



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**USO DE GENIAL.LY COMO MÉTODO DE INTRODUCCIÓN DE LAS CUÑAS  
MOTRICES EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

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

**AUTOR: RUBÉN MARTÍNEZ FERNÁNDEZ**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

**PALENCIA, 2022**

## **Resumen**

Las horas de educación física en el horario de educación primaria son muy escasas, dejando a muchos alumnos menos de 3 horas a la semana de esta asignatura. Por esto mismo, aparecen las cuñas motrices, siendo una herramienta, dentro del horario que permite atender a las necesidades corporales de nuestros alumnos, que surgen a raíz de tantos momentos de inactividad corporal. Asimismo, algunos docentes, hoy en día son reticentes a la integración de estas cuñas motrices. Por esto mismo, la idea principal de este TFG, órbita alrededor de la creación de una herramienta didáctica, que facilite la incorporación de estas, basándonos en estudios de expertos, siendo el principal Marcelino J. Vaca Escribano, quien, a lo largo de su vida, fue de los máximos exponentes en estas, siendo uno de sus principales campos de investigación. La herramienta didáctica se ha realizado mediante el uso de la plataforma Genial.ly. Usando esta herramienta y la gamificación, simulando el juego de la película Jumanji. En este caso, en cada casilla tendrán que realizar correctamente distintas cuñas motrices para avanzar, teniendo como premio la victoria, una recompensa que el docente considere oportuna.

## **Palabras clave**

Cuñas motrices, gamificación, corporeidad, cuerpo silenciado, herramienta didáctica, planificación.

## **Índice**

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>8</b>
<b>Fundamentación Teórica.....</b>	<b>9</b>
<i>La importancia del cuerpo.....</i>	<i>9</i>
<i>La educación física en la ley.....</i>	<i>11</i>
<i>La apreciación del cuerpo en la escuela.....</i>	<i>14</i>
<i>Potencialidades y limitaciones de las cuñas motrices en la escuela..</i>	<i>16</i>
<i>Gamificación.....</i>	<i>18</i>
<b>Metodología.....</b>	<b>20</b>
<b>Presentación de la propuesta.....</b>	<b>24</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>27</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>29</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>31</b>

## Introducción

Algo que hay que tener en cuenta cuando hablamos de docencia, es que “el alumno no deja de tener cuerpo por estar en clase y sigue teniendo necesidades”, una de ellas, como se apreció durante la pandemia es el movimiento. El no movimiento del cuerpo llega a generar malestar y agotamiento, debido a esto, durante la cuarentena, vimos a profesores proponer retos motrices a sus alumnos, puesto que, estos no podían salir de casa, y en muchos casos, pasaban muchas horas sin realizar actividades motrices. Algunos de los retos más famosos utilizaban papel higiénico, ya que la histeria colectiva, llevó a la compra de grandes cantidades de esté. Algunos ejemplos de esos retos motrices son estos.

[https://www.youtube.com/watch?v=UFgJ\\_z2u\\_UY](https://www.youtube.com/watch?v=UFgJ_z2u_UY) “*Superando retos motrices*”

<https://www.youtube.com/watch?v=q3YxVwaG1qU> “*Diviértete haciendo el reto del papel higiénico*”

<https://www.youtube.com/watch?v=w9i8MKY1fvw> “*Educación física en casa. Reto papel higiénico*”

Además de lo hablado en el párrafo anterior, estos retos motrices también se utilizaron después de la cuarentena general, como deberes de educación física cuando algún alumno tenía que guardar otra cuarentena, teniendo que grabarse y enviárselo a su profesor.

Dentro del mismo campo, se encuentra el debate del movimiento en las aulas más allá de la asignatura de educación física. Dentro del curriculum, las horas de educación física para cada grupo solo son 2 horas semanales como se recoge dentro del “Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria”. Si contamos recreos que sumarían 2 horas y media. Tenemos entonces, 4 horas y media a la semana donde pueden moverse dentro de las 25 horas de clase semanales, el resto de tiempo, como norma general, se mantienen inmóviles en su pupitre recurriendo a posturas que, si bien no son muy buenas para su higiene postural, es una búsqueda de paliar esa fatiga que tiene después de varias horas sin movimiento.

En 1994 Piaget decía: “*El conocimiento del mundo exterior comienza con una utilización inmediata de las cosas, mientras que el conocimiento de uno mismo es detenido por este contacto puramente práctico y utilitario*” (Piaget, 1994).

Afirmando en esta cita, que la interacción con el entorno es un elemento imprescindible a la hora de conseguir un aprendizaje significativo, siendo necesaria para esta el uso del cuerpo del alumno.

Por este mismo camino Marcelino Vaca, antiguo profesor de nuestra universidad afirmaba lo siguiente *“En relación con lo corporal, no solo se construyen aprendizajes específicos y se estimula el desarrollo motor, también surgen a lo largo del horario escolar semanal numerosas oportunidades en las que se reclama a el alumnado su silencio; se atiende a los intereses, deseos y necesidades que expresa, y se solicita su participación para lograr aprendizajes diferentes o para generar el ambiente que conviene a las intenciones escolares”* (Vaca, M. 2008: 51)

Mostrando nuevamente, el interés de la corporeidad en la vida escolar y siguiendo esto como base a la que se suscitan las cuñas motrices.

En este documento se seguirá una estructura compuesta de: Un resumen, donde sintetizaremos de una manera breve lo tratado en este trabajo. Una introducción, donde apuntaremos hacia el tema que trataremos, seguido de una justificación que indicará la razón por la que abordaremos este tema y la relevancia que tiene este. Posteriormente se presentarán los objetivos que se buscan en este documento. A continuación, presentaremos la fundamentación teórica, donde presentaremos los estudios, temarios e investigaciones que tratan del tema que atañe a este trabajo. Después, presentamos la propuesta de intervención educativa, donde presentaremos el proyecto que realizaríamos a través de este trabajo. Presentando a continuación, las conclusiones del trabajo, que presentan los resultados de este. Por último, presentando las referencias bibliográficas de aquellos documentos que ayudaron a la realización del trabajo y los anexos con aquellos recursos usados a mayores.

## **Justificación**

Centrar mi trabajo final de grado en el tema de las cuñas motrices, viene influenciado por mi experiencia personal en educación, estando durante horas sentado en un pupitre, sin moverme, siendo un alumno con hiperactividad, me llevaba a cambiar de postura muchas veces algunas de ellas, siendo dañinas para mi cuerpo, llegando finalmente a provocar daños en la higiene postural que aún día de hoy acarreo.

Con este trabajo, trataré de introducir las cuñas motrices en las aulas de educación primaria, realizando una herramienta que facilite su aplicación en los centros, sirviendo de ayuda para el descanso postural de los alumnos. Trabajada a través de una metodología de gamificación, aprovechando así la motivación extrínseca del juego, atrayendo la atención de los alumnos y facilitando a nuestros compañeros docentes, una posibilidad de aplicar e introducir en sus clases las cuñas motrices.

En gran parte, considero que es una idea que a mí me resulta atractiva, interesante y práctica debido a mi afinidad con la gamificación, ya que, en toda mi etapa estudiantil, los mejores resultados los obtuve cuando esta metodología se utilizó conmigo, por eso mismo, creo que obtendría buenos resultados con los distintos alumnos.

La idea detrás de esto se fundamenta, sobre la poca presencia de la educación física en el horario de educación primaria, dejando situaciones en que muchos alumnos, están tres días consecutivos, sin nada más que el recreo para salir de su estado de cuerpo silenciado, a excepción de aquellos cuyos tutores, ya utilicen cuñas motrices en sus aulas o algún otro tipo de metodología activa.

Asimismo, también sería útil en las clases de aquellos profesores, que utilizaran ya cuñas motrices, así como metodologías activas.

Es también importante, que esta idea de herramienta didáctica, fuese apoyada con otras herramientas y elementos, que enriquezcan la propia puesta en práctica. Asimismo, la aportación de otros docentes, sería bastante interesante, por eso mismo, en la propia plataforma, la configuración de nuestro “Jumanji de cuñas motrices”, permite la descarga de otros docentes, que podrían crear su propio recurso con este como base, enriqueciendo así la propia herramienta, generando infinitas variaciones de la misma, adaptando así el recurso al aula propia.

