



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta de intervención del juego y de las canciones infantiles en los descansos activos de Educación Infantil.



Autor: Fernando Sáez Bajo

Tutor académico: Alberto Gonzalo Arranz

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se propone una propuesta de intervención de los descansos activos apoyados en la práctica de actividad física que, haciendo uso de canciones infantiles, implementa el juego como recurso lúdico.

En esta propuesta nos hemos centrado en el juego, los descansos activos y las canciones infantiles, ya que tienen mucha importancia en la etapa de la Educación Infantil y sobre todo que ayudará al alumno y alumna a conocerse mejor así mismo y empezar a socializar con los demás compañeros de forma lúdica.

Por tanto, a través de este TFG se busca aprovechar la importancia que tiene el juego, más concretamente las canciones infantiles a través de los descansos activos, en el desarrollo y el aprendizaje del niño y niña, el cual se convierte en protagonista de su propio aprendizaje.

Palabras claves: canciones infantiles, actividad física, descansos activos, el juego.

ABSTRACT

In this End-of-Degree Project (TFG) a proposal is proposed for the intervention of active breaks supported by the practice of physical activity that, using children's songs, implements the game as a recreational resource.

In this proposal we have focused on play, active breaks and nursery rhymes, since they are very important in the Early Childhood Education stage and above all they will help the student to get to know themselves better and begin to socialize with the children. other colleagues in a playful way.

Therefore, this TFG seeks to take advantage of the importance of play, more specifically children's songs through active breaks, in the development and learning of the boy and girl, who becomes the protagonist of their own learning.

Keywords: nursery rhymes, physical activity, active breaks, play.

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	2
3.	OBJETIVOS	3
3.1	OBJETIVO GENERAL	3
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
4	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
4.1	¿QUÉ ES EL JUEGO?	4
4.2	VENTAJAS DEL JUEGO EN ENTORNOS EDUCATIVOS.....	5
4.3	RETOS DE LA INCLUSIÓN DEL JUEGO EN ENTORNOS EDUCATIVOS	9
4.4	LAS CANCIONES INFANTILES	10
4.5	CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LOS DESCANSOS ACTIVOS	11
5	PROPUESTA DIDÁCTICA.....	15
5.1	JUSTIFICACIÓN	15
5.2	CONTEXTUALIZACION	15
5.3	OBJETIVOS	16
5.4	CONTENIDOS	16
5.2	METODOLOGÍA.....	17
5.5.1	PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE INTERVENCIÓN GENERALES.....	17
5.5.2	RECURSOS NECESARIOS.....	18
5.5.3	ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS	18
5.5.4	ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO	19
5.6	DISEÑO DE LAS CANCIONES INFANTILES.....	20
5.7	EVALUACIÓN.....	24
6	CONCLUSIONES.....	26

7	INVESTIGACIONES Y PROPUESTAS FUTURAS	28
8	BIBLIOGRAFÍA	29
9	ANEXOS.....	32

INDICE DE FIGURAS

-	FIGURA 1: EJES TEMÁTICOS.....	4
-	FIGURA 2: ESFERAS QUE ESTIMULA EL JUEGO.....	6
-	FIGURA 3: ÁREAS MÍNIMAS Y BLOQUES TEMÁTICOS SEGÚN EL REAL DECRETO 1630/2006.....	15
-	FIGURA 4: DISTRIBUCIÓN DE DESCANSOS ACTIVOS.....	18
-	FIGURA 5: DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	19
-	FIGURA 6: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	20

1. INTRODUCCIÓN

Este TFG propone una propuesta de intervención del juego y de las canciones infantiles en los descansos activos de Educación Infantil.

Teniendo en cuenta el rango de edad que corresponde al alumnado de esta propuesta de intervención, se plantea presentar el programa de forma lúdica y divertida a través de un planteamiento que hace uso de canciones infantiles para que, desde el juego se motive al alumnado a participar en el desarrollo de la actividad física fomentada a través de esta propuesta de descansos activos.

De esta forma la presente propuesta de intervención, busca aprovechar la importancia que tiene el juego en el desarrollo y el aprendizaje del niño y niña, el cual se convierte en protagonista de su propio aprendizaje. De esta manera el alumno y alumna se enfrenta a diferentes procesos de relación, como el encuentro con un grupo de iguales en los escenarios propuestos, que facilitan la interacción con sus profesores, generando una serie de situaciones prácticas que promueven la actividad física en los descansos activos.

El trabajo se divide en varias partes que son: Lo primero de todo es la justificación, en la que se comenta la importancia de este trabajo y por qué se ha seleccionado este tema. A continuación, los objetivos y contenidos que se quieren conseguir.

Seguidamente, el marco teórico, donde aparecen las bases teóricas del tema elegido. Donde se hablará de; que es el juego, las ventajas del juego en entornos educativos, retos de la inclusión del juego, y por último los descansos activos.

Posteriormente, se incluye la propuesta didáctica, que no se llevará a cabo debido a la situación COVID. Esta propuesta trata sobre el juego, más concretamente las canciones infantiles en los descansos activos en Educación Infantil, más concretamente con alumnos de 5 años del Colegio Fray Juan de la Cruz- La Aneja (Segovia).

Una vez concretado el tema y explicado cómo se llevaría cabo, se detallarán las conclusiones, al igual que las futuras propuestas o investigaciones.

Finalmente, aparecen las referencias bibliográficas y los anexos que se han utilizado para la realización de este TFG.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El presente proyecto pretende implementar descansos activos orientados desde una metodología lúdica del juego que haga uso de canciones infantiles, con el fin de promover la introducción de la actividad física en los espacios educativos.

Mi interés sobre los descansos activos viene desde que en las prácticas un profesor con el que daba clase los usaba de forma lúdica. Creo necesario conocer y estudiar sobre estos descansos pequeños durante la jornada escolar, sobre todo en esta etapa de Educación Infantil.

Muchas veces ponemos mucho hincapié en trabajar las diferentes áreas de conocimiento, y dejamos apartados, por ejemplo, estos descansos, en los que el alumnado puede realizar diferentes actividades que también les permitan aprender desde la forma lúdica que plantea el currículo.

La educación debe favorecer la inclusión de la actividad física como un componente fundamental para el desarrollo personal, la inclusión de hábitos saludables, evitar el sedentarismo y las enfermedades, como la obesidad, que este puede acarrear. No en vano, se puede insistir en que los descansos activos que incluyen el juego como una práctica orientada desde las canciones infantiles, propicia la actividad física.

La actividad física está asociada con una mejora en las funciones cognitivas y en la expresión emocional, de tal suerte que, se genera una mejora en el rendimiento académico de los estudiantes. Los niños y niñas encuentran en la práctica de la actividad física la ocasión para oxigenarse de la presión que supone la exigencia académica. La práctica de ejercicios lúdicos cambia la concentración del niño, reduce los niveles de estrés y le permite responder mejor a las exigencias académicas de la jornada.

Por último, el juego permite la expresión emocional, puesto que facilita el autoconocimiento. Dicho de otro modo, el juego no solo involucra destrezas físicas y motrices, el juego también moviliza las sensaciones y las emociones de quien se involucra en él.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

El presente trabajo tiene como objetivo general diseñar y evaluar una propuesta de intervención referente a la implementación del juego como recurso lúdico para promover la actividad física durante los descansos activos de alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A partir del objetivo general proponemos una serie de objetivos específicos que serán las bases de nuestras conclusiones finales:

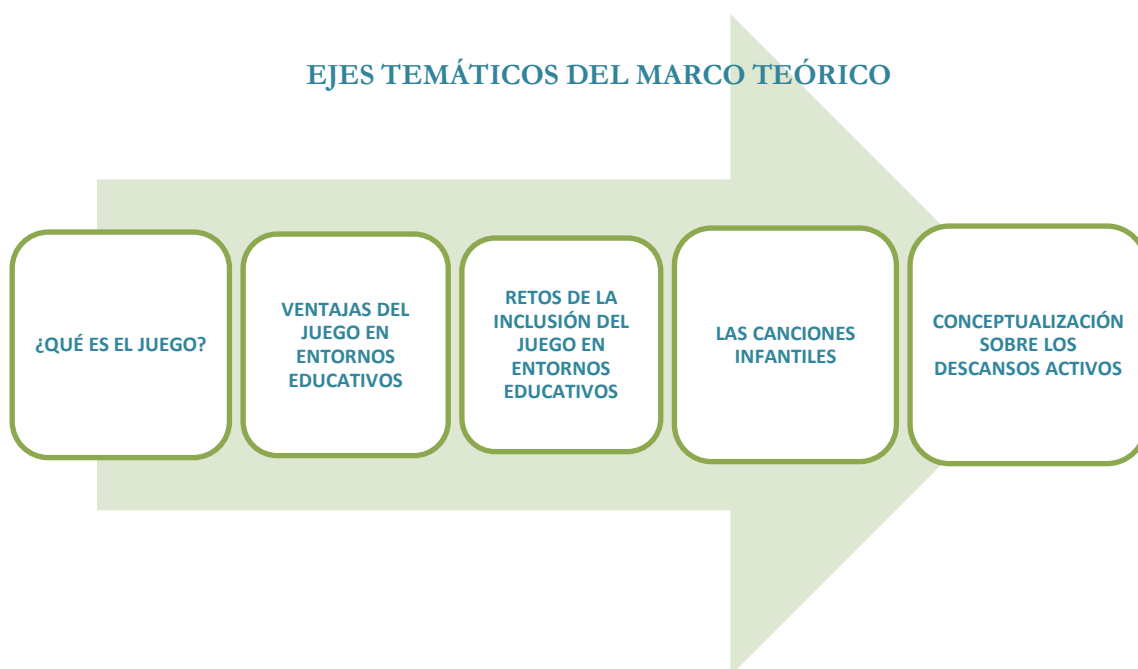
- Explicar qué son los descansos activos y la importancia que tienen dentro de la educación.
- Considerar la importancia de los descansos activos para mejorar los aprendizajes de los alumnos.
- Crear una propuesta de descansos activos que se adapten al contenido curricular de 2º ciclo de Educación Infantil.
- Mencionar la efectividad de las actividades centradas en el juego como herramienta metodológica para motivar al estudiantado a participar de las actividades propuestas.
- Explicar la importancia de la actividad física para el sano desarrollo de los niños.

4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para el desarrollo del contenido de la presente propuesta de intervención, se parte de bases teóricas concretas que facilitan el acceso a diferentes fuentes de información, que permiten tener un panorama sobre los beneficios que aporta el uso del juego desde las canciones infantiles como recurso lúdico dinamizador de la educación física, en los descansos activos de estudiantes de Educación Infantil.

Para esto se procederá a desarrollar el marco teórico en cinco grandes ejes temáticos representados en la figura 2.

FIGURA 1 EJES TEMÁTICOS. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA



La figura 2 propone la estructura conceptual de la fundamentación teórica que será abordada a través de cinco ejes temáticos principales que serán abordados en los siguientes epígrafes, a saber: Qué es el juego, ventajas del juego en entornos educativos, retos de la inclusión del juego en entornos educativos, las canciones infantiles y una conceptualización sobre los descansos activos.

4.1 ¿QUÉ ES EL JUEGO?

Resulta entonces importante poder conceptualizar sobre el juego, el cual se puede entender según la Real Academia de la Lengua Española (2018) como acción y efecto de jugar por entretenimiento; otros autores como (Linaza, 2013) en su artículo titulado “*el juego es un derecho y una necesidad*” se basan en los

fundamentos teóricos de Piaget y Vygostky como se cita en (Linaza, 2013) para describir los diferentes tipos de juego que se dan en la infancia, retomando además los planteamientos de Bruner citado en (Linaza, 2013) sobre la relación entre educación, epistemología y juego en la estimulación de los niños y niñas para explorar el propio proceso de conocer y de comprender, profundizando en la necesidad de que se promuevan espacios de aprendizaje que cautiven la atención de sus alumnos y alumnas, facilitándole el desarrollo de procesos que van mucho más allá de la simple transmisión de contenidos académicos. Lo cual será desarrollado a profundidad en el presente trabajo de intervención.

En esa misma línea de ideas (Mota Ibáñez, 2018), refiere que el juego es una actividad que no solo se presenta en la infancia, sino que está presente durante toda la vida, definiéndolo como una “actividad contraria a la actividad laboral, que normalmente es evaluada positivamente por quien la realiza” (Mota Ibáñez, 2018). Resaltándolo como una actividad que va mucho más allá de su definición, ya que aporta a la transmisión de normas de conducta, valores, resolución de conflictos, desarrollo de las facetas de su personalidad y educación; resaltando que, debido a la complejidad de esta, da pie a una amplia gama de definiciones y posturas teóricas que pretenden explicarlo.

Cabe resaltar entonces que el aprovechamiento del juego en los diferentes contextos en los que se relacionan los niños y niñas depende de la concepción que se tenga sobre el mismo y el reconocimiento de la necesidad del desarrollo del trabajo conjunto de todos los profesionales que hacen parte de la comunidad académica, para ofrecer a los niños y niñas un ambiente más agradable en el aula y como resultado conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje más positivo.

4.2 VENTAJAS DEL JUEGO EN ENTORNOS EDUCATIVOS

Las ventajas se abordarán en relación con cuatro temas: emocional, física, cognitiva y social. Hay múltiples estudios que hablan sobre las ventajas del juego para el aprendizaje en la primera infancia, en este apartado se abordarán algunos de ellos. Brevemente se resaltarán dichas ventajas relacionadas con el desarrollo emocional, físico, cognitivo y social. Profundizar en cada uno de estos temas rebasaría por mucho los propósitos del presente texto, de modo que se darán descripciones muy puntuales. Además, es importante precisar que el desarrollo es

un proceso integral, es decir, dar oportunidad al desarrollo social implica, por ejemplo, trabajar también desde lo cognoscitivo, emocional y físico. De esta manera, la explicación sobre cómo el juego estimula el desarrollo en cada uno de estos temas, distinguirá entre aspectos que en la práctica se dan entremezclados. La figura 2 ejemplifica la correlación entre los temas que se ha venido mencionando.



FIGURA 2 ESFERAS QUE ESTIMULA EL JUEGO. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

En primer lugar, el juego estimula el desarrollo emocional porque le permite al niño y niña explorar y percibirse a sí mismo, entrar en contacto con sus emociones y expresarlas, desde el entusiasmo por el juego, hasta la frustración por no conseguir realizar alguna actividad. En términos de (María Antonieta Villanueva, 2005, p. 5):

El juego activo de los niños y niñas contribuye a que ellos conozcan y entiendan el mundo que los rodea, así como identifiquen sentimientos e ideas propias y de los otros como la frustración, agresividad, miedo, alegría, ansiedad, etc. Las manifestaciones de tales sentimientos serían peligrosas en la vida real, el desempeño de roles en el juego socio dramático les permite ir elaborando el concepto de sí mismo.

De este modo, el juego plantea un buen escenario para que el niño y niña haga una exploración de sí mismo que puede ser aprovechada con fines pedagógicos, es decir, se puede aprovechar las instancias de juego para enseñarle al niño y niña a reconocer y expresar sus emociones de maneras más asertivas.

En segundo lugar, el juego estimula el desarrollo físico en la medida en que implica la realización de distintas acciones que fortalecen su desarrollo anatómico. Los juegos implican que los niños realicen actividades físicas diversas como brincar, correr, arrastrarse, lanzar objetos, agacharse, entre otras, las cuales estimulan el fortalecimiento muscular (Meneses y Monge, 2001). Además, el juego no solo se promueve el desarrollo físico en términos de fortalecimiento muscular, también se logra un fortalecimiento en el control y manejo del cuerpo. Esto es importante porque el desarrollo físico está relacionado tanto con el uso del cuerpo como con su propia percepción. El ejercicio en edad temprana ayuda a mejorar el control motriz del cuerpo. Como lo informa (Santamaría, 2016, p. 15):

Desde el punto de vista motriz, el juego potencia el desarrollo y la confianza en el uso del cuerpo y los sentidos para el desenvolvimiento en las lúdicas. A través del juego se desarrollan capacidades sensoriales como estructuración del esquema corporal (noción de las partes del cuerpo, de la lateralidad, del eje central de simetría) percepción espacio visual, (percepción visual, noción de dirección, orientación espacial) percepción rítmico temporal (percepción auditiva, ritmo, noción de tiempo) percepción táctil, percepción olfativa y percepción gustativa.

De lo anterior, se entiende que el desarrollo físico no consiste únicamente en el desarrollo muscular, el cuerpo funciona como un sistema y resulta evidente que el juego estimula el cuerpo de manera integral, así, el juego estimula todos los sentidos y los fortalece.

En tercer lugar, el juego estimula el desarrollo cognitivo porque la interacción del niño y niña con los elementos que le rodean le permite ensanchar su comprensión del mundo, es decir, el juego estimula el lenguaje, la creatividad y la resolución de situaciones prácticas. El modo en que el niño y niña se relaciona con el mundo incide de manera directa en el desarrollo cognitivo, entendiendo este como:

El producto de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar en su mundo. En cada etapa el niño y niña desarrolla una nueva forma de operar, este desarrollo gradual sucede por medio de beneficios interrelacionados con la organización, la adaptación y el equilibrio. (Albornoz y Guzmán, 2016, p. 187)

En este punto es notorio cómo todos los temas de desarrollo están interrelacionados, el desarrollo cognitivo es impensable sin el desarrollo físico-motor, el desarrollo

emocional y, como se verá, sin el desarrollo social, puesto que se hace uso de estos para adaptarse y actuar en el mundo. El desarrollo cognitivo permite que el niño y niña exprese de manera cada vez más asertiva su experiencia de la realidad y se relacione de maneras más certeras con las exigencias del medio que lo rodea.

Por último, en lo que respecta al desarrollo social, es decir, en lo que compete a las habilidades para la socialización, el juego se considera una herramienta muy valiosa puesto que, si bien este puede desarrollarse de manera completamente individual, el niño y niña puede apelar a la creatividad para la creación de situaciones de juego en las que solo él esté envuelto, no puede negarse que alrededor del juego hay un conjunto de construcciones culturales y sociales que se transmiten de generación en generación. De hecho, “a medida que el niño y niña va creciendo su juego tiende a ser más social y cooperativo. En un principio juegan solos, después lo hacen al lado de otros niños y niñas, hasta que finalmente incluyen a los otros en su juego” (Ugalde, 2011, p. 83).

Así que el niño y niña pase de un juego más individual a uno más social es parte de su proceso de crecimiento y se debe estimular a fin de que pueda desarrollar cada vez mejores herramientas de socialización, que le permitan compartir con los demás niños y niñas. A través del juego los alumnos y alumnas aprenden a respetar ciertas reglas que permiten la convivencia, respetar el punto de vista del otro y, en general, respetar al otro como un igual a ellos, es decir, como una persona dotada de sentimientos e ideas (Ugalde, 2011).

Todo lo expresado hasta este punto, contribuye a tener una perspectiva respecto a la importancia y el valor de la inclusión de los juegos como herramienta metodológica para estimular el desarrollo del alumnado desde la primera infancia. Se puede comprender el juego como una actividad fundamental cuya importancia, aunque ha sido notada, no ha sido del todo explotada en las instancias educativas. En el siguiente apartado se abordarán algunos de los retos que han dificultado la inclusión del juego como una herramienta metodológica esencial en la formación infantil.

4.3 RETOS DE LA INCLUSIÓN DEL JUEGO EN ENTORNOS EDUCATIVOS

Si bien, a partir de lo abordado quedan claras las ventajas de la inclusión del juego en los entornos educativos, ello no implica que su incorporación sea una tarea simple. En muchas ocasiones esto se debe a una lectura muy limitada respecto a qué es el juego y cómo puede aportar en la formación de los niños y niñas. En este apartado se abordarán cuatro retos relacionados con la inclusión del juego en instituciones. Para tal efecto, se ha hecho uso de una publicación realizada en el 2018 por The LEGO Foundation con el apoyo de la UNICEF.

La publicación a la que se hace mención lleva por nombre: *Aprendizaje a través del juego Reforzar el aprendizaje a través del juego en los programas de educación en la primera infancia*. En este informe se abordan algunos retos respecto a la implementación del juego en los proyectos de Educación de Primera Infancia. Al respecto se señalan como retos:

1. La resistencia de los padres.
2. Planes de estudio que no incluyen el juego.
3. Baja capacitación docente.
4. Clases muy numerosas.

En primer lugar, la resistencia de los padres para considerar el juego como una herramienta valiosa dentro del aprendizaje. Los padres suelen considerar el juego más como un espacio para el esparcimiento y la diversión y les cuesta visualizar las ventajas que reporta en un ámbito educativo. De acuerdo a lo planteado por The LEGO Foundation: “Cuando se les pregunta, muchas personas manifiestan la creencia de que el juego es una actividad frívola y de que las oportunidades de juego quitan tiempo al “verdadero aprendizaje”” (2018, p. 14).

En segundo lugar, planes de estudio que no incluyen el juego como estrategia para el aprendizaje. Se puede señalar que aún prima una perspectiva tradicional en los sistemas educativos, desde tal planteamiento no se aprecia claramente las ganancias que derivan de la inclusión del juego en los espacios educativos. Así, “una evaluación de los estándares de desarrollo y aprendizaje temprano de 37 países realizada por UNICEF revelaba que el concepto de juego solo se hallaba

bien integrado en una tercera parte de dichos estándares” (LEGO Foundation, 2018, p. 14).

En tercer lugar, baja capacitación para incluir el juego en los espacios formativos. De la mano de la falta de adecuación de los planes de estudio para incluir el juego, se presenta el fenómeno de la falta de capacitación docente. La correlación entre ambas circunstancias es evidente: mientras el juego no se incluya de manera activa en los planes de estudio, los docentes no se verán forzados a una actualización de saberes que les permita hacer uso del juego como estrategia metodológica. Al respecto, (LEGO Foundation, 2018, p. 15) informa:

Muchos maestros no están adecuadamente preparados para implementar en sus clases un aprendizaje basado en el juego. Posiblemente solo conciben como “materiales de aprendizaje” los libros de texto o los gráficos colgados en la pared, y no los objetos que los niños pueden explorar y utilizar en su aprendizaje.

Por último, es importante resaltar que otro de los retos son las clases muy numerosas, una clase en la que hay más de 30 alumnos y alumnas complica la inclusión del juego como metodología de aprendizaje porque se hace necesario contar con espacios más amplios, mayor número de materiales y una mejor capacitación de parte del docente para hacer un manejo de grupo más adecuado. Además, “las clases muy numerosas también dificultan que los maestros puedan fomentar el juego de los niños y niñas mediante conversaciones personales o preguntas intelectualmente estimulantes.” (LEGO Foundation, 2018, p. 14).

4.4 LAS CANCIONES INFANTILES

“Con las canciones infantiles los niños y niñas aprenden jugando y, además tienen un efecto calmante y de bienestar que todos hemos comprobado alguna vez. Las canciones infantiles fomentan el aprendizaje de los niños y niñas porque cuando los alumnos y alumnas cantan están expresando, comunicando, están aumentando su capacidad de concentración y memoria, aprenden y enriquecen su vocabulario mejorando su lenguaje, es decir, están potenciando su desarrollo intelectual porque, como todos sabemos, cuando son pequeños son como una esponja y absorben las cosas y reaccionan a los estímulos con facilidad. Además, las canciones infantiles al ser rítmicas y melodiosas ayudan al alumnado a coordinar y controlar los

movimientos de su cuerpo, es decir, a desarrollar su expresión corporal y a ser más conscientes del espacio que les rodea y, todo junto, hace que sea una buena aliada para el aprendizaje” (María Alonso Santamaría, 2017).

Las canciones infantiles son canciones que hacen uso de recursos tanto lingüísticos como no lingüísticos. En este sentido, la realización de las canciones implicará, de manera general, los tres siguientes elementos:

Canto: se expresa a través de tonadas muy elementales que se hacen a coro o individualmente, con base en textos inmodificables o que presentan unos cambios menores y además son conocidos por todos.

La Pantomima: es la parte teatral implícita en ella; se observa en la representación imitación de personajes, animales, seres u objetos, con creación de lugares y situaciones que le dan un sentido escénico, aunque no presenta dialogo.

Danza: son movimientos y actitudes corporales basados en el ritmo llevado por las voces, palmoteos o golpes dados por otras partes del cuerpo; o elementos externos de forma sincronizada que conllevan a la conformación de figuras como ruedas, círculos, filas, entre otros. (Buitrago, M. C., y Daza, D., 2016, p. 35).

4.5 CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LOS DESCANSOS ACTIVOS

Teniendo en cuenta que la propuesta que se presenta se basa en la inclusión del juego haciendo uso de canciones infantiles en los descansos infantiles para propiciar la estimulación en niños de Primera Infancia, es importante explicar qué son los descansos activos. En el presente epígrafe se abordará qué son los descansos activos y cuál es su función como estrategia de trabajo.

Los descansos activos promueven la inclusión de pequeños periodos de tiempo de pausa, entre 5 y 15 minutos, en algunos casos hasta la media hora, durante el desarrollo de la jornada escolar. Los descansos activos cuentan con la ventaja de ser adaptables en varios sentidos, a saber:

a. Duración de la pausa.

- b. Momento de la pausa.
- c. Lugar de la pausa.
- d. Actividades desarrolladas durante la pausa.

Como ya fue mencionado, las pausas pueden tener una duración variable, aunque se recomienda una duración de entre 5 a 10 minutos (Pastor-Vicedo et al., 2019), esto no se constituye en una norma. Lo cierto es que, sea como sea, los descansos activos no suelen ir más allá de pausas de 30 minutos puesto que, ocasionalmente ocurren durante el tiempo del recreo o descanso cuya duración no suele superar los 30 minutos. Dicho de otro modo, descansos activos y recreo son distintos entre sí, pero se puede aprovechar el espacio del recreo para promover descansos activos.

En suma y atendiendo a las palabras de (Pastor-Vicedo et al., 2019, p. 68), los descansos activos son:

Una batería de actividades que el profesor lleva a cabo cuando estima necesario a lo largo del horario lectivo, en función de los contenidos impartidos en clase. Posee una duración entre 5 y 10 minutos y pretende trabajar los diferentes contenidos curriculares de forma lúdica. Es un programa que tiene como objetivos tanto la mejora de la actividad física como la mejora del rendimiento escolar.

Ahora bien, en lo que respecta al momento en que se dan los descansos activos, esto depende, en general, de la acción del docente. Como recurso, los descansos activos brindan la posibilidad de ser pausas estructuradas para ser tenidas en cuenta dentro del desarrollo de la jornada de clases o, bien pueden ser pausas espontáneas propuestas por el profesor atendiendo a distintos factores como: el cansancio de los estudiantes, la necesidad de alguna actividad lúdica para ejemplificar un tema, dificultades en la concentración por parte de los estudiantes.

Además de lo anterior, los descansos activos pueden ser implementados en espacios diversos. Desde esta estrategia se pueden proponer lugares como los pasillos, el patio, el jardín y, con ello se amplía también el repertorio de actividades que pueden llevarse a cabo (Sánchez et al., 2017). No siempre el espacio del aula brinda las condiciones para llevar a cabo las actividades que un docente quisiera ejecutar y, haciendo uso de los descansos activos se pueden incorporar otros escenarios que proporcionen estímulos diversos.

En lo que compete a las actividades desarrolladas durante los descansos activos, cabe insistir en que estos se consideran una herramienta para la expresión lúdica, de manera que, las actividades suelen llevarse a cabo incorporando actividades físicas diversas desde el juego. Cabe insistir en que el juego y la actividad física que promueve tiene efectos positivos relacionados tanto con la salud física, emocional y en el relacionamiento intrapersonal e interpersonal. Sin embargo, tampoco debe perderse de foco que la práctica de los descansos activos se articula de forma activa con el juego. De acuerdo con lo mencionado por (Raquel García Márquez, 2010, p. 2), en la niñez hay una necesidad de juego:

En esta etapa no hay delimitación entre juego y trabajo, de modo que el niño y niña aprende y se desarrolla jugando. Debemos disponer un espacio para los juegos característicos de cada edad: De manipulación, de imitación, de juego simbólico, de reglas, etc. Pensar en un espacio para el juego, es creer que a través del juego el niño y la niña crece, se desarrolla y elabora sus aprendizajes.

Si bien, las actividades desarrolladas en los descansos activos pueden promover la actividad física de intensidad moderada o alta, se puede insistir en que dicha actividad física, aunque es provechosa en sí misma, es aún más provechosa si se da de manera estructura con los propósitos de aprendizaje trazados para los espacios educativo. Así, el juego y la actividad física que promueve pueden ser aprovechados para hacer refuerzos, ejemplificaciones o introducir nuevos temas a trabajar con los niños y niñas. En este sentido:

Por ejemplo, los niños y niñas pueden saltar encima de letras pintadas en el suelo para deletrear una palabra, contar o hacer operaciones matemáticas sencillas a la vez que saltan con una cuerda imaginaria, andar o correr dibujando diferentes trayectorias para representar figuras geométricas (ej.: triángulo, cuadrado), etc. (Sánchez et al., 2017, p. 8).

Para finalizar, lo dicho hasta aquí comprueba que son compatibles los descansos activos con una metodología que haga uso del juego desde las canciones infantiles para estimular el desarrollo de los niños y niñas durante la primera infancia. Es importante señalar que la práctica de los descansos activos puede ser una práctica transversal dentro del programa de trabajo con niños y niñas de Primera Infancia, de tal suerte que pueda ser trabajada como un programa institucional sin importar las áreas de aprendizaje que quieran ser trabajadas; los descansos activos pueden

ser usados para estimular el pensamiento lógico matemático, el lenguaje, la motricidad, las emociones, la sociabilidad, entre otros.

5 PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta de intervención se propone la implementación de un programa de descansos activos en los que se promueva la actividad física a través de canciones infantiles. Teniendo en cuenta el rango de edad, 5 años tercero de infantil se considera prudente hacer uso de estrategias sustentadas en la lúdica, desde las canciones infantiles, ya que la forma en que funcionan se adapta con facilidad a los principios y los beneficios que reporta el juego para la estimulación educativa.

Partiendo de lo anterior, las canciones infantiles en el marco de los descansos activos proporcionan la ocasión para que los niños y niñas puedan socializar en torno a unas reglas establecidas que les permitan la asimilación de los principios que regulan el funcionamiento de la vida en sociedad. Dicho de otro modo, los alumnos y alumnas de Educación Infantil pueden, a través del juego, asimilar de forma lúdica las normas que se les presentan, de manera que se estimula su desarrollo cognitivo, emocional, físico y se les enseña a construir espacios comunitarios de convivencia y trabajo en equipo.

Por otro lado, la planificación de la forma en que el alumnado podrá participar de esta propuesta se hace teniendo en cuenta el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, en el que se establecen las condiciones para el desarrollo del segundo ciclo de Educación Infantil. En este decreto, se establece, específicamente, que están distribuidas en tres áreas, a saber: “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Conocimiento del entorno. Lenguajes: Comunicación y representación.”

5.2 CONTEXTUALIZACION

El CEIP Fray Juan de la Cruz, se encuentra ubicado en pleno casco histórico de Segovia, junto a la muralla, más concretamente, en la calle Taray. Está localizado a escasos metros de la plaza de la Artillería, donde se encuentra el Acueducto. Asimismo, este colegio, se encuentra anejo a la antigua Escuela de Magisterio de Segovia, hecho que ha dado pie al sobrenombre con el cual se conoce a esta entidad: “La Aneja”.

Más concretamente se va a llevar a cabo en el aula de tercero de infantil. La clase de tercero cuenta con 25 alumnos; 13 niñas y 12 niños, con edades comprendidas entre los 5 y 6 años.

En esta clase no hay alumnos con necesidades educativas especiales.

5.3 OBJETIVOS

- Satisfacer la necesidad de movimiento.
- Desconectar de los ejercicios de clase que solicitan un esfuerzo por parte de los alumnos y alumnas.
- Desarrollar las diferentes habilidades físicas básicas a través de las canciones infantiles.
- Aprender contenidos nuevos o seguir trabajando los que ya conocen de manera lúdica a través del juego más concretamente las canciones infantiles.

5.4 CONTENIDOS

Ahora bien, resulta evidente que hay tres bloques de descansos activos, uno por cada una de las áreas que se busca estimular. Es importante mencionar que el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, no solo establece tres áreas de enseñanza mínimas, sino que también establece unos contenidos o bloques temáticos para cada una de las áreas, a saber:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	Conocimiento del entorno	Lenguajes: comunicación y representación
<ul style="list-style-type: none">• El cuerpo y la propia imagen• Juego y movimiento• La actividad y la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none">• Medio físico: elementos, relaciones y medida• Acercamiento a la naturaleza• Cultura y vida en sociedad	<ul style="list-style-type: none">• Lenguaje verbal• Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación• Lenguaje artístico• Lenguaje corporal

FIGURA 3. ÁREAS MÍNIMAS Y BLOQUES TEMÁTICOS SEGÚN EL REAL DECRETO 1630/2006. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Así las cosas, teniendo en cuenta tanto las áreas como los contenidos o bloques temáticos que se busca estimular, se han seleccionado canciones infantiles que

respondan a cada uno de estos intereses. De modo que, por ejemplo, cuando se aborden las canciones infantiles del lunes, se llevarán a cabo descansos activos relacionados con el *conocimiento de sí mismo y la autonomía personal*, específicamente, con temas como: el cuerpo y la propia imagen, el juego y el movimiento y la actividad y la vida cotidiana.

5.2 METODOLOGÍA

Para la explicación de esta propuesta hemos destacado la importancia que tiene el cuerpo, además de destacar, que ayuda a una de las finalidades más importantes en esta etapa que es; contribuir a lo intelectual, social y moral, afectivo y al desarrollo físico de los alumnos y alumnas.

Para todo esto, se usará una metodología activa, donde no participará solo el maestro explicando dicho tema y los alumnos y alumnas solo escucharán, sino que el profesor va a ayudar al alumnado como guía de aprendizaje y estos aprenderán gracias al descubrimiento de preguntas y actividades que llevará a cabo el maestro y sobre todo gracias a que tendrán que utilizar el movimiento y el cuerpo.

Además, se admitirá la participación activa de los alumnos y alumnas, siempre respetando los ritmos de aprendizaje de cada uno. Las actividades serán flexibles y abiertas, ajustándose a las necesidades que puedan surgir en su desarrollo, no obstante, aparecerá alguna actividad cerrada.

Por último, destacar que todas las canciones infantiles abarcarán dos principios muy importantes como son; que las canciones motrices estén relacionadas con lo que se esté trabajando en ese momento y se partirá de los conocimientos previos de los alumnos y alumnas que se hayan trabajado en alguna sesión de introducción.

5.5.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE INTERVENCIÓN GENERALES

- Perspectiva participativa: Provocaremos la participación de todos los alumnos y alumnas utilizando actividades diarias y la comunicación.

- Importancia de la valoración positiva y de los aspectos afectivos: impulsando las manifestaciones de afecto y cercanía entre los niños y niñas, profesores y familiares, a través del contacto físico y corporal y la expresión de los sentimientos y pensamientos, favoreciendo la empatía intra grupal e inter grupal.
- Globalizadora: Intentaremos que el alumnado desarrolle todas sus capacidades: intelectuales, expresivas, afectivas, sociales...
- Todas las actividades que se llevarán a cabo serán de carácter lúdico: se respetará la motivación, la flexibilidad y sobre todo el aprendizaje funcional y significativo.
- Se buscará impulsar la autonomía a través de las diferentes canciones infantiles.
- Innovadora: Se usará el cuerpo para trabajar los contenidos sin olvidar los intereses del alumnado.

5.5.2 RECURSOS NECESARIOS

Los recursos necesarios para la realización de las diferentes canciones infantiles aparecen en el punto 5.6 que se mencionan el diseño de las actividades. En este apartado aparecen las diferentes canciones infantiles que se llevarán a cabo.

5.5.3 ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS

Se debe de disponer de un espacio apropiado para que los estudiantes puedan llevar a cabo los descansos activos. Muchas canciones infantiles implican la realización de mímicas, bailes, movimientos y sería ideal contar con una zona amplia que permita la movilidad.

Se debe contar con elementos sencillos (reloj para temporalizar las actividades, parlante para escuchar las canciones infantiles, de ser posible un monitor o pantalla de televisor para presentar las canciones) necesarios para realizar las actividades.

Se requiere además del recurso humano para poder desarrollar las actividades, para esto se propondrá contar con los docentes encargados de los grupos y con la participación del responsable de desarrollar esta

propuesta de intervención. Además de los estudiantes que participaran en las diferentes rondas presupuestadas.

5.5.4 ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Para cumplir con los objetivos propuestos en el presente proyecto se plantea la realización de dos descansos activos de máximo 15 minutos cada uno, durante tres días a la semana. Lo anterior, implicaría la realización total de seis descansos activos, que representan una hora y media, al finalizar la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dos Descansos activos (15 min cada uno, 30 min en total) relacionados con el área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	NO descansos activos	Dos Descansos activos (15 min cada uno, 30 min en total) relacionados con el área de <i>Conocimiento del Entorno</i>	NO descansos activos	Dos descansos activos (15 min cada uno, 30 min en total) relacionados con el área de Lenguajes: comunicación y representación
<i>Seis descansos activos en total que representan una hora y media.</i>				

FIGURA 2. DISTRIBUCIÓN DE DESCANSOS ACTIVOS. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

En la figura 4, se especifica el modo en que está pensada la distribución de los descansos activos a lo largo de la semana y las áreas particulares que se busca trabajar con cada uno de ellos. Se considera que trabajar con canciones infantiles permite no dividir el grupo de alumnos y alumnas y trabajar con todos de manera simultánea, no obstante, si se considera pertinente, los grupos pueden ser divididos de acuerdo con las necesidades particulares que se establezcan.

A continuación, se presentan las canciones infantiles a realizar en cada uno de los días:

Lunes: conocimiento de sí mismo y autonomía personal	Miércoles: conocimiento del entorno	Viernes: Lenguajes: comunicación y representación
<ul style="list-style-type: none"> • Canción de las partes del cuerpo. (el cuerpo y la propia imagen) • Canción la ronda loca (Juego y movimiento) 	<ul style="list-style-type: none"> • La gallina turuleca (acercamiento a la naturaleza) • Grande y pequeño (Medio físico: elementos, relaciones y medida) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manos divertidas (lenguaje verbal) • Soy una taza (lenguaje corporal)

FIGURA 5. DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Si bien, las canciones infantiles seleccionadas se encuentran relacionadas con los bloques temáticos establecidos para las áreas de enseñanza mínimas, se debe insistir en que su uso implica un desarrollo transversal en las habilidades de los niños, toda vez que, aunque ellos se encuentren cantando una canción que los relacione con el conocimiento del entorno, también están llevando a cabo movimientos que les ayudan a reconocer su propio cuerpo y a desarrollar su lenguaje corporal.

5.6 DISEÑO DE LAS CANCIONES INFANTILES

En este sentido, en cada una de las pausas activas se trabajará con los niños y niñas haciendo uso de estos tres recursos, promoviendo siempre el manejo del cuerpo, los movimientos a través del espacio y los intercambios gestuales. A través de una canción de apertura que advierte el inicio del descanso activo se les propondrá siempre que se levanten de sus puestos y que hagan una ronda de estiramientos previo a la realización de las canciones. Los estiramientos serán siempre orientados por el profesor de tal manera que al mismo se les indiquen las partes del cuerpo y se les enseñe a reconocer el mismo. Lo que se busca con estos es que los niños y niñas puedan asimilar con mayor facilidad los temas que se desea trabajar y logren mayores niveles de socialización y de actividad.

Una vez realizadas las canciones infantiles, se propondrá de nuevo la realización de los estiramientos para que el alumnado vuelva a la calma, regule su ritmo

cardíaco y, a través de una canción de cierre del descanso activo pueda integrarse nuevamente a las actividades que se vienen desarrollando en el espacio de clase. Ver figura 6.



FIGURA 6. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Los descansos activos iniciarán y cerrarán con canciones a fin de que los niños y niñas aprendan a identificar estos espacios como una ocasión para detenerse y llevar a cabo actividades entretenidas que los sacan de la rutina y les permiten conectarse con sus compañeros. Se considera que iniciar el espacio del descanso activo con un recurso lúdico como una canción no solo es apropiado, sino que también es coherente con los propósitos generales del proyecto.

Las letras de las canciones infantiles que se llevarán a cabo se encuentran a continuación.

CANCIÓN DE APERTURA DE DESCANSO ACTIVO: *HOLA HOLA.*

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

Yo muy bien y tú ¿qué tal?

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

Vamos a aplaudir

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

Yo muy bien y tú ¿qué tal?

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

vamos a zapatear

¡muevan esos pies fuerte, fuerte!

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

Yo muy bien y tú ¿qué tal?

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

vamos a saltar

¡venga arriba!

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

Yo muy bien y tú ¿qué tal?

Hola, hola, hola, ¿cómo estás?

vamos a jugar...

(Mariana Mallo1, *Hola Hola*, Canciones infantiles)

CANCIÓN DE CIERRE DE DESCANSO ACTIVO: A GUARDAR.

Amigas y amiguitos os vamos a contar

Se ha terminado el juego

Ha sido divertido

Ahora toca guardar

A guardar, a guardar

Cada cosa en su lugar

Sin romper, sin tirar

Que mañana hay que volver

A jugar y a guardar

Cada cosa en su lugar

LUNES

PARTES DEL CUERPO

Cabeza, hombro, rodillas y pies.

rodillas y pies.

Cabeza, hombro, rodillas y pies.

rodillas y pies.

Ojos, oídos, boca y nariz,

cabeza, hombro, rodillas y pies,

rodillas y pies

Cabeza, hombro, rodillas y pies,

rodillas y pies.

Ojos, oídos, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodillas y pies,
rodillas y pies.
Cabeza, hombro, rodillas y pies,
rodillas y pies.
Cabeza, hombro, rodillas y pies,
rodillas y pies,
ojos, oídos, boca y nariz.
Cabeza, hombro, rodillas y pies,
rodillas y pies.

LA RONDA LOCA

Gira, Gira mi ronda mi rondita de cerezas
Ahora gira esta ronda con manos en la cabeza
Enloquece esta ronda y no para de saltar
Si no paramos pronto nos vamos a cansar
Gira gira mi ronda mi rondita de pochoclo
Ahora gira esta ronda las manos sobre los hombros
Enloquece esta ronda y no para de saltar
Si no paramos pronto nos vamos a cansar
Gira mi ronda mi rondita de aceituna
Ahora gira esta ronda las manos en la cintura
Enloquece esta ronda y no para de saltar.
Si no paramos pronto nos vamos a cansar

Gira gira mi ronda mi rondita de frutilla
Ahora gira esta ronda las manos en las rodillas...

MIÉRCOLES

LA GALLINA TURULECA

Yo conozco una vecina
Que ha comprado una gallina
Me parece una sardina enlatada
Tiene las patas de alambre
Porque pasa mucho hambre y la pobre está todita desplumada
Pone huevos en la sala y también en la cocina
Pero nunca los pone en el corral
¡La Gallina, turuleca!
Es un caso singular
¡La Gallina, turuleca!
Está loca de verdad
La gallina turuleca
Ha puesto un huevo, ha puesto dos, ha puesto tres
La gallina turuleca
Ha puesto cuatro, ha puesto cinco, ha puesto seis
La gallina turuleca
Ha puesto siete, ha puesto ocho, ha puesto nueve
¿Dónde está esa gallinita?
Déjala a la pobrecita, déjala que ponga diez
Yo conozco una vecina

Que ha comprado una gallina
Me parece una sardina enlatada
Tiene las patas de alambre
Porque pasa mucho hambre y la pobre está todita...

GRANDE Y PEQUEÑO

Grande y pequeño, grande y pequeño, en esta vida todo es grande y pequeño.
Grande y pequeño, grande y pequeño, tú ya lo ves, si no es pequeño, pues grande es.
Cuando pasa un elefante tu te asombras porque ves que es enorme e importante
porque él muy grande es.
Si te encuentras un gusano quizá tu te reírás porque cabe en tu mano, pues pequeño
siempre está.
Grande y pequeño, grande y pequeño, en esta vida todo es grande y pequeño.
Grande y pequeño, grande y pequeño, tú ya lo ves, si no es pequeño, pues grande es.
El planeta es muy grande y una flor pequeña es, grande es el mar inmenso y un botón
pequeño es.
Tú aún eres pequeño pero pronto crecerás y cuando pasen los años alguien grande tu
serás.
Grande y pequeño, grande y pequeño, en esta vida todo es grande y pequeño.
Grande y pequeño, grande y pequeño, tú ya lo ves, si no es pequeño, pues grande es.

VIERNES

MANOS DIVERTIDAS

Ya mis manos se despiertan y ten van a saludar,
Se sacuden con gran fuerza y después se enrollan de aqui por allá.

Son mis manos divertidas, siempre salen a jugar
suben por una escalera y después se tiran por el tobogán.

Ellas tocan la bocina, ellas te van asustar y después de tanto juego, cuando están
cansadas, te invitan a soñar.

Son mis manos divertidas siempre salen a jugar, suben por una escalera y después se
tiran por el tobogán.

Ellas tocan la bocina ellas te van asustar y después de tanto juego, cuando estan
cansadas, te invitan a soñar.

SOY UNA TAZA

Soy una taza, tetera, cuchara, cucharón
plato hondo, plato llano, cuchillito, tenedor
salero, azucarero, batidora, olla express

Taza, tetera, cuchara, cucharón
plato hondo, plato llano, cuchillito, tenedor
salero, azucarero, batidora, olla express

Soy una taza, una tetera
una cuchara y un cucharón
un plato hondo, un plato llano
un cuchillito y un tenedor

Soy un salero, azucarero
la batidora y una olla express

Chu chu

Taza, tetera, cuchara, cucharón
plato hondo, plato llano, cuchillito, tenedor
salero, azucarero, batidora, olla express

Taza, tetera, cuchara, cucharón

plato hondo, plato llano, cuchillito, tenedor

salero, azucarero, batidora, olla express

Soy una taza, una tetera

una cuchara y...

5.7 EVALUACIÓN

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León; la evaluación debe ser continua, formativa y global. Esto se utilizará para poder observar los aprendizajes que se van adquiriendo y las características de evolución y el ritmo de cada alumno y alumna, ayudándonos de los criterios de evaluación de cada una de las áreas.

La evaluación también tiene una función certificadora y formativa, y para que esto se cumpla, al principio de la propuesta se les hará una evaluación inicial realizando una lluvia de ideas para comprobar desde donde podemos partir y ver lo que saben. Una vez hecho esto, durante la propuesta se hará una evaluación continua, donde la observación sistemática y directa compondrán la técnica principal de la evaluación, para constatar si los objetivos expuestos se están consiguiendo. Por último, se realizará una evaluación final, donde se comprobará se han conseguido los objetivos de la propuesta (Anexo 1).

También se evaluará la propuesta (Anexo 2) y al maestro (Anexo 3). En cuanto a la evaluación de la propuesta se evaluará que siga una serie de pasos de menor a mayor dificultad y que tenga coherencia. Y para la evaluación del profesor, se evaluará la coordinación con el resto de maestros que ayudarán en la propuesta y con las familias, el interés y la motivación. Para esto se podrá utilizar diferentes técnicas como: cuestionarios para conocer la satisfacción del alumnado o sus familiares, cuestionarios de evaluación reflexiva y personal, etc. Estos cuestionarios se rellenarán con ayuda de la maestra, ya que los alumnos son muy pequeños para hacerlo.

Criterios de evaluación:

- Satisfacer la necesidad de movimiento.
- Desconectar de los ejercicios de clase que solicitan un esfuerzo por parte de los alumnos.

- Desarrollar las diferentes habilidades físicas básicas a través de las canciones infantiles.
- Aprender contenidos nuevos o seguir trabajando los que ya conocen de manera lúdica a través del juego más concretamente las canciones infantiles.

Instrumento de evaluación:

Técnicas	Instrumentos
Observación	Cuadernos de los alumnos. Cuaderno del profesor.
Fotografías	Móvil

En cuanto a la evaluación del profesor se utilizarán producciones, conversaciones cuando terminen las sesiones con la tutora de la clase y un cuestionario.

Para terminar, para evaluar el proceso de la propuesta se utilizarán conversaciones con la tutora y con los alumnos y alumnas y también un cuestionario donde se evalúen aspectos del proceso.

6 CONCLUSIONES

Debemos comprobar si se han conseguido o no los objetivos que teníamos propuestos para el TFG, de tal modo que iremos mencionando cada uno de ellos para corroborarlo.

Objetivo general diseñar una propuesta de intervención referente a la implementación del juego como recurso lúdico para promover la actividad física durante los descansos activos de alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil.

De acuerdo con el objetivo general se ha logrado diseñar una propuesta de intervención referente a la implementación del juego como recurso lúdico para promover la actividad física durante los descansos activos de alumnos y alumnas de segundo ciclo de Educación Infantil.

Explicar qué son los descansos activos y la importancia que tienen dentro de la educación.

Se logra explicar qué son los descansos activos y la importancia que tienen dentro de la educación. Pues los descansos activos son de utilidad para mejorar los aprendizajes de los alumnos y alumnas.

Explicar la importancia de la actividad física para el sano desarrollo de los niños y niñas.

Se consigue explicar la importancia de la actividad física para el sano desarrollo de los niños y niñas. Ya que fomentan el desarrollo de la actividad física, propuestas de manera lúdica, para mejorar el clima escolar y el aprendizaje.

Considerar la importancia de los descansos activos para mejorar los aprendizajes de los alumnos y alumnas.

Los descansos activos colaboran al mejoramiento del rendimiento académico y de la atención de los alumnos y alumnas, ayudándoles a acceder a diferentes espacios de diversión y lúdicos que los saque de su rutina diaria, produciendo que aumente su motivación e interés.

Crear una propuesta de descansos activos que se adapten al contenido curricular de 2º ciclo de Educación Infantil.

Teniendo en cuenta la facilidad que tienen los descansos activos y la propuesta metodológica apoyada en la práctica de las canciones infantiles que se ha elegido, para adaptarse a diferentes procesos y objetivos académicos, se logra crear una propuesta de descansos activos que se adapten al contenido curricular del segundo ciclo de Educación Infantil. Para esto se dispondrá de un espacio dentro de los descansos o recreos escolares para la realización de la propuesta de descansos activos. De esta forma se evita generar interrupciones a las planeaciones curriculares.

7 INVESTIGACIONES Y PROPUESTAS FUTURAS

Como futuras líneas de investigación se podría sugerir:

Trabajar el juego a través de las canciones infantiles en los descansos activos estructurados con alumnos del segundo ciclo de Educación Primaria desde una metodología de investigación aplicada (práctica o empírica), que permita conocer la realidad a través de la interpretación de los resultados obtenidos Murillo como se cita en (Vargas, 2009). De acuerdo con lo planteado por (Sampieri, Collado y Lucio, 1996) sería interesante desarrollar bajo esta metodología un diseño experimental con evaluación pre- post; todo esto se podría expresar de manera más clara que se realice una investigación a través de la conformación de un grupo de control (que no participara de las actividades programadas) y un grupo experimental que participara en la aplicación de un programa de dinamización de los descansos escolares a través de la actividad física y el juego; esto permitirá hacer un paralelo entre los resultados de ambos grupos aportando a comprobar la utilidad de la estrategia propuesta

Abordar el tema de esta propuesta de intervención a través de una metodología de revisión bibliográfica; esto permitiría entender los efectos que tiene el juego en los descansos activos del alumnado de Educación infantil: ya que permitiría el acceso a los resultados de distintas investigaciones; con diseños metodológicos y poblaciones diferentes que aportarían a la comprensión amplia del tema mencionado.

8 BIBLIOGRAFÍA

- Albornoz, C., y Guzmán, M. (2016). Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. Centro desarrollo infantil Nuevos Horizontes. Quito, Ecuador. *Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 8 (4). pp. 186-192.
- Aguilar, M., Gil, P., Ortega, J., y Rodríguez, Ó. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Rev Esp Salud Pública*, Vol. 92.
- Ayén, F. (2017). ¿Qué es la gamificación y el ABJ?. *Iber: Didáctica de las ciencias sociales, geografía e historia*, (86), 7-15.
- Buitrago, M. C., y Daza, D. (2016). Las rondas infantiles como estrategia lúdica para mejorar la atención en los niños y niñas de transición de la institución educativa distrital Antonio Villavicencio de la localidad de Engativá (tesis). Fundación Universitaria los Libertadores.
- Díaz Cruzado, J., & Troyano Rodríguez, Y. (2013). El potencial de la gamificación aplicado al ámbito educativo. *III Jornadas de Innovación Docente. Innovación Educativa: respuesta en tiempos de incertidumbre*.
- Escaravajal Rodríguez, J. C., & Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en Educación Física.
- García Márquez, R. (2010). Organización del aula de educación infantil. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, N° 36.
- González, C. V. (2020). Herramientas TIC para la gamificación en Educación Física. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (71), 67-83.
- Hernando, M. M., Mon, C. Z., Batet, L. A., & Arévalo, C. G. (2015). Experiencias colaborativas para desarrollar hábitos saludables en Educación Física. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (48), 37-45
- Jimenez, G.L. (2021). Aprendizaje para la vida, más allá de las teorías. Plataforma actual. ISBN: 9788418285752

- Linaza, J. L. (2013). El juego es un derecho y una necesidad de la infancia. 1(1), 103–117. Retrieved from file:///Dialnet-ElJuegoEsUnDerechoYUnaNecesidadDeLaInfancia-4166461.pdf
- Meneses, M., y Monge, M. de los Ángeles (2001) El juego en los niños: enfoque teórico. *Educación*, vol. 25, núm. 2, septiembre, pp. 113-124.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2007) Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. «BOE» núm. 4, de 4 de enero de 2007. Referencia: BOE-A-2007-185.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016). Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Biblioteca OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (9 de junio de 2021). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Osorio, I. M. V. (2016). La gamificación en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Rastros Rostros*, 18 (33), 27-38.
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Tévar, Y. J., & Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 67-72.
- Santamaría, D., y Santamaría, J. (2016) La importancia del juego en el desarrollo motriz del niño en la edad preescolar de la institución educativa exalumnas de la presentación de ibagué – Tolima (tesis). Universidad del Tolima.
- Sánchez, M., et al. (2017) *Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Solís, G. (2018). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la educación*, Vol. 4, Num. 7.
- Suárez, S., Ruíz, A., López, S., y Martínez, E. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: intervenciones educativas. *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*. DOI: 10.30827/profesorado.v22i4.8417

Teixes, F. (2015). *Gamificación: fundamentos y aplicaciones* (Vol. 7). Editorial UOC.

The LEGO Foundation (2018) Aprendizaje a través del juego. Reforzar el aprendizaje a través del juego en los programas de educación en la primera infancia. UNICEF.

Ugalde, M. (2011). El juego como estrategia para la socialización de los niños de preescolar (tesis). Universidad Pedagógica Nacional.

Villanueva, M. (2005). El juego como una estrategia que favorece el desarrollo afectivo del niño preescolar (tesis). Universidad Pedagógica Nacional.

9 ANEXOS

ANEXO 1: TABLA DE OBSERVACIÓN DEL ALUMNADO

NOMBRE:			
	SI	NO	A VECES
Sigue el ritmo de las canciones infantiles			
Respeto las normas			
Participa en las canciones posteriores con mayor interés			
Expone interés en la actividad			
Ayuda al resto de sus compañeros			

ANEXO 2: FICHA DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

CURSO ACADÉMICO	CENTRO	LOCALIDAD
	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
	1 2 3 4	
Son adecuadas las canciones infantiles en las sesiones.		

Se cumplen los objetivos planteados con las canciones infantiles		
Se han trabajado todos los contenidos y están vinculados a los objetivos		
Aspectos fuertes		
Aspectos débiles		

ANEXO 3: FICHA DE EVALUACIÓN AL MAESTRO

Canción infantil				
Agrupación de los alumnos				
Organización de los espacios y material				
Roles de los maestros				
Control de la clase				
Tiempo de aprendizaje				
Feed- back				

Claridad en las explicaciones				
Observaciones				