



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA  
CONDICIONAL EN NIÑOS DE  
EDUCACIÓN INFANTIL A TRAVÉS DE  
UN CUENTO MOTOR**

Curso 2022/2023

Grado en Educación Infantil



**AUTOR: CARLOS AGUERRI CASTILLEJO**

**TUTOR: DANIEL CASTILLO ALVIRA**

*“El ejercicio es clave para la salud física y de la mente.”*

Nelson Mandela.

## **RESUMEN**

En este documento se propone una propuesta de ejercicio físico para niños de educación infantil a través de un cuento motor. La propuesta busca mejorar la condición física de los niños y promover estilos de vida saludables. El cuento motor es una herramienta importante para la educación infantil, ya que permite a los niños identificarse con los personajes y situaciones imaginarias y superar desafíos. La metodología de la propuesta se basa en un análisis exhaustivo de las necesidades y características de los niños, la combinación de cuentos motores con ejercicios físicos adecuados y adaptados a las capacidades individuales de cada niño, y la realización de técnicas de relajación al final de cada sesión.

## **PALABRAS CLAVE**

Condición física, cuento motor, ejercicio físico, desarrollo evolutivo

## **ABSTRACT**

This document proposes a physical exercise proposal for children in infant education through a motor story. The proposal seeks to improve children's physical condition and promote healthy lifestyles. The motor story is an important tool for early childhood education, as it allows children to identify with the characters and imaginary situations and to overcome challenges. The methodology of the proposal is based on an exhaustive analysis of the needs and characteristics of the children, the combination of motor stories with appropriate physical exercises adapted to the individual abilities of each child, and the use of relaxation techniques at the end of each session.

## **KEY WORDS**

Physical fitness, motor story, physical exercise, developmental development

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	6
2. MARCO TEÓRICO .....	7
2.1. LA EDUCACIÓN INFANTIL EN EL SISTEMA EDUCATIVO .....	7
2.2. EL DESARROLLO FÍSICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	9
2.3. PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS.....	14
2.4. IMPORTANCIA DEL CUENTO MOTOR EN LA EDUCACIÓN INFANTIL	18
3. OBJETIVOS.....	23
4.  METODOLOGÍA.....	24
5.  PROPUESTA DE APRENDIZAJE .....	26
5.1. CONTEXTO.....	26
5.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	27
5.3. COMPETENCIAS CLAVE .....	27
5.4.  COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	27
5.5.  CONTENIDOS.....	28
5.6.  ACTIVIDADES .....	29
5.7.  ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	39
5.8.  EVALUACIÓN .....	40
6.  LÍMITES Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO .....	42
7.  CONCLUSIONES .....	44
8.  REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
9.  ANEXOS .....	48

---

<sup>1</sup> Este documento emplea el masculino de manera genérica para hacer referencia a las expresiones que admiten ambos géneros, con el objetivo de ahorrar espacio y prevenir que la lectura sea tediosa.

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	13
Tabla 2 .....	24
Tabla 3 .....	28
Tabla 4 .....	30
Tabla 5 .....	33
Tabla 6 .....	34
Tabla 7 .....	35
Tabla 8 .....	38

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado pretende ofrecer una posibilidad con la que trabajar el ejercicio físico en Educación Infantil. Esta proposición se concreta en la elaboración de una propuesta de intervención destinada al alumnado del último curso de Educación Infantil (5-6 años), diseñada de acuerdo con la legislación educativa vigente. Dentro de dicha propuesta se incorporan diversas actividades que permiten a los estudiantes desarrollarse y conocer mejor las posibilidades de su cuerpo.

En primer lugar, se realizará un análisis exhaustivo de las necesidades y características particulares de los niños de educación infantil en relación con la mejora de su condición física. Esto permitirá identificar los aspectos clave que deben abordarse en el diseño del programa, considerando la edad, nivel de desarrollo motor y habilidades específicas de este grupo de alumnos.

A continuación, se establecerá una estructura y secuencia de actividades que combinará el cuento motor con ejercicios físicos adecuados para el desarrollo condicional de los niños. Se buscará que las actividades propuestas sean apropiadas y desafiantes, pero a la vez adaptadas a las capacidades y necesidades individuales de cada niño.

En otro orden de ideas, mi motivación para hacer este trabajo radica en la importancia que tiene el ejercicio físico en el desarrollo evolutivo, los estilos de vida saludables y el bienestar de los niños en la edad infantil. Asimismo, a través de la implementación de un cuento motor, considero que se estimula la imaginación de los discentes y que su aprendizaje es integral, además de que se promueve la actividad física. Igualmente, un cuento motor supone una estrategia alternativa para mejorar la condición física de los niños.

La elección de este tema también se fundamenta en la importancia de promover la actividad física en la infancia, adaptándola a las características y necesidades de los niños de Educación Infantil. Como afirma María Teresa Gómez, Concepción Ros, Ana María Moral Mora, Valentina Gómez Domínguez (2022), el cuento motor les brinda a los menores la oportunidad de manipular y ser protagonistas, promoviendo su identidad y autonomía personal. Además, proporciona un enfoque individualizado para cada uno, fomenta la interacción, influye en su capacidad de expresión, todo ello en un ambiente lúdico y relajado.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. LA EDUCACIÓN INFANTIL EN EL SISTEMA EDUCATIVO**

Según el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, la educación infantil es una etapa con identidad propia que atiende todas las necesidades de niños hasta los 6 años.

Como se indica en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil

“La finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia.” (p. 5)

Al encontrarnos en la comunidad de Castilla y León, según el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, también aparece otra finalidad en la etapa de educación infantil; esta es:

“contribuir a la identificación y establecimiento de vínculos compartidos por parte del alumnado con la historia y tradiciones propias, con el fin de iniciarse en el reconocimiento y valoración de su patrimonio artístico, cultural y natural, con una actitud de interés y respeto que contribuya a su conservación.” (p.8)

A continuación, se hablará de las características generales que presentan los niños de esta etapa.

En primer lugar, se hablará sobre las características sociales de los alumnos. Durante la etapa de educación infantil, los alumnos experimentan cambios en su desarrollo social. A través de la interacción con el medio que les rodea y con sus compañeros van adquiriendo y fortaleciendo habilidades sociales imprescindibles. Se puede destacar el juego paralelo, es decir, los niños juegan con otros niños sin una interacción directa. Aunque es verdad que comparten espacio y son conscientes de la presencia de otros niños, sus juegos son

independientes unos de otros. Con esta forma de juego, los niños desarrollan su creatividad e imaginación. Otra de las habilidades es la imitación. Muchos de los niños de esta etapa imitan tanto a sus iguales como a los adultos: imitan acciones, palabras o gestos que después incluirán en sus juegos y su comportamiento. Los niños empiezan a compartir intereses, ya sea jugar con algunos juguetes o representar roles. Estos intereses compartidos favorecen la interacción social, ya que les ayuda a relacionarse o cooperar entre ellos. También, en esta etapa, los niños buscan la aprobación de sus iguales y de los adultos. Esta búsqueda de la atención favorece la motivación por aprender cosas nuevas y participar en actividades escolares. Con el paso de los años, los alumnos comienzan a mostrar empatía hacia los demás y empiezan a ser conscientes de los sentimientos de sus compañeros. Esto favorecerá la construcción de relaciones de amistad saludables y duraderas. En esta etapa, es muy común que surjan conflictos entre ellos. Estas situaciones favorecerán la creación de habilidades de resolución de conflictos en las que el docente desempeñará un papel fundamental para guiar a los niños a la resolución de los conflictos de manera pacífica. No olvidar que cada niño es único y tiene un ritmo propio en desarrollar estas características sociales. Por eso, el papel de la escuela es fundamental ya que son los que tienen que fomentar ese desarrollo social creando oportunidades de interacción y fomentando un aprendizaje social.

Por otro lado, durante la etapa de educación infantil, los niños exhiben una serie de características intelectuales que muestran su crecimiento. Muestran una gran curiosidad por explorar el entorno que les rodea. Siempre están dispuestos a descubrir cosas nuevas y aprender cómo funcionan. Además, el desarrollo del lenguaje o habilidades comunicativas es significativo. Comienzan a expresar sus emociones o ideas de forma más real y van aumentando su vocabulario de forma considerable con el paso de los años. Al mismo tiempo, comprenden instrucciones más complejas que les ayudan a participar en actividades que favorecen el aprendizaje. En relación a la competencia matemática, empiezan a desarrollar una competencia pre-matemática que les servirá de base para crear aprendizajes más complejos. En estas edades aprenden a contar, reconocer números, son capaces de relacionar objetos a tamaños y cantidades y realizan secuencias lógicas. Como se ha indicado anteriormente, la imaginación y la creatividad tienen un papel crucial en esta etapa. Tienen una capacidad innata para imaginar y crear y, a través del juego simbólico, desarrollan habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Y, por último, los niños muestran habilidades de pensamiento lógico y razonamiento. Como ocurre en las



características sociales de los niños de esta etapa, cada niño tiene un ritmo intelectual diferente al resto. Por eso, es importante proporcionar entornos de aprendizaje adaptándose a las necesidades individuales de cada niño.

## **2.2. EL DESARROLLO FÍSICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Como dice Fátima Bejerano (2009), el desarrollo humano es un proceso que se lleva a cabo de manera gradual y prolongada. Durante la etapa de educación infantil, es fundamental que la educación sea integral y se adapte al nivel de desarrollo de cada niño. En este proceso, los adultos desempeñan un papel fundamental como mediadores, brindando apoyo y orientación a los niños.

El desarrollo físico se refiere a los cambios en el cuerpo humano, incluyendo el aumento de peso y altura, así como el desarrollo del cerebro, el sistema óseo y muscular. Durante el proceso de desarrollo físico, el cuerpo experimenta una serie de transformaciones y mejoras en su estructura y funcionamiento. El desarrollo cerebral implica el crecimiento y la maduración del cerebro, que es el órgano central del sistema nervioso. A medida que el cerebro se desarrolla, se establecen nuevas conexiones neuronales y se fortalecen las existentes, lo que contribuye al aprendizaje, la memoria y otras funciones cognitivas. El desarrollo óseo se refiere al crecimiento y fortalecimiento de los huesos. Durante la infancia y la adolescencia, los huesos se alargan y se vuelven más densos, lo que aumenta la altura y la resistencia ósea. El desarrollo muscular implica el crecimiento y fortalecimiento de los músculos. A medida que los niños crecen, los músculos se vuelven más grandes y fuertes, lo que les permite realizar movimientos más precisos y coordinados. En conjunto, estos aspectos del desarrollo físico están estrechamente interrelacionados y juegan un papel crucial en el crecimiento y la capacidad funcional del cuerpo humano a lo largo de la vida. (Maganto y Cruz, 2010)

Para entender mejor las características generales de los niños de la etapa de Educación Infantil se va a dividir en dos ciclos o etapas, primer ciclo de Educación Infantil (0 a 3 años) y segundo ciclo (3 a 6 años).

En primer lugar, se hablará de las características de los alumnos del primer ciclo de educación infantil. Respecto al nivel físico, en las cuatro semanas de vida se hace

referencia al periodo neonatal, donde representa una transición intrauterina (el feto depende al 100% de la madre) hacia una existencia independiente. Al nacer, los bebés presentan unas características particulares como, por ejemplo, cabeza grande, ojos grandes, nariz pequeña o mejillas gordas. La proporción de la cabeza respecto al cuerpo es de una cuarta parte y puede ser larga y deformada tras el paso por la pelvis de la madre. El crecimiento físico es mucho más rápido durante los tres primeros años en comparación con el resto de vida. Este crecimiento va acompañado de un cambio en la forma del cuerpo, el tamaño de la cabeza es proporcional a la del cuerpo.

Posteriormente, en el segundo ciclo y respecto al desarrollo físico de los alumnos de esta etapa, los niños siguen experimentando cambios a un ritmo acelerado y su coordinación y desarrollo muscular progresan notablemente. Respecto a su apariencia corporal, son más delgados y atléticos perdiendo así la redondez característica de los tres primeros años. Aunque la cabeza sigue siendo algo más grande, el resto del cuerpo va adquiriendo el tamaño apropiado, es decir, la proporción corporal se asemeja cada vez más a la de los adultos. Además, el crecimiento muscular y óseo aumenta, lo que conlleva a una mayor fortaleza física. Esto también contribuye a que los niños desarrollen habilidades motoras.

En relación con el desarrollo físico, todos los logros alcanzados por los niños tienen un gran impacto en las relaciones sociales. A medida que van adquiriendo mayor capacidad y autonomía para moverse van adquiriendo expresiones de afecto y juego. (Maganto y Cruz, 2010).

Los logros motores de los niños han sido ampliamente estudiados por profesionales de diferentes disciplinas, como pediatras, neurólogos, psicólogos y otros especialistas. Estos estudios se han llevado a cabo para comprender y documentar el desarrollo motor y psicomotor de los niños a lo largo de las diferentes etapas de crecimiento.

Como resultado de estos estudios, se han establecido tablas de adquisición de conductas evolutivas que indican los hitos o etapas clave del desarrollo motor y psicomotor en niños. Estas tablas sirven como una guía general para evaluar y monitorear el progreso de los niños en términos de habilidades motoras y psicomotoras esperadas para su edad.

Estas tablas de desarrollo motor y psicomotor proporcionan una referencia útil para los profesionales de la salud y los padres, permitiendo identificar posibles retrasos o variaciones en el desarrollo motor de un niño en comparación con los patrones típicos.

Según Zapata (1989), la motricidad es fundamental en el desarrollo del niño, ya que, a través de los movimientos y la exploración del entorno, el niño va adquiriendo conocimiento y experiencia. No se trata solo de un aspecto físico, sino que está estrechamente relacionado con la percepción, la cognición y la interacción con el entorno.

Se diferencian dos tipos de motricidad, en primer lugar, la motricidad gruesa, teniendo en cuenta a Ardanaz (2009), es definida como “la armonía y sincronización que existe al realizar movimientos amplios, es decir, cuando intervienen grandes masas musculares. Esta coordinación y armonía siempre están presentes en actividades como correr, caminar, saltar, trepar, lanzar objetos, rodar, bailar, etc”

En relación con lo anterior, Armijos (2012) afirma que la motricidad gruesa está estrechamente relacionada con los cambios en la posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. A medida que el niño desarrolla su motricidad, adquiere habilidades para controlar y ajustar su postura y equilibrio en diferentes situaciones y actividades.

Por otro lado, existe la motricidad fina, definida como la capacidad de realizar movimientos precisos y específicos utilizando los pequeños músculos del cuerpo. Estos movimientos específicos permiten realizar acciones como cerrar los ojos, cerrar el puño, tomar un lápiz... Estas habilidades motoras requieren un mayor control y coordinación de los músculos pequeños y permiten realizar acciones detalladas y manipulativas con destreza.

Varios autores definen la motricidad fina como son Lapierre o Acucouturier (1973) como un proceso que parte de la experiencia física y el descubrimiento del mundo a través del cuerpo. Comienza con la asimilación de conceptos básicos y se desarrolla desde la motricidad hasta la expresión simbólica y gráfica, e incluso la abstracción.

Otro de los autores es Joaquín (1991), citado en Hermelinda Umbo (2020), el cual la define como el control del propio cuerpo para poder llevar a cabo todas las acciones y

expresiones posibles de cada persona. Este desarrollo engloba tanto el aspecto externo o práctico, que se refiere a la ejecución física de las acciones, como el aspecto interno o simbólico, que implica el desempeño del cuerpo y la capacidad de dar significado a estas acciones.

Tras la revisión de la literatura existente sobre este tema se ha elaborado una tabla sobre el proceso por el que pasan los niños en relación con la motricidad gruesa y fina. En la tabla 1 se puede observar dicha información.

**Tabla 1**

*Tabla evolutiva con los avances madurativos en motricidad gruesa y fina*

	0 a 3 meses	4 a 8 meses	9 a 12 meses	13 a 18 meses	19 a 24 meses	2 y 3 años	4 a 6 años
<b>Motricidad gruesa</b>	<p>Respuesta exagerada de reflejo de Moro.                      Respuesta automática de agarrar objetos.                      Levantar la cabeza y el cuello unos 45°.                      Reflejo de la cabeza en extensión.                      Mantener la alineación adecuada del hombro.                      Se desplazan por el suelo, imitando a un reptil.</p>	<p>Sentado con algún tipo de apoyo.                      Sentado sin ningún tipo de apoyo.                      Descansar los antebrazos en un apoyo.                      La cabeza se flexiona hacia delante.                      Dar vueltas alrededor de su propio eje central.</p>	<p>Se da la vuelta completamente.                      Se sienta de manera independiente.                      Se mantiene en posición vertical con apoyo.                      Caminar con un apoyo.                      Se sienta de manera independiente.</p>	<p>Mantiene una posición sentada estable.                      Camina sin apoyo.                      Se mantiene de pie sin ayuda.                      Es capaz de subir y bajar escaleras.</p>	<p>Corre de forma independiente.                      Es capaz de caminar independientemente hacia un lado y hacia atrás.                      Sube o escala objetos.</p>	<p>Golpea la pelota con el pie.                      Se propulsa desde el suelo y se eleva.                      Utiliza un pie y luego otro al subir escaleras.                      Mantiene el equilibrio a la pata coja.                      Camina apoyando las puntas de los pies.</p>	<p>Se impulsa con los dos pies al mismo tiempo.                      Utiliza un pie y luego otro al bajar escaleras.                      Lanza la pelota al aire pasando por encima de sus manos.                      Camina apoyando los talones.                      Se desplaza utilizando una bicicleta.</p>
<b>Motricidad fina</b>	<p>Es capaz de desplazarse hasta una línea marcada.                      Ambos lados del cuerpo se mueven de forma coordinada.                      Se desplaza hasta más allá de una línea marcada.                      Reflejo de agarre.                      Es capaz de manipular y coger una anilla.</p>	<p>Junta las palmas de las manos una con otra.                      Acción intencionada para buscar un objeto.                      Quita algo que cubre su rostro.                      Simula objetos con las palmas de la mano.                      Sujeta objetos utilizando los dedos índice y pulgar.                      Enfoca la atención en un objeto específico.                      Toca objetos con una intención.                      Utiliza la pinza para coger objetos.</p>	<p>Pinza de trípode.                      Remueve algo que cubre un objeto.                      Entrega un objeto cuando se lo piden.                      Golpea las palmas de las manos.                      Imita el acto de mezclar algo con una cucharilla.</p>	<p>Extiende el dedo índice en dirección a algo.                      Agrega o quita contenido de un objeto.                      Es capaz de sujetar objetos.                      Realiza garabatos a través de la imitación.                      Es capaz de pasar páginas de un libro.                      Lanza una pelota.</p>	<p>Es capaz de pasar páginas de un libro.                      Es capaz de encajar objetos en otros.                      Construye torres de hasta 6 cubos.                      Capaz de abrir puertas.</p>	<p>Realiza cruces y líneas a través de la imitación.                      Construye torres de hasta 8 cubos.                      Adquiere la responsabilidad de ayudar a recoger objetos.</p>	<p>Construye puentes con cubos.                      Imita círculos, cuadrados.                      Es capaz de realizar cortes con tijeras.                      Colabora en el proceso de vestir y desvestir.                      Imita un triángulo.</p>

Fuente: Carmen Maganto y Soledad Cruz (2010)

### 2.3. PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS

En este apartado se expone el análisis que se ha llevado a cabo sobre una serie de estudios que han abordado programas de ejercicio físico en niños, de los cuales se destacan sus detalles más importantes. Se presentan por orden cronológico. Estos son:

*“El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud”* es un artículo que Devís J. y Peiró C. publicaron en 1992. En él discuten los problemas y aspectos problemáticos relacionados con el ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. Se mencionan cinco aspectos problemáticos, como el papel del ejercicio físico en la promoción de la salud, la relación entre condición física y salud, los problemas de los tests de condición física, el supuesto de que cualquier tipo de ejercicio es beneficioso para la salud, y la cantidad de ejercicio necesaria para la salud. Se ofrecen propuestas para abordar estos problemas, como considerar los riesgos de la práctica de actividad física, enfatizar los aspectos cualitativos de la ejecución, y reorientar la condición física hacia un enfoque de salud.

El artículo también destaca la falta de consenso sobre el significado y contenido de la "condición física relacionada con la salud" y la importancia de disfrutar y participar positivamente en actividades físicas. Se mencionan los problemas y paradojas en las pruebas de condición física en niños y jóvenes, así como la controversia sobre la inclusión del deporte en la promoción de la salud. También se discute la cantidad necesaria de actividad física o ejercicio para la salud, y se sugiere que los beneficios saludables se obtienen a través del proceso de actividad física en sí, más que en los resultados o niveles de excelencia atlética.

Asimismo, el artículo enfatiza la importancia de que el ejercicio se enfoque en mejorar la salud en general y no en la competitividad. También destaca la necesidad de una amplia gama de actividades que sean experiencias positivas y agradables para todos. Sugiere que las evaluaciones cualitativas de los programas de ejercicio pueden ser más beneficiosas que las mediciones cuantitativas. Además, resalta el papel de los educadores en facilitar el diálogo y la resolución de problemas relacionados con el ejercicio y la salud. Concluye discutiendo la importancia de educar a los niños sobre técnicas de ejercicio seguras y adecuadas y promover una actitud enfocada en la salud hacia la actividad física.

“Effects of a Physical Activity Intervention in Preschool Children”, estudio de Roth et al., (2015), evaluó un programa de intervención de actividad física en niños en edad preescolar para mejorar la actividad física y el rendimiento de habilidades motoras. La intervención consistió en lecciones diarias de actividad física dirigidas por maestros de preescolar, tareas de actividad física para los niños y componentes educativos para padres y maestros. El estudio encontró que la intervención tuvo efectos positivos en el rendimiento de habilidades motoras, pero no tuvo un impacto significativo en los niveles de actividad física. La intervención tuvo un efecto positivo en los niveles de actividad física durante los días de semana, pero no los fines de semana. Tampoco hubo cambios significativos en otros resultados relacionados con la salud, como el IMC, el grosor del pliegue cutáneo, los accidentes, las infecciones y la presión arterial.

El estudio sugiere que una intervención de actividad física puede mejorar las habilidades motoras en niños en edad preescolar, pero no tiene un impacto significativo en otros resultados relacionados con la salud.

“The Development of Motor and Pre-literacy Skills by a Physical Education Program in Preschool Children: A Non-randomized Pilot Trial” (Teixeira-Costa et al., 2016) es un estudio en el que investigó los efectos de un programa de educación física en el desarrollo de habilidades motoras y preliterarias en niños en edad preescolar. En él participaron 119 niños, divididos en un grupo de intervención y otro de control. El grupo de intervención participó en un programa de educación física durante 16 semanas, mientras que el grupo de control no lo hizo. En ellos se evaluaron las habilidades motoras gruesas y las habilidades preliterarias de los participantes antes y después de la intervención. El grupo de intervención mostró mejoras significativas en las habilidades motoras gruesas en comparación con el grupo de control. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en las habilidades preliterarias entre los dos grupos.

Este estudio sugiere que el programa de educación física podría ser modificado para incluir más actividades dirigidas a las habilidades preliterarias y además destaca la importancia de los programas estructurados de educación física para promover el desarrollo físico y cognitivo en niños en edad preescolar. Añade que se necesita más investigación basada en evidencia para desarrollar programas específicos que mejoren la actividad física y las habilidades cognitivas en los niños. En general, la investigación

sugiere que la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras tienen efectos positivos en las habilidades cognitivas en los niños.

Teixeira-Costa, H. J., Silva Goncalves, J. F., Pimenta, P. S., y Arufe-Giráldez, V. (2016) en “Influencia de la educación física en el desarrollo del niño con psicomotricidad cinco años de edad” presentan una revisión de los beneficios para la salud asociados con las habilidades fundamentales del movimiento en niños y adolescentes. También se menciona que la actividad física puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico. Además, se destaca la importancia del juego en el desarrollo de los niños. Se menciona que el ruido en las escuelas puede afectar la concentración de los estudiantes, pero que un programa regular de ejercicio y relajación puede reducir el ruido y mejorar la capacidad de concentración. También se menciona la importancia de desarrollar el esquema corporal, la lateralidad, la organización espacial y temporal en el desarrollo motor de los niños.

García et al., (2018) en “Impacto de un programa de actividad motriz con funciones ejecutivas fortaleciendo el desarrollo integral del niño” presentan una investigación sobre el impacto de un programa de actividad motriz con funciones ejecutivas en el desarrollo integral de niños de 5 a 7 años. En el estudio se encontraron diferencias significativas en cognición, motricidad, funciones ejecutivas, escritura y lectura entre el grupo experimental y el grupo control y se concluye que es importante crear programas motrices vinculados con las funciones ejecutivas para fortalecer la formación integral del niño.

El programa consistió en dos sesiones por semana y se encontró que fue efectivo para mejorar diferentes áreas del desarrollo infantil. Los resultados respaldan investigaciones anteriores que destacan la relación entre la actividad motriz, las funciones ejecutivas y las habilidades cognitivas. Asimismo, se destaca la importancia de las habilidades motoras en la adquisición de habilidades de lectura, escritura y matemáticas, así como en la mejora de las funciones ejecutivas.

Lirola, M. y Hernández-Rodríguez, A. (2020) en su artículo titulado “Programa de intervención en educación infantil para el trabajo de la condición física” discuten la importancia de la aptitud física en la educación infantil temprana y presenta los resultados de un programa de intervención destinado a mejorar la condición física de los niños en edad preescolar. El estudio encontró que el programa de intervención condujo a mejoras



significativas en la aptitud física de los participantes. Se enfatiza la importancia de promover la actividad física y hábitos saludables desde una edad temprana para prevenir estilos de vida sedentarios y problemas de salud relacionados. El objetivo de este estudio fue medir la condición física de niños de 3 años y mejorar su aptitud física a través de una intervención de 6 semanas utilizando historias motoras. Los resultados mostraron mejoras en la prueba de velocidad, lo que indica un impacto positivo de la intervención. Sin embargo, el estudio tuvo limitaciones, como un tamaño de muestra pequeño y la falta de un grupo de control. También se discuten los resultados de un programa de intervención destinado a mejorar las habilidades motoras en niños: la intervención tuvo un impacto positivo en la condición física de los menores, especialmente en términos de velocidad. Asimismo, se sugiere que invertir en programas de actividad física y habilidades motoras apropiadas para el desarrollo en la primera infancia puede mejorar la salud y calidad de vida de los niños. El artículo también destaca la importancia de incorporar programas de intervención en la formación de futuros maestros de educación infantil.

En otro orden de ideas, un estudio realizado por Mecías-Calvo, M., Arufe-Giráldez, V., Cons-Ferreiro, M., & Navarro-Patón, R. en 2021 encontró diferencias significativas en la competencia motora entre niños nacidos en el primer y cuarto trimestre del año. Después de una intervención corta, las diferencias se redujeron, lo que sugiere que la intervención influyó positivamente en la competencia motora y redujo el efecto de la edad relativa. “Is it possible to reduce the relative age effect through an intervention on motor competence in preschool children?” resalta la importancia de la educación física en el desarrollo de la competencia motora en niños en edad preescolar.

Por otro lado, otro estudio llevado a cabo por los mismos autores e incluido en el mismo artículo encontró que un programa de intervención específica redujo el efecto de la edad relativa y mejoró la competencia motora en niños en edad preescolar. Antes de la intervención, el grupo de control obtuvo probabilidades más altas en destreza manual, equilibrio, puntuación total y percentil total. Las niñas también obtuvieron más altas que los niños en el grupo de control. Después de la intervención, el grupo de intervención mostró mejoras significativas en la competencia motora, sin diferencias significativas entre niños y niñas. El estudio sugiere que las evaluaciones en las clases de educación física deben reconsiderarse para evitar favorecer a los niños mayores y perjudicar a los

más jóvenes. Asimismo, recomienda individualizar el aprendizaje en función de las habilidades motoras de los estudiantes y aumentar el tiempo de educación física durante el día escolar.

El artículo también discute las correlaciones ambientales de la competencia motora y la importancia de desarrollar habilidades motoras fundamentales en los primeros años para la actividad física de por vida. Esta revisión destaca la influencia del género, el estatus socioeconómico y la edad en la competencia motora en niños.

“Effect of a 6-Week Physical Education Intervention on Motor Competence in Pre-School Children with Developmental Coordination Disorder” es un artículo en que Navarro-Patón et al., (2021) llevan a cabo una intervención que consiste en una serie de actividades enfocadas en destreza manual, atrapar, apuntar, equilibrio y coordinación. Se adquirió la Batería de Evaluación del Movimiento para Niños-2 (MABC-2) para evaluar las habilidades motoras antes y después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en las habilidades motoras tanto en el grupo de intervención como en el grupo de control, pero con efectos más grandes en el grupo de intervención. El estudio sugiere que una intervención específica de educación física puede mejorar eficazmente las habilidades motoras en niños preescolares con dificultades en las habilidades motoras.

#### **2.4. IMPORTANCIA DEL CUENTO MOTOR EN LA EDUCACIÓN INFANTIL**

Lo primero de todo, para entender la importancia del cuento motor en la educación física es importante saber qué es. Según Caveda (2001), citado en Iglesias (2008), el cuento motor se define como “un cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios” (p. 3). Siguiendo la línea del anterior autor, Caveda (2011) lo define como “una variante del cuento contado, o del cuento representado, que puede denominarse cuento jugado, con unas características y unos objetivos específicos” (p.19).

Otro de los autores que define el cuento motor es Ruiz Omeñaca (2011), citado en Romero (2019), quien lo define como:

“Narración breve, con un hilo argumental sencillo que remite a un escenario imaginario en el que los personajes se desenvuelven en un contexto de reto y aventura, con el fin de superar desafíos con el que los niños se pueden sentir identificados.” (p.19)

Tomando en cuenta estas definiciones, se puede converger en algunos elementos clave relacionados con el concepto de cuento motor. El cuento motor se puede entender como una narración, ya sea hablada o escrita, en la cual el niño es el protagonista principal. A través de la acción motriz, que puede ser representada, jugada o vivenciada, el niño avanza en la historia y se convierte en el motor de la misma.

En el cuento motor, el niño no solo escucha o lee la historia, sino que también la experimenta activamente a través de su cuerpo y movimientos. Esto implica que el niño se convierte en un participante activo y creativo, utilizando sus habilidades motrices para dar vida a la historia y desempeñar un papel protagonista en ella.

La acción motriz en el cuento motor puede manifestarse de diversas formas, como juegos dramáticos, representaciones físicas, actividades deportivas o recreativas, entre otras. A medida que el niño avanza en la historia, su participación motriz se vuelve esencial para el desarrollo de la trama y la resolución de desafíos. El cuento motor no solo promueve la participación activa del niño, sino que también fomenta habilidades sociales, emocionales y cognitivas. A través de su participación en la historia, el niño puede fortalecer su imaginación, creatividad, trabajo en equipo, toma de decisiones y resolución de problemas, entre otras competencias fundamentales para su desarrollo integral.

Revisando bibliografía (Caveda, 2001; Iglesias, 2008; Ruiz Omeñaca, 2011; Romero, 2015, 2019), se pueden destacar una serie de características comunes que tienen todos los cuentos motores:

- El cuento motor es una etapa anterior al cuento escrito, y puede coexistir junto con el cuento narrado.
- El cuento motor tiene un impacto directo en la capacidad expresiva de los niños, ya que se interpreta inicialmente a nivel cognitivo y luego se expresa a través del movimiento.

- Cuando un niño realiza el cuento motor, se convierte en el protagonista absoluto de la historia.
- El cuento motor es una fuente motivadora que despierta el interés de los niños por descubrir historias y personajes, al mismo tiempo que los introduce en los fascinantes mundos de los libros y el teatro.
- El cuento motor involucra a la totalidad de la persona, partiendo de su corporalidad y motricidad.

Una vez vistas las diferentes definiciones de cuento motor y habiendo destacado una serie de características de estos, es recomendable hacer notar las diversas variantes que se pueden encontrar sobre un cuento motor.

Teniendo en cuenta las consideraciones de García y Pérez (2010), se pueden encontrar cuatro tipos de cuento motor.

El primero de ellos es el **cuento motor sin materiales**, que se centra principalmente en fomentar la imaginación y la creatividad de los niños, ya que no requiere objetos específicos y deben utilizar lo que encuentren en su entorno para desarrollar la historia. Este tipo de cuento promueve el desarrollo social, así como el desarrollo emocional y afectivo. En este tipo de cuento motor, el papel del maestro es fundamental como guía.

El segundo de ellos, es el **cuento motor con materiales**. Este es ampliamente utilizado en las clases, siendo el más común en su aplicación. Con este tipo de cuento se fomenta no solo la creatividad y la imaginación, sino también las habilidades y destrezas básicas. Se promueve activamente la participación, el respeto hacia los materiales y a los compañeros y principalmente se fomenta el compañerismo.

El tercero de ellos es el **cuento motor con materiales musicales**, que sigue la misma dinámica que el cuento motor con materiales, pero en esta ocasión se incorporan instrumentos musicales, en lugar de utilizar objetos cotidianos. Se utilizan instrumentos como la flauta, el tambor...

Y, por último, el **cuento motor con materiales alternativos o de reciclado**. Este cuento motor presenta una mayor complejidad, ya que los materiales serán construidos previamente por los alumnos. El papel del maestro es crucial al contar el cuento con antelación para que los alumnos escuchen la historia y descubran qué materiales u objetos

deben construir para poder interpretar el cuento. Por ende, el proceso consta de varias etapas: la primera de ellas implica escuchar el cuento, seguida de la exposición de los materiales necesarios, luego la construcción de dichos materiales y, finalmente, se lleva a cabo el desarrollo del cuento motor.

Por otro lado, teniendo en cuenta a Ruiz Omeñaca (2011), se diferencian tres tipos de cuento motor: el cuento jugado, el cuento vivenciado y el cuento representado.

El **cuento jugado** lo define como:

Se trata de un tipo de cuento que genera situaciones de juego, o que en sí mismo es una situación de juego. Esta variedad de cuento combina elementos estructurales tanto del cuento como del juego, y transporta a los participantes a un mundo fuera de lo ordinario, afectando la forma en que lo experimentan e interactúan en él. Como resultado proporciona vivencias de alegría y placer características del juego. (Ruiz Omeñaca, 2011).

El segundo de ellos es el **cuento vivenciado**, en el cual se resaltan las vivencias experimentadas por los participantes. Las vivencias no necesariamente están vinculadas con la narración como punto de partida para la acción motriz.

Y, por último, el **cuento representado**, que Ruiz Omeñaca (2011) define como:

Parte de la dramatización o la escenificación del propio cuento, sitúa el centro de la atención en la actividad corporal vinculada a la expresión y a la comunicación, con lo que estaríamos ante un subconjunto de los cuentos motores que resaltan aspectos concretos del movimiento (p.24).

Una vez vistos los diferentes tipos de cuento motor, conviene mencionar que para este Trabajo de Fin de Grado se utilizarán cuentos motores con materiales, teniendo en cuenta la clasificación de García y Pérez (2010); y, según la clasificación de Ruiz Omeñaca (2011), utilizaremos el cuento vivenciado, donde los niños son los protagonistas de la acción motriz.

En lo que respecta a los cuentos motores, es preciso mencionar determinados estudios que han utilizado esta estrategia (el cuento motor) en la etapa de educación infantil. Estos son:

*“Un programa de cuentos motores para trabajar la motricidad en educación infantil. Resultados encontrados”* presenta los resultados de un programa que utiliza cuentos motores para trabajar habilidades motoras en la educación infantil. El programa, desarrollado por de Andrés, R. O., y Pastor, V. M. L. en 2014, se implementó en una escuela pública en Segovia, España, con niños de 3 a 5 años. Los resultados indican que el programa contribuye positivamente al proceso de enseñanza y aprendizaje, promoviendo la motivación, la atención y la participación activa. El uso de cuentos motores permite adaptar las sesiones a diferentes ritmos de aprendizaje y ayuda a los maestros a conectar con el mundo de los niños.

El estudio utilizó varios métodos para evaluar la efectividad de un programa de educación física para niños. Estos incluyeron narrativas de sesiones, hojas de evaluación individual, dibujos de los niños, entrevistas con el maestro y fotografías. Los resultados mostraron que el programa fue efectivo en el logro de sus objetivos y que no hubo diferencias significativas entre los diferentes grupos de edad. También mostraron mejoras en la adaptación a diferentes ritmos de aprendizaje y el control del aula. La autoevaluación del maestro también indicó resultados positivos, con puntuaciones más altas para el grupo de edad mayor. En general, el estudio sugiere que el programa fue exitoso en la promoción del desarrollo físico y motor en los niños.

Por otro lado, Jiménez et al (2017), en su artículo *“Animación a la lectura a través del cuento motor en educación física”*, discuten el uso del cuento motor en la educación física para promover la animación de la lectura en la etapa de infantil. El cuento motor permite que los niños se conviertan en participantes activos en la historia que están escuchando, promoviendo tanto la lectura como las habilidades motoras. El artículo enfatiza la importancia del juego y el movimiento en la educación infantil y destaca la naturaleza interdisciplinaria del cuento motor. El artículo sugiere que el cuento motor puede ayudar a los niños a interpretar y representar historias tanto mental como físicamente, fomentando la creatividad y las habilidades de comunicación. Asimismo, discuten la estructura de las clases de educación física y el papel del maestro en la creación de un ambiente propicio para las actividades de cuento motor.

### 3. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar con la consecución del presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) son:

- Conocer y comprender los fundamentos teóricos sobre la importancia del ejercicio físico en la mejora condicional de los alumnos de Educación Infantil
- Diseñar un programa de ejercicio físico adaptado y efectivo para mejorar la condición física de los niños de educación infantil a través de un cuento motor.

Por otro lado, como objetivos específicos que se pretenden alcanzar, se presentan los siguientes:

- Analizar las necesidades y características particulares de los niños de educación infantil en relación con la mejora de su condición física.
- Establecer una estructura y secuencia de actividades que combine el cuento motor con ejercicios físicos adecuados para el desarrollo condicional de los niños.
- Identificar los beneficios del cuento motor como estrategia motivadora para fomentar la participación y el disfrute en el ejercicio físico.

Además, en el Plan de Estudios del Grado de Educación Infantil de la Universidad de Valladolid, se incluyen una serie de habilidades y conocimientos que los estudiantes deben desarrollar y alcanzar antes de completar el programa académico.

Este documento presenta algunas de las competencias clave requeridas y relacionadas con “Propuesta de un programa de ejercicio físico para la mejora condicional en niños de educación infantil a través de un cuento motor”. Estas son:

Competencias generales:

- 2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- 3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

- 4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias específicas dentro del bloque B. Didáctico disciplinar:

- 31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- 32. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.

#### **4. METODOLOGÍA**

En primer lugar, se hablará de los principios pedagógicos recogidos en el artículo 6 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la educación infantil. Estos son:

- 1. La práctica educativa se enfocará en fomentar y establecer de manera gradual los fundamentos que promuevan el óptimo desarrollo de todos los niños y niñas.
- 2. La práctica educativa en esta etapa se fundamentará en la implementación de experiencias de aprendizaje significativas y emocionalmente positivas, fomentando la experimentación y el juego como pilares fundamentales. Todo ello se llevará a cabo en un entorno cargado de afecto y confianza, con el objetivo de fortalecer la autoestima, favorecer la integración social y establecer un apego seguro.
- 3. Durante los dos ciclos de esta etapa, se prestará atención gradual al desarrollo afectivo, a la gestión emocional, al movimiento y al desarrollo de hábitos de control corporal. También se abordarán las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, así como las pautas básicas de convivencia y relación social. Además, se promoverá la exploración del entorno, incluyendo el descubrimiento de los seres vivos que lo habitan y las características físicas y sociales del entorno en el que viven.

La metodología utilizada se enmarca en un entorno de confianza y afecto, donde se fomenta una enseñanza globalizada. Se emplea el juego como recurso principal, se mantiene una flexibilidad en la organización del tiempo y se utilizan diversos recursos y



materiales. Esta combinación facilita el desarrollo de la situación de aprendizaje planteada de manera más efectiva. Como se ha dicho anteriormente, tendrá una perspectiva globalizadora, siendo esta sumamente beneficiosa para fomentar el desarrollo de esta propuesta, ya que permite a los alumnos construir sus propios esquemas de conocimiento y aplicarlos a diversas experiencias.

En lo que respecta a los espacios utilizados, las sesiones se llevarán a cabo en el aula de psicomotricidad o en el gimnasio. Estos espacios han sido seleccionados debido a que para el desarrollo de las sesiones se requiere un espacio amplio y libre de mobiliario que facilite los movimientos de los alumnos.

Otro aspecto importante para tener en cuenta son los materiales, los cuales se definen como elementos físicos y manipulativos que no poseen un contenido específico. Estos materiales se utilizan con el propósito de promover la exploración, la experimentación y el descubrimiento por parte de los alumnos. Al carecer de un contenido predefinido, permiten que los estudiantes ejerzan su creatividad y utilicen los materiales de diversas formas, adaptándolos a sus propias necesidades y objetivos de aprendizaje. (Macarena Valenzuela, 2012). Los materiales que se utilizarán para el desarrollo de esta propuesta son los siguientes:

Lista de materiales:

- Cinta adhesiva.
- Pelotas.
- Aros.
- Conos.
- Cuerdas.
- Espalderas.
- Espalderas horizontales.
- Sacos de arena de 1kg, 2kg y 3kg.

La temporalización de la propuesta didáctica se puede observar en la tabla 2 mostrada a continuación. La propuesta se desarrolla en 7 sesiones de 50 minutos cada una. En cada semana se impartirán 2 lecciones, por lo que se necesitarán algo más de 3 semanas para completar la intervención. Además, con el objetivo de seguir una rutina, se emplearán los mismos días y las mismas horas de la semana para llevarlas a cabo. Se propone el segundo

trimestre como el periodo idóneo para llevar a cabo la propuesta ya que los alumnos conocen bien las rutinas de aula y no sienten el cansancio que supone el tercer trimestre.

**Tabla 2**

*Temporalización de la propuesta didáctica*

<b>MES DE MARZO</b>				
L- 13	M- 14 <b>S1:</b> Test inicial para valorar la condición física	X- 15	J- 16 <b>S2:</b> Cuento motor 1 “Saltarín y sus amigos: Explorando la magia del bosque encantado”.	V- 17
L- 20	M- 21 <b>S3:</b> Cuento motor 2 “Equilibrio en el bosque encantado: Aventuras de la pandilla de animalitos”	X- 22	J- 23 <b>S4:</b> Cuento motor 3 “El cofre mágico de la flexibilidad: Aventuras en el jardín encantado”.	V- 24
L- 27	M- 28 <b>S5:</b> Cuento motor 4 “Los desafíos de la fortaleza: Uniendo fuerzas para proteger el reino”.	X- 29	J- 30 <b>S6:</b> Cuento motor 5 “Saltimbanqui y los niños: Descubriendo la diversión y el movimiento en la Tierra.	V- 31
<b>MES DE ABRIL</b>				
L- 3	M- 4 <b>S7:</b> Test final para valorar la condición física	X- 5	J- 6	V- 7

*Fuente: Elaboración propia*

## **5. PROPUESTA DE APRENDIZAJE**

### **5.1. CONTEXTO**

La propuesta de intervención que se presenta se destina al alumnado del último curso de educación infantil (5-6 años) para, aproximadamente, un grupo de 20 alumnos de un colegio de Soria, en la comunidad autónoma de Castilla y León.

Lo que se busca con esta propuesta es evaluar la condición física inicial de los escolares para, finalmente, volverla a evaluarla una vez hechas diferentes sesiones en las que los cuentos motores son los protagonistas.

## **5.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Los objetivos didácticos que se pretende que alcancen los estudiantes con la consecución de las tareas propuestas son los siguientes:

- Utilizar el cuento motor como herramienta didáctica para mejorar la condición física de los alumnos de 5-6 años.
- Observar y evaluar la capacidad de los alumnos para participar en actividades físicas de intensidad moderada, como saltar, correr, trepar y lanzar.
- Promover la adquisición de habilidades motrices básicas a través de cuentos motores, fomentando el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la destreza.
- Estimular el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de los cuentos motores, fomentando la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo.
- Evaluar la condición física de los alumnos mediante actividades que requieren el uso de la fuerza, el equilibrio, la coordinación o la elasticidad.

## **5.3. COMPETENCIAS CLAVE**

Según el artículo 7 del DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la comunidad de Castilla y León, se distinguen una serie de competencias clave. En esta propuesta se abordan las siguientes competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
- Competencia emprendedora (CE)

## **5.4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

En relación con las competencias clave nombradas anteriormente, y teniendo en cuenta el Decreto 37/2022, diferenciamos una serie de competencias específicas en relación a las tres áreas que componen el currículo de educación infantil. En la tabla 3, se puede observar la relación entre las tres áreas, las competencias específicas y los criterios de evaluación.

**Tabla 3**

*Relación entre áreas, competencias específicas y criterios de evaluación*

ÁREAS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Crecimiento en armonía	1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.	1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando (anticipando, adaptando, programando) acciones y reacciones, y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.
		1.2. Progresar en la representación gráfica de la figura humana integrando y comparando las distintas partes de su cuerpo y el de los demás.
		1.4. Decidir, seleccionar y manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.
		1.5. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, valorando y ajustándose a sus posibilidades personales.
Comunicación y representación de la realidad	2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.	2.1. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.
		2.2. Interpretar los mensajes transmitidos mediante representaciones o manifestaciones artísticas, también en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor, mostrando curiosidad e interés y una actitud responsable.

*Fuente: Elaboración propia basado en el Decreto 37/2022*

### 5.5. CONTENIDOS

Los contenidos acordes a la propuesta didáctica para el tercer curso del segundo ciclo de educación infantil, teniendo en cuenta el Decreto 37/2022, son los siguientes:

- **Crecimiento en armonía:**
  - A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.
    - Imagen global y segmentaria del cuerpo: ubicación y representación. Características individuales.

- El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación.
  - El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juego. Juegos reglados.
  - Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico como conducta saludable.
- **Comunicación y representación de la realidad**
    - C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.
      - El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado.
    - H. El lenguaje y la expresión corporales.
      - Juegos de expresión corporal y dramática: representación espontánea de personajes, cuentos, historias, diálogos, hechos y situaciones, individuales y compartidos.

## **5.6.ACTIVIDADES**

Las actividades que se presentan a continuación se incluyen en sus respectivas sesiones de trabajo.

### SESIÓN 1: TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Antes de empezar con los test para valorar la condición física, los alumnos realizarán ejercicios que entran dentro del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un arrastre alrededor de toda la clase de psicomotricidad y después realizarán un gateo. Para terminar el calentamiento, los alumnos realizarán la croqueta con ayuda de los profesores.

Se realizarán unas pruebas iniciales para valorar la condición física de los alumnos. Se realizarán una cantidad de 6 pruebas que indicarán unos valores que serán comparados al final de la propuesta didáctica. A continuación, se pueden observar las diferentes pruebas que tendrán que realizar los alumnos, siempre bajo la supervisión de uno o varios

profesores. En el anexo 1 se puede ver en qué consiste cada prueba. El profesor utilizará una tabla de registro (anexo 2) en la que anotará los resultados de cada alumno.

**1. Composición corporal**

- 1.1. Índice de masa corporal
- 1.2. Perímetro de la cintura

**2. Capacidad musculoesquelética**

- 2.1. Fuerza de prensión manual
- 2.2. Salto de longitud a pies juntos

**3. Capacidad motora**

- 3.1. Velocidad agilidad 4x10m

**4. Capacidad cardiorrespiratoria**

- 4.1. Test de 20m de ida y vuelta PREFIT

Los alumnos irán realizando la prueba de uno en uno para que el profesor pueda registrar los resultados sin dificultad. Los alumnos que vayan terminando realizarán juego libre sin entorpecer las pruebas del resto de sus compañeros.

SESIÓN 2: CUENTO MOTOR 1 “SALTARÍN Y SUS AMIGOS: EXPLORANDO LA  
MAGIA DEL BOSQUE ENCANTADO”

Para iniciar la fase de calentamiento, los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios que forman parte del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un recorrido de arrastre alrededor de toda la clase para desarrollar su psicomotricidad. A continuación, llevarán a cabo ejercicios de gateo. Para concluir el calentamiento, los alumnos contarán con la asistencia de los profesores mientras realizan la técnica de la croqueta.

En esta segunda sesión, se empezará a trabajar con los cuentos motores. En asamblea, el profesor realizará una primera lectura para que los niños se familiaricen con el cuento. Una vez leído el cuento, se irá a la sala de psicomotricidad donde se desarrollará la parte principal de la sesión. Una vez allí, el profesor leerá el cuento motor y los alumnos tendrán que realizar la acción motriz acorde a la situación del cuento. En este caso, en este cuento se trabajarán saltos.

En la tabla 4 se puede observar el cuento motor que se presenta en esta sesión y que está dividido en partes. También se muestra la relación con la acción motriz a realizar por los alumnos y las habilidades motrices trabajadas en cada parte.

**Tabla 4**

*Cuento motor 1 “Saltarín y sus amigos: explorando la magia del bosque encantado”*

<b>CUENTO MOTOR</b>	<b>ACCION MOTRIZ</b>	<b>HABILIDADES MOTRICES</b>
En un hermoso bosque encantado vivía un conejito llamado Saltarín. Saltarín era muy juguetón y le encantaba saltar de un lugar a otro.	Los niños pueden saltar suavemente en su lugar imitando al conejito Saltarín.	Saltos.
Un día, Saltarín decidió explorar el bosque y encontró un río cristalino. Pero ¡oh no! El puente que solía cruzar estaba roto. Saltarín necesitaba encontrar una manera de cruzar el río para seguir explorando.	Los niños pueden imitar el movimiento de saltar de un lado a otro, como si estuvieran cruzando un río.	Saltos. Desplazamientos.
Justo cuando Saltarín estaba buscando una solución, vio a una tortuga amigable llamada Casco. Casco era muy lenta, pero tenía una idea brillante. Propuso que Saltarín se subiera a su espalda y lo llevaría al otro lado del río.	Los niños pueden hacer movimientos lentos, como si fueran una tortuga, moviendo sus brazos y piernas despacio.	Desplazamientos.
Saltarín se subió a la espalda de Casco y juntos cruzaron el río. Una vez que estuvieron del otro lado, Saltarín saltó emocionado de alegría y le dio las gracias a su nueva amiga.	Los niños pueden saltar con entusiasmo.	Saltos.
Después de cruzar el río, Saltarín y Casco siguieron explorando el bosque. Se encontraron con un árbol gigante con ramas altas y frutas deliciosas. Saltarín quería alcanzar esas frutas, pero estaban demasiado altas para él.	Los niños pueden estirar los brazos hacia arriba, tratando de alcanzar las frutas imaginarias en el árbol.	Saltos.
Justo en ese momento, una mariposa multicolor llamada Alitas voló cerca de ellos. Alitas era muy rápida y ágil en el aire. Vio a Saltarín y Casco intentando alcanzar las frutas y se ofreció a ayudarlos. Voló alrededor del árbol y empujó algunas ramas hacia abajo para que Saltarín pudiera alcanzar las frutas.	Los niños pueden mover sus brazos como si fueran alas de mariposa, volando alrededor y luego empujando hacia abajo con sus manos como si bajarán ramas.	Desplazamientos.
Saltarín estaba tan agradecido con Alitas que decidió invitarla a una carrera divertida por el bosque. Los tres amigos corrieron tan rápido como pudieron, saltando por los arbustos y esquivando los troncos caídos.	Los niños pueden correr en su lugar, saltando y moviéndose lateralmente para esquivar obstáculos imaginarios.	Desplazamientos.
Después de la carrera, Saltarín, Casco y Alitas se sentaron juntos en un claro del bosque y se rieron mucho. Habían tenido un día lleno de aventuras y amistad. Decidieron	Los niños pueden sentarse en el suelo y reírse, compartiendo gestos de amistad y complicidad.	Esquema corporal

que siempre serían amigos y explorarían juntos el bosque encantado.		
---	--	--

*Fuente: Elaboración propia*

Una vez realizado el cuento motor, se realizará una técnica de relajación. Se hará uso de un video de Youtube del canal Smile and Learn – Español (2019) en el que varios animales guían a los alumnos para realizar estiramientos y técnicas de relajación.

### SESIÓN 3: CUENTO MOTOR 2 “EQUILIBRIO EN EL BOSQUE ENCANTADO: AVENTURAS DE LA PANDILLA DE ANIMALITOS”

En asamblea, los alumnos tendrán que recordar qué se trabajó en la sesión anterior, tanto las acciones motrices como aspectos relacionados con el cuento motor. Una vez repasado los aspectos más importantes, el profesor leerá el cuento motor de esta sesión, para que se familiaricen con él. Después, se irá a la sala de psicomotricidad.

Para iniciar la fase de calentamiento, los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios que forman parte del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un recorrido de arrastre alrededor de toda la clase para desarrollar su psicomotricidad. A continuación, llevarán a cabo ejercicios de gateo. Para concluir el calentamiento, los alumnos contarán con la asistencia de los profesores mientras realizan la técnica de la croqueta.

Una vez terminado el calentamiento, el profesor realizará una segunda lectura del cuento y los alumnos tendrán que llevar a cabo las acciones motrices correspondientes. En este caso, se trabajará el equilibrio.

En la tabla 5 se puede observar el cuento motor que se presenta en esta sesión y que está dividido en partes. También se muestra la relación con la acción motriz a realizar por los alumnos y las habilidades motrices trabajadas en cada parte.



**Tabla 5**

*Cuento motor 2 “Equilibrio en el bosque encantado: aventuras de la pandilla de animalitos”*

<b>CUENTO MOTOR</b>	<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>HABILIDAD MOTRIZ</b>
En un bosque encantado vivía una pandilla de animalitos curiosos. Cada uno tenía un poder especial relacionado con el equilibrio y decidieron explorar juntos para fortalecerlo aún más.	Los niños pueden mover suavemente los brazos y las piernas para calentar los músculos.	Esquema corporal
El primero en mostrar su don fue Max, el mono acróbata. Max les enseñó a sus amigos cómo mantener el equilibrio en una cuerda imaginaria. Todos se pusieron en posición, extendieron los brazos lateralmente y caminaron sobre una línea recta.	Los niños pueden caminar en línea recta, manteniendo los brazos extendidos lateralmente para mantener el equilibrio.	Desplazamiento. Equilibrio.
Luego, Lola, la leona equilibrista, los desafió a seguir sus pasos. Ella les mostró cómo caminar en puntas de pie, manteniendo el equilibrio y la concentración. Juntos, recorrieron el bosque caminando en puntas de pie, como verdaderos equilibristas.	Los niños pueden caminar en puntas de pie, moviendo los brazos para mantener el equilibrio.	Desplazamiento. Equilibrio.
Después, Bruno, el oso malabarista, les enseñó a equilibrar objetos en sus manos. Cada uno tomó un objeto pequeño, como una pelota o un pañuelo, y trató de mantenerlo en equilibrio mientras caminaban.	Los niños pueden caminar sosteniendo una pelota en una mano, intentando mantenerlo en equilibrio.	Desplazamiento. Equilibrio.
Siguiendo el juego, llegaron a un río tranquilo. Allí, los animalitos formaron una cadena, tomándose de las manos y tratando de cruzar el río sin romperla. Caminaron lentamente, balanceándose de un lado a otro para mantener el equilibrio.	Los niños pueden formar una cadena tomándose de las manos y caminar lentamente, balanceándose de un lado a otro.	Desplazamiento. Equilibrio.
Finalmente, encontraron un tronco caído que atravesaba un barranco. El desafío era caminar sobre el tronco sin caerse. Uno por uno, los animalitos se balancearon y caminaron sobre el tronco, concentrándose en mantener el equilibrio en cada paso.	Los niños pueden imitar caminar sobre un tronco imaginario, moviendo los brazos para mantener el equilibrio.	Desplazamiento. Equilibrio.
Al terminar su aventura, los animalitos celebraron su éxito y se dieron cuenta de que habían mejorado su equilibrio trabajando en equipo. Se comprometieron a seguir practicando ejercicios de equilibrio y a explorar nuevos desafíos juntos.	Los niños pueden aplaudir, hacer gestos de victoria y mostrar su alegría por el trabajo en equipo y la mejora en su equilibrio.	Esquema corporal.

*Fuente: Elaboración propia*

Una vez realizado el cuento motor, se realizará una técnica de relajación. Se hará uso de un video de Youtube del canal Smile and Learn – Español (2019) en el que se explica una técnica de relajación para niños basado en el método Koeppen.

SESIÓN 4: CUENTO MOTOR 3 “EL COFRE MÁGICO DE LA FLEXIBILIDAD:  
AVENTURAS EN EL JARDÍN ENCANTADO

En asamblea, los estudiantes deberán recordar lo que se discutió en la sesión anterior, tanto en términos de acciones motrices como aspectos relacionados con el cuento motor. Una vez revisados los puntos más importantes, el profesor procederá a leer el cuento motor para que los alumnos se familiaricen con su contenido. Después, se dirigirán a la sala de psicomotricidad.

Para iniciar la fase de calentamiento, los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios que forman parte del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un recorrido de arrastre alrededor de toda la clase para desarrollar su psicomotricidad. A continuación, llevarán a cabo ejercicios de gateo. Para concluir el calentamiento, los alumnos contarán con la asistencia de los profesores mientras realizan la técnica de la croqueta.

Para comenzar la fase principal, el profesor volverá a leer el cuento y los estudiantes deberán realizar las acciones motrices correspondientes. En este caso, se trabajará específicamente la flexibilidad.

En la tabla 6 se puede observar el cuento motor que se presenta en esta sesión y que está dividido en partes. También se muestra la relación con la acción motriz a realizar por los alumnos y las habilidades motrices trabajadas en cada parte.

**Tabla 6**

*Cuento motor 3 “El cofre mágico de la flexibilidad: aventuras en el jardín encantado”*

<b>CUENTO MOTOR</b>	<b>ACTIVIDAD MOTRIZ</b>	<b>HABILIDADES MOTRICES</b>
Había una vez un grupo de amiguitos en un jardín encantado. Un día, descubrieron un cofre mágico que contenía las llaves para desbloquear su flexibilidad.	Los niños pueden estirar los brazos y las piernas, moviéndolos suavemente para calentar los músculos.	Esquema corporal.
El primero en encontrar una llave fue Lucas, el león ágil. La llave le otorgaba el poder de estirarse como un león en la selva. Lucas enseñó a sus amigos cómo hacer el "estiramiento del león": se agacharon, pusieron las manos en el suelo y estiraron una pierna hacia atrás.	Los niños pueden imitar el estiramiento del león, alternando las piernas y moviéndolas hacia atrás.	Esquema corporal. Flexibilidad.

Luego, María, la mariposa graciosa, encontró una llave que le permitía ser flexible como una mariposa en vuelo. Les mostró a sus amigos cómo hacer el "estiramiento de alas de mariposa": se sentaron en el suelo, juntaron las plantas de los pies y movieron las rodillas hacia arriba y hacia abajo.	Los niños pueden imitar el estiramiento de alas de mariposa, moviendo las rodillas arriba y abajo	Esquema corporal. Flexibilidad.
El siguiente en encontrar una llave fue Pablo, el mono saltarín. Su llave le daba la elasticidad de un mono en los árboles. Pablo mostró a sus amigos cómo hacer el "estiramiento del mono": se colgaron de una barra imaginaria y balancearon suavemente sus cuerpos hacia adelante y hacia atrás.	Los niños pueden imitar el estiramiento del mono, balanceando suavemente su cuerpo hacia adelante y hacia atrás	Equilibrio. Flexibilidad.
Finalmente, Carla, la cobra curiosa, encontró una llave que le permitía estirarse como una cobra en la jungla. Carla les enseñó a sus amigos cómo hacer el "estiramiento de la cobra": se acostaron boca abajo, apoyaron las palmas de las manos en el suelo y elevaron el tronco hacia arriba.	Los niños pueden imitar el estiramiento de la cobra, levantando el tronco hacia arriba y manteniendo los brazos estirados	Esquema corporal.
Con todas las llaves encontradas y la ayuda de sus amigos, los niños abrieron el cofre mágico. De él salió un destello de luz que envolvió a todos, aumentando su elasticidad y flexibilidad. Juntos, celebraron su nuevo poder con divertidos movimientos y estiramientos.	Los niños pueden moverse libremente, realizando diferentes estiramientos y movimientos que les permitan explorar su mayor elasticidad	Desplazamientos. Esquema corporal.

*Fuente: Elaboración propia*

Una vez realizado el cuento motor, se realizará una técnica de relajación. Se hará uso de un video de Youtube del canal guiainfantil (2022) en el que se explica una técnica de respiración para que los niños se relajen.

#### SESIÓN 5: CUENTO MOTOR 4 “LOS DESAFIOS DE LA FORTALEZA: UNIENDO FUERZAS PARA PROTEGER EL REINO”

Durante la asamblea, los estudiantes serán requeridos para recordar lo que se abordó en la sesión anterior, tanto en términos de acciones motrices como aspectos relacionados con el cuento motor. Después de repasar los puntos más relevantes, el profesor procederá a leer el cuento motor para que los alumnos se familiaricen con su contenido. Posteriormente, se dirigirán a la sala de psicomotricidad.

Para iniciar la fase de calentamiento, los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios que forman parte del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un recorrido de arrastre alrededor de toda la clase para desarrollar su psicomotricidad. A

continuación, llevarán a cabo ejercicios de gateo. Para concluir el calentamiento, los alumnos contarán con la asistencia de los profesores mientras realizan la técnica de la croqueta.

Después, el profesor realizará una segunda lectura del cuento y los estudiantes deberán llevar a cabo las acciones motrices correspondientes. En esta ocasión, el enfoque estará en trabajar la fuerza.

En la tabla 7 se puede observar el cuento motor que se presenta en esta sesión y que está dividido en partes. También se muestra la relación con la acción motriz a realizar por los alumnos y las habilidades motrices trabajadas en cada parte.

**Tabla 7**

*Cuento motor 4 “Los desafíos de la fortaleza: Uniendo fuerzas para proteger el reino”*

<b>CUENTO MOTOR</b>	<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>HABILIDADES MOTRICES</b>
Había una vez un grupo de amiguitos en el Reino de la Fortaleza. Cada uno de ellos tenía un superpoder especial para ayudar a proteger el reino. Pero para fortalecer aún más sus poderes, debían completar diferentes desafíos.	Los niños pueden saltar en su lugar para calentar sus cuerpos.	Saltos.
El primer desafío fue encontrar el amuleto de la Fuerza. Los amiguitos se adentraron en el Bosque de los Troncos Fuertes y tuvieron que levantar troncos para encontrar el amuleto escondido.	Los niños pueden imitar levantar troncos, agachándose y levantando los brazos como si estuvieran levantando algo pesado (sacos de 1kg).	Esquema corporal.
Una vez que encontraron el amuleto, continuaron su aventura hacia el Valle de las Rocas. Allí, tenían que realizar saltos de roca en roca para cruzar el valle. Cada salto requería fuerza en sus piernas y brazos.	Los niños pueden saltar de un lugar a otro, imitando saltos de roca en roca.	Saltos. Desplazamientos.
Después de cruzar el valle, llegaron a la Montaña de los Desafíos. El desafío era escalar la montaña utilizando cuerdas y agarres para fortalecer sus brazos y piernas.	Los niños pueden imitar escalar una montaña, moviendo los brazos y las piernas como si estuvieran trepando.	Desplazamientos.
Una vez que llegaron a la cima de la montaña, encontraron un puente colgante que los llevaría al Templo de la Fuerza. Pero el puente era inestable y requería fuerza en su cuerpo para cruzarlo.	Los niños pueden imitar cruzar un puente colgante, manteniendo el equilibrio y usando sus brazos y piernas para estabilizarse.	Desplazamientos.
Llegaron al Templo de la Fuerza. Allí, se encontraba un enorme bloque de piedra que debían empujar juntos para liberar la energía de la fuerza interior. Con esfuerzo y trabajo	Los niños pueden empujar con las manos extendidas, imitando el movimiento de	Desplazamientos.

en equipo, lograron mover el bloque y liberar la energía de la fuerza.	empujar un objeto pesado (sacos de 2-3 kg)	
Después de fortalecer su cuerpo en el Templo de la Fuerza, los amiguitos se dirigieron al Lago de los Saltos. Allí, se enfrentaron al desafío de saltar sobre piedras flotantes para cruzar el lago. Cada salto requería fuerza en sus piernas y equilibrio.	Los niños pueden imitar saltos de un lugar a otro, manteniendo el equilibrio y usando sus piernas para impulsarse.	Saltos. Desplazamientos.
Después de completar todos los desafíos, los amiguitos sintieron la fuerza correr por sus cuerpos. Ahora estaban listos para usar su fuerza para proteger el Reino de la Fortaleza. Juntos, celebraron su éxito y se comprometieron a seguir ejercitando su cuerpo para mantener su fuerza.	Los niños pueden aplaudir y hacer gestos de fuerza con los brazos extendidos.	Esquema corporal.

*Fuente: Elaboración propia*

Una vez realizado el cuento motor, se realizará una técnica de relajación. Se hará uso de un video de Youtube del canal *guiainfantil* (2022) en el que se explica una técnica de Mindfulness con animales.

SESIÓN 6: CUENTO MOTOR 5 “SALTIMBANQUI Y LOS NIÑOS:  
DESCUBRIENDO LA DIVERSIÓN Y EL MOVIMIENTO DE LA TIERRA”

En asamblea, los estudiantes deberán recordar lo que se trató en la sesión previa, tanto en términos de movimientos corporales como aspectos relacionados con el relato motor. Una vez repasados los puntos más importantes, el docente procederá a narrar el cuento motor, con el fin de que los alumnos se familiaricen con su contenido. Después, se dirigirán a la sala de psicomotricidad.

Para iniciar la fase de calentamiento, los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios que forman parte del Programa de Desarrollo Básico (PDB). En primer lugar, realizarán un recorrido de arrastre alrededor de toda la clase para desarrollar su psicomotricidad. A continuación, llevarán a cabo ejercicios de gateo. Para concluir el calentamiento, los alumnos contarán con la asistencia de los profesores mientras realizan la técnica de la croqueta.

Cuando se acaba la fase de calentamiento, el profesor realizará una segunda lectura del cuento y los estudiantes deberán ejecutar las acciones motrices correspondientes. En este caso, se enfocará específicamente en desarrollar el equilibrio.

En la tabla 8 se puede observar el cuento motor que se presenta en esta sesión y que está dividido en partes. También se muestra la relación con la acción motriz a realizar por los alumnos y las habilidades motrices trabajadas en cada parte.

**Tabla 8**

*Cuento motor 5 “Saltimbanqui y los niños: Descubriendo la diversión y el movimiento de la tierra”*

<b>CUENTO MOTOR</b>	<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>HABILIDAD MOTRIZ</b>
En un lejano planeta llamado Energía, vivían unos alienígenas muy especiales. Cada uno de ellos tenía un superpoder relacionado con el ejercicio y el movimiento. El alienígena Saltimbanqui era experto en saltos y quería enseñar a los niños de la Tierra a saltar tan alto como él.	Los niños pueden saltar en su lugar, tratando de imitar los saltos del alienígena Saltimbanqui.	Saltos.
Un día, Saltimbanqui decidió visitar la Tierra para enseñarle a los niños su técnica de salto. Les mostró cómo doblar las rodillas, dar un gran impulso y estirar los brazos hacia arriba mientras saltaban	Los niños pueden realizar saltos altos en su lugar, siguiendo las instrucciones del alienígena Saltimbanqui.	Saltos.
Después de dominar los saltos, Saltimbanqui llevó a los niños a una montaña alta y empinada. Les explicó que el ejercicio de subir la montaña ayudaría a fortalecer sus piernas y mejorar su resistencia. Juntos, empezaron a subir la montaña, paso a paso.	Los niños pueden imitar el movimiento de subir una montaña, levantando las rodillas y dando pequeños pasos hacia arriba.	Desplazamientos.
Una vez que llegaron a la cima de la montaña, Saltimbanqui propuso a los niños hacer una carrera de velocidad. Les dijo que correr rápidamente les ayudaría a mejorar su velocidad y coordinación. Los niños se alinearon y, al grito de "¡listos, ya!", comenzaron a correr lo más rápido que podían.	Los niños pueden correr en su lugar, moviendo las piernas rápidamente como si estuvieran corriendo en una carrera.	Desplazamientos.
Después de la carrera, Saltimbanqui llevó a los niños a un campo abierto para jugar al juego de la cuerda. Les mostró diferentes formas de saltar la cuerda: saltando con los pies juntos, saltando a la pata coja y saltando con una pierna y luego con la otra.	Los niños pueden simular saltar la cuerda en su lugar, moviendo los brazos y saltando en diferentes patrones.	Saltos.
Para terminar su visita, Saltimbanqui propuso a los niños hacer una sesión de estiramientos. Les enseñó cómo estirar los brazos, las piernas y la espalda para relajar los músculos y prevenir lesiones. Juntos, realizaron una serie de estiramientos suaves y respiraron profundamente.	Los niños pueden imitar los estiramientos suaves, estirando los brazos, las piernas y la espalda, y respirando profundamente.	Esquema corporal.
Siguiendo con el juego, Saltimbanqui llevó a los niños a un área con obstáculos. Había aros en el suelo, conos para esquivar y cuerdas para saltar. Les propuso superar el desafío del circuito de	Los niños pueden imitar el movimiento de saltar a través de aros, zigzaguear entre	Desplazamientos.

obstáculos, animándolos a moverse con agilidad y rapidez. Uno por uno, los niños recorrieron el circuito, saltando, zigzagueando y esquivando los obstáculos	los conos y saltar sobre cuerdas.	
Para finalizar, Saltimbanqui les recordó la importancia de mantenerse activos todos los días. Les animó a jugar al aire libre, montar en bicicleta, nadar o simplemente correr y saltar en el parque. Les prometió que volvería a visitarlos para seguir divirtiéndose y ejercitándose juntos.	Los niños pueden hacer un gesto de afirmación con la cabeza y estirar los brazos hacia arriba, mostrando entusiasmo por mantenerse activos.	Esquema corporal.

*Fuente: Elaboración propia*

Una vez realizado el cuento motor, se realizará una técnica de relajación. Se hará uso de un video de Youtube del canal YOGIC (2016) en el que se explica una técnica de Mindfulness con animales.

### SESIÓN 7: TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Para terminar con la propuesta didáctica, se volverán a realizar las pruebas iniciales para valorar la condición física después de realizar los 5 cuentos motores. Estas pruebas son idénticas a las de la sesión 1, explicadas en el anexo 1. El profesor anotará los resultados en una tabla de registro (anexo 2) y comparará resultados para saber si los alumnos han mejorado la condición física después de llevar a cabo los cinco cuentos motores.

#### **5.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad es un aspecto fundamental en cualquier propuesta de intervención educativa, especialmente cuando se trata de un programa de ejercicio físico dirigido a niños de educación infantil. El Decreto 37/2022 así lo recoge. Reconocer y atender las necesidades individuales de cada niño, considerando sus características, habilidades y posibles limitaciones, es esencial para promover una participación inclusiva y garantizar el desarrollo integral de todos los niños.

Uno de los principios fundamentales de este programa de ejercicio físico es el respeto a la diversidad. Se reconoce que cada niño es único y presenta características físicas, cognitivas y emocionales particulares. En este sentido, se establecerán estrategias y adaptaciones para garantizar que todos los niños puedan acceder y participar en las actividades propuestas, sin importar su nivel de habilidad o condición física.

Para atender a la diversidad, se tendrán en cuenta diferentes aspectos:

Antes de comenzar el programa, se realizará una evaluación inicial de cada niño para conocer sus capacidades y limitaciones. Esta evaluación se llevará a cabo de manera individualizada y se considerarán diferentes aspectos como la condición física, las habilidades motoras, las preferencias y los intereses de cada niño.

Además, el programa se adaptará para garantizar que todos los niños puedan participar de manera activa y significativa. Se utilizarán estrategias metodológicas flexibles que permitan ajustar las actividades y los materiales en función de las necesidades individuales de cada niño. Se fomentará la participación activa, el trabajo en equipo y el respeto mutuo.

Igualmente, se brindará apoyo individualizado a aquellos niños que lo requieran. Esto puede implicar la presencia de un profesional especializado, como un fisioterapeuta, que pueda proporcionar asistencia específica durante las sesiones. Además, se establecerán estrategias de apoyo y refuerzo para aquellos niños que necesiten un seguimiento más cercano.

Por otro lado, la propuesta se desarrollará en un entorno inclusivo, donde se fomentará la interacción y la colaboración entre todos los niños. Se promoverá el respeto y la valoración de las diferencias individuales, evitando cualquier forma de discriminación o exclusión.

## **5.8.EVALUACIÓN**

La evaluación de los alumnos de educación infantil, tal y como se recoge en el artículo 12 del Real Decreto 95/2022 y en su concreción en el Decreto 37/2022 es “global, continua y formativa” (Real Decreto 95/2022, p.7). Por tanto, la evaluación del programa que se presenta también respeta este enfoque y se centra en abordar los siguientes interrogantes:

**¿Qué se evalúa?** – Se evalúan las competencias específicas en función de los criterios de evaluación. Se tienen en cuenta los criterios y las competencias que se mencionan en la tabla 3, mostrada en apartados anteriores. Además, se otorga gran importancia a la evaluación de aspectos como la actitud, el interés, el esfuerzo y la participación en las actividades. Estos elementos son considerados fundamentales para medir el compromiso y la implicación de los alumnos en las tareas propuestas.



**¿Cómo se evalúa?** – Se evalúa a través de la observación directa diaria, donde se registran datos relevantes en un diario de campo o anecdótico, y también a través de las producciones que los estudiantes elaboran, bien sean orales o los movimientos y desplazamientos que realizan con sus cuerpos. Se completan rúbricas que el docente ha elaborado, se puede ver en el anexo 3. Esta información recopilada se valora e interpreta a posteriori, y se incorpora en la evaluación final de cada alumno.

**¿Cuándo se evalúa?** – Se evalúa a lo largo de todo el programa. Primeramente, se hace una evaluación inicial de la condición física de los alumnos en función del test presentado con anterioridad. Después, se lleva a cabo una evaluación continua que implica el seguimiento de todos los discentes a lo largo de todas las sesiones. Por último, se vuelve a evaluar a los estudiantes en función del mismo test que inicialmente se ha aplicado, con el fin de comprobar el progreso de los estudiantes.

**¿Quién evalúa?** – La evaluación la realizan tanto el docente como los alumnos. El docente, a través de la heteroevaluación va a evaluar el aprendizaje que han adquirido sus alumnos y también va a poder autoevaluarse para así ser autocrítico y proponer mejoras. Por su parte, los alumnos también autoevalúan su propio aprendizaje en función de la dificultad y el esfuerzo que les ha supuesto una u otra tarea y coevalúan a sus compañeros valorando su actitud, interés e implicación para mejorar, así como equipo.

## **6. LÍMITES Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO**

Durante la formulación y ejecución de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), han surgido desafíos que pueden convertirse en oportunidades para continuar investigando y expandir propuestas de este tipo para la mejora de la condición física entre los más pequeños.

En primer lugar, la limitación más evidente de propuestas como las que aquí se presentan es la propia evolución de los menores, cuya condición física siempre mejora, debido a que están en plena fase de crecimiento. Así, cualquier programa que se les presente siempre va a tener resultados positivos en lo que a progreso se refiere.

Igualmente, la imposibilidad de poner en práctica el programa presentado es otra limitación que se presenta. De haber sido llevada a cabo, se podría haber constatado su eficacia; pero, así, no se va a poder demostrar, a priori, que propuestas didácticas con cuentos motores como protagonistas tengan el éxito que se espera de ellas.

Asimismo, haber puesto en práctica la propuesta únicamente con un solo grupo no demostraría su eficiencia, pues cada clase e incluso cada centro escolar es diferente y tiene sus características propias en cuanto a alumnado, recursos, espacio o tiempo. Por tanto, son muchos los factores que pueden afectar a los resultados del programa propuesto en función del grupo clase seleccionado.

Por otro lado, y derivado de lo anterior, una gran oportunidad podría ser la de comparar los resultados en los programas de mejora de diferentes grupos, con el fin de analizar cuáles son los factores que condicionan dichos resultados para poder así ajustar la propuesta y que los factores ambientales no influyan y solo se valore la condición física.

De igual manera, la implementación de un programa de ejercicio físico en educación infantil puede brindar la oportunidad de establecer colaboraciones con profesionales de la salud, educadores y otros expertos en el campo. Estas colaboraciones pueden enriquecer la investigación, aportar diferentes perspectivas y contribuir a la difusión de los resultados y recomendaciones obtenidos.

Además, otra oportunidad para añadir al programa que se presenta es la de crear cuentos motores con los propios alumnos; es decir, que sean ellos los que ayuden a montar la historia a partir de los productos de su imaginación para conseguir, de esta manera, que

los estudiantes sean los protagonistas de sus propios cuentos y el aprendizaje resulte aún más significativo.

## 7. CONCLUSIONES

En esta investigación se abordaron los objetivos generales de conocer y comprender los fundamentos teóricos sobre la importancia del ejercicio físico en la mejora condicional de los alumnos de Educación Infantil, así como el diseño de un programa de ejercicio físico adaptado y efectivo utilizando un cuento motor. A través del desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado, se lograron alcanzar satisfactoriamente los objetivos planteados, brindando una contribución significativa al campo de la educación física y la salud infantil.

En primer lugar, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica que permitió adquirir un conocimiento profundo de los fundamentos teóricos relacionados con el ejercicio físico en el contexto de la Educación Infantil. Se exploraron investigaciones previas, teorías y enfoques pedagógicos que respaldan la importancia del ejercicio físico en el desarrollo integral de los niños, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos. Esta revisión bibliográfica proporcionó una base sólida de información que sirvió como fundamento teórico para el desarrollo de la investigación.

En segundo lugar, se llevó a cabo un análisis de las necesidades y características particulares de los niños de Educación Infantil en relación con la mejora de su condición física. Se consideraron aspectos como el nivel de desarrollo motor, las capacidades cognitivas y emocionales, así como las preferencias y motivaciones propias de esta etapa educativa. Este análisis permitió identificar los aspectos clave a tener en cuenta al diseñar un programa de ejercicio físico adaptado a las necesidades específicas de los niños de Educación Infantil.

Por último, se procedió a diseñar un programa de ejercicio físico adaptado y efectivo que combinó el cuento motor con ejercicios físicos adecuados para el desarrollo condicional de los niños. Se estableció una estructura y secuencia de actividades que tuvo en cuenta la progresión gradual y el nivel de dificultad apropiado para los niños de esta etapa educativa. El cuento motor se utilizó como un recurso motivador y estimulante, en el cual se integraron los ejercicios físicos de manera lúdica y creativa, generando un ambiente favorable para el aprendizaje y la participación activa de los niños.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda, E. (2018). Manual de pruebas para evaluación de la forma física. *México: Universidad Autónoma de Yucatán.*
- Arufe-Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Battaglia, G., Alesi, M., Tabacchi, G., Palma, A., y Bellafiore, M. (2019). The development of motor and pre-literacy skills by a physical education program in preschool children: A non-randomized pilot trial. *Frontiers in Psychology*, 9 <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02694>
- Canal YOGIC. (9 de junio 2016). *YOGIC / Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" - Juegos y canciones infantiles* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>
- Canal Smile and Learn – Español. (1 de octubre de 2019). *YOGA para niños - Las posturas de los animales del mar - Tutorial para practicar yoga* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>
- Canal Smile and Learn – Español. (14 de Mayo de 2020). *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN para niños - Método de Koepfen – Recopilación.* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k&t=104s>
- Canal Guáin infantil. (11 de noviembre de 2021). *3 ejercicios de RESPIRACIÓN para RELAJAR a los niños antes de dormir - Juegos para calmar nervios* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=0I1qohoJ3r8>
- Canal Guáin infantil. (26 de mayo de 2022). *3 divertidos ejercicios de RESPIRACIÓN para RELAJAR a los niños | Mindfulness con animales* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wkyCg9-Rg7A>
- Castellares Flores, E. (2018). Cuentos motores en niños y niñas de Educación Inicial.

Competence in Pre-School Children with Developmental Coordination Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 10, 1936. <https://doi.org/10.3390/jcm10091936>

de Andrés, R. O., & Pastor, V. M. L. (2014). Un programa de cuentos motores para trabajar la motricidad en educación infantil: Resultados encontrados. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, (9), 27-44.

DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Devís, J. D., & Valert, C. P. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta sanitaria*, 6(33), 263-268.

Domínguez, M. T. G., Mora, A. M., Domínguez, V. G., & Ros, C. R. (2022). Impacto de cuentos motores en el desarrollo de las habilidades fundamentales en niños con capacidades diversas en educación infantil. *REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 12(3), 247-274.

García Alonso, Y. (2019). Batería PREFIT. Valoración de la condición física en preescolares.

García Fernández, D. A., Chávez Valenzuela, M. E., Cruz Chávez, C., Guedea Delgado, J. C., Velázquez Saucedo, G., y Zubiaur González, M. (2018). Impacto de un programa de actividad motriz con funciones ejecutivas fortaleciendo el desarrollo integral del niño. *Sportis: Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física Y Psicomotricidad*, 4(1), 37-58. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2060>

Garófano, V. V., & Guirado, L. C. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF: revista digital de educación física*, (47), 89-105.

Gil, V. P. (2021). Beneficios del cuento motor en educación infantil. Un modelo de sesión para el aula. *EmásF: revista digital de educación física*, (73), 26-36.

Iglesia, J. (2008). Los cuentos motores como herramienta pedagógica para la educación infantil y primaria. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 6(1), 1-15.

Romero Calonge, S. (2019). El cuento motor como recurso didáctico en Educación Física.

- Jiménez, J. L. U., Sánchez, M. C., Valero, G. G., Garcés, T. E., Molero, P. P., & Molina, J. J. M. (2017). Animación a la lectura a través del cuento motor en educación física. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 9(1), 241-248.
- Lirola Manzano, M. J., y Hernández Rodríguez, A. I. (2020). Intervention program in childhood education for physical fitness work. *Publicaciones: Facultad De Educación Y Humanidades Del Campus De Melilla*, 50(1), 387-396.
- Mateo, C. M., & Sáez, S. C. (2010). Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil. *Tolosa, San Sebastián*.
- Mecías-Calvo, M., Arufe-Giráldez, V., Cons-Ferreiro, M., & Navarro-Patón, R. (2021). Is it possible to reduce the relative age effect through an intervention on motor competence in preschool children?, *Children* 8 (5), 386 <https://doi.org/10.3390/children8050386>
- Navarro-Patón, R., Martín-Ayala, J.L., Martí González, M., Hernández, A., Mecías-Calvo, M. (2021). Effect of a 6-Week Physical Education Intervention on Motor.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- Romero Parra, N. (2015). Evaluación de la fuerza en niños de educación infantil (3-5 años) proyecto PREFIT.
- Roth, K., Kriemler, S., Lehmacher, W., Ruf, K. C., Graf, C., y Hebestreit, H. (2015). Effects of a physical activity intervention in preschool children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(12), 2542-2551.
- Teixeira-Costa, H. J., Silva Goncalves, J. F., Pimenta, P. S., y Arufe-Giráldez, V. (2016). The influence of a structured physical education plan on five year old children's psychomotor development profiles. *Nuances-Estudios Sobre Educacao*, 27(3), 79-100. <https://doi.org/10.14572/nuances.v27i3.4630>
- Umbo Yahuana, H. (2020). Motricidad fina y gruesa en niños de educación inicial.

## 9. ANEXOS

Anexo 1: Pruebas para valorar la condición física.

<b>1. COMPOSICIÓN CORPORAL</b>	
<b>PESO Y ALTURA (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>
Medir el tamaño corporal	Una báscula electrónica
<b>Ejecución</b>	
Para calcular el índice de masa corporal se divide el peso corporal (en kilogramos) entre el cuadrado de la estatura (en metros), es decir, Kg/m <sup>2</sup> .	
<b>Peso corporal</b>	<b>Talla</b>
El niño, se sitúa en el centro de la plataforma de la báscula, tendrá que distribuir el peso entre los dos pies con los brazos junto al cuerpo y sin realizar movimientos. Tendrá que descalzarse y llevar ropa ligera.	Durante la medición de la estatura del niño, se le pedirá que se coloque descalzo y se mantenga en posición erguida. Los talones deben estar juntos y los brazos a lo largo del cuerpo. Tanto los talones, los glúteos y la parte superior de la espalda tienen que estar en contacto con el tallímetro. Tendrá que mantener el plano Frankfort.
<b>Numero de ensayos</b>	
Se realizarán dos pruebas para cada índice, dos para el peso corporal y dos para la talla, apuntando los resultados de ambas medidas.	
<b>Relación con la salud</b>	
Un mayor IMC se asocia con un peor perfil cardiovascular.	

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*



<b>PERÍMETRO DE LA CINTURA</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>
Realizar la evaluación de la grasa corporal en la región abdominal, troncal o central.	Cinta métrica
<b>Ejecución</b>	
Para llevar a cabo la evaluación de la grasa corporal en la región abdominal, troncal o central, se requiere que el niño o la niña lleve ropa ligera y esté de pie. Se le pedirá que mantenga el abdomen relajado y los brazos cruzados. El examinador rodeará la cintura con la cinta métrica. Después el niño bajará los brazos manteniendo una posición relajada. La cinta métrica estará al nivel del ombligo paralela al suelo.	
<b>Numero de ensayos</b>	
Dos medidas no consecutivas	
<b>Relación con la salud</b>	
Un mayor perímetro de cintura es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.	

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*

<b>2- CAPACIDAD MUSCULOESQUELÉTICA</b>	
<b>FUERZA DE PRENSIÓN MANUAL</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>
Medir la fuerza isométrica del tren superior	Dinamómetro analógico con agarre ajustable
<b>Ejecución</b>	
Durante la evaluación, se solicitará al niño o la niña que ejerza presión de forma gradual y continua sobre el dinamómetro mínimo dos segundos. Este proceso se repetirá dos veces, alternando entre manos, utilizando un agarre óptimo para cada alumno. Es importante que el codo se mantenga extendido y se evite el contacto del dinamómetro con cualquier parte del cuerpo que no sea la mano. El profesor realizará la prueba de forma correcta para que los alumnos lo vean.	

<b>Número de ensayos</b>
Se realiza dos veces y se anotará el mejor resultado.
<b>Relación con la salud</b>
Existe una asociación inversa entre la fuerza muscular y diversos factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*

<b>SALTO DE LONGITUD A PIES JUNTOS</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>
Medir la fuerza explosiva del tren inferior	Superficie plana no deslizante, picas, cinta métrica.
<b>Ejecución</b>	
El alumno se situará de pie detrás de la línea de salto, con los pies separados a la anchura de sus hombros. Desde esta posición, doblará las rodillas manteniendo los brazos paralelos al suelo y colocados delante de su cuerpo. Realizará un balanceo con los brazos hacia atrás y luego los impulsará hacia adelante con fuerza mientras realiza un salto. El objetivo es saltar la mayor distancia posible. Al tomar contacto con el suelo, el alumno deberá apoyar los dos pies al mismo tiempo y mantenerse en posición vertical. El profesor realizará la prueba de forma correcta para que los alumnos lo vean.	
<b>Numero de ensayos</b>	
El test se realizará tres veces y se registrará la mejor puntuación	
<b>Relación con la salud</b>	
Existe una asociación inversa entre la fuerza muscular y diversos factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.	

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*

<b>3- CAPACIDAD MOTORA</b>	
<b>Velocidad agilidad 4x10m</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>

Medir la velocidad de movimiento, coordinación y agilidad.	Superficie plana y no deslizante, cronómetro, 4 conos y cinta adhesiva.
<b>Ejecución</b>	
<p>Se realizará el test de correr y girar a la máxima velocidad. Se dibujarán dos líneas paralelas en el suelo, utilizando cintas, y se colocará un examinador en cada extremo de las líneas. Cuando se dé la señal de salida, el niño correrá a toda velocidad hacia la otra línea, con el objetivo de llegar lo más rápido posible. Al llegar a la otra línea, el niño chocará la mano con el examinador 1 y regresará a la línea de salida, cruzando ambas líneas con los pies juntos y volviendo a chocar la mano con el examinador 2. A continuación, nuevamente correrá lo más rápido posible hacia la línea opuesta, donde volverá a chocar la mano con el examinador 1, y finalmente regresará corriendo a la línea de salida inicial, donde chocará la mano con el examinador 2. El profesor realizará la prueba de forma correcta para que los alumnos lo vean.</p>	
<b>Número de ensayos</b>	
Se realiza dos veces y se anotará el mejor resultado.	
<b>Relación con la salud</b>	
Mejoras en la velocidad/agilidad parecen tener un efecto positivo sobre la salud de los huesos.	

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*

<b>4- CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA</b>	
<b>Test de 20m de ida y vuelta PREFIT</b>	
<b>Propósito</b>	<b>Material</b>
Medir la capacidad cardiorrespiratoria.	Superficie amplia de más de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, CD con el protocolo del test y un reproductor.
<b>Ejecución</b>	
<p>Durante la prueba, escucharemos una señal sonora que nos indicará cuándo cambiar de dirección. El objetivo es mantenernos corriendo al ritmo de la señal el mayor tiempo posible. Para llevar a cabo la prueba, se colocarán detrás de una de las líneas, y cuando suene la señal, empezarán a correr hacia la línea opuesta. Al llegar,</p>	

estaremos atentos a la señal para cambiar de dirección y correr de regreso. La señal irá aumentando gradualmente la velocidad, por lo que tendremos que esforzarnos más para seguir el ritmo. La prueba continuará hasta que no podamos llegar a una de las líneas dos veces consecutivas al ritmo de la señal, o cuando nos detengamos por fatiga. Es recomendable que acompañe un examinador que mantenga la velocidad adecuada.

**Número de ensayos**

Se realizará una sola vez.

**Relación con la salud**

Niveles altos de capacidad cardiorrespiratoria durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

*Fuente: Elaboración propia basado en el estudio PREFIT*

Anexo 2: Tabla de registro

2		A. 1	A. 2	A. 3	A. 4	A. 5	A. 6	A. 7	A. 8	A. 9	A. 10	A. 11	A. 12	A. 13	A. 14	A. 15	A. 16	A. 17	A. 18	A. 19	A. 20	
<b>Composición corporal</b>	IMC <sup>3</sup>																					
	Perímetro de la cintura																					
<b>Capacidad musculoesquelética</b>	Fuerza de prensión manual																					
	Salto de longitud a pies juntos																					
<b>Capacidad motora</b>	Velocidad agilidad 4x10m																					
<b>Capacidad cardiorrespiratoria</b>	Test de 20m de ida y vuelta																					

Fuente: Elaboración propia

<sup>2</sup> A. se usa como abreviatura de la palabra Alumno.

<sup>3</sup> IMC se usa como abreviatura de Índice de Masa Corporal.

Anexo 3: Rúbrica para evaluar el interés, comportamiento, esfuerzo y participación

<b>Aspectos a valorar</b>	<b>C<sup>4</sup></b>	<b>EP<sup>5</sup></b>
Demostrar una actitud positiva en las actividades		
Mostrar entusiasmo y motivación en las actividades		
Mostrar respeto hacia los demás		
Escuchar activamente al profesor		
Escuchar activamente las opiniones de los demás		
Trabajar bien en equipo y contribuye activamente a los objetivos del grupo		
Colaborar en la resolución de conflictos de manera pacífica y justa		
Mostrar interés por aprender y adquirir nuevos conocimientos		
Buscar oportunidades para expandir sus habilidades y conocimientos		
Participar de manera activa en las actividades		
Se muestra comprometido con el proceso de aprendizaje		
Mostrar interés en mejorar constantemente		
Cumplir con las tareas asignadas		
Asumir la responsabilidad		

---

<sup>4</sup> C. se usa como abreviatura de la palabra Conseguido.

<sup>5</sup> EP. se usa como abreviatura de la palabra En Proceso.