

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

4º de Doble Grado de Educación Primaria y Educación Infantil Mención Educación Física

TRABAJO FIN DE GRADO

CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Curso 2023/2024

Campus María Zambrano



Autora: Laura Martínez Úbeda-Romero

Tutora: Sara Manrique Martin

TFG: CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo fundamental desarrollar una propuesta didáctica para la implementación de clases físicamente activas en la etapa de Educación Primaria. Esta propuesta se basa en la integración de estrategias y actividades en diversas áreas curriculares, todas ellas relacionadas con la Educación Física. El propósito es fomentar en los alumnos una serie de hábitos de vida saludables a través de la participación activa del estudiante, promoviendo el aprendizaje significativo, buscando mejorar la condición física y potenciar habilidades sociales y cognitivas en un ambiente dinámico y estimulante para combatir el creciente sedentarismo que afecta a la sociedad actual.

PALABRAS CLAVE: descansos activos, clases físicamente activas, actividad física, hábitos saludables.

ABSTRACT

In the present Final Degree Project, the main objective is to develop a didactic proposal for the implementation of physically active classes in the Primary Education stage. This proposal is based on the integration of strategies and activities in different curricular areas, all of them related to Physical Education. The purpose is to promote a series of healthy life habits in students through the active participation of the student, promoting meaningful learning seeking to improve physical condition and enhance social and cognitive skills in a dynamic and stimulating environment to fight against the growing sedentary lifestyle that affects today's society.

KEY WORD: active rest, physical activity, healthy habits.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. COMPETENCIAS POR ADQUIRIR CON EL TRABAJO DE FIN DE GRADO	9
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	10
5. PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS	24
5.1 PLANTEAMIENTO INICIAL	24
5.2 OBJETIVOS DE ETAPA	25
5.3 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	26
5.5 OBJETIVOS DIDÁCTICOS	27
5.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	28
5.7 RESPONSABLES DE LOS ