



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LA PRESENCIA DEL CUERPO EN LA ESCUELA: CUÑAS
MOTRICES EN EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN
PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A: Soraya del Pozo Masa

TUTOR/A: Gustavo González Calvo

Palencia, diciembre de 2021



Resumen:

El presente trabajo se centra en destacar la importancia y el potencial de las cuñas motrices en el ámbito escolar tanto para Educación Infantil como para Educación Primaria. Durante mi estancia como docente en el CEIP Juan de Vallejo de Burgos, coincidiendo con mi periodo de prácticas, cree y diseñe diferentes cuñas motrices para ambas etapas educativas como respuesta a las necesidades corporales y mentales que se dan a lo largo de la jornada escolar en ambos periodos.

A pesar de no haber llevado a cabo las cuñas motrices en la etapa de Educación Primaria, he podido observar diferencias entre ambos ciclos a la hora de diseñar y desarrollar las cuñas motrices ya que los factores han sido muy diferentes debido a la situación acontecida por el COVID-19.

Palabras clave: Educación Física, Educación Infantil, Educación Primaria, psicomotricidad, Covid-19.

Abstract:

The present work focuses on highlighting the importance and the potencial of “cuñas motrices” at the school, both cycles, Infant Education and Primary Education. During my estancia as a teacher in Juan de Vallejo School at Burgos, coinciding with my intership, I created and designed different cuñas motrices for both education stages as a body and mental answers which take place during the schoolar day.

In spite of not been able to carry out cuñas motrices in Primary Education, I have been able to notice differences between both stages at the time of planning and development the cuñas motrices due to the differences that exist arise from the COVID.-19.

Keywords: Physical Education, Infant Education, Primary Education, psychomotor development, Covid-19.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
4.1 LA EDUCACIÓN CORPORAL	7
4.2 EL CUERPO EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA	8
4.2.1 LOE	9
4.2.2 LOMCE	10
4.2.3 Currículo de Castilla y León.	10
4.3 CUERPO Y ESCUELA COVID-19	12
5. LAS CUÑAS MOTRICES.....	15
5.1 PRESENCIAS CORPORALES EN UNA JORNADA ESCOLAR.....	15
6. PROPUESTA PEDAGÓGICA	18
6.1 CUÑAS MOTRICES EN EDUCACIÓN INFANTIL	18
6.2 CUÑAS MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA	31
7. CONCLUSIONES	35
8. BIBLIOGRAFÍA.....	37
9. ANEXOS.....	39

1. INTRODUCCIÓN

A continuación presento un trabajo sobre las cuñas motrices y su necesidad y aplicación tanto en la etapa del segundo ciclo de Educación Infantil como de Educación Primaria. Para ello he diseñado diferentes cuñas motrices para cada etapa con un contexto escolar concreto, en el colegio donde soy tutora de un curso de Educación Infantil y he realizado mis prácticas de Educación Física.

Dentro del trabajo encontraremos primero una justificación del tema donde resalto la importancia de las cuñas motrices en la vida escolar y la necesaria implicación entre maestro especialista y tutor. Siguiendo a esta justificación presento una serie de objetivos que he planteado para este trabajo. Posteriormente, presento una fundamentación teórica la cual nos ayuda a encontrar significado en esta práctica educativa, así como la de una comprensión del tema. Dentro de esta fundamentación resalto la importancia de la educación corporal en la escuela, el tratamiento del cuerpo en el currículo tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria y analizo como se ha visto implicado el cuerpo en este nuevo curso escolar con la pandemia del COVID-19.

Siguiendo la fundamentación teórica encontraremos las diferentes presencias corporales a lo largo de una jornada escolar. Por último, detallo una propuesta pedagógica de cuñas motrices para ambas etapas teniendo en cuenta la situación que se está viviendo actualmente.

Finalmente, unas conclusiones y reflexiones desarrolladas una vez finalizado el trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema para mi trabajo de fin de grado ha surgido de la curiosidad que me han despertado siempre las cuñas motrices. Como maestra de Educación Infantil suelo utilizar constantemente este tipo de recurso en las clases por diversas razones, pero nunca me había parado a reflexionar como serían siendo una maestra de Educación Física.

El ámbito corporal en etapas como la Educación Primaria, la Educación Secundaria y etapas posteriores se trabajan de manera aislada dentro del área de Educación Física mientras en el resto de las áreas no se concibe al cuerpo como un objeto de tratamiento educativo. Por ello, como futura maestra, no solo de Educación Física sino como maestra de Educación Primaria veo necesario y primordial conocer y saber dar respuesta a las demandas de los alumnos en cualquier momento de la jornada escolar. Hacerles conscientes de esas necesidades y respuestas y que, a través de diferentes hábitos y rutinas con las cuñas motrices, sean capaces de resolver esas inquietudes corporales no solo en su vida fuera del entorno escolar, sino como aprendizaje para la vida adulta también.

Si reflexiono sobre mi etapa profesional como maestra de Educación Infantil veo que, en efecto, el tratamiento de lo corporal en la escuela está muy referenciado en los diferentes currículos, leyes o decretos, pero se centran más en el área de Educación Física.

Por otro lado, debo señalar que la legislación actual nos dice que el objetivo de la Educación Primaria es la de garantizar una educación integral. Para esto es necesario atender debidamente al cuerpo a lo largo de toda la jornada escolar trabajándolo como un tema transversal y no dejándolo para los maestros especialistas de Educación Física. Este tratamiento del cuerpo en la escuela debe ser una tarea obligada y conjunta de los diferentes maestros que integran el colegio, independientemente que sea tutor o especialista, adaptando nuestra tarea de aula.

3. OBJETIVOS

Mediante el desarrollo de este trabajo de fin de grado, lo que pretendo es conseguir y cumplir los siguientes objetivos:

- Justificar de una forma teórica y práctica la importancia de la presencia del cuerpo a lo largo de la jornada escolar.
- Establecer las bases para el desarrollo de cuñas motrices en la rutina escolar.
- Establecer los diferentes beneficios del desarrollo de las cuñas motrices en la escuela para los niños.
- Reflejar la importancia, así como los beneficios e inconvenientes del uso de las cuñas motrices en las diferentes áreas de Educación Primaria.
- Diseñar y llevar a cabo una propuesta de cuñas motrices para el segundo curso de Educación Infantil y para sexto curso de Educación Primaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de la historia de la educación ha existido mucha controversia en cuanto al tratamiento del cuerpo se refería siguiendo a Vaca Escribano, Fuente Medina y Santamaría Balbás (2013). Varios autores, como el anteriormente mencionado, Vaca Escribano siguiendo a Tonucci en Alfieri (1979, p.7) afirmaban que el cuerpo no servía de mucho en el mundo escolar. Estas afirmaciones hoy en día parecen difíciles de creer puesto que el cuerpo es el eje vertebrador de toda práctica educativa, utilizamos nuestro cuerpo en la escuela desde el momento en que llegamos a ella andando, cogemos un lapicero para escribir, nos sentamos en la silla... aunque a veces nos empeñemos en hacer del cuerpo un mero instrumento oculto que debe estar silenciado y en un segundo plano.

Pero el cuerpo ha sido objeto de tratamiento y estudio a lo largo de la historia destacando entre los siglos XVII y XIX las afirmaciones de autores como Comenius, Rousseau, Lasalle o Pestalozzi, quienes dicen que es imprescindible controlar y regular los cuerpos. Por eso como futuros docentes del área de Educación Física, siguiendo las directrices del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, el cuerpo actúa como fuente de autoconocimiento, de percepción y exploración del entorno a la vez que nos permite intervenir en él. Por lo tanto, una educación corporal será necesaria para poder actuar y conocer el medio que nos rodea de manera correcta.

Pero ¿qué es la educación corporal?

4.1 LA EDUCACIÓN CORPORAL

La educación corporal es un aspecto primordial en educación, como hemos dicho anteriormente, el cuerpo es el eje vertebrador de toda práctica educativa en la escuela según nos dice Vaca Escribano (2008). Esta educación corporal debe comenzar desde los primeros años de escolarización para poder desarrollar al máximo las diferentes capacidades corporales del niño. Por ello debemos atender en la educación corporal al desarrollo psicomotor del niño en los primeros años de vida.

Dentro de la educación psicomotriz encontramos diferentes definiciones atendiendo a diferentes autores que han ido concretando este concepto a lo largo de la historia.

Para Picq y Vayer (1977) la educación psicomotriz es definida como “la educación psicológica y pedagógica que utiliza los medios de la Educación Física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño”.

Por otra parte, Martínez, y Nuñez, (1981), definen la psicomotricidad como una “concepción del desarrollo, según la cual se considera que existe una identidad entre las funciones neuromotrices del organismo y sus funciones psíquicas”.

Finalmente, During (1993), nos dice que “la educación psicomotriz tiene por objeto, a través de los desplazamientos, de las movilizaciones que propone, contribuir a la estructuración del niño, desarrollar y enriquecer las relaciones que mantiene con su cuerpo, con los objetos...”.

Por otra parte, los objetivos de la Educación Física serían los siguientes (Santos Guerra, 1991):

- Conocer el cuerpo tanto científicamente como experimentalmente. Esto vendrá dado de las diferentes estrategias que el maestro proporciona a los alumnos, haciendo que este conocimiento sea de calidad y real.
- Desarrollar el cuerpo.
- Sentir el cuerpo a través de una escucha activa de las diferentes sensaciones.
- Cuidar el cuerpo desarrollando un estilo de vida saludable tanto dentro como fuera del aula.

4.2 EL CUERPO EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA

A lo largo de la historia de la educación en España, la educación ha sido regulada por diferentes leyes o regulaciones que han ido cambiando. A continuación, contemplo la presencia y el tratamiento del cuerpo en las últimas leyes a nivel nacional, LOE, LOMCE y LOMLOE las cuales regulan la educación a nivel nacional; y por otra parte analizaré el currículo oficial de la comunidad de Castilla y León que regula la práctica educativa de esta comunidad teniendo en cuenta y partiendo de la legislación nacional. En este caso, analizaré los dos decretos, tanto el de Educación Infantil como el de Educación Primaria. El decreto de Educación Infantil tiene como punto de partida la LOE, mientras que el decreto de Educación Primaria parte de la LOMCE. Actualmente se ha publicado la

LOMLOE, pero las diferentes comunidades autónomas no han modificado todavía los diferentes decretos.

4.2.1 LOE

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, distribuye a lo largo de diferentes capítulos las diferentes etapas educativas, nos centraremos en el TÍTULO I. las enseñanzas y su Ordenación y dentro de este en el CAPÍTULO I. Educación Infantil y CAPÍTULO II. Educación Primaria.

Dentro del Capítulo I. Educación Infantil, en el artículo 12. Principios generales, destacamos el principio 3, “La Educación Infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico...”. Dentro del artículo 13. Objetivos destaco los siguientes:

“La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:”

“a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.”

“f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.”

“g) Iniciarse... en el movimiento, el gesto y el ritmo.”

En el artículo 14. Ordenación y principios pedagógicos cabe destacar:

“En ambos ciclos de la Educación Infantil se atenderá progresivamente al desarrollo... al movimiento y los hábitos de control corporal...”

En cuanto al capítulo II, Educación Primaria, en el artículo 17. Objetivos de la Educación Primaria, destaco:

“La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

En el artículo 18. Organización destaco que la Educación Primaria estará dividida en diferentes áreas, una de ellas, Educación Física.

4.2.2 LOMCE

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, apenas tiene cambios significativos en Educación Infantil, aunque si los tiene en Educación Primaria. En cuanto a los cambios relacionados con el cuerpo destaco que ahora las áreas se dividirán en bloques de asignaturas troncales y bloques de asignaturas específicas. La Educación Física queda dentro de las asignaturas específicas.

4.2.3 Currículo de Castilla y León.

En Castilla y León el currículo oficial contempla las diferentes áreas, objetivos, contenidos y criterios de evaluación a través de diferentes DECRETOS para la etapa de Educación Infantil y para Educación Primaria, entre ellos:

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.

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.

En lo que se refiere al ámbito corporal podemos destacar que la Educación Infantil se divide en 3 diferentes áreas, esta educación es de carácter globalizadora pero el cuerpo se trabaja de manera más extensa en el área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, y III. Lenguajes: comunicación y representación.

Dentro de estas áreas encontramos diferentes objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Los bloques de contenidos que requieren del tratamiento de lo corporal encontramos:

I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

1.1.El esquema corporal.

1.2.Los sentidos.

1.3.El conocimiento de sí mismo

Bloque 2. Movimiento y juego.

2.1. Control corporal.

2.2. Coordinación motriz.

2.3. Orientación espacio temporal.

2.4. Juego y actividad.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.

Bloque 4 el cuidado personal y la salud.

II. Lenguajes: Comunicación y representación.

Bloque 4. Lenguaje corporal.

En cuanto al currículo de Educación Primaria podemos contemplar como este divide las diferentes asignaturas en bloques de áreas troncales y específicas, encontrando la asignatura de Educación Física dentro del bloque de asignaturas específicas.

En este decreto podemos ver como “el área de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora”.

Dentro de esta área encontramos 6 bloques de contenidos para desarrollar la competencia motriz entre los que distingue diferentes contenidos para los diferentes cursos de la etapa. Estos bloques son:

Bloque 1. Contenidos comunes.

Bloque 2. Conocimiento corporal.

Bloque 3. Habilidades motrices.

Bloque 4. Juegos y actividades deportivas.

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas.

Bloque 6. Actividad física y salud.

Por lo tanto, podemos contemplar como las diferentes administraciones educativas a través de las diferentes leyes, Reales Decretos y Decretos intentan dar respuesta a las diferentes necesidades corporales de la escuela. Todo esto, son orientaciones que más tarde los maestros han de adaptar y modificar atendiendo a las diferentes características que se presentan en el centro escolar. En este sentido cobra especial atención los diferentes niveles de concreción curricular.

En un primer nivel encontramos el diseño curricular base que elaboran las diferentes administraciones (LOE, LOMCE, RD, D).

En un segundo nivel encontramos el proyecto de centro a través del cual, los diferentes centros educativos, tomando como punto de partida el diseño curricular base, desarrollan y adecuan estas normativas a las características propias del centro en particular de manera que se pueda desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje verdaderamente significativo.

En el tercer nivel de concreción encontramos la programación de aula en la que los maestros contextualizan el segundo nivel (proyecto de centro) dentro del contexto de aula atendiendo a las características propias del alumnado de cada clase.

Luego encontramos un cuarto nivel de concreción que serían las adaptaciones curriculares en las que se adecuan y modifican las programaciones de aula a las necesidades específicas de un alumno en concreto con unas características concretas.

4.3 CUERPO Y ESCUELA COVID-19

Como hemos visto anteriormente, la presencia del cuerpo en la escuela no se limita a la psicomotricidad y a la Educación Física, sino que se extiende a lo largo de toda la jornada educativa teniendo que tratar a este como un contenido transversal, favoreciendo las

diferentes relaciones sociales a través de diferentes lenguajes como el corporal, desarrollando diferentes hábitos y estilos de vida saludables, utilizando el cuerpo como instrumento de autoconocimiento, mejorando la función/capacidad motriz, etc.

Actualmente, estamos viviendo una situación nueva y desconocida hasta ahora, una situación generada por una epidemia mundial que nos ha hecho replantearnos la educación en todas sus formas. Por ello también es que esta educación se ha visto afectada y modificada, especialmente en lo que a relaciones sociales y corporales se refiere.

En una jornada escolar normal encontramos movimiento, el cuerpo presente y activo, compartiendo experiencias con otros cuerpos, pero ahora el cuerpo ha quedado a un lado por “obligación” existiendo de una manera más notable el cuerpo silenciado, así llamado por Vaca Escribano, Fuente Medina y Santamaría Balbás (2013), frente a la movilidad corporal existente antes del COVID-19.

Sin embargo, debido a esta situación quizá más que nunca se necesite poder realizar una escucha activa y profunda de nuestro cuerpo, ya que ha quedado demostrado que la práctica de deporte o actividad física durante los meses de confinamiento han servido como vía de escape para muchas personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

En un momento en que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido a COVID-19, las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y comportamiento sedentario hacen hincapié en que todo el mundo, de todas las edades y capacidades, puede ser físicamente activo y que “cada movimiento cuenta”.

De todas estas directrices, la más apropiada para este momento es la siguiente: “La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.” Puesto que en la educación física no tenemos que centrarnos únicamente en el desarrollo del cuerpo, sino que debe existir un equilibrio entre cuerpo y mente, sobre todo en el periodo de cuarentena y con los planes de contingencia de los centros educativos, la mente ha tenido un mayor peso en nuestra vida.

De esta forma ha quedado reflejado la importancia de la actividad física en casa, no solamente en los centros escolares, puesto que existía una gran necesidad de satisfacer las diferentes demandas corporales y mentales.

En conclusión, los maestros tenemos en nuestras manos la posibilidad de cambiar un poco la situación actual en la medida de lo posible. Realizando actividades que, si permitan a los niños mantener esa distancia de seguridad, pero dejándoles satisfacer las diferentes necesidades corporales. Estas actividades son, entre otras, las cuñas motrices.

5. LAS CUÑAS MOTRICES.

5.1 PRESENCIAS CORPORALES EN UNA JORNADA ESCOLAR

El cuerpo nos habla en todo momento. En la escuela, como maestros debemos saber escuchar el cuerpo de nuestros propios alumnos al igual que el nuestro y, además, enseñar a los niños a escuchar su propio cuerpo.

Siguiendo a Vaca Escribano, (2013) vemos como efectivamente, las cuñas surgieron como unas pausas a lo largo de la jornada escolar. Las cuñas motrices entonces, nacieron de la necesidad de dar respuesta a las demandas del cuerpo a lo largo de la jornada escolar, nacieron de la información que se iba recibiendo del cuerpo y el movimiento. Vaca Escribano, nos dice además que el cuerpo no es solo un mero instrumento de expresión sino también un facilitador de conocimientos y experiencias, por lo tanto, vemos el cuerpo como instrumento en la construcción del aprendizaje y desarrollo de las diferentes capacidades.

Por lo tanto, podemos decir que el cuerpo va a manifestarse a lo largo de la jornada escolar de diferentes formas o maneras, entre las que encontramos al cuerpo silenciado, cuerpo suelto, cuerpo implicado, cuerpo instrumentado, cuerpo expuesto, cuerpo objeto de atención y cuerpo objeto del tratamiento educativo.

- Cuerpo silenciado: este cuerpo se da cuando lo corporal tiene que estar inmóvil ya que la atención se centra en otra tarea.
- Cuerpo suelto: este cuerpo es el cuerpo libre, se utiliza en aquellos momentos en los que libremente se utiliza el cuerpo como medio de vida, de recreo, de juego... sin estar guiado o pautado.
- Cuerpo implicado: en estas situaciones el cuerpo es un instrumento facilitador del trabajo, se necesita al cuerpo para poder realizar la tarea, por ejemplo, cuando recogemos los materiales y los transportamos a su lugar de almacenamiento, o cuando nos cambiamos de vestuario.
- Cuerpo instrumentado: este cuerpo es característico cuando los contenidos que trabajamos pueden ser tratados a través del cuerpo.
- Cuerpo expuesto: nuestro cuerpo es expuesto, observado por nuestros compañeros como consecuencia de la realización de alguna tarea.

- Cuerpo objeto de atención: trabajamos este cuerpo cuando respondemos a las diferentes necesidades corporales a lo largo de la jornada, como el aseo e higiene, alimentación...
- Cuerpo objeto del tratamiento educativo: el cuerpo pasa a ser el protagonista de la acción educativa, es decir, ya no solo es un medio de aprendizaje sino la fuente y objeto de este.

Así bien, podemos decir que el cuerpo a lo largo de la jornada escolar es muy importante e imprescindible para el aprendizaje, aprendemos con él y sobre él. Pero la jornada escolar es muy diferente a lo largo de las etapas educativas, y como consecuencia, el tratamiento de lo corporal en la escuela también lo es.

Al hablar del cuerpo en la etapa de Educación Infantil la cabeza piensa directamente en la psicomotricidad, mientras que hablar de cuerpo en Educación Primaria significa en muchas ocasiones Educación Física.

Atendiendo a todo lo expuesto anteriormente podemos decir que este concepto sobre lo corporal es equivocado, no solo utilizamos el cuerpo en esas determinadas horas de la jornada escolar, sino que nuestro cuerpo está presente las 24 horas del día.

Por todo ello, una educación que atienda a lo corporal es necesaria e imprescindible en la escuela, para aprender con nuestro propio cuerpo y sobre nuestro cuerpo y evitar la conocida como “fatiga escolar”. Una de las mejores formas para acabar con esta fatiga escolar y dar respuesta a muchas de las demandas corporales de los niños es a través de las cuñas motrices.

Siguiendo a Cebrián, Martín y Arrollo (2013), podemos decir que las cuñas motrices, son pequeñas actividades o ejercicios físicos con una duración corta (aproximadamente entre 5 y 10 minutos) que se realizan para satisfacer las diferentes necesidades de movimiento de los alumnos y a la vez trabajar diferentes contenidos a través del cuerpo. Estos contenidos pueden ser motrices o de otros ámbitos, pero teniendo en común el tratamiento corporal.

Ahora bien, ¿qué tipo de cuñas motrices existen? Siguiendo a Vaca Escribano (2013) podemos clasificar las cuñas motrices en:

- Cuñas motrices de cuerpo instrumentado: su función es la de reforzar el contenido trabajado en ese momento independientemente del área que sea.
- Cuñas motrices de cuerpo objeto de tratamiento: su función es la de trabajar contenidos motrices.
- Cuñas motrices catárticas: su función es la de satisfacer la necesidad de movimiento del alumnado, bien para activar ese movimiento o para relajar.

6. PROPUESTA PEDAGÓGICA

A continuación, presento dos propuestas pedagógicas de cuñas motrices, una dirigida a Educación Infantil y otra dirigida a Educación Primaria. Ambas propuestas están pensadas para ser llevadas a cabo teniendo en cuenta el plan de contingencia del centro debido a la situación de COVID-19 que vivimos.

Por ello resalto, que en Infantil los grupos son burbuja y no necesitan respetar distancias de seguridad, llevar mascarillas y pueden utilizar y compartir material y después desinfectarlo. Mientras tanto, en Educación Primaria es obligatorio el uso de mascarillas, mantener distancia de seguridad y el uso de material de forma individual preferiblemente habiendo que desinfectarlo después de cada uso.

Los objetivos que pretendo conseguir con esta propuesta pedagógica son de manera conjunta para Educación Infantil y Educación Primaria:

- Sacar las necesidades corporales del alumnado.
- Mejorar el trabajo de clase.
- Desarrollar el control postural.
- Conocer su propio cuerpo, así como sus posibilidades y limitaciones de acción.
- Conocer las principales partes del cuerpo.
- Mejorar el clima del aula.
- Identificar sus propias emociones, necesidades, sentimientos, así como expresarlos de manera verbal o corporal.

6.1 CUÑAS MOTRICES EN EDUCACIÓN INFANTIL

La siguiente propuesta pedagógica de cuñas motrices está diseñada para llevar a cabo en un grupo de segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, con niños de 4 años.

El grupo de referencia será mi propio grupo al que tutorizo en el CEIP Juan de Vallejo (Burgos). El grupo de 4 años D está formado por 18 niños de los cuales hay un absentista por lo que se puede decir, que el grupo en total son 17 alumnos. Todos se encuentran en un estado de desarrollo cognitivo y físico bastante similar entre ellos.

La temporalización en la que se va a desarrollar esta propuesta dependerá de las necesidades que observe en el aula. Al ser tutora a la vez que especialista de este grupo paso las 5 horas al día en el aula, exceptuando la primera hora del viernes que realizo las prácticas de Educación Física con sexto de Educación Primaria.

Esto me va a permitir utilizar diversas cuñas motrices a diversas horas cuando lo considere oportuno independientemente del horario establecido.

El horario que tiene este grupo de 4 años D es el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 10:00	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA
10:00 11:00	TRABAJO PROYECTO	TRABAJO PROYECTO	TRABAJO PROYECTO	TRABAJO PROYECTO	TRABAJO PROYECTO
11:00 11:40	INFORMÁTICA				
11:40 12:20	TRABAJO PROYECTO	INGLÉS	INGLÉS	PSICOMOTRICIDAD	INGLÉS
12:20 12:50	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:50 13:25	RELAJACIÓN <i>Acabar tareas/ Rincones</i>	RELAJACIÓN <i>Acabar tareas/ Rincones</i>	RELAJACIÓN <i>Acabar tareas/ Rincones</i>	RELAJACIÓN <i>Acabar tareas/ Rincones</i>	RELAJACIÓN <i>Acabar tareas/ Rincones</i>
13:25 14:00	Asamblea de despedida	Asamblea de despedida	Asamblea de despedida	Asamblea de despedida	Asamblea de despedida

- Este horario no coincide 100% con la realidad puesto que yo, al impartir todas las horas de especialidades (inglés, psicomotricidad e informática) tengo la ventaja de poder modificar los tiempos según el ritmo de trabajo de mis alumnos.

La hora después del recreo está destinada a la relajación en la cual la rutina es leer algún cuento o relajarse en el suelo o en las mesas por un rato unos 10-15 minutos para después acabar las tareas que se han quedado a medias o juego por rincones. Este tiempo estará

dedicado a la realización de mi propuesta de cuñas motrices y, como dije anteriormente, utilizaré también los momentos que crea oportunos a lo largo de la mañana según lo que el cuerpo de los niños vaya demandando.

Según llegamos del recreo nos vamos al baño a lavar y después toca la hora de relajación, los niños ya tienen muy organizado el horario por lo tanto normalmente cuando van llegando del baño ellos solos se colocan en un espacio del aula para relajarse a no ser que les haya avisado con anterioridad de lo que tienen que hacer. Por ejemplo, si les digo que vamos a relajarnos en las mesas, se sientan y apoyan sus cabezas encima de los brazos cruzados en la mesa, si vamos a leer un cuento se sientan en semicírculo en la asamblea, si vamos a hacer relajación tumbados en el suelo se colocan de forma separada por los espacios del aula, o si les pido que se coloquen con sus parejas de mesa... esto me va a ayudar mucho puesto que ya es una rutina y por lo tanto la manera de empezar las cuñas va a ser más sencilla y organizada.

A continuación, desarrollo las diferentes cuñas motrices que he llevado a cabo en mi aula.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Yoga: postura del guerrero (equilibrio).
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y cuña de cuerpo objeto de tratamiento.
<u>Temporalización</u>	5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual distribuidos por la clase.
<u>Material</u>	Música relajante. Carta de yoga correspondiente.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Las actividades de yoga las tenemos ya integradas en el aula y solemos realizarlas en los momentos de relajación, por lo que cada niño tiene un sitio asignado para realizar la postura. Cada niño se coloca en su sitio y suena de fondo suavemente música relajante. Primero cierran los ojos y se fijan en su respiración, si es fuerte y agitada o va lenta y casi no se percibe. Abrimos los ojos y nos ponemos con el desarrollo de esta cuña motriz.

<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Ya en el baño, después de la rutina del aseo, les aviso que hoy para relajarnos vamos a hacer yoga. Les encanta de forma general y siempre quieren aprender más posturas. En clase tengo una caja llena de posturas de yoga en la que se trabajan diferentes aspectos como el equilibrio, la respiración, estiramientos... Llegamos del baño y cada niño se coloca en su sitio, ese es su espacio personal, ningún otro niño puede invadirlo. Se sientan cruzados de piernas y ponen las manos en las rodillas casi siempre, es algo que me he fijado desde principio de curso, el año pasado debieron trabajar algo relacionado ya que lo tienen muy sistematizado. Después les digo el nombre de la postura que vamos a realizar, la postura del guerrero. Para ello nos pondremos de pie con los pies separados a la altura del hombro para pasar a flexionar hacia delante una de las piernas y bajamos los brazos apoyando las manos, una a cada lado de la pierna flexionada. La cabeza mira hacia el suelo, respiramos profundamente. Pasamos a levantar la cabeza y mirada al frente y el tobillo de la pierna estirada pasa a apoyarse en el suelo girándolo suavemente. El tercer paso consiste en levantar el tronco y apoyar las manos en la rodilla flexionada mirando siempre hacia delante, volvemos a respirar profundamente. Por último, levantamos los dos brazos y juntamos las manos por encima de la cabeza estirándolos el máximo posible intentando tocar el techo.
<u>Anexos</u>	Ver anexo 1 fotografías cuña motriz.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Me convierto en...
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5 minutos
<u>Agrupamiento</u>	Individual / gran grupo
<u>Material</u>	Cartas

<u>Desarrollo de la uña motriz</u>	Para esta uña motriz tengo una baraja de cartas las cuales tienen una orden y un animal, por ejemplo: “camina despacio como si fueras un caracol”. El encargado del día elegirá una carta de la baraja, la leemos en alto y nos ponemos a realizarla. Después pediré a otros alumnos que vengan a elegir otra carta.
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Esta uña motriz ya la conocen desde principio de curso, al principio la utilizaba sobre todo a mitad de la asamblea, cuando llevábamos mucho rato sentados y escuchando tanto al profesor como a ellos mismos y empezaban a desconectar. Ahora la utilizo sobre todo cuando haciendo una tarea larga veo que se cansan y empiezan a moverse. En ese momento, paro la clase y pido al encargado del día que coja una carta del montón y nos la enseñe a toda la clase, alguno incluso puede leer lo que pone, entonces hacemos la uña motriz durante unos segundos (15-20) y cambiamos a otra carta. Hacemos 2 o 3 dependiendo la necesidad de movimiento que vea en ese momento.
<u>Variante</u>	Con las mismas cartas, un alumno coge la carta y este tiene que imitar la acción que representa y el resto de los alumnos lo copia y adivinan.
<u>Anexos</u>	Ver anexo 2 fotografías.

<u>Nombre de la uña motriz</u>	Viajamos a 1221
<u>Tipo de uña</u>	Cuña catártica y cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5-10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual
<u>Material</u>	Ninguno.
<u>Desarrollo de la uña motriz</u>	Aprovechando el desarrollo de nuestro proyecto sobre la Catedral de Burgos y su VIII Centenario vamos a convertirnos en los personajes más importantes que estamos estudiando, Obispo

	Mauricio, Rey Fernando III, Reina Beatriz de Suabia, Juan de Vallejo (arquitecto que da nombre a nuestro colegio), canteros, vidrieros, el ... Les iré pidiendo que se vayan imitando a los diferentes personajes, por ejemplo, cuando sean la reina Beatriz de Suabia tendrán que andar lentamente, inclinándose, haciendo una reverencia... en cambio sí les pido que sean canteros tendrán que ir encorvados simulando llevar una piedra muy pesada hasta la catedral...
--	---

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	¡Somos exploradores!
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5 – 10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual.
<u>Material</u>	Objetos de clase.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Para esta cuña nos vamos a convertir en exploradores. La profesora pedirá a los niños que busquen por la clase un objeto con una serie de características atendiendo a formas, color, tamaño... y los alumnos tendrán que ir a buscarlo. Por ejemplo: encuentra un objeto grande, un objeto con forma de cuadrado... se podrá ir añadiendo más características para aumentar la dificultad (un objeto grande, redondo y rojo...)
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Al igual que la cuña motriz anterior, esta cuña la llevo realizando durante todo el curso para reforzar los contenidos que trabajamos sobre todo del área lógico-matemática. En cuñas como estas es donde se ve también la importancia que adquiere el cuerpo en la escuela, a través de la manipulación directa y el uso de su propio cuerpo y de la experiencia es como los contenidos se aprenden de una manera más significativa, además nos puede servir en muchas ocasiones como método de evaluación. Esta cuña motriz es una de las favoritas de la clase, moverse libremente sin una pauta como en otras cuñas motrices y buscar

	“tesoros” escondidos les ayuda mucho a la hora de desconectar un poco. En esta ocasión la he utilizado como evaluación después de una serie lógica de matemáticas, tenían que buscar objetos atendiendo a dos cualidades: pequeño y rojo.
<u>Variante</u>	Podemos también buscar objetos que empiecen por una letra o silaba concreta para trabajar así la conciencia fonológica. Por ejemplo, busca un objeto que empiece por la “p”/”ma”...

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Adivina que escribo
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Por parejas.
<u>Material</u>	Pandero.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Para esta cuña motriz utilizaré el pandero para marcar el ritmo cuando nos movamos por la clase, si toco el pandero rápido tendrán que ir rápido por la clase o al revés. Les pediré que comiencen a andar por la clase según el ritmo del pandero y que cuando deje de sonar se pongan con el compañero que más cerca tengan. Entonces por parejas y por turnos van a tener que escribir diferentes números o letras en la espalda del compañero y este tendrá que adivinarla. Pasado un rato la profesora volverá a hacer sonar el pandero y se cambiarán las parejas.
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	La cuña motriz se ha realizado de manera correcta, ha servido para poder satisfacer esas necesidades corporales de movimiento cuando mis alumnos estaban cansados. El único fallo que he visto es que algunos niños eran incapaces de adivinar lo que su compañero escribía simplemente por no ser capaces de llegar a ese nivel de abstracción y adivinar. Me he dado cuenta que los números les resultaban más sencillos así que fui añadiendo según la marcha unas pequeñas variantes. En vez de dibujar/escribir el

	número teníamos que dar pequeños golpecitos indicando el número que queríamos. En este caso la cuña motriz también me sirvió como una cuña de cuerpo instrumentado no simplemente catártica.
<u>Variante</u>	En vez de dibujar letras o números en la espalda dibujamos objetos simples.

Durante el curso 2021-2022 he continuado como tutora de la misma clase de Educación Infantil, es decir, en el presente curso escolar estoy con un grupo de tercer curso de educación infantil (5 años).

He llevado a cabo a lo largo del mes de noviembre otras tres cuñas motrices. Desarrollo a continuación estas cuñas motrices; una de ellas, en lengua inglesa.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Elefante, palmera, helicóptero
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y cuña de cuerpo objeto de tratamiento.
<u>Temporalización</u>	5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Gran grupo.
<u>Material</u>	Ninguno.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Para esta actividad necesitamos colocarnos en círculo, dependiendo del espacio que dispongamos, podemos crear varios círculos. La cuña motriz consiste en que el maestro dirá una de las tres palabras clave: helicóptero, palmera o elefante a un niño. Este, junto con los compañeros que se encuentren a su izquierda y derecha deberán realizar la acción motriz que corresponda prestando atención e intentando realizar dicha acción rápidamente. Para realizar el <u>helicóptero</u> , el niño al que se la manda estirará los brazos formando una cruz con su cuerpo y los brazos pasarán a ser las aspas del helicóptero. Este alumno tendrá que dar dos vueltas sobre si misma. Los compañeros que se encuentren al lado derecho e izquierdo tendrán que agacharse inmediatamente para evitar ser golpeados con las hélices del helicóptero.

	Para realizar el <u>elefante</u>, el niño al que va dirigida la acción con sus brazos formará la trompa del elefante estirando uno hacia delante y flexionando el otro mientras sujeta el brazo estirado. Los dos compañeros de la izquierda y la derecha tendrán que hacer con sus brazos las orejas del elefante en su compañero formando un semicírculo con los brazos a cada lado. Para realizar por último la palmera, el niño al que se le ordene deberá estirar el cuerpo lo máximo posible juntando las manos y estirando los brazos por encima de la cabeza simulando el tronco del árbol. Los compañeros de los lados con su cuerpo simularán las hojas de la palmera. Para ello colocarán sus cuerpos pegados al tronco de la palmeta y los brazos estirados hacia el lado contrario moviéndolos hacia arriba y hacia abajo como si soplara el viento. Para esta cuña podemos emplear varias normas que podemos consensuar con antelación con los alumnos. En mi caso, realizamos una ronda normal y en la siguiente eliminábamos a los alumnos que se confundían en el movimiento o no estaban atentos y lo realizaban tarde. Estos alumnos se iban sentando a sus sitios. De este modo me ayudé para finalizar el tiempo de cuñas motrices y a la vez tener a los alumnos colocados en sus sitios para proseguir la tarea.
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Esta cuña motriz la realicé en el cambio de una clase con otra, soy yo la tutora y especialista del aula por lo que pasan las 5 horas lectivas conmigo, separar las diferentes tareas y “asignaturas” es más complicado ya que no tienen otro maestro por ejemplo para inglés, o que les de música o psicomotricidad. Después de haber acabado una tarea de inglés y para despejarnos un poco corporalmente y volver a pasar a una tarea. Para ello hice un círculo un poco ovalado debido al espacio que teníamos y expliqué la cuña motriz, tras explicarla pasamos a probar unas veces para ver que todos los alumnos habían comprendido las órdenes corporales que tenían que ejecutar dependiendo de la orden dada.

	Tras esta pequeña simulación empezamos a realizar la cuña motriz, los alumnos ya están muy motivados ante esta cuña. Se nota que necesitan moverse y dar respuesta a esa necesidad corporal tan significativa en la Educación Infantil. Algunos alumnos son incapaces de no realizar los gestos aunque no les toque a ellos. Al principio voy uno a uno mandándoles convertirse en una palmera, un helicóptero o un elefante pero poco a poco voy aumentando la velocidad y regulándola según vea que son capaces de seguir las instrucciones. Después de unos minutos, paso a nombrar varios niños a la vez y todos ellos tienen que realizar la acción por lo que es un poco más caótico aunque sale bien. Son los propios niños quienes ayudan a los compañeros de los lados que no se han enterado que les tocaba hacer algún movimiento. Para finalizar, consensuamos que cada vez que alguien se equivoque pasa a salir del círculo y a sentarse en su sitio. Para mi sorpresa, lo han conseguido realizar sin mayor dificultad, solo les costaba seguir cuando pedía órdenes muy seguidas con poco tiempo de reacción. Esta cuña motriz la he realizado varios días y en muchas ocasiones son los propios alumnos los que me piden realizarla.
<u>Anexos</u>	Ver anexo 3 fotografías

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Nos convertimos en... arqueros, ballesteros, infantes y heraldos.
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica, cuña de cuerpo instrumentado y cuña de cuerpo objeto de tratamiento.
<u>Temporalización</u>	5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual.
<u>Material</u>	Ninguno.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Esta cuña motriz la vamos a desarrollar aprovechando el proyecto que estamos trabajando este trimestre, los castillos.

	Los alumnos empiezan a “cabalgar” simulando ser heraldos que van a caballo por la clase cuando la maestra lo ordene. Cuando cambie de orden se convertirán en el nuevo personaje medieval. Para realizar el <u>arquero</u> extenderemos el brazo no dominante con la mano señalando a algún compañero que tengamos cerca y el brazo dominante se extenderá junto con el brazo no dominante para pasar a flexionarse hacia atrás simulando el gesto de lanzar una flecha. Para realizar el movimiento de <u>ballestero</u> realizaremos el mismo movimiento cambiando que no habrá extensión del brazo dominante, el brazo dominante permanecerá flexionado hacia atrás simulando disparar una ballesta. Para realizar el movimiento del <u>infante</u>, explicamos primero que necesitamos defendernos y atacar a la vez, por lo que cada uno de los brazos irá destinado a un objetivo. Para defender utilizaremos el brazo no dominante, flexionando el codo y colocando el antebrazo a la altura de la cara para protegernos, simulando protegernos con un escudo. Para atacar, utilizaremos el brazo dominante extendiéndolo y flexionándolo simulando atacar con una espada.
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Después de trabajar estos contenidos con los niños y con el libro de un alumno sobre castillos en la asamblea, les ordeno convertirse en heraldos, para ello, cabalgamos despacio por el aula teniendo en cuenta al resto de compañeros y mobiliario para evitar posibles pequeños accidentes. A mi señal les ordeno convertirse en un arquero, prestamos atención a ejecutar bien los movimientos y teniendo en cuenta el brazo dominante y la ejecución de los movimientos de forma correcta. Pasamos a volver a ser heraldos y mezclarnos un poco por la clase, paramos y les ordeno convertirse en ballesteros, realizamos los movimientos adecuados. Con este personaje a veces surgen pequeñas dudas, algunos realizan movimientos similares a los

	arqueros por lo que paro la clase y volvemos a explicar y a ejemplificar correctamente el movimiento. Volvemos a convertirnos en heraldos y finalmente nos convertimos en infantes. Los alumnos buscan un compañero con el que luchar y la clase empieza a pasar a otro nivel, de movimientos y de ruido. Para volver a tomar el control doy unas palmas, esta señal es la que siempre usamos para parar de hacer lo que estemos haciendo y volver a prestar atención. Volvemos a ser heraldos, esta vez, heraldos que llegan a su sitio de trabajo para continuar la clase.
<u>Anexos</u>	Ver anexo 4 fotografías.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	“sleeping little bunnies”
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica.
<u>Temporalización</u>	5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual distribuidos por la clase.
<u>Material</u>	Ninguno.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Con una canción infantil en ingles “sleeping little bunnies” vamos a simular convertirnos en diferentes animales y a realizar la acción cuando las palmas empiecen a sonar en el momento correcto de la canción. Por ejemplo, nos vamos a convertir en bunnies (conejos). Canto la canción: <i>See the Little bunnies sleeping ‘til it’s nearly noon, Shall we wake them with a merry tune? They’re so still Are the ill? No wake up bunnies!!</i> Mientras canto esta estrofa los alumnos están tumbados boca abajo con los ojos cerrados atentos a la señal para despertarse y realizar el movimiento del conejito, dar pequeños saltos.