Obviamente esto no se queda solo en esta “punta del Iceberg” sino que también quería realizar un trabajo, que me hiciera ver mi evolución, que me sirviera para ver qué elementos me han marcado más dentro de mi evolución de estudiante a docente, siendo estas, las cuñas motrices, ya que nunca había tenido contacto con este concepto y cuando se nos presentaron descubrí la utilidad de estas especialmente en alumnos como yo, que no pueden estar más de un tiempo “x” en estado de cuerpo silenciado, necesitando moverme. Participando también en este objeto de estudio la gamificación, ya que he podido observar, a lo largo de mi vida, cómo los contenidos que con mayor facilidad he aprendido, son aquellos que se me presentaron mediante el juego, mencionando algunos ejemplos, aprender los usos y las cantidades del dinero mediante la realización de un mercado, en el que vendíamos manualidades realizadas por nosotros y comprando manualidades de otras clases mediante el uso de dinero didáctico, o cómo aprendí la diferencia de agua dulce y agua salada en referencia a la evaporación mediante un proyecto de juego en el aula.

Por esto mismo y buscando que lo desarrollado aquí me sirva en un futuro como docente siempre abierto a nuevas ideas y mejorar aquello que se utiliza propongo en mi TFG este proyecto el cual, considero que posee una utilidad real y aplicable en el aula de educación primaria.

## **Objetivos**

- a) Aclarar la presencia que tiene la corporeidad en el aula de educación primaria, para concienciar sobre su importancia.
  - a. La corporeidad del alumno consigo mismo.
  - b. La corporeidad del alumno con sus compañeros de clase.
- b) Proporcionar fundamentación teórica y documentación que hable de la importancia del movimiento y la utilidad de las cuñas motrices en el aula de educación primaria.
- c) Introducir las cuñas motrices en el aula mediante herramientas didácticas desarrolladas de manera informática.
- d) Planificar un momento dentro del horario de educación primaria donde se trabajarían las cuñas motrices.



## Fundamentación teórica

### 1. *La importancia del cuerpo:*

Basándonos en un artículo de Marcelino Vaca y Julia Varela titulado ¡Estoy dentro de mi cuerpo! encontramos una narración sobre un horario real, que tienen los alumnos en un centro educativo, podría dividirse de la siguiente forma:

9:30 – 9:45 es un tiempo de encuentro con tus compañeros de clase y tus profesores, de 9:45 – 10:10 están sentados en silencio en la alfombra para escuchar uno o varios cuentos, de 10:10 – 10:40 pueden desfogarse en el salón de baile para pasar a tener 5 minutos dedicados a la higiene corporal y luego tendrán un cuarto de hora para almorzar. Después de todo esto estarán de 11:15 – 11:45 en clase de inglés para pasar al recreo de 45 minutos recuperando su libertad de movimiento para después volver a la alfombra para estar otros 20 minutos de atención y un cuarto de hora de talleres, terminando con 10 minutos de despedida.

Si nos fijamos en este horario, los alumnos no paran de realizar distintas actividades, pero pasando en una etapa de educación infantil, siendo el horario distinto en primaria, y decreciendo por lo tanto el tiempo que tienen para realizar distintas actividades, se tiene menos tiempo para la actividad de su cuerpo en el curriculum de primaria, como se cita en el “Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria” y se solicita más su atención.

En este documento M. Vaca y J. Varela, para describir todos estos momentos los separan en cuerpos, y hacen la siguiente clasificación:

- **Cuerpo silenciado:** Hay momentos dentro de la jornada escolar donde se exige que el cuerpo pase desapercibido, el profesor pide completa atención para que atiendan a una explicación y para esto el cuerpo debe estar en silencio e inmóvil. En edades tan jóvenes no es tan sencillo concentrarse y el mantenerse inmóvil ayuda a que se logre de forma progresiva. El interés por la tarea que se desarrolla junto a la distribución espacial y el lugar donde se sitúa al alumnado ayuda a que su corporeidad no interfiera negativamente en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Pero, en muchas ocasiones estas situaciones se alargan y una parte del alumnado comienza a inquietarse y mostrar sus deseos de moverse. En este

- caso, es recomendable responder utilizando una cuña motriz, estas suelen tener una doble intención, por un lado, dejar descansar a nuestros alumnos ante la exigencia de mantener la inmovilidad corporal y por otro lado desarrollar alguna capacidad o construir algunos aprendizajes que forman parte del ámbito corporal.
- **Cuerpo implicado:** Esta presencia corporal se puede observar de forma clara en las actividades que se desarrollan a la hora de la llegada y de la despedida del centro educativo, los cambios de atuendo (por ejemplo, ponerse o quitarse el babi, quitarse o ponerse el abrigo), las visitas a los distintos lugares del aula, el encuentro con profesores y otros alumnos, además de la charla con sus compañeros y compañeras que establecen relaciones entre unos y otros, fruto de la historia escolar que comparten.
  - **Cuerpo suelto:** La presencia corporal de cuerpo suelto se asocia al tiempo de recreo, se realizan actividades que no ponen dificultades a la motricidad, la exploración autónoma de las posibilidades y dificultades motrices. Se producen representaciones corporales con una gran diversidad a las que acostumbramos a ver en las aulas.
  - **Cuerpo instrumentado:** Que corresponde a esas actividades en las que la motricidad y el cuerpo se usan para lograr el desarrollo de capacidades no motrices: por ejemplo, utilizar un aro para entender los conceptos de dentro, fuera, delante, detrás, etc. Podemos encontrar representación también de
  - **Cuerpo expuesto:** refiriéndose a aquellas situaciones en las que un niño es castigado a quedarse separado de sus compañeros, pero aún a su vista o pedir que se manifieste a la atenta mirada del resto de alumnos. Por ejemplo, el clásico castigo de quedarte en la pared o sentarte en la zona donde se hace fila para entrar en clase.
  - **Cuerpo objeto de tratamiento:** Corresponden a situaciones educativas en la que la motricidad y el cuerpo son el principal motivo de las actividades de enseñanza y aprendizaje. Esta presencia corporal se logra en una cantidad diversa de ocasiones educativas. Unos cuantos ejemplos de donde la podemos encontrar son, el gimnasio, salones de baile, salas de psicomotricidad. Estas situaciones, se caracterizan por un trato privilegiado a lo corporal donde los maestros desarrollan una propuesta curricular sobre el cuerpo el movimiento y la cultura motriz.
  - **Cuerpo objeto de atención:** Siguiendo las pautas oficiales sobre el tema de la autonomía personal, se llevaron a cabo diferentes proyectos relativos a la higiene,

la alimentación y otros hábitos de vida saludable. Son necesidades corporales fundamentales y por tanto es preciso atenderlas y los profesores transforman en situaciones educativas que, tienen un tiempo asignado dentro del horario debido a su enorme potencial educativo.

Resumiendo, los distintos cuerpos que podemos encontrar en los centros educativos.

Cuerpo	Breve descripción
Cuerpo silenciado	Cuando se solicita el silencio del alumno y su total atención a ser posible permaneciendo inmóvil.
Cuerpo implicado	Presencia corporal observable en los momentos de llegada y salida del centro.
Cuerpo suelto	Correspondiente a todas las actividades que se realizan a la hora del recreo.
Cuerpo instrumentado	Aparece en esas actividades utilizadas para lograr mediante el cuerpo capacidades no motrices.
Cuerpo expuesto	Presentado en casos donde se castiga a un alumno ante la vista de sus compañeros.
Cuerpo objeto de tratamiento	Situaciones donde la motricidad y lo corporal son el principal motivo de las actividades.
Cuerpo objeto de atención	Trabajando sobre la importancia de las necesidades físicas básicas.

Tabla 1 cuerpos en la escuela

## **2. La educación física en la ley:**

Este curso entro en vigor una nueva ley educativa, la LOMLOE (Ley orgánica que modifica la ley orgánica de educación) y con ella, nuevas modificaciones en las distintas asignaturas.

Centrándonos en la asignatura que nos compete que es la educación física, aparece desde la etapa de la educación infantil en la que aparece dentro de un objetivo de etapa que cita lo siguiente:

“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.”

Sin embargo, la etapa donde centramos nuestro trabajo es la educación primaria, encontrando como objetivo derivado del anteriormente mencionado:

“Desde esta área se le plantean al alumnado situaciones y actividades motrices que le llevarán a valorar la higiene y la salud, a aceptar su propio cuerpo y el de los otros, a respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer su desarrollo personal y social.”

Aludiendo a este objetivo, durante el desarrollo de las cuñas motrices, se darán situaciones donde tienen que interactuar con compañeros, por eso mismo, deben de aceptar su cuerpo y el de los compañeros, para que no surjan inseguridades. De igual manera, las propias cuñas motrices, pueden servir para cumplir con este objetivo siendo una manera de autoconocimiento corporal.

En esta etapa de educación primaria, el horario es muchas veces limitante para el propio cuerpo, en aquellos casos en los que el tutor no realice una metodología activa, o las propias cuñas motrices, por ello es importante un estudio de este horario, para evaluar en que momentos podrían nuestros alumnos estar en movimiento.

