicas y cognitivas del alumnado.

Desarrollo de la actividad: los estudiantes tendrán que encontrar veinte tarjetas con sustantivos comunes y propios (véase en anexo 2) que el maestro ha escondido previamente por toda la clase. A su vez, mientras van encontrando las tarjetas de los sustantivos, el alumnado tendrá que realizar en la pizarra una clasificación entre comunes y propios pegando todas las tarjetas encontradas.

La actividad tendrá un alto componente de cooperación, puesto que todo el alumnado deberá participar activamente en la actividad. Además, deberán comunicarse entre ellos y llegar a acuerdos para adquirir diferentes roles durante la actividad para conseguir el objetivo propuesto. Si los estudiantes superan el reto en menos de cinco minutos se les proporcionará dos fichas para formar el puzle final, en cambio, sino lo consiguen se les dará solo una ficha.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad.

ACTIVIDAD 2: “Encesta el determinante”

Objetivo: identificar los diferentes tipos de determinantes y artículos.

Contenido: categorías gramaticales: artículos, determinantes demostrativos, posesivos y numerales.

Materiales: dados con artículos y determinantes, cuatro cajas de cartón y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo, como en el resto de las que se proponen en el proyecto, pues son actividades que rompen el ritmo de la clase y tienen como objetivo satisfacer las necesidades físicas y cognitivas del alumnado.

Desarrollo de la actividad: se colocarán encima de los diferentes muebles del aula una serie de dados (véase en anexo 2). Cada dado tendrá diferentes tipos de determinantes y artículos, por ejemplo, artículo determinado, femenino, plural, posesivo singular de primera persona, por lo que los alumnos lo tendrán que tirar para que les salga uno en concreto. El objetivo de la actividad será identificar cada artículo o determinante, para formar una frase con cada uno de ellos y escrita en la pizarra. Asimismo, una vez reconocido el determinante y escrito la frase en la pizarra, el

alumno que haya cogido el dado tendrá que encestarlo a una de las cajas que se ubicarán en las esquinas del aula, cada caja tendrá un nombre y los alumnos, desde una distancia aproximada de dos metros, deberán encestar el dado en la caja correspondiente. Cuando todos los dados estén en las cestas y todas las frases estén escritas el reto estará superado.

Los estudiantes tendrán que cooperar entre ellos, para alcanzar el objetivo en común. Si los estudiantes superan el reto en menos de cinco minutos se les proporcionará dos fichas para formar el puzle final, en cambio, sino lo consiguen se les dará solo una ficha.

Atención a la diversidad: se elaborarán los dados de tamaño más grande para que la alumna con discapacidad motriz pueda agarrarlos adecuadamente. Además, en el momento del lanzamiento esta alumna podrá adelantarse para que pueda llegar a la canasta.

ACTIVIDAD 3: “Encuentra mi pareja”

Objetivo: reconocer las distintas partes de la oración.

Contenido: características de la oración. Sujeto y predicado.

Materiales: tarjetas con sujetos y predicados.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos como máximo, como en el resto de las que se proponen en el proyecto.

Desarrollo de la actividad: se colocarán en el patio un conjunto de tarjetas con sujetos y predicados de diferentes oraciones (véase en anexo 2). Cada alumno tendrá que coger una tarjeta y encontrar su pareja, puesto que habrá el mismo número de tarjetas con sujetos y con predicados. Una vez encontrado todas las parejas, el alumnado entrará a clase de manera ordenada, con las tarjetas de los sujetos y de los predicados que concuerden adecuadamente entre ellos.

La comunicación entre todos los estudiantes de la clase será fundamental para superar esta actividad. Como en las demás actividades del proyecto, si los estudiantes superan el reto en menos de cinco minutos se les proporcionarán dos fichas para formar el puzle final, en cambio, si no lo consiguen se les dará solo una ficha.

Atención a la diversidad: al salir al patio, un alumno será el encargado de acompañar a esta alumna, para que pueda desplazarse con mayor seguridad y no se tropiece.

ACTIVIDAD 4: “Somos familia”

Objetivo: profundizar en el concepto de familias de palabras.

Contenido: vocabulario: familias de palabras.

Materiales: tarjetas con palabras y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: se pegarán en una pared del patio varias familias de palabras (véase en anexo 2). Los alumnos cogidos de la mano formando una cadena tendrán que cogerlas de dos en dos como máximo y colocarlas en un círculo que hay dibujado en el suelo de la clase con tiza. Cada círculo representa una familia diferente de palabras y tendrán que colocar cada tarjeta en el círculo correspondiente. Además, tendrán que pensar otra palabra de cada familia para ponerla en cada círculo.

Será fundamental que los estudiantes cooperen y se comuniquen entre ellos para conseguir desplazarse todos juntos en cadena. Como en las demás actividades del proyecto, si los estudiantes superan el reto en menos de cinco minutos se les proporcionará dos fichas para formar el puzle final, en cambio, sino lo consiguen se les dará solo una ficha.

Atención a la diversidad: cuando se forme la cadena los alumnos llevarán un ritmo adecuado a las necesidades de la alumna, para que pueda desplazarse sin dificultad y pueda participar en la actividad correctamente.

Tabla 5. Relación de los descansos activos de Matemáticas con los objetivos, contenidos, criterios y estándares

ASIGNATURA	DESCANSO ACTIVO	OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	MATERIALES
MATEMÁTICAS	1. La lista de la compra.	Aplicar las operaciones correspondientes y conocer sus propiedades en contextos cotidianos.	Operaciones con números naturales: adición, sustracción, multiplicación.	Realizar cálculos numéricos con números naturales.	Opera con números naturales y conoce su mecanismo.	- Tarjetas con productos y su precio. - Tizas.
	2. Comparando animales.	Ordenar los números decimales de menor a mayor.	Los números decimales y su valor.	Ordenar números decimales hasta la décima.	Ordena números decimales interpretando su valor.	-Tarjetas de animales.
	3. ¿Cuánto mide mi clase?	Medir con unidades convencionales y no convencionales.	Realización de mediciones usando instrumentos y unidades de medida cotidianos.	Aplicar unidades de medida en contextos cotidianos.	Utiliza diversos instrumentos de medida.	- Dos reglas. - Tizas.
	4. Adivina el polígono.	Identificar los polígonos y calcular su perímetro.	Clasificación de polígonos y concepto de perímetro.	Reconocer los polígonos y realizar el cálculo de su perímetro.	Identifica las figuras planas y conoce el concepto de perímetro.	- Cinta carrocera.

Fuente: elaboración propia.

DESCANSOS ACTIVOS DE MATEMÁTICAS

ACTIVIDAD 1: La lista de la compra.

Objetivo: aplicar las operaciones correspondientes y conocer sus propiedades en contextos cotidianos.

Contenido: operaciones con números naturales: adición, sustracción, multiplicación

Materiales: tarjetas con alimentos y su precio y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: los alumnos tendrán que encontrar las tarjetas con productos y su precio (véase en anexo 3) que el maestro ha escondido previamente. El objetivo que se persigue es encontrar todas las tarjetas para saber cuánto cuesta la compra en total, por lo que los estudiantes deberán cooperar para encontrar los alimentos y calcular el precio final de la compra. Los cálculos que los estudiantes quieran realizar se llevarán a cabo en la pizarra.