	En esta siguiente estrofa, empiezo a dar palmas al ritmo de la música, señal en la que se tienen que “despertar”, convertirse en conejos y dar pequeños saltos hasta que acabe de dar palmas para volver a dormir y esperar la próxima acción. <i>Hop little bunnies, hop hop hop,</i> <i>Hop little bunnies, hop hop hop,</i> <i>Hop little bunnies, hop hop hop,</i> <i>Hop little bunnies, hop and stop.</i> Volvemos a dormirnos y esta vez nos convertiremos en tigres que rugen fuerte y sacan las zarpas. <i>See the Little tigers sleeping 'til it's nearly noon,</i> <i>Shall we wake them with a merry tune?</i> <i>They're so still</i> <i>Are the ill?</i> <i>No wake up tigers!!</i> <i>roar little tigers, roar roar roar,</i> <i>roar little tigers, roar roar roar,</i> <i>roar little tigers, roar roar roar,</i> <i>roar little tigers, roar, and stop.</i> De esta forma utilizando los animales y vocabulario que creamos oportuno en cada momento y dependiendo de la extensión que queramos de la cuña motriz.
<u>Análisis de lo ocurrido</u>	Realizamos la cuña motriz, no tiene mayor dificultad, ya que la conocen del curso pasado. La trabajamos muchas veces para cambiar de una tarea a otra, en este caso para la de inglés. Este cambio normalmente viene precedido de 10 minutos de rincones aunque hay varios alumnos que no disponen de esos 10 minutos, por lo que la cuña viene bien a todo el grupo para acabar de despejarse y entrar en la clase de inglés después de atender la necesidad motriz. Normalmente con esta cuña nunca quieren parar, me sugieren miles de animales y miles de acciones que podemos llevar a cabo.

	La tienen muy interiorizada y no solo como cambio para la clase de inglés, si no en cualquier momento de la jornada escolar.
<u>Anexos</u>	Ver anexo 5 fotografía.

6.2 CUÑAS MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En cuanto a esta propuesta, no está diseñada para un grupo específico de alumnos, si no que está pensada para primaria de forma general, aunque a la hora de diseñar he tenido en mente el grupo al que doy clase de Educación Física durante mis prácticas (6º curso de Educación Primaria). Sin embargo, creo que estas cuñas las podría realizar cualquier curso de primaria.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	“Sit down room”
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica.
<u>Temporalización</u>	Máximo 5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual
<u>Material</u>	Un objeto pequeño de clase (lapicero, borrador, sacapuntas...)
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Para esta cuña motriz, les pediremos a los alumnos que salgan de clase y esperen fuera hasta que les ordenemos, mientras están fuera esconderemos el objeto por la clase procurando no guardarlo en armarios, o en lugares que se necesite tocar para encontrarlo. Una vez escondido los alumnos entraran en el aula y empezaran a buscar el objeto, cuando lo encuentren tendrán que decir la ubicación de este objeto a la profesora intentando que nadie más se entere de donde esta y si es correcta la ubicación podrá sentarse en su sitio para seguir trabajando. La cuña motriz se acabará cuando todos los alumnos hayan encontrado el objeto pudiendo cortarla si se alarga mucho.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Viajamos a 1221
--	-----------------

<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y de cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5-10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual.
<u>Material</u>	Ninguno.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Aprovechando el desarrollo de nuestro proyecto sobre la Catedral de Burgos y su VIII Centenario vamos a convertirnos en los personajes más importantes que estamos estudiando, Obispo Mauricio, Rey Fernando III, Reina Beatriz de Suabia, Juan de Vallejo (arquitecto que da nombre a nuestro colegio), canteros, vidrieros... Les iré pidiendo que vayan imitando a los diferentes personajes, por ejemplo, cuando sean la reina Beatriz de Suabia tendrán que andar lentamente, inclinándose, haciendo una reverencia... en cambio sí les pido que sean canteros tendrán que ir encorvados simulando llevar una piedra muy pesada hasta la catedral...

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Buscando a mi familia.
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña catártica y de cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual / gran grupo.
<u>Material</u>	Papel.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	La cuña consiste en encontrar a tu familia sin hablar, utilizando solo el cuerpo como elemento de expresión. Para ello habrá 4 familias referidas a la Catedral puesto que es el proyecto de centro que estamos trabajando en el momento. Las familias serán nobleza, canteros, arquitectos y pintores. Se les entregará a cada niño un papel donde ponga a qué familia pertenecen y tendrán que ir buscando a sus compañeros sin poder hablar o emitir sonidos, únicamente utilizando gestos, mímica... (Expresión corporal).

<u>Variaciones</u>	Se podrá utilizar cambiando las familias para reforzar diferentes contenidos trabajados de otras áreas.
---------------------------	---

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Postura de yoga: twisting dragon.
<u>Tipo de cuña</u>	Cuña motriz catártica.
<u>Temporalización</u>	5-10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Individual.
<u>Material</u>	Tarjeta de yoga.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Para esta cuña motriz necesitaremos únicamente la tarjeta de yoga en caso de necesitar un apoyo, en el momento en el que la postura ha sido aprendida se puede realizar sin la tarjeta. Esta postura tiene 4 pasos principales. Para ello pediremos a los niños que se pongan a un lado de su mesa guardando la distancia de seguridad. Los pasos para seguir son los siguientes: 1º. Nos colocamos de rodillas, con el tronco estirado y los brazos y las manos cada uno a un lado de la cadera. 2º. Llevamos una de las piernas hacia delante apoyando el pie y formando un ángulo de 90º con la rodilla. Las manos pasan al frente y las juntamos a la altura de nuestro pecho. 3º. Giraremos hacia un lado nuestro tronco sin mover la parte inferior del cuerpo colocando el codo contrario a la rodilla flexionada delante de esta. 4º. La mano que esta delante del codo la colocamos en el suelo y la otra la estiramos formando un ángulo de 180º con nuestros brazos. Giramos también la cabeza hacia la mano que esta levantada. Mientras hacemos estos pasos prestaremos especial atención a la respiración. Podemos poner también música de fondo para una mayor percepción de nuestro cuerpo y control postural.

<u>Nombre de la cuña motriz</u>	Adivino lo que soy.
--	---------------------

<u>Tipo de cuña</u>	Catártica y de cuerpo instrumentado.
<u>Temporalización</u>	5-10 minutos.
<u>Agrupamiento</u>	Por parejas.
<u>Material</u>	Tarjetas con diferentes acciones.
<u>Desarrollo de la cuña motriz</u>	Repartimos a cada pareja una serie de tarjetas con diferentes acciones. Las pondrán en un montón boca abajo. Un miembro de la pareja observa la acción y la empieza a representar mediante gestos y movimientos, la pareja tendrá que adivinar cual es la acción que está imitando, cuando la adivine se cambian turnos, el compañero coge una tarjeta y hace gestos y movimientos para que su pareja la adivine.

7. CONCLUSIONES

Como conclusión de mi trabajo sobre las cuñas motrices he de decir que estas, en la etapa de Educación Infantil son muy utilizadas y conocidas por muchas maestras, quizá no con este nombre, pero de manera general casi todos los maestros de Educación Infantil recurren a ellas constantemente.

Esto se debe a que la atención de los niños es menor cuanto más pequeños son, por lo tanto, en estas etapas tenemos que cambiar constantemente de actividades. Bien es cierto que muchas veces no podemos cambiar de actividad o realizar actividades de poca duración por lo que parar, realizar una cuña motriz y seguir con la actividad es la mejor solución que podemos tener.

Parece que en infantil es casi de carácter obligado la realización de las cuñas motrices mientras que en la etapa de primaria quedan abandonadas.

Los niños, independientemente de la edad necesitan satisfacer las necesidades y demandas de su cuerpo, pero constantemente les obligamos a permanecer sentados, imponiendo una disciplina que no ayuda a ninguno, ni profesores ni estudiantes.

Cuando al niño de Educación Infantil o Primaria que necesita un respiro corporal, moverse y atender su cuerpo no le dejamos o no cubrimos sus necesidades, es un niño que pierde grandes oportunidades de conocerse a sí mismo de una manera libre y natural haciendo que a su vez, deje de conocer el mundo que le rodea.

Más que nunca en estos momentos en los que el contacto corporal se ve apartado necesitamos, en la medida de lo posible, buscar otros caminos y alternativas para ayudar a los niños a reconocer e identificar esas necesidades y que en un futuro poco a poco puedan ser ellos mismos los que autorregulen su comportamiento corporal y den salida a esas carencias corporales.

Para finalizar me gustaría plasmar una frase que encontré hace algún tiempo y que me hace plantear los objetivos de la educación: “Si pasamos el primer año de la vida de un niño enseñándole a caminar y a hablar, y el resto de su vida a guardar silencio y a sentarse, algo no funciona bien.”

Como docentes tendríamos que replantearnos nuestra practica educativa para que sea inclusiva de una forma corporal y libre. Dejando que los niños sean libres para expresar

y liberar a través de su cuerpo sus sentimientos, emociones y necesidades, dándoles tiempo y espacio en la escuela para que aprendan de una manera natural y equilibrada.

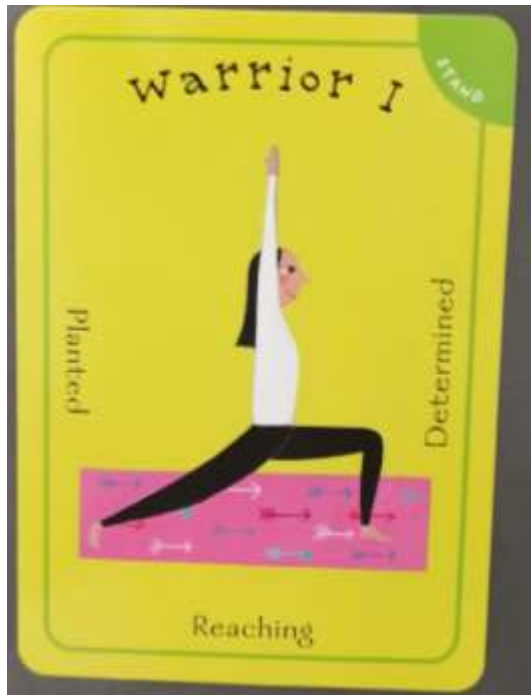
8. BIBLIOGRAFÍA

- Alfieri, F. (1979). *A la escuela con el cuerpo*. Barcelona. Movimiento de cooperación Educativa.
- Bores, N.; Vaca, M.; Sagüillo, M.; Barbero, J.I.; García, A.J.; Miguel, A.; Martínez, L. (2005). *La lección de Educación Física en el tratamiento pedagógico de lo corporal*. Inde, Zaragoza.
- Cebrián Velasco, B; Martín, M.I; Miguel Arrollo, Á; López, V.M; Torres García, D; Álvarez Romano, L... Zapata Angulo, P. (2013). *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas motrices para infantil y primaria*. Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila.
- Delval Merino, J. (2014). *Lecturas de psicología del desarrollo*. Ed. UNED.
- Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*. Ed. Paidós. Barcelona.
- Martín Domínguez, D. (2008). *Psicomotricidad e intervención educativa*. Ed. Pirámide, Madrid.
- Organización Mundial de la Salud (2020). “Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo” Publicación.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Santamaría Balbás, N. (2019). Las cuñas motrices en educación infantil permiten un cuerpo presente en el aula. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*. Volumen 5, Nº 1, pp 138-159.
- Scharagodsky, P. (2007). *El cuerpo en la escuela*. Ministerio de Educación.
- Vaca Escribano, M. (2001). *El ámbito corporal en la Educación Primaria. Una propuesta curricular para el curso 2001-2002*. Revista Ágora.
- Vaca Escribano, M. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal. *Educación Física y deporte*. Volumen 29, Nº 2, p. 313.
- Vaca Escribano, M. (2005). *El cuerpo y la motricidad en Educación Infantil. El análisis de la práctica como base de la elaboración de un proyecto para el tratamiento del ámbito corporal en Educación Infantil*. Revista Iberoamericana De Educación, 39, (207- 224).
- Vaca, M. (2007). *Monográfico, un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento*. Revista Ágora, 4-5, (91-110).

- Vaca, M. (2007). *De la educación psicomotriz al tratamiento pedagógico de lo corporal*.
- Vaca, M.; Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal (3-6)*. Barcelona: Grao.
- Vaca, M; Fuente, S.; Santamaría, N. (2013). *Cuñas motrices en la escuela Infantil y Primaria*. Palencia: Gráficas Quintana.

9. ANEXOS

Anexo 1. Yoga: postura del guerrero (equilibrio).





Anexo 2. Me convierto en....





Anexo 3. Elefante, palmera, helicóptero.



Helicóptero.



Palmera.



Elefante.

Anexo 4. Nos convertimos en... arqueros, ballesteros, infantes y heraldos.



Heraldo.



Ballesteros.



Infantes.

Anexo 5. Sleeping Little bunnies.