- Primer curso: 2 horas.
- Segundo curso: 2 horas y 30 minutos.
- Tercer curso: 2 horas.
- Cuarto curso: 2 horas y 30 minutos.
- Quinto curso: 2 horas.
- Sexto curso: 2 horas y 30 minutos.

**ANEXO V**  
**HORARIO LECTIVO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	11,5	2	2	2	2	2	1,5
CIENCIAS SOCIALES	11,5	2	2	2	2	2	1,5
EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS	1,5	--	--	--	--	--	1,5
EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2	2,5	2	2,5	2	2,5
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	6,5	1	1	1	1,5	1	1
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5
MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
MÚSICA Y DANZA	6,5	1	1	1	1	1,5	1
PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	16	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
RELIGIÓN / ATENCIÓN EDUCATIVA	7,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1
<b>RECREO</b>	15	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
<b>TOTAL</b>	150	25	25	25	25	25	25

Figura 1. Borrador de horario de educación primaria, “Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953”.

Una vez visto este horario, podemos comprobar como en el mejor de los casos, contando con la media hora diaria del recreo, tendrían un total de cinco horas semanales donde se atiende al movimiento dentro de la escuela, de las veinticinco horas de la semana que están en esta, y habrá cursos que solo dispondrán de cuatro horas y media.

Esto solo refuerza la postura de lo anteriormente citado, y como está presente su corporeidad. Pasa la mayor parte de la semana en un cuerpo silenciado siempre y cuando no usen sus profesores metodologías activas, y en muchos casos reprimiendo la aparición de alguno de los otros cuerpos.

Las cuñas motrices son pues, una necesidad básica en un horario tan cargado de asignaturas que favorecen el cuerpo silenciado, sirviendo de desahogo para el cuerpo que

muchas veces nos expone su necesidad de movimiento, descolocando la postura corporal en los pupitres o levantándose.

### **3. La apreciación del cuerpo en la escuela:**

Mirando un poco atrás en el tiempo, podemos ver la evolución de la escuela a lo largo de la historia, en este apartado trataremos la evolución de la corporeidad a través de la historia hablando de distintas etapas de la escuela.

Hablando de la historia de la escuela, basandonos en lo visto en el horario podríamos hablar de como la escuela actual aún sigue demasiado los pasos de aquella escuela autoritaria, donde no se contaba con el alumno como una persona que siente, que investiga, que se mueve, que pregunta, si no como un sujeto al que instruir, solicitando que estén inmóviles y atentos (cuerpo silenciado) que a la lección que les presentaba su profesor, siempre que este no utilice una metodología activa que permita el movimiento de sus alumnos. Podemos ver en la siguiente imagen del Movimiento de Cooperazione Educativa “cit. Barbero, 2005, p. 28”, la forma en la que se veía el dar clase y el enseñar en la escuela tradicional, huellas que en algunas aulas siguen aun presentes.

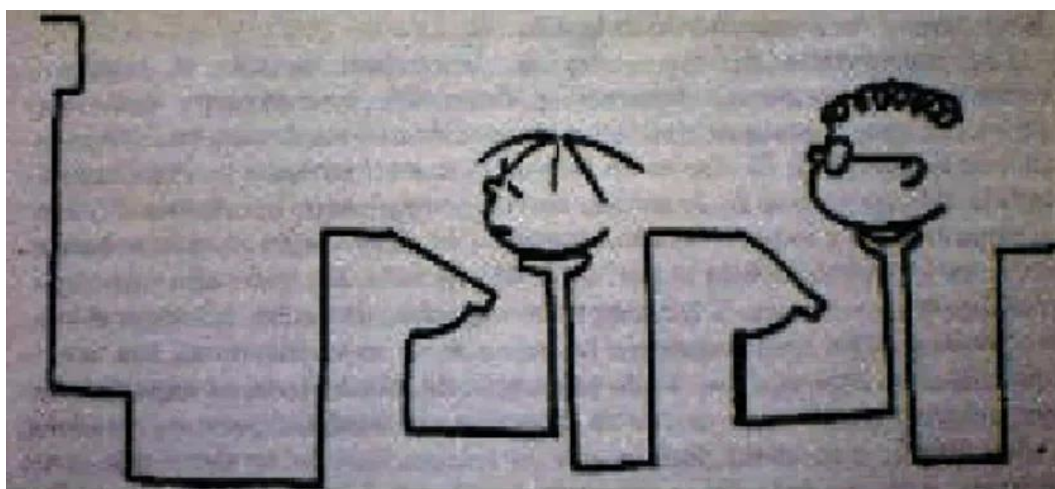


Figura 2 “En la escuela el cuerpo no sirve”

Esto se puede ver en varios elementos que mandan ciertos mensajes, por ejemplo, aquellos centros donde el profesor, aún sigue impartiendo la clase desde una posición elevada donde se envía el mensaje de que está en una posición superior al resto del aula.

También esto es visible en la propia aula de educación física que es el gimnasio, mucho material se usaba antiguamente, para una formación más física donde los ejércitos realizaban instrucción, y aunque cada vez hay más sigue siendo complicado ver elementos que no estuvieran antiguamente como una pizarra.

Sin embargo, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, surgieron nuevas corrientes educativas, que derivaron en la “escuela nueva” proponiendo una alternativa, contraria a esta “escuela tradicional” en la que el profesor daba su clase magistral, y sus alumnos tenían que escuchar y repetir. Citando a Barbero en el 2005 su manera de referirse a este nuevo movimiento decía que esta surgía “frente a la escuela tradicional, magistrocéntrica-verbalista-y-memorística, se articuló un nuevo discurso puerocentrista que llamaba la atención sobre el respeto a la naturaleza del niño, a sus intereses, y, cómo no, a su actividad.” (Barbero, 2005, p. 27).

Surge pues, en la década de los 70 un movimiento denominado como “corporeísmo” al que Jean Maisonneuve definía como un conjunto de discursos y prácticas que abogaban por la atención al cuerpo, surgiendo de esta idea el concepto de “educación psicomotriz” o “psicomotricidad” en países como Francia y España. Otorgando esta corriente una relevancia desconocida hasta entonces dentro de la escuela al ámbito corporal.

Esta nueva corriente provoca que, en los años 80, Marcelino Vaca, profesor de nuestra universidad, crea el grupo de trabajo denominado “Tratamiento Pedagógico de lo Corporal” (TPC) cuyo trabajo consistió en reflexionar sobre sus propuestas curriculares y su relación con la motricidad y el cuerpo.

El objetivo de este equipo fue, el de construir una educación física escolar en continua evolución, que defienda la importancia del cuerpo como elemento educable y educativo.

Cabe también destacar, que el cuerpo, aparece también en la ley, la “Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953”. A través de los objetivos propuestos.

Destacamos unos importantes objetivos que son:

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

*Ñ) Conocer, apreciar y valorar las peculiaridades físicas, lingüísticas y culturales del territorio en que se vive.*

Demostrando así que el curriculum oficial narra en sus disposiciones generales lo necesario de la presencia corporal en el ámbito escolar, siendo principal en uno de los 5 bloques de la asignatura de educación física en la etapa de educación primaria.

2. El cuerpo: imagen y percepción.
3. Habilidades motrices.
4. Actividades físico artístico-expresivas.
5. Actividad física y salud.
6. Juegos y actividades deportivas.

#### **4. *Potencialidades y limitaciones de las cuñas motrices en la escuela***

Como podemos encontrar en el libro “*Cuñas motrices en la escuela infantil y primaria*” escrito por Marcelino J Vaca Escribano, Susana Fuente Medina y Nuria Santamaría Balbás, ideas clave a la hora de hablar de las potencialidades y limitaciones de las cuñas motrices con la creencia de construir otra escuela:

- a) El profesor como herramienta pedagógica.
- b) Las cuñas motrices como eje de un trabajo colaborativo.

Surgiendo tras la consecución de estos dos apartados surgen los siguientes puntos

- c) Conexión entre el cuerpo, la motricidad y el aprendizaje en la escuela.
- d) La creación de un clima de sosiego y escucha en el aula, y el cuidado de las relaciones y la convivencia.
- e) En definitiva, la Cuñas motrices para la vida.

Tratando como bases importantes de trabajo se las cuñas motrices en la educación primaria, los siguientes puntos que paso a relatar.

#### **- El profesor como herramienta pedagógica:**

Si una idea clara hay que tener en cuenta a la hora de trabajar este tema, es que el profesor es el pilar fundamental en el desarrollo y transmisión de estas, considerándose pues como la principal herramienta pedagógica.

Hay que tener en cuenta entonces, las posibles dificultades que tengan los docentes a la hora de expresarse corporal y motrizmente ante los alumnos, sintiéndose cómodos en una transmisión oral, pero teniendo miedos y bloqueos a la hora de realizar una actividad



motriz, suponiendo por tanto que el cuerpo del profesor debe reeducarse, adaptarse y reajustarse para ser capaz por tanto de escuchar el cuerpo de sus alumnos.

Queda claro entonces que el cuerpo del docente está siempre presente, este no se puede omitir en ningún tipo de actuación o intervención, es el docente el que prepara y ejecuta la acción, y es su manera de sentir esta la que favorece la reducción de estrés, tensiones, o en caso de ejecutar la actividad de manera errónea, se fomentará todo lo contrario.

Por lo tanto, el profesor debe convertirse en un intérprete que sea capaz de identificar las sensaciones y necesidades corporales que surgen a sus alumnos, para esto debemos de escucharnos a nosotros y descubrirnos abriendo así la puerta a escuchar y descubrir a los alumnos.

Por ello hay que tener una especial atención a las acciones corporales, gestuales y dialécticas ya que somos personas capaces de influenciar y modelar a los alumnos, siendo obligatorio realizar un trabajo continuo con sus cuerpos (físico, mental, emocional y espiritual).

#### **- Las cuñas motrices como eje de un trabajo colaborativo:**

Marcelino Vaca hizo un trabajo exhaustivo sobre los horarios escolares, y las oportunidades que se nos ofrece desde el concepto de trabajo pedagógico de lo corporal, tomando entonces como punto de partida teniendo en cuenta el posible contexto particular de cada uno, podríamos hablar de utilizar las cuñas motrices como una manera de mejorar la convivencia, tanto de alumnos, como de profesores, como hablamos en el punto anterior ya que el cuerpo del profesor debe estar siempre presente.

El trabajo cooperativo, toma entonces de referencia, la realidad de un centro educativo, que permite el intercambio de ideas, y el compartir proyectos entre los docentes, provocando esto que el trabajo del centro tome una misma línea de actuación, minimizando las diferencias entre ciclos educativos y niveles curriculares de los alumnos.

La presencia del maestro, en organización y funcionamiento de un centro entre otros valores, ofrece una buena cantidad de escenarios reales de aprendizaje a los alumnos, provocando también el trabajo de cuñas motrices, una sensibilización y la posibilidad de compartir el claustro de profesores, todo el potencial educativo que tiene el ámbito corporal usando todos ellos un vocabulario común.

## **- Conexión entre el cuerpo, la motricidad y el aprendizaje en la escuela:**

Todo lo anteriormente mencionado sensibiliza a los docentes de cara a las necesidades corporales de sus alumnos, al haber una mirada más amplia ante las dificultades encontradas, como son las horas de educación física que aparecen en el horario lectivo mencionadas anteriormente en este documento y las ratios de las aulas, que muchas veces dejan un espacio muy reducido.

Por todo lo mencionado, la presencia de los cuerpos es extremadamente necesaria y debe aparecer en la escuela, haciendo así conscientes a nuestros alumnos de las necesidades que conlleva el aprendizaje.

Quedando claro que el bajo número de horas que aparecen de educación física, hacen que aumenten las horas de inmovilidad en las aulas (cuerpo silenciado), siendo aún más duro cuando se tiene la jornada continua, siempre y cuando el docente de ese grupo no utilice una metodología activa, ya que citando a Gálvez (2013) *“una metodología activa consiste en un sistema de enseñanza que facilita la interacción de cada persona con su entorno”*, siendo una incógnita si el profesor utiliza alguna de estas metodologías, o por el contrario es estricto con la asignatura que toque en ese momento centrándose en los libros de texto.

Sirviendo las cuñas motrices de tregua, entre la exigencia y la tolerancia corporal existente en las aulas, teniendo estas bien planteadas y respetando las características de estas.

## **5. Gamificación**

No quisiera terminar el apartado del marco teórico sin hablar de otro de los pilares de este trabajo, una de las nuevas metodologías surgidas en estos últimos años, se trata de la gamificación.

Es una metodología que por su mera naturaleza resulta atractiva para los alumnos provocando entonces, que estos entren rápido a la dinámica.

Sin embargo, aunque la gamificación como concepto es bastante novedosa, sus orígenes nos llevan hasta la primera mitad del siglo XX, donde los grandes estudiosos del aprendizaje del condicionamiento clásico (Pávlov y Watson), así como los del operante (Guthrie y Skinner), veían como los estímulos y recompensas eran fundamentales para moldear el comportamiento.

Es muy importante entender, que estos juegos no aparecen como una sustitución de una programación ni un mal diseño pedagógico, basándose esta en el uso de elementos de diseño de juegos en contextos, tradicionalmente no lúdicos.

La finalidad detrás de esta metodología es la motivación extrínseca de los alumnos, que surge a raíz del juego y la recompensa que este otorga, habiendo demostrado el uso de la gamificación como su carácter motivacional, provoca en el alumnado ese interés que se busca en el alumno.

Es necesario, y de vital importancia a la hora de diseñar un contenido pedagógico mediante la gamificación que esta no salga de lo educativo, que no se vea como un rato de juego sino de aprendizaje de otra manera, por eso, el diseño es clave y fundamental, así como también, lo es la explicación de que enseñanza hay detrás de esta actividad, que los alumnos, sepan en cada momento que es aquello que van a aprender, y cuál es el objetivo detrás de esa actividad lúdica, teniendo así los alumnos claro que van a realizar y a qué fin se pretende llegar con esta propuesta.

Por esto mismo, considero importante que se tenga en cuenta las diferencias que tiene la gamificación, con jugar en el aula y con aprender jugando (*Game-Based Learning*) pudiendo situar las diferencias en la siguiente tabla:

Jugar en el aula	Aprender jugando ( <i>Game-Based Learning</i> )	Gamificación educativa
Puede o no relacionarse a algún tipo de actividad didáctica.	Se vincula directamente con algún tipo de contenido pedagógico.	El contenido que se quiere trabajar es transversal en la actividad.
No es obligatorio que tenga una finalidad educativa.	Tiene obligatoriamente finalidad educativa.	Tiene obligatoriamente finalidad educativa.
La principal función es la de socializar.	Su principal función es la de servir como un canal que facilite la comunicación entre docente y alumno.	La función es la de desarrollar la motivación intrínseca del alumnado usando los elementos propios de un juego.
No requiere de planificación.	Requiere planificación previa.	Requiere planificación previa tanto pedagógica como sobre el propio juego.

Tabla 2: diferencias sobre jugar, aprender jugando y gamificación (R. García-Ruíz, Amor Pérez-Rodríguez, Ángel Torres)

Por tanto, mediante el uso de la gamificación, podemos introducir en nuestra aula las cuñas motrices, de una forma en la que los alumnos, al decirlos que vamos a realizar una cuña motriz (o varias), respondan con ilusión y ganas a esto.

Para finalizar, es importante entender, que este proceso de gamificación puede nutrirse de otras herramientas, como pueden ser los recursos informáticos, (ordenadores, pizarras digitales) recursos materiales de la propia aula, (la pizarra, armarios, mesas, sillas) así como otras metodologías del siglo XXI como el ABP o las *flipped classroom*.

El uso de esta metodología ha crecido enormemente en los últimos años, debido al aumento de uso de las TIC en los centros educativos, que facilitan la inclusión de esta en el aula a través de plataformas como la usada en este trabajo, llamada genial.ly.

Esta plataforma tiene herramientas para diseñar programas, que se puedan utilizar dentro del aula, facilitando que el profesor, pueda planificar aquel proyecto de gamificación educativa que quiera usar para sus clases, pudiendo estas ser de distintos contenidos, aprovechando las múltiples herramientas que te proponen estas plataformas, para buscar esa motivación de los alumnos que se mencionó anteriormente, provocando así que los alumnos sean más propensos a entrar en la dinámica de la clase.

Por esto mismo, a través de esta herramienta se pueden realizar juegos interactivos, que propongan a nuestros alumnos, distintas cuñas motrices que previamente han sido escogidas por nosotros, trabajando así aquello que queremos tratar con los alumnos.

## **Metodología**

Tras la asignación de tutores tuvimos una reunión previa para ponernos de acuerdo con el tema de este trabajo según las líneas de trabajo que correspondían a mi tutor, si bien en un primer momento no tenía muy claro cuál sería el tema, se me aconsejó durante el periodo de prácticas llevar a cabo una observación, que también sirviera para hacer que se me “encendiera la bombilla” como me dijo mi tutor y eso me llevó a ver qué tema podría ser en el que se basará mi TFG.

Así fue, como durante mi estancia en el centro de prácticas, vi como distintos profesores utilizaban las cuñas motrices de varias maneras, alguno incluso desconociendo el término cuña motriz, pero demostrándome lo importantes que estas son dentro de un día lectivo.

Una vez que se me “encendió la bombilla”, hablé con mi tutor de prácticas sobre un recurso que había visto ser usado en el centro, consiguiendo así, la referencia de la página web, donde tendría a mi disposición herramientas para realizar aquello que tenía pensado como proyecto.

Así mismo, al centrarme en las cuñas motrices, tuve la suerte de que la facultad en la que estudio fue hogar del ilustre Marcelino Juan Vaca Escribano, quien, entre muchas otras investigaciones, fue pionero en el campo de la motricidad, la corporeidad y las cuñas motrices, basando el grueso de mi trabajo, en investigaciones y colaboraciones que realizó en este campo. Sirviendo tanto como una base teórica para mi trabajo, como para una orientación para mi persona dentro del tema en el que me iba a sumergir, ya que si bien anteriormente en la carrera, habíamos tratado el tema de las cuñas motrices y la corporeidad, cuando en verdad entras al mundo de todas las investigaciones y proyectos de aplicación que todos estos elementos tienen, te das cuenta de que solo viste la punta del iceberg.

Una vez que tenía revisada una cantidad de documentación interesante, que me permitía llevar a cabo mi proyecto con unos conocimientos teóricos, que me permitieran, no solo dejarlo como un documento más sino, como una herramienta que podría utilizar el día de mañana, en el centro educativo donde acabase trabajando en mis clases o facilitárselo a mis compañeros de trabajo para que lo aplicasen en sus clases si así quisieran.

En cuanto a la parte práctica del trabajo, tras una reunión con mi tutor donde le expuse mi idea a mi tutor, que era lo que quería realizar y porque creía que esto tenía una utilidad real, mi tutor me dio completa libertad a la hora de desarrollar esta práctica ya que era una herramienta que no había usado, pero sí que hablamos sobre la bibliografía además que me sugirió un libro que para mí fue clave en el desarrollo de este trabajo, ya que me dio más que una información teórica sobre las cuñas motrices, sino que también me proporciono una base sobre la aplicación de estas, así como la creación de las mismas.

Asimismo, quiero recalcar la utilidad de la herramienta Dialnet, siendo una gran fuente de artículos académicos, ya que en un trabajo de este calibre en el que tengo que exponer, aquellas dotes y conocimientos que me han formado como docente, a lo largo de estos cuatro años, la documentación que en este se exponga tiene que estar al nivel que he adquirido, basándome en investigaciones y estudios fundamentados que me dieran una base sólida sobre la que trabajar.

Por último, decir que busque una manera de enlazar todo el marco teórico sobre cuñas motrices a la metodología del siglo XXI de la gamificación, esto era difícil, ya que había que buscar una manera de que no se perdiera el foco de la actividad sino que tenían que ser dos ideas que se complementasen y trabajasen juntas en un estado simbiótico, nutriéndose mutuamente y enriqueciéndose así ambas ideas, sirviendo como motivación a los profesores y los alumnos por la propia naturaleza de este proyecto.

Teniendo claro entonces sobre que bases se desarrollaría el proyecto, incluyendo también una justificación dentro de la legalidad, y viendo como el horario lectivo hace que este proyecto sea necesario, por la necesidad del propio cuerpo de moverse, y las pocas ocasiones en que este tiene posibilidad de hacerlo en libertad.

Para la inclusión de cuñas motrices, dentro de esta herramienta se siguió una clasificación, que aparece en el libro cuñas motrices en la escuela infantil y primaria de Marcelino J. Vaca Escribano, Susana Fuente Medina y Nuria Santamaría Balbás donde se las otorga la siguiente clasificación:

- Juegos de atención percepción.
- Actividades de dramatización.
- Juegos de manos.
- Actividades de relajación.
- Estiramientos.
- Juegos populares.
- Canciones motrices.

Al inicio de la investigación, y agrupadas en tres grupos una vez que esta investigación avanzó se agrupó en:

- Movilidad articular.
- Control y conciencia corporal y postural.
- Actividades de respiración, relajación y visualización.

En el desarrollo de esta herramienta, se tuvieron en cuenta ambas agrupaciones para elegir que cuñas motrices se realizarían en este proyecto.

Asimismo, para el desarrollo de esta herramienta, se tuvo en cuenta el tiempo de clase, para que la realización de esta no ocupe toda la clase, más bien, se realice en un momento concreto dentro del horario, como se desarrollara en la presentación de la propuesta,

utilizando este programa una vez al día en distintos equipos formados por el docente, y en un orden que establece el juego.

Poniendo ejemplos de otros centros, donde utilizan parte del horario lectivo, para actividades que ellos consideran importantes, podríamos hablar de centros de nuestra propia ciudad (Palencia):

El centro de La Salle en Palencia, por ejemplo, tiene el “proyecto esens” donde dedican 25 minutos diarios, en que los alumnos puedan expresarse e investigar sobre el mundo que los rodea.

Asimismo, en el centro educativo Padre Claret a la semana, una hora está destinada a realizar, un debate sobre aspectos que les preocupan tanto del centro como de la sociedad y el mundo que les rodea, teniendo también destinadas sesiones de media hora, que permiten exponer en frente de sus compañeros sobre temas que los preocupan.

Basándonos en estos ejemplos, podemos hablar de la viabilidad de esta herramienta, pudiendo estar justificado dentro del horario, el uso de cuñas motrices para el alivio corporal del cuerpo del alumno.

Por esto mismo, y para que se pudiera desarrollar en un intervalo de tiempo, se trabajó con cuñas motrices fáciles de entender, que puedan realizarse sin tener que hacer explicaciones extensas, siendo así fluidos estos momentos de liberación para el alumno.

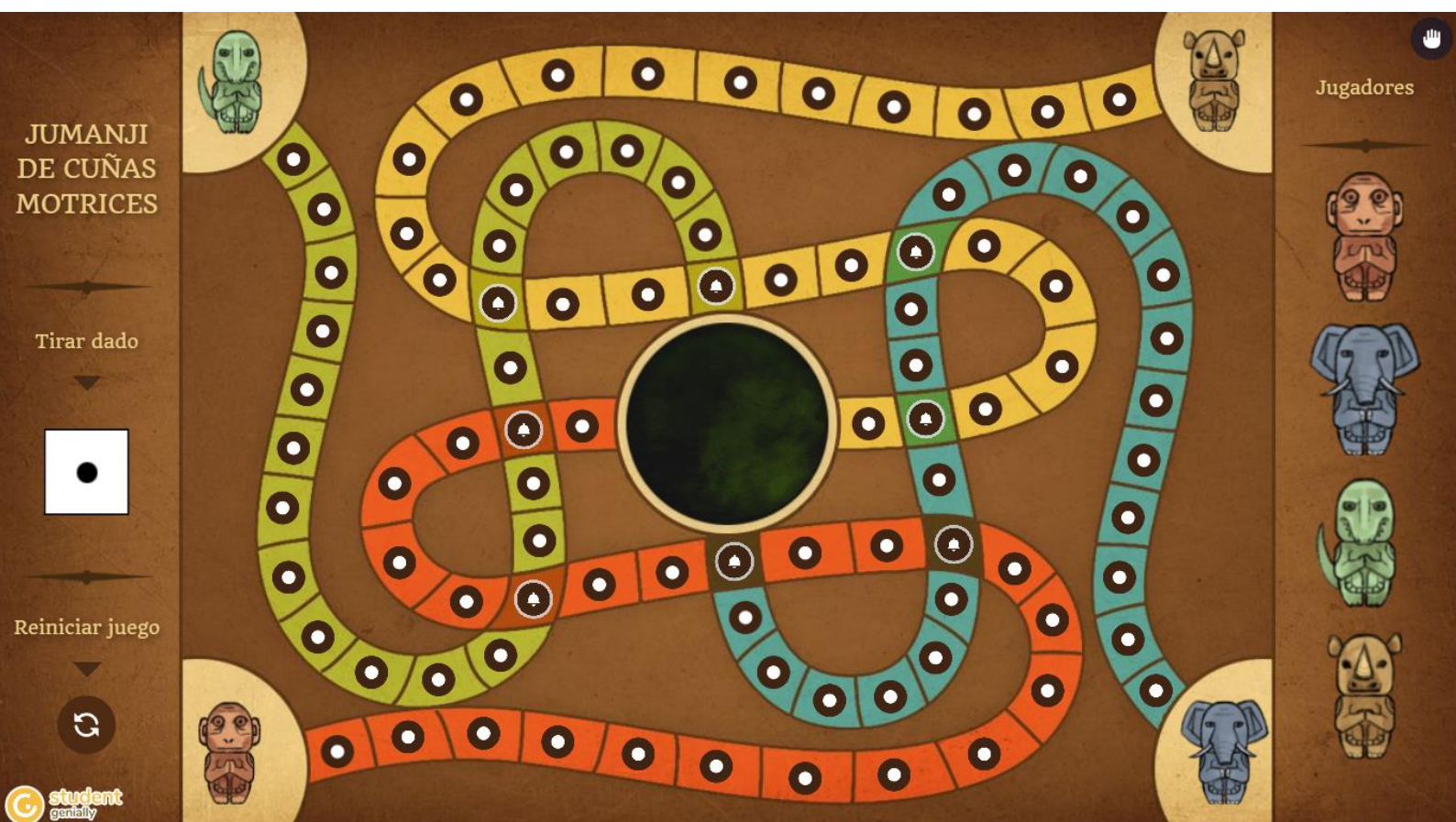
## Presentación de la propuesta

Mi trabajo, busca una manera de introducir las cuñas motrices en los centros de educación primaria, utilizando un recurso informático dentro de la plataforma Genial.ly, que yo mismo he desarrollado.

Este se basa en una herramienta llamada Jumangym, que a su vez se basaba en la película de Jumanji.

La idea del proyecto es la siguiente, se ha generado mediante el Genial.ly, un tablero similar al de la película mencionada anteriormente, entonces los alumnos se dividirán en 4 equipos, cada equipo tendrá una tirada por cada día, y tienen que avanzar su ficha por el tablero, pudiendo solo avanzarla si superan el reto motriz que el tablero les propone en la casilla donde acabarían.

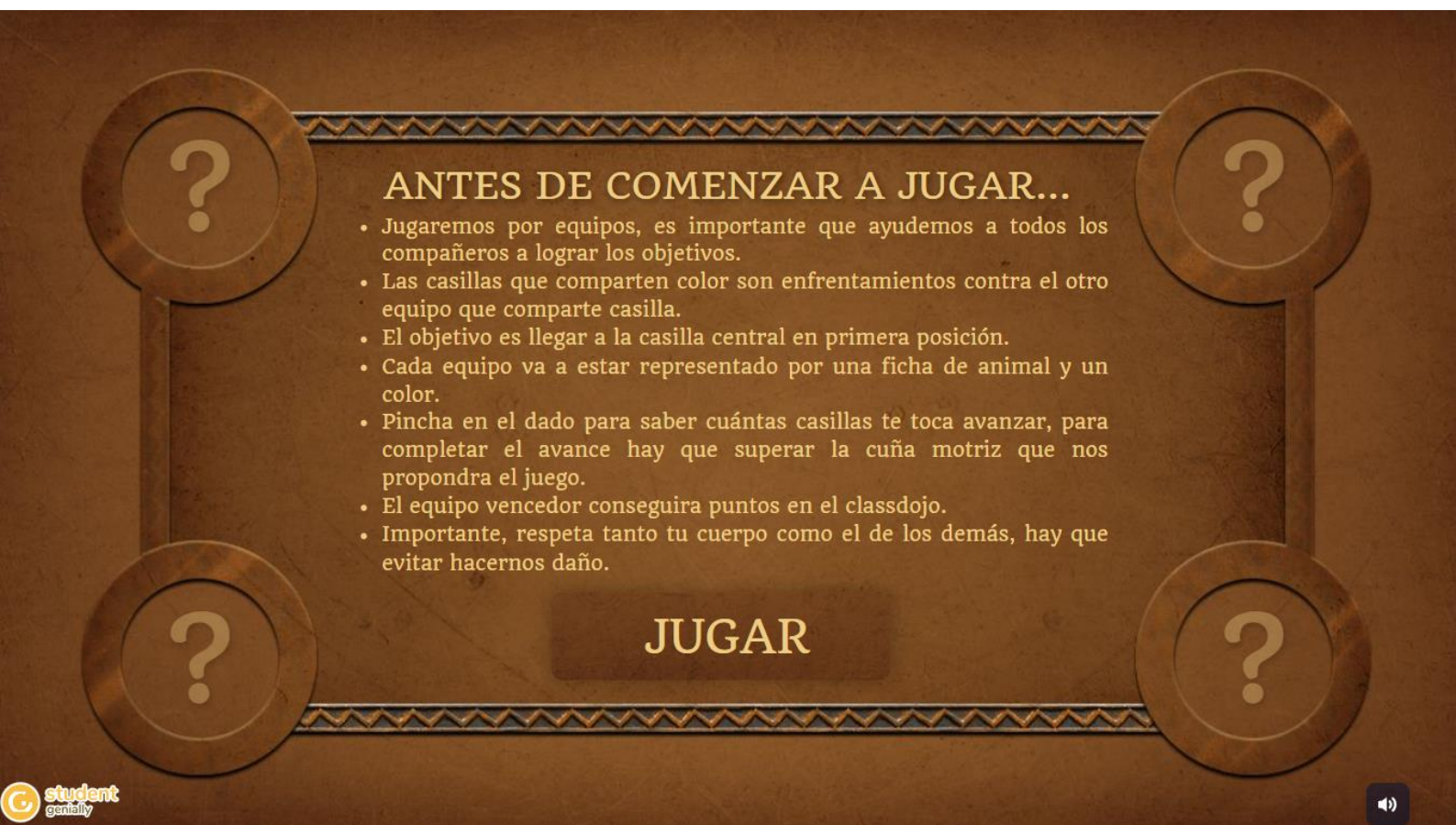
La herramienta, como podemos ver en la siguiente imagen simula una partida del juego de Jumanji, donde cada casilla nos ordenará realizar una cuña motriz, o bien será una casilla que nos hace retroceder casillas del tablero.





Asimismo, las casillas marcadas con una campana representan una cuña motriz, donde tendrán que enfrentarse a alguno de los otros equipos, aunque hay equipos que por disposición del tablero nunca llegarían a enfrentarse, como pueden ser el equipo amarillo con el equipo rojo.



Así pues, el premio final de este juego se basa en si el profesor usa algún tipo de sistema de recompensas, yo por ejemplo hablo en la casilla final del classdojo, una herramienta que utilizamos durante mis prácticas, para que los alumnos y los padres pudieran ver como había sido su rendimiento en la semana y a lo largo del curso. También los alumnos podían canjear los puntos que habían obtenido para tener beneficios, tales como, media hora más de recreo, un día sin deberes, etc.



**ANTES DE COMENZAR A JUGAR...**

- Juguemos por equipos, es importante que ayudemos a todos los compañeros a lograr los objetivos.
- Las casillas que comparten color son enfrentamientos contra el otro equipo que comparte casilla.
- El objetivo es llegar a la casilla central en primera posición.
- Cada equipo va a estar representado por una ficha de animal y un color.
- Pincha en el dado para saber cuántas casillas te toca avanzar, para completar el avance hay que superar la cuña motriz que nos propondrá el juego.
- El equipo vencedor conseguira puntos en el classdojo.
- Importante, respeta tanto tu cuerpo como el de los demás, hay que evitar hacernos daño.

**JUGAR**

Teniendo presentes las normas del juego, creía importante dejar en claro que, en cada cuña motriz, hay que respetar los cuerpos de los compañeros y el suyo propio, ya que al tener que interactuar con compañeros, o realizar algunos gestos motrices pueden hacerse daño, por lo tanto, buscar una precaución en la actividad es bastante importante, ya que realizar la actividad de manera segura es fundamental para que esta cumpla con el objetivo buscado.

Por ello se propone un momento dentro del horario para desarrollar esta actividad:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10h	2° B	2° C / I4 A	2° A	2° A / 2° B	I4 B
10-11h	I3 B	I3 A / 4° B	I3 C / 6° A	2° B	I5 C
11-12h	2° C / 1° A 4° A / 6° B	2° C / 1° C	I5 A / 4° B 6° B	I5 B / 4° C	2° A / 4° C
12 -12:30h	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:30 – 13:30h	1° B / 3° A 5° C / 6° A	3° B / 5° A	1° B / 3° A 5° B	1° A / 4° A 5° A	1° C / 3° B 5° C
13:30 – 14:00h	5° C	5° B	1° B / 5° A	1° A / 5° B	1° C / 5° B

Tabla 3 horario de educación física en un centro educativo

El horario que presento aquí es el horario de clases de educación física de todo el centro donde estuve de prácticas, en el podemos observar como por ejemplo, el curso de 4° no tiene educación física hasta el jueves, teniendo presente casi todo el tiempo durante la semana su cuerpo silenciado en el caso en que su tutor no utilizase ninguna metodología activa, para este caso, la propuesta defiende quem cada tutor trabajaría con su clase con esta herramienta de 10:30 a 11:00, sirviendo así como un oasis de movimiento para el cuerpo entre la entrada al centro y el recreo, evitando así que los alumnos muestren solo su cuerpo silenciado a lo largo de las primeras tres horas.

La idea del uso de la herramienta no es que sea de uso siempre, se puede variar la manera de usar las cuñas motrices en tu aula, sin embargo, es una buena manera de introducirlas y que los alumnos reaccionen a estas de la mejor manera, siendo optimo su uso al inicio del curso y luego volver a realizarlo a lo largo del curso, cuando el docente lo vea oportuno.

## Conclusiones

Finalizando mi trabajo me gustaría comenzar este apartado reflexionando de manera global a lo propuesto aquí, como algunos profesores están a día de hoy realizando cuñas motrices, algunos sin conocer esta terminología, mientras que otros docentes, están utilizando ya metodologías activas, reduciendo el tiempo del cuerpo silenciado en la escuela, sin embargo, y en búsqueda de facilitar la introducción de las cuñas motrices, en aquellas aulas que no están trabajando con estas actualmente, teniendo la mayor parte del protagonismo en el aula el cuerpo silenciado.

Pasando a hablar de lo investigado en este trabajo, se puede observar cómo las cuñas motrices buscan solventar un problema, que se arrastra desde la escuela clásica y que desde el horario no ayuda, ya que hay muy poco tiempo para asignaturas centradas en el cuerpo, provocando que si el docente, no utiliza herramientas que permitan un desahogo corporal, se vivirán muchas horas en las que el alumno solo participaría con un cuerpo silenciado.

Así pues, uno de los objetivos propuestos al inicio del trabajo hablaba de la corporeidad y la importancia de esta en la educación primaria, una vez desarrollado el trabajo, la indagación sobre el tema lleva a esclarecer la razón de este objetivo, siendo esta, la falta de conocimiento de los alumnos sobre su propio cuerpo en la etapa de educación primaria, siendo necesaria para un correcto desarrollo personal y motriz.

Evidentemente este trabajo busca también una evaluación de la aplicación de las cuñas motrices, no se queda en una superficialidad de hacerlo y suficiente, sino que evidentemente, sería una parte dentro de un todo, donde se aplicarían de mil formas las cuñas motrices, ya que quedarse solo en una manera de aplicar estas, sería un completo error, ya que se quedaría en la superficie de todo lo que estas tienen para ofrecernos.

Por todo esto, la esencia de la educación física en la educación primaria, tiene que estar presente en cada aula y cada asignatura, esa cultura de la corporeidad, que el alumno tiene un cuerpo que no desaparece al entrar en el aula, sino que siente, que se expresa y tiene necesidades, y estas necesidades pueden atenderse en cualquier clase, no solo en las horas designadas para educación física, siendo estas insuficientes para atender todas estas necesidades.

Por esto, es el maestro especialista de educación física el que, hace valer su trabajo dentro del centro educativo, en todas las horas lectivas de esté, ya que como dijo Marcelino Vaca, “es el profesor de un centro educativo, que sitúa al alumno como el referente de sus preocupaciones profesionales, y no sólo el profesor de un área curricular” (Vaca, 2001, p. 72).

Ya que los profesores, especialistas en educación física son aquellos que entienden esa sensibilidad acerca de la corporeidad de los alumnos, pueden utilizar estos conocimientos en apoyo a sus compañeros, mediante el desarrollo de herramientas como la que se presenta en este documento, o los retos motrices también citados anteriormente, o planificaciones de centro supervisadas por estos especialistas.

En mi caso, y en defensa de este trabajo, me baso en los contenidos teóricos sobre las cuñas motrices y la gamificación, que hemos visto a lo largo de la carrera en distintas asignaturas, siendo gamificación en un área general y las cuñas motrices en asignaturas más orientadas a la educación física, sumado también a las aplicaciones que he podido observar no solo en mi periodo de prácticas de este año, sino también en mi periodo de prácticas del practicum I, pudiendo así darle un sentido lógico y aplicable al proyecto ya que se fundamenta sobre realidades que ya se ven dentro de un aula.

Si bien, no he podido llevar a cabo una aplicación práctica a lo presentado en este trabajo, sí que se basa sobre conceptos reales y durante la realización podía ver la realidad en la que vi aplicaciones similares, pudiendo estar seguro sobre como lo planteado en este documento es una idea correcta con posibilidades reales dentro de una planificación.

## **Bibliografía**

- Barbero González, J. I. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39, 25–51. <https://doi.org/10.35362/rie390803>
- Carda, R.M. (2007) *La organización del centro educativo: manual para maestros*. Editorial Club Universitario, Alicante.
- Castañer, M.; Grasso, A. E.; López, C. et al. (2006), *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*, Biblioteca de Tándem, ed. Graó, Barcelona.
- Cebrián Velasco, B.; Martín, M. I.; Miguel Arroyo, Á. et al. (2013), *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas Motrices para infantil y primaria*, Miño y Dávila editores, Buenos Aires.
- Conde, J.L., Martín, C., Viciano, V. (1999). *Las canciones motrices. Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música*. Inde, Barcelona
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, Boletín Oficial de Castilla y León, Portal de Educación de la Junta de Castilla y León, <http://bocyl.jcyl.es/boletines/2016/07/25/pdf/BOCYL-D-25072016-3.pdf>
- Diviértete Haciendo El Reto del Papel Higiénico. (2020, 20 mayo). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=q3YxVwaG1qU>
- Educación Física en casa. Reto papel higiénico. (2020, 31 mayo). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w9i8MKY1fvw>
- Gálvez, E. (2013). COLECCIÓN. *Construyendo Juntos. Cuaderno de Apoyo Didáctico. Metodología activa: favoreciendo los aprendizajes*. Santillana.
- García, R., Pérez, M. A., & Torres, A. (2018). *Educar para los nuevos medios claves para el desarrollo de la competencia mediática en el entorno digital*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953.

- Le Boulch, J. y Palau Casellas, I. (2001), *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, INDE Publicaciones, Barcelona.
- Sagüillo Rodríguez, M. (2014), *Proyectos de mejora para potenciar el éxito educativo en los centros de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición al aprendizaje*, LaImprenta C.G., Valencia.
- Santamaría Balbás, N. (2019). Las cuñas motrices en educación infantil permiten un cuerpo presente en el aula. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 5(1), 138. <https://doi.org/10.22370/ieya.2019.5.1.1375>
- Sierra Zamorano, Miguel Ángel (2007) El cuerpo en la Ed. Física. Algunas aportaciones e invitación a la reflexión. *Revista digital Ef. y Deportes*. Buenos Aires. Años 2012.
- Superando retos motrices. (2020, 11 septiembre). [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=UFgJ\\_z2u\\_UY](https://www.youtube.com/watch?v=UFgJ_z2u_UY)
- Vaca Escribano, M. (2001). El ámbito corporal en la educación primaria una propuesta curricular el curso 2001-2002. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, 1, 71-84.
- Vaca Escribano, M. J. & Varela Ferreras, M. S. (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo! *Cuadernos de pedagogía*, 353, 26–28.
- Vaca Escribano, M. J. (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. <https://doi.org/10.35362/rie390810>
- Vaca Escribano, M. J. (2007). Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la educación física y el deporte*, 4-5, 91–110.
- Vaca Escribano, M. J. (2008) *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. Grao. Barcelona.
- Vaca Escribano, M. J.; Fuente Medina, S. y Santamaría Balbás, N. (2013), *Cuñas Motrices en la Escuela Infantil y Primaria*, Gráficas Quintana, Logroño.



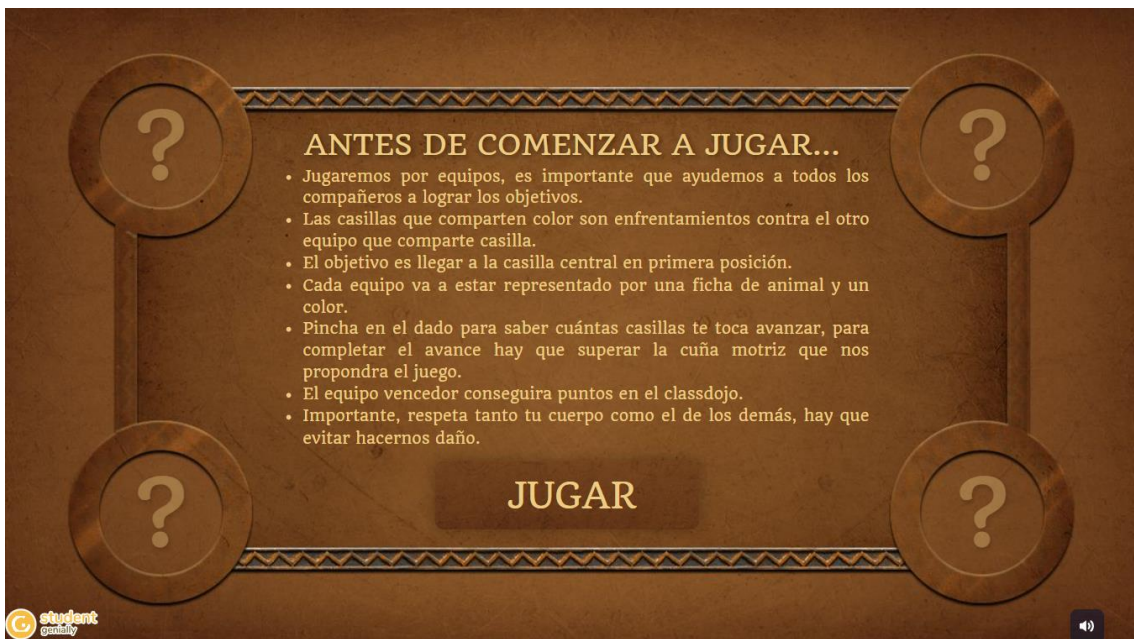
## Anexos

Para terminar, en este apartado pondré las imágenes de la herramienta desarrollada, que se puede encontrar en el enlace que dejo posteriormente:

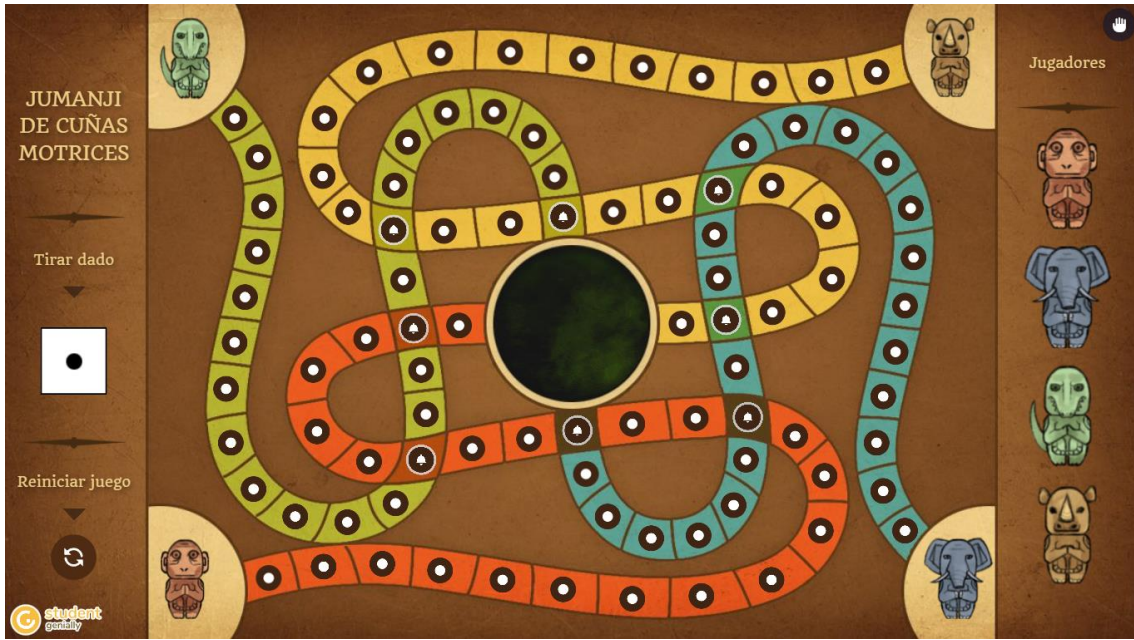
<https://view.genial.ly/629a8d81b9456b0011eb8b14/interactive-content-jumanji>



(Portada de la herramienta)



(Normas)



(Tablero)



(Cuña 1)



¿Qué película es?

Vuestro profesor va a decir a un miembro del grupo designado una película, solo gesticulando (¡¡¡No puede hablar!!!) tenéis que descubrir de que película se trata.

(Cuña 2)

Es hora de unos estiramientos

Realizad todos los miembros del grupo este estiramiento, entrelazando nuestras manos por nuestra espalda e inclinándonos hacia abajo mientras estiramos completamente los brazos.




(Cuña 3)

Cantad y Bailad la siguiente canción



(Cuña 4)

Por parejas, vamos a hacer figuras con hilo como aparece en el video, el objetivo es que todos hagamos alguna figura antes de que pasen 3 minutos.



(Cuña 5)

¡¡¡¡¡UNA MOSCA!!!!!!

Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan...

Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado.

(Cuña 6)

¡¡¡¡¡OH NO, UNA ESTAMPIDA!!!!!!

Una estampida de animales se interpone en vuestro camino, retrocedéis tres casillas y si no superáis el reto de esa casilla os arrollaran y volveréis a empezar.



(Casilla de retroceso)

¡¡¡ACCIÓN!!!

Cuando vuestro profesor lo diga, tendréis que realizar una imitación de lo que se os pida, veamos vuestras dotes actorales.



(Cuña 7)

Tenéis que estiraros

Vamos a sentarnos en el suelo con las plantas de nuestros pies tocándose y las rodillas como en la imagen, cuando vuestro profesor diga ya debéis llevar las rodillas hacia el suelo y los pies hacia la pelvis mientras inclinamos el cuerpo hacia delante.



(Cuña 8)

Cantad y bailad la siguiente canción



(Cuña 9)

¡¡¡HORA DE UN DEASAFÍO!!!

Todos tenéis que tataros los ojos, y un jugador del otro grupo al que pertenece la casilla va a colocar un objeto en vuestras manos, vuestro objetivo es descubrir que es tocándolo en menos de un minuto, buena suerte.

01:00

(Cuña 10)



¡Nos hemos convertido en tortuga!

Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz... De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...

(Cuña 11)

¡¡¡HORA DE UN DESAFÍO!!!

Tenéis que derrotar a los miembros del otro equipo con los que compartís casilla en un pulso chino.



(Cuña 12)

## ¿CUANTAS SÍLABAS TENGO?

Vamos a situarnos de pie en una fila, el profesor nos va a ir diciendo palabras, tenemos que dar tantos pasos como sílabas tenga esa palabra. ¡¡¡CUIDADO!!! Si alguien da un paso de más o de menos todo su equipo habrá fallado la prueba.

(Cuña 13)

Cantad y bailad la siguiente canción



(Cuña 14)

### ¡¡¡HORA DE UN DESAFÍO!!!

Tenéis que derrotar al grupo con el que compartís casilla en partidas individuales de el juego de manos rápidas, tienes que intentar atrapar la mano de tu contrincante entre las tuyas, dando un palmada rápida sobre ella. (Ten cuidado con la mano del compañero, no hace falta hacer daño para ganar)



(Cuña 15)

El profe dice:

El profesor va a decir algo, por ejemplo, saltar en el sitio o nos arrastramos hasta una mesa, tenéis que hacer lo que os digan en el menor tiempo posible.

(Cuña 16)



¡¡Momento de baloncesto!!

Cada miembro del grupo tiene que hacer una pelota de papel y en una caja de cartón o la propia papelera tiene que acertar a encestar al menos la mitad del grupo



(Cuña 17)

¡¡¡HORA DE UN DESAFIO!!!

Tenéis que conseguir aguantar la risa mientras un miembro del equipo con el que compartís casilla, trata de haceros reír.



(Cuña 18)

## El Arquero

Ahora vamos a realizar una postura de yoga llamada El Arquero:

Para realizarla tenemos que seguir los siguientes pasos:

- 1) De pie, estiramos la pierna derecha hacia delante y doblamos la rodilla por delante de la punta del pie.
- 2) Cerramos nuestro puño derecho y dejamos abierto el pulgar hacia arriba y estiramos nuestro brazo derecho paralelo al suelo.
- 3) El brazo izquierdo hacia atrás. Inhalamos y exhalamos profundamente aguantando en esta posición entre cinco y diez segundos.
- 4) Recuperamos la posición inicial y descansamos.
- 5) Repetimos el ejercicio invirtiendo la postura. Descansamos. Repetimos de dos a tres veces en cada lado.



(Cuña 19)