Atención a la diversidad: se prestará especial atención a la alumna con discapacidad motriz y se la facilitará el desplazamiento dejando más espacio entre mesas.

ACTIVIDAD 2: Comparando animales

Objetivo: ordenar los números decimales de menor a mayor.

Contenido: los números decimales y su valor.

Materiales: tarjetas de animales con la medida en altura de éstos.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo, como en el resto de las que se proponen en el proyecto, pues son actividades que rompe el ritmo de la clase y tienen como objetivo satisfacer las necesidades físicas y cognitivas del alumnado.

Desarrollo de la actividad: se colocará en el patio 14 tarjetas con animales y su altura correspondiente (véase en anexo 3). El objetivo del reto es que los alumnos entren en clase ordenados de menor a mayor según la altura que tenga cada animal. Para ello, tendrán que desplazarse saltando con las piernas juntas durante toda la actividad.

Atención a la diversidad: para que la alumna con discapacidad motriz pueda saltar, irá acompañada de dos compañeros, que la ayudarán a hacer el movimiento cogiéndola de la mano.

ACTIVIDAD 3: ¿Cuánto mide mi clase?

Objetivo: Medir con unidades convencionales y no convencionales.

Contenido: Realización de mediciones usando instrumentos y unidades de medida cotidianos.

Materiales: dos reglas y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: los alumnos de forma conjunta tendrán que medir el ancho, el largo y el alto de la clase expresando estas medidas en unidades de medida no convencionales (pies) y en medidas convencionales (centímetros). Para ello se podrán ayudar de un par de reglas que les proporcionará el maestro. Cuando hayan calculado estas medidas las pondrán en la pizarra para finalizar la actividad.

Atención a la diversidad: la alumna no necesitará ninguna medida significativa para participar en la actividad adecuadamente. Los compañeros la ayudarán si fuera necesario.

ACTIVIDAD 4: Adivina el polígono.

Objetivo: Identificar los polígonos y calcular su perímetro.

Contenido: Clasificación de polígonos y concepto de perímetro.

Materiales: cinta carrocera y reglas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: el maestro colocará en el suelo del patio un conjunto de polígonos regulares e irregulares con cinta carrocera (véase en anexo 3). El objetivo será que los alumnos identifiquen los polígonos que hay en el suelo y calculen su perímetro, para ello el maestro proporcionará un folio con una tabla en la que tendrán que ir rellenando con los datos que hayan ido recogiendo.

Atención a la diversidad: la alumna irá acompañada al patio con un compañero para evitar posibles caídas o tropiezos.

Tabla 6. Relación de los descansos activos de Ciencias Sociales con los objetivos, contenidos, criterios y estándares.

ASIGNATURA	DESCANSO ACTIVO	OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	MATERIALES
CIENCIAS SOCIALES	1. El sistema solar humano.	Representar el sistema solar con el movimiento corporal.	El sistema solar y cuerpos que lo forman.	Identificar los cuerpos del sistema solar.	Identifica y representa los cuerpos del sistema solar y sus fenómenos.	- Linterna. - Tarjetas con instrucciones.
	2. Los mimos por España.	Identificar el patrimonio cultural de las provincias de España.	Las manifestaciones culturales y las tradiciones de cada localidad.	Relacionar un monumento histórico con su ciudad.	Reconoce y relaciona cada monumento con su ciudad.	- Tarjetas de ciudades. - Imágenes de monumentos.
	3. Ordenando las profesiones.	Clasificar las diferentes profesiones en cada uno de los sectores.	Los sectores de producción.	Vincular cada profesión con su sector económico.	Diferencia los sectores económicos y clasifica sus profesiones.	- Imágenes de profesiones. - Tizas.
	4. La línea del tiempo.	Ordenar las etapas de la historia y sus acontecimientos históricos.	Las edades de la historia.	Identificar en el tiempo cada acontecimiento histórico.	Ordena cronológicamente sucesos históricos.	- Tarjetas de las edades históricas. - Imágenes de sucesos históricos.

Fuente: elaboración propia.

DESCANSOS ACTIVOS DE CIENCIAS SOCIALES

ACTIVIDAD 1: El sistema solar humano

Objetivo: representar el sistema solar con el movimiento corporal.

Contenido: el sistema solar y los cuerpos que lo forman.

Materiales: linterna y tarjetas con instrucciones.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo, como en el resto de las que se proponen en el proyecto, pues son actividades que rompe el ritmo de la clase y tienen como objetivo satisfacer las necesidades físicas y cognitivas del alumnado.

Desarrollo de la actividad: los alumnos tendrán que representar el Sistema Solar con el Sol, la Luna y todos los planetas que lo forman. Cuando los alumnos hayan formado adecuadamente el sistema solar, el maestro dará una serie de instrucciones (véase en anexo 4) al estudiante que represente el Sol, para que este se las plantee a los demás estudiantes que forman el Sistema Solar. El objetivo es que entre todos los alumnos sean capaces de representar lo que se plantea en las instrucciones. Un ejemplo de instrucciones serán las siguientes: “la Tierra tiene que hacer el movimiento de translación”, “Venus y Saturno tienen que hacer la órbita completa” o “todos los planetas tienen que hacer el movimiento de rotación”.

Atención a la diversidad: no será necesario aplicar ninguna medida significativa, puesto que es una actividad accesible para todo el alumnado.

ACTIVIDAD 2: Los mimos por España

Objetivo: identificar el patrimonio cultural de las provincias de España.

Contenido: las manifestaciones culturales y las tradiciones de cada localidad.

Materiales: tarjetas de ciudades e imágenes de monumentos.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: el maestro proporcionará una tarjeta a cada alumno, por lo que la mitad de la clase tendrá una imagen de un monumento de una ciudad española y la otra mitad una tarjeta con el nombre de una ciudad (véase en anexo 4). El objetivo de la actividad es que cada alumno encuentre su pareja, relacionando cada monumento histórico con su ciudad. Sin embargo, no se podrá hablar por lo que se tendrán que comunicar con gestos y movimientos corporales. Además, se colocarán por las paredes de la clase imágenes representativas de cada ciudad para facilitar la representación.

Atención a la diversidad: no será necesario aplicar ninguna medida significativa, puesto que es una actividad accesible para todo el alumnado.

ACTIVIDAD 3: Ordenando las profesiones

Objetivo: clasificar las diferentes profesiones en cada uno de los sectores.

Contenido: los sectores de producción.

Materiales: imágenes de profesiones y tizas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: se colocarán en el patio 28 tarjetas (véase en anexo 4) con una serie de profesiones de diferentes sectores de producción (primario, secundario y terciario). El objetivo de la actividad es ordenar las profesiones seleccionadas para entrar en clase de forma ordenada por sectores y realizar una clasificación en la pizarra. Los alumnos podrán recoger solo una única profesión y se tendrán que desplazar siempre marcha atrás.

Atención a la diversidad: al desplazarse durante la actividad marcha atrás, siempre habrá un compañero que acompañe a la alumna con discapacidad motriz, pero dejándola total libertad de movimiento.

ACTIVIDAD 4: La línea del tiempo

Objetivo: Ordenar las etapas de la historia y sus acontecimientos históricos.

Contenido: Las edades de la historia.

Materiales: tarjetas de las edades histórica e imágenes de sucesos históricos.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: los alumnos tendrán que crear una línea del tiempo en la pizarra, para ello deberán encontrar por toda la clase las tarjetas de las diferentes etapas de la historia y las imágenes con los acontecimientos o personajes históricos más relevantes (la escritura, Colón descubriendo América o materiales de la prehistoria, etc.) y colocarlas en la pizarra de forma ordenada en el tiempo.

Atención a la diversidad: se prestará especial atención a la alumna con discapacidad motriz y se la facilitará el desplazamiento dejando más espacio entre mesas.

Tabla 7: relación de los descansos activos de Ciencias Naturales con los objetivos, contenidos, criterios y estándares.

ASIGNATURA	DESCANSO ACTIVO	OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	MATERIALES
CIENCIAS NATURALES	1. Empareja los órganos.	Relacionar cada órgano con su aparato del cuerpo humano.	El cuerpo humano y su funcionamiento.	Identificar los órganos implicados en cada aparato.	Identifica y localiza los principales órganos de los aparatos.	- Carteles del cuerpo humano. - Tarjetas con órganos.
	2. Memory de invertebrados.	Clasificar los animales invertebrados según sus características.	Los animales invertebrados, características principales y clasificación.	Clasificar los grupos de animales invertebrados	Identifica y describe los animales invertebrados.	- Tarjetas de animales invertebrados.
	3. Las flores humanas.	Representar las partes de una planta con el cuerpo humano.	Las plantas y su importancia para la vida en la Tierra.	Identificar las diferentes partes de las plantas.	Conoce las partes de la planta.	- Ninguno
	4. El huerto.	Concienciar sobre el cuidado del medio natural.	Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.	Respetar el medio ambiente.	Utiliza comportamientos adecuados para el respeto del medio natural.	- Ninguno

Fuente: elaboración propia.

DESCANSOS ACTIVOS DE CIENCIAS NATURALES

ACTIVIDAD 1: Empareja los órganos

Objetivo: Relacionar cada órgano con su aparato del cuerpo humano

Contenido: El cuerpo humano y su funcionamiento.

- **Materiales:** carteles del cuerpo humano y tarjetas con órganos.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: se colocará en la pared del patio un conjunto de imágenes con los órganos y de los componentes principales del aparato digestivo, del aparato excretor, del sistema circulatorio y del aparato respiratorio. El objetivo es que los alumnos, cogidos de la mano por parejas, consigan recoger todas las imágenes para colocarlas en cuatro carteles que habrá situadas en la pizarra, por lo que cada cuerpo humano se tendrá que completar con los órganos de un aparato o sistema. Por último, cada pareja solo podrá coger una imagen cada vez que se desplace al patio.

Atención a la diversidad: la pareja con la que este la alumna con discapacidad motriz se adaptará a sus necesidades.

ACTIVIDAD 2: Memory de los invertebrados

Objetivo: clasificar los animales invertebrados según sus características.

Contenido: los animales invertebrados, características principales y clasificación.

Materiales: tarjetas de animales invertebrados.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: se moverán las mesas de la clase hacia un lado para que se pueda llevar a cabo la actividad. Los alumnos se ubicarán al final de la clase y en la pizarra se colocarán bocabajo imágenes de animales invertebrados y el nombre del grupo al que pertenecen (véase en anexo 4). La actividad consiste en que, por parejas, los alumnos tendrán que salir rápido a la pizarra para levantar cada uno una tarjeta e intentar encontrar su pareja. Si no levantan la pareja correcta, la pondrán otra vez bocabajo y volverán rápido al final de la clase para que salgan otros dos alumnos. Cuando levanten la pareja adecuada, tendrán que decir una característica del grupo de invertebrados que hayan levantado, de esta forma la clase conseguirá un punto. La actividad concluye cuando la clase consigue formar todas las parejas. Además, se podrán ayudar entre todos para levantar las tarjetas correctas.

Atención a la diversidad: no será necesario aplicar ninguna medida significativa, puesto que es una actividad accesible para todo el alumnado. Únicamente, se colocarán las tarjetas a una altura adecuada.

ACTIVIDAD 3: Las flores humanas

Objetivo: representar las partes de una planta con el cuerpo humano.

Contenido: las plantas y su importancia para la vida en la Tierra.

Materiales: no será necesario ningún material, únicamente el propio cuerpo.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: se moverán las mesas de la clase hacia un lado para que se pueda llevar a cabo la actividad. Los alumnos, tumbados en el suelo, tendrán que formar con su propio cuerpo tres plantas en las que se distingan sus componentes (tallo, hojas, raíces, pétalos, etc.). Todos los estudiantes tienen que representar una parte de la planta.

Atención a la diversidad: durante esta actividad no se aplicará ninguna medida significativa, aunque los compañeros proporcionarán ayuda a la alumna con discapacidad motriz cuando se tenga que agachar o levantar, si fuese necesario.

ACTIVIDAD 4: El huerto.

Objetivo: concienciar sobre el cuidado del medio natural.

Contenido: hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.

Materiales: no será necesario ningún material.

Tiempo: la actividad tendrá una duración aproximada de unos 5 o 10 minutos máximo.

Desarrollo de la actividad: los alumnos tendrán que recoger los alimentos del huerto del colegio, una vez, los frutos hayan crecido y estén en condiciones de recogerlos los alumnos llevarán a cabo la recolecta grupal. Después, en el patio, tendrán que clasificar los alimentos en hortalizas, verduras, frutas y tubérculos. El maestro proporcionará especial atención al cuidado del huerto y los alimentos para que los alumnos sean conscientes del valor de cuidar el medio ambiente.

Atención a la diversidad: la alumna irá acompañada al huerto con un alumno, para evitar caídas.

7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El presente trabajo se sustenta principalmente en la aplicación de los llamados descansos activos y en el análisis y reflexión sobre las experiencias y sensaciones vivenciadas durante el proceso. La propuesta didáctica no se ha podido llegar a poner en práctica en el aula por una serie de motivos personales que no me han permitido poder asistir al Centro. No obstante, este apartado de resultados se estima grado de adquisición de los objetivos planteados al inicio de la propuesta y valora el grado de cumplimiento.

1. Aplicar los descansos activos en Educación Primaria a través de estrategias de cooperación.

Los breves momentos que se aplican a lo largo de la propuesta contribuyen a generar aprendizajes significativos en los ámbitos motriz, académico y social, según la revisión se indicó en el marco teórico de este trabajo. La actividad física y la cooperación

son elementos fundamentales para superar todos los retos que se van a llevar a cabo. Por lo tanto, la aplicación de los descansos activos promueve nuevas estrategias de trabajo cooperativo y fomentan valores sociales.

2. Crear en el alumnado hábitos de vida saludables.

Con la puesta en práctica de las actividades y los retos programados se demuestra que la actividad física es la principal protagonista. El alumnado puede satisfacer sus necesidades físicas, lo que le genera una sensación de disfrute y se crea experiencias positivas. Estas, a medio o largo plazo, contribuirán a crear hábitos de vida saludable que le permitirán disfrutar tanto de su vida personal como social en la edad adulta. Dentro de los descansos activos propuestos todos presentan un alto nivel de actividad física.

3. Conocer el cuerpo y sus posibilidades a través de la participación en actividades motrices cooperativas.

La libertad que proporciona el maestro a la hora de resolver los retos y las actividades posibilita que el alumnado genere una mayor autonomía, lo que favorece un mejor conocimiento de sí mismo y la integración de un autoconcepto y una autoestima positivos. Asimismo, las estrategias cooperativas que utilizan los escolares durante estos descansos activos, contribuyen a conocer y a respetar el cuerpo de los demás compañeros y sus posibilidades.

4. Reflexionar sobre el valor de aprender rutinas de actividad física aplicables en el día a día.

La actividad física, análisis de los contenidos desarrollados en el estado de la cuestión de este estudio, es un elemento fundamental que debe estar presente en toda la Educación Primaria, pues posee múltiples beneficios. Por lo tanto, después de reflexionar sobre su importancia en la jornada escolar, su aplicación favorece la creación de rutinas de actividad física que ayudan tanto a proporcionar buenos hábitos saludables como a conseguir un mejor rendimiento académico de los estudiantes.

8. LÍNEAS DE FUTURO

Esta propuesta se ha aplicado concretamente a un grupo de 3º de Educación Primaria con el objetivo de promover la actividad física, fomentar la cooperación y romper el ritmo de la jornada escolar. Sin embargo, pensando en los beneficios que se consiguen con esta aplicación didáctica, este conjunto de actividades puede ser desarrollado como parte de un proyecto de centro. Incluso puede ser planteado de manera puntual, al finalizar la semana, el trimestre o el curso, donde gran todo alumnado del centro puede participar en la realización de algunas actividades concretas en las que todos deben cooperar para resolverlas.

Durante el periodo escolar es fundamental que los niños adquieran una serie de hábitos saludables, a la vez que construyen una personalidad basada en valores individuales y sociales como la empatía, la responsabilidad o el trabajo en equipo. Por lo tanto, este trabajo no debería quedarse como una simple propuesta didáctica, más bien debería formar parte, como se ha comentado anteriormente, de un proyecto educativo de

centro, por los múltiples beneficios que poseen a nivel físico, académico y social a la formación integral del alumnado.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Jurado, M. A., Gil-Madrona, P., Ortega-Dato, J. F., & Rodríguez-Blanco, Ó. F. (2020). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española de Salud Pública*, 92:5
- Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I. y Carnero, EA (2017). ¿Es la educación física una forma eficaz de incrementar la actividad física en niños con menor capacidad cardiorrespiratoria? *Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte*, 27 (11), 1417-1422.
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A., & Zagalaz, M. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 231-244.
- Casimiro, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad*. Murcia: Consejería de Educación y Universidades (185-199).
- Caspersen, CJ, Powell, KE y Christenson, GM (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Informes de salud pública*, 100 (2), 126.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & Merita, M. L. G. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(3), 505-515.
- Devis, J. (2001). *La Educación Física, y deporte y la salud en el siglo XXI*. Educación Física y Deportes, Alcoy: Marfil.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*. 64, 135-168.
- Dunn, AL, Trivedi, MH y O'Neal, HA (2001). *Efectos de la dosis-respuesta de la actividad física sobre los resultados de la depresión y la ansiedad*. Base de datos de resúmenes de revisiones de efectos (DARE).
- González Díaz, I. M., Fraguera-Vale, R., & Varela Garrote, L. (2017). Niveles de actividad física en Educación Infantil y su relación con la salud: implicaciones didácticas. *Sportis*, 3(2), 358-374.
- Guinhouya, CB, Hubert, H., Soubrier, S., Vilhelm, C., Lemdani, M. y Durocher, A. (2006). Actividad física de moderada a vigorosa entre los niños: discrepancias en los puntos de corte basados en la acelerometría. *Obesidad*, 14 (5), 774-777.
- Hillman, CH, Kamijo, K. y Scudder, M. (2011). Una revisión de la participación en la actividad física crónica y aguda sobre las medidas neuroeléctricas de la salud cerebral y la cognición durante la infancia. *Medicina preventiva*, 52, S21-S28.

- Instituto Nacional de Estadística (2006). *Encuesta nacional de salud (2006): consumo de televisión según sexo y edad*. Madrid: INE.
- Justo, C. F. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de psicología*, 27(1), 99-109.
- López, I. J., & Fernández, M. D. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de educación*, 360, 314-337. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-113>
- Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 63-74.
- Miralles, D. (2014). *La promoción de hábitos saludables: la actividad física, hábitos nutricionales y lucha contra los comportamientos sedentarios*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Zaragoza Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- Omeñaca, R., Puyuelo, E., & Ruiz, J. V. (2001). La cooperación como alternativa en educación física. "Explorar, jugar y cooperar". *Paidotribo. Barcelona*.
- Organización Mundial de la Salud (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.
- Ornelas, I. J., Perreira, K. M., & Ayala, G. X. (2007). Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 4(1), 1-10.
- Pastor, V. M. L., Brunicardi, D. P., Arribas, J. C. M., & Aguado, R. M. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (29), 182-187.
- Peiró Velert, C., Valencia Peris, A., & Pérez Gimeno, E. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem: Didáctica de la educación física*.
- Real Decreto 126/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Ridgers, ND, Stratton, G. y Fairclough, SJ (2006). *Niveles de actividad física de los niños durante el tiempo de juego escolar*. *Medicina deportiva*, 36 (4), 359-371. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005>
- Sallis, JF (1987). Un comentario sobre los niños y el fitness: una perspectiva de salud pública. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (4), 326-330.
- Sánchez López, M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Ruiz de la Hermosa Fernández Infante, A., López Vera, C., & Sánchez Brotons, M. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. *Unión de Editoriales Universitarias Españolas*.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, JW, Van Mechelen, W. y Chinapaw, MJ (2012). Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de

la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica. *Archivos de pediatría y medicina adolescente*, 166 (1), 49-55.

Suarez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., & López, E. J. M. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: intervenciones educativas. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 22(4), 287-304.

10. ANEXOS

Anexo 1: rúbricas de autoevaluación semanales

Tabla 8. *Rúbrica de autoevaluación semana 2.*

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN: “Los descansos activos cooperativos”.	
Semana 2	
Nombre:	Fecha:
<p>1. ¿He conseguido identificar los distintos artículos y determinantes?</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Escribe un determinante posesivo y otro demostrativo:</p>	
<p>2. ¿He conseguido aprender a ordenar los números decimales?</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Ordena de mayor a menor 6,2 – 2,6 – 1,9:</p>	
<p>3. ¿He conseguido relacionar cada monumento con su ciudad?</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Escribe un monumento y la ciudad donde se encuentra:</p>	

<p>4. ¿He conseguido clasificar los animales vertebrados e invertebrados?</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>¿A qué grupo pertenece las medusas?</p>
<p>5. ¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?</p> <p style="text-align: center;">  </p>
<p>6. ¿He cooperado con mis compañeros para superar la actividad?</p> <p style="text-align: center;">  </p>
<p>7. ¿Qué comportamientos debería mejorar durante las actividades?</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Rúbrica de autoevaluación semana 3.

<p>RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN: “Los descansos activos cooperativos”.</p> <p>Semana 4</p>	
Nombre:	Fecha:
<p>1. ¿He conseguido reconocer las diferentes familias de palabras?</p> <p style="text-align: center;">  </p>	

Escribe 3 palabras que pertenezcan a la familia de palabras de fruta:

2. ¿He conseguido reconocer los diferentes polígonos y he calculado su perímetro?



Dibuja un romboide:

3. ¿He conseguido ordenar cronológicamente los sucesos históricos?



¿Qué suceso fue importante para pasar de la Prehistoria a la Edad Antigua?:

4. ¿He conseguido reconocer los diferentes alimentos?



Escribe 2 frutas y dos verduras:

5. ¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?



6. ¿He cooperado con mis compañeros para superar la actividad?



7. ¿Qué comportamientos debería mejorar durante las actividades?
--

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1. Rúbrica de autoevaluación semana 4.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN: “Los descansos activos cooperativos”.	
Semana 4	
Nombre:	Fecha:
1. ¿He conseguido reconocer el sujeto y el predicado de las oraciones?	
	
Separa el sujeto y el predicado de la siguiente frase: Mi hermana terminó la carrera.	
2. ¿He conseguido medir objetos de mi alrededor?	
	
¿Cuántos centímetros mide esta línea? _____	
3. ¿He conseguido clasificar las profesiones según su sector económico?	
	
Escribe 2 profesiones del sector primario:	
4. ¿He conseguido identificar las diferentes partes de la planta?	
	

Escribe 3 partes de una planta:

5. ¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?



6. ¿He cooperado con mis compañeros para superar la actividad?



7. ¿Qué comportamientos debería mejorar durante las actividades?

Fuente: elaboración propia.

Anexo 2: descansos activos de Lengua Castellana y Literatura.

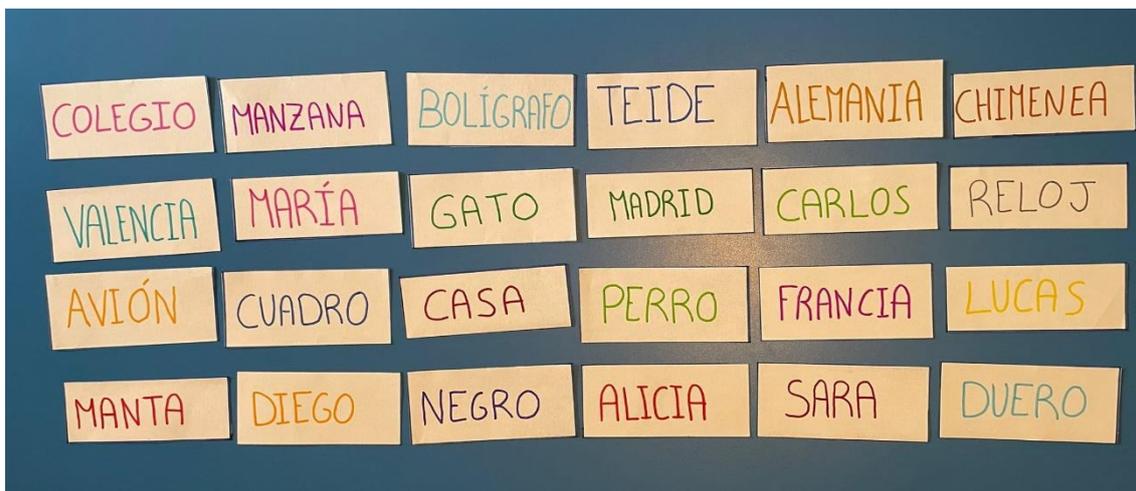


Figura 3. tarjetas de sustantivos propios y comunes para descanso activo 1 “Atrapa el sustantivo”.

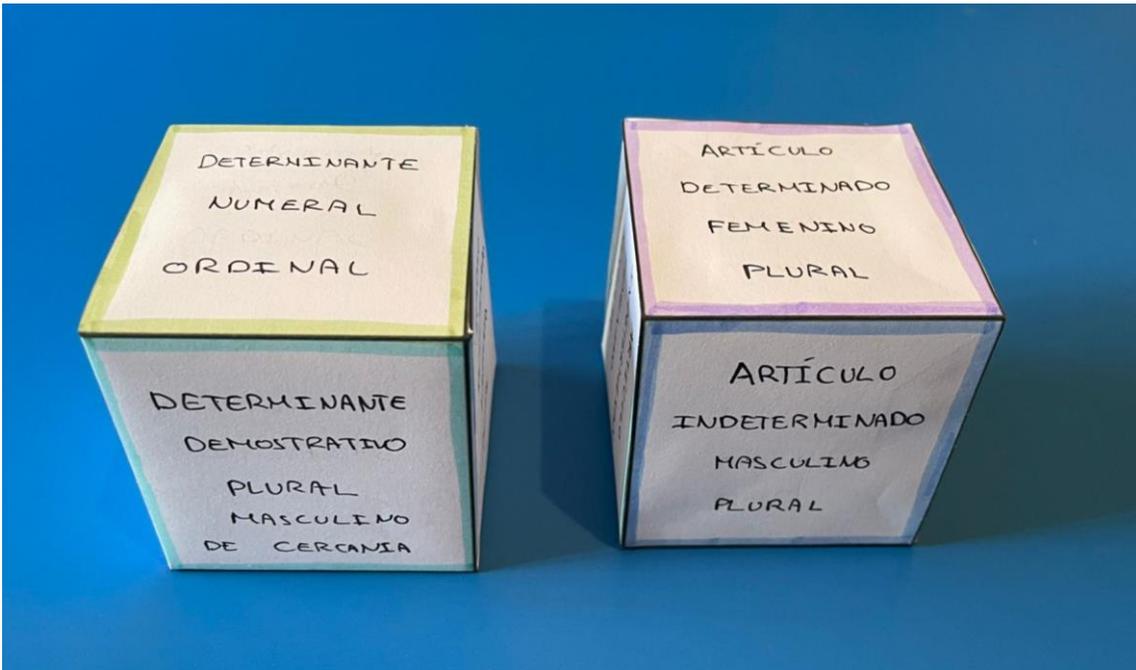


Figura 4. dados de artículos y determinantes para descanso activo 2 “Encesta el determinante”.

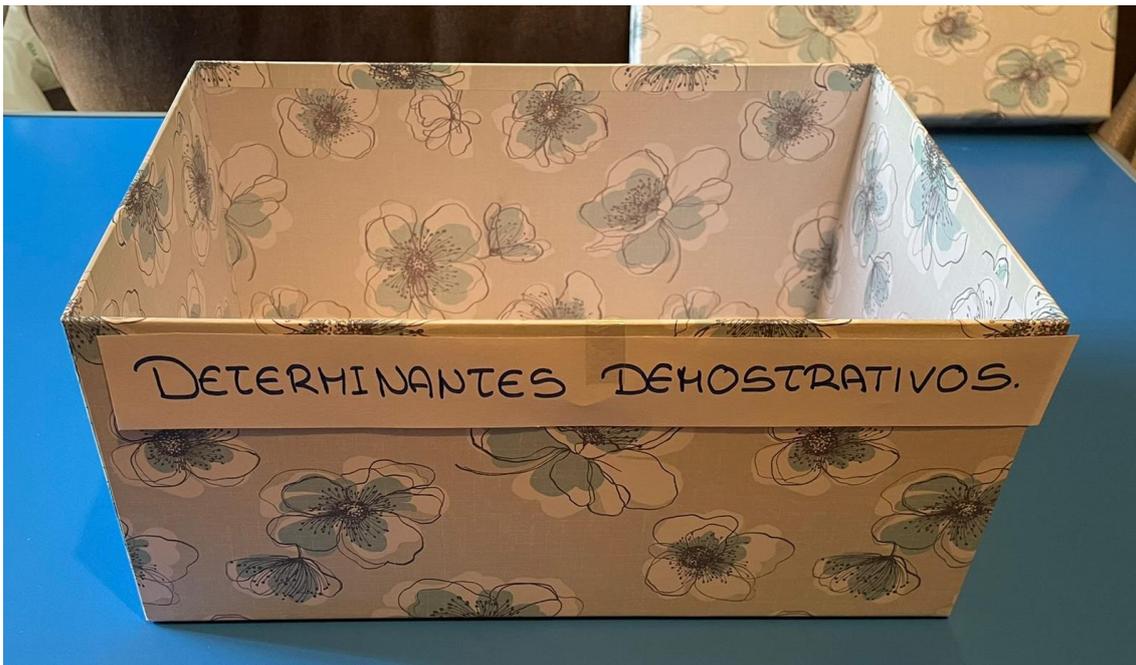


Figura 5. cesto de determinantes posesivos para descanso activo 2 “Encesta el determinante”.

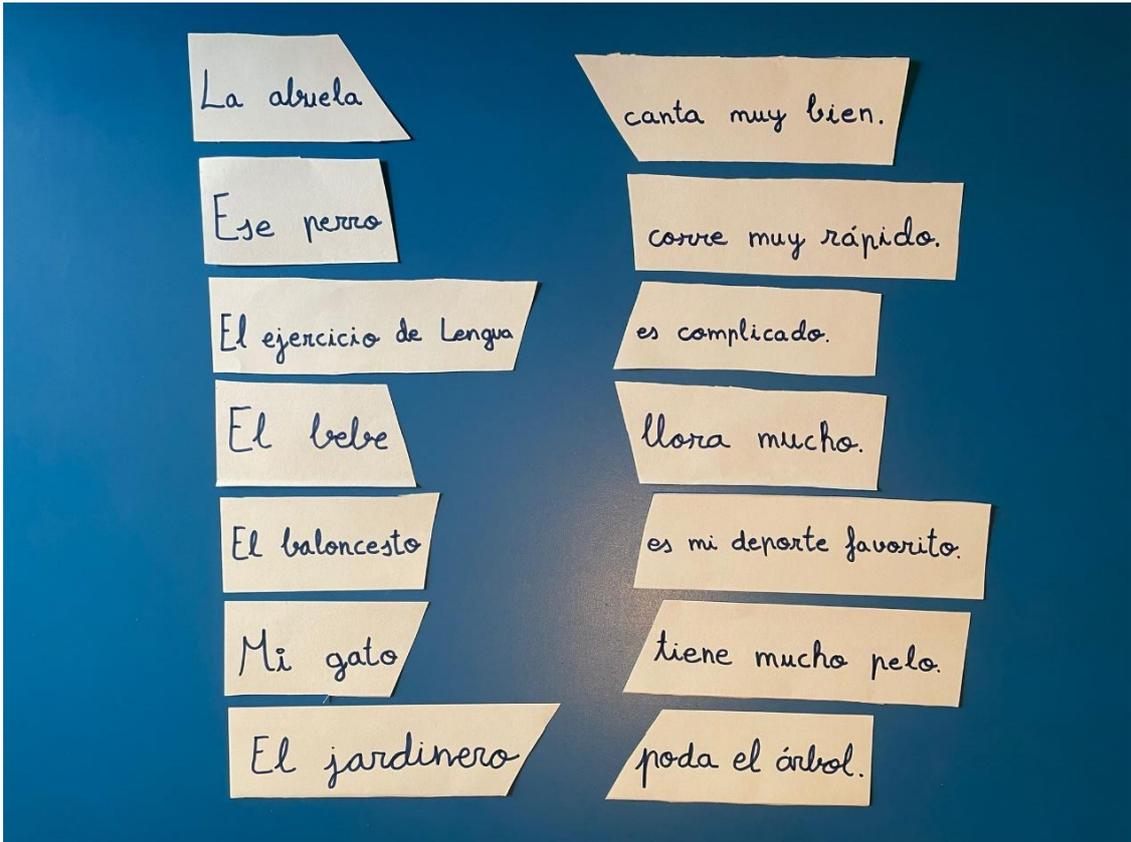


Figura 6. tarjetas de sujetos y predicados para descanso activo 3 “Encuentra mi pareja”.



Figura 7. tarjetas de familias de palabras para descanso activo 4 “Somos familia”.

Anexo 3: descansos activos de Matemáticas.



Figura 8. tarjetas alimentos y su precio para descanso activo 1 “La lista de la compra”.



Figura 9. tarjetas de animales y su altura para descanso activo 2 “Comparando animales”.

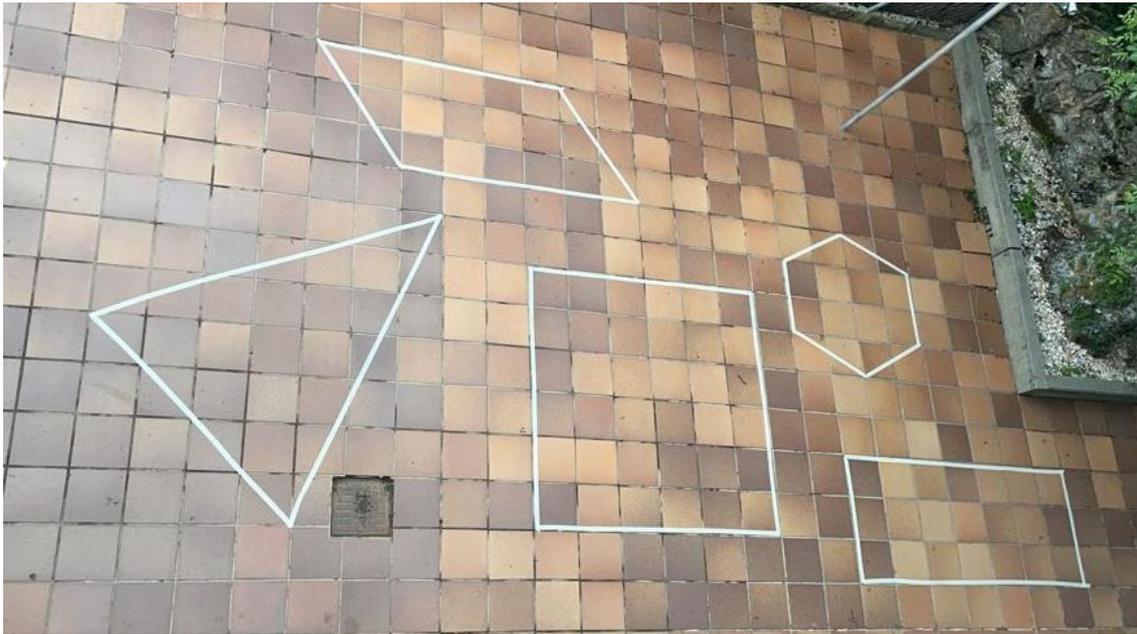


Figura 10. *Polígonos gigantes en el suelo para descanso activo 4 “Adivina el polígono”.*

Anexo 4: descansos activos de Ciencias Sociales

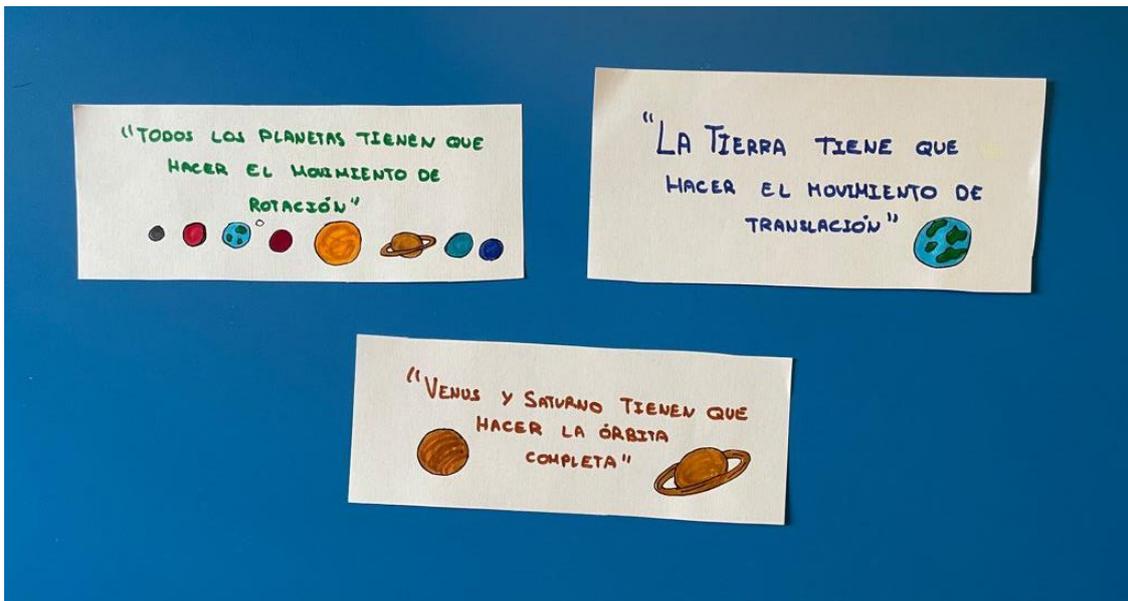


Figura 11. *Ejemplos de instrucciones para descanso activo 1 “El sistema solar humano”.*



Figura 12. Tarjetas de ciudades españolas e imágenes de monumentos para descanso activo 2 “Los mimos por España”



Figura 13. Tarjetas de profesiones para descanso activo 3 “Ordenando las profesiones”.



Figura 14. Tarjetas de edades de la historia e imágenes de sucesos históricos para descanso activo 4 “La línea del tiempo”.

Anexo 5: descansos activos de Ciencias de la Naturaleza

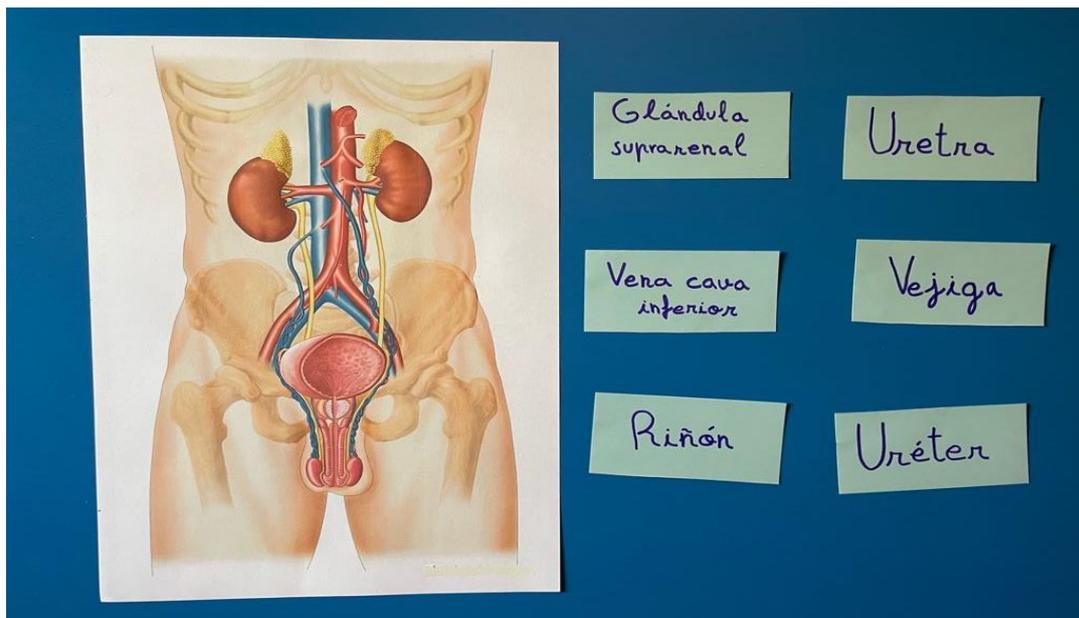


Figura 15. Aparato excretor y sus órganos para descanso activo 1 “Empareja los órganos”.

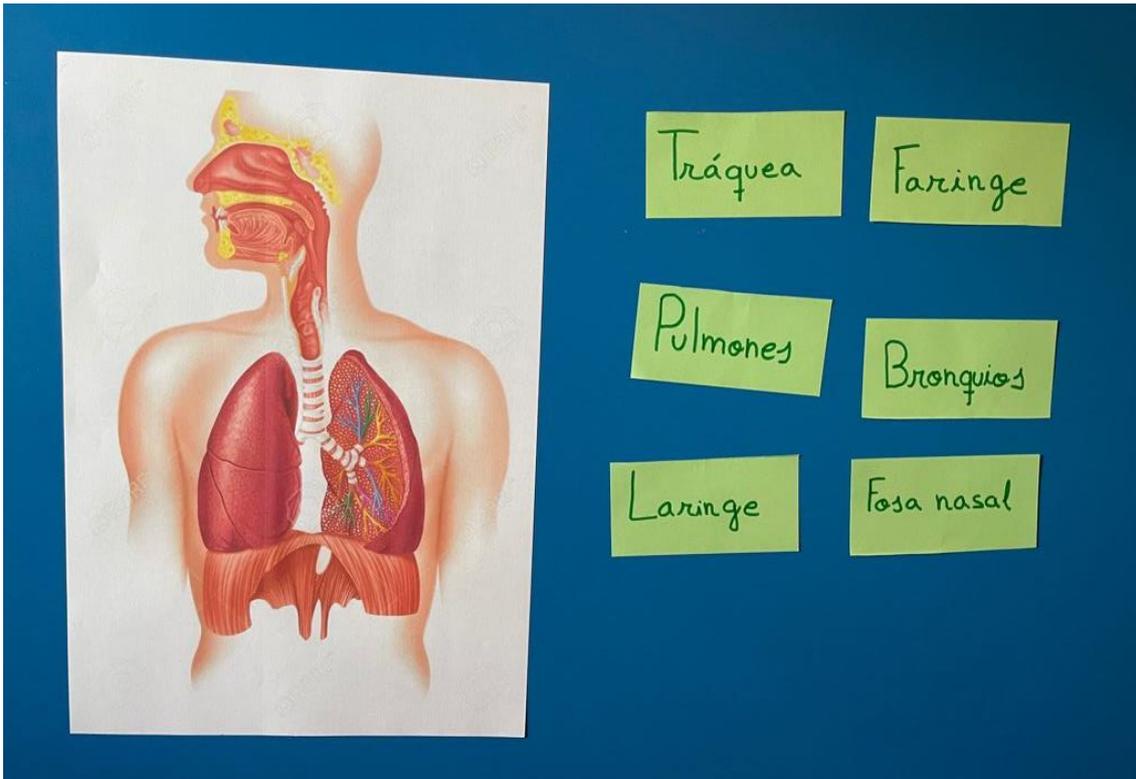


Figura 17. Sistema respiratorio y sus partes para descanso activo 1 “Empareja los órganos”.

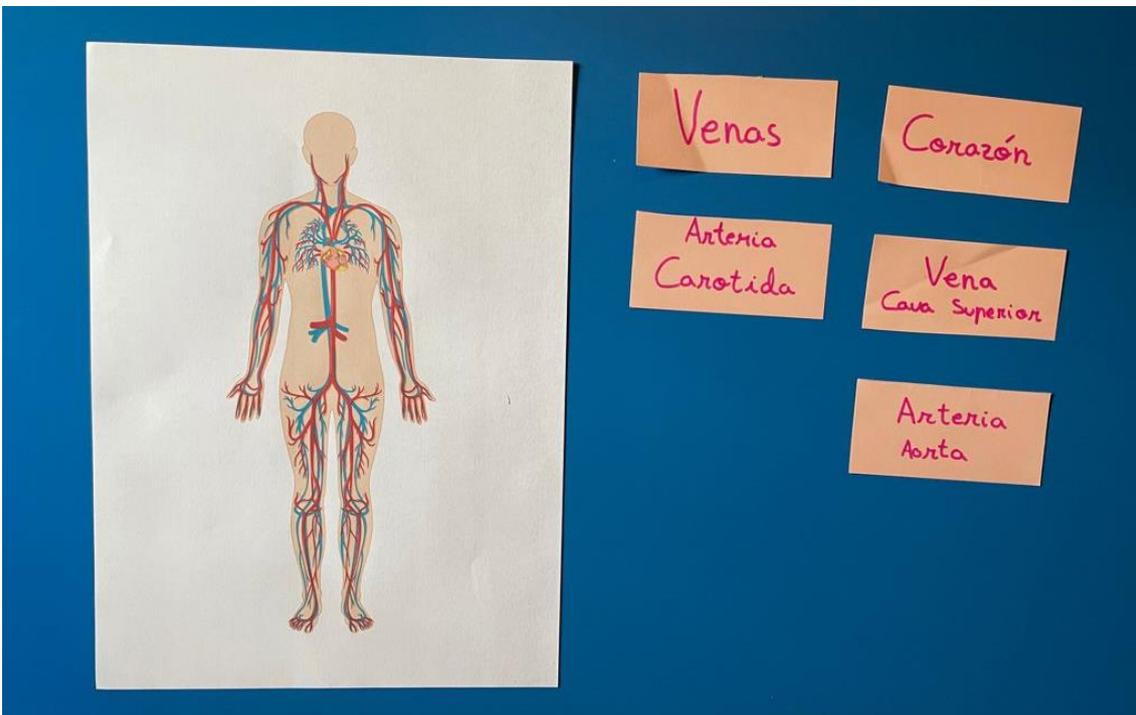


Figura 18. Sistema circulatorio y sus partes para descanso activo 1 “Empareja los órganos”.

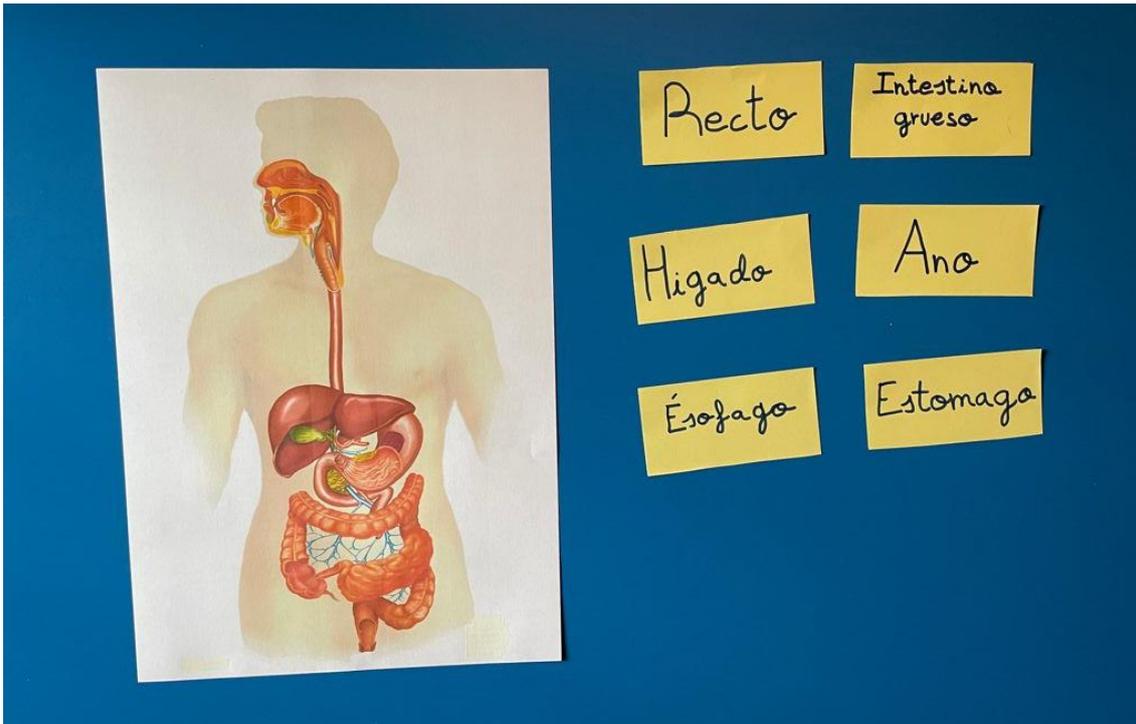


Figura 19. Aparato digestivo y sus partes para descanso activo 1 “Empareja los órganos”.



Figura 20. Tarjetas de animales invertebrados para descanso activo 2 “Memory de invertebrados”.

Anexo 6: Imagen final



Figura 21. *Imagen final tras superar los descansos activos cooperativos para encontrar el premio.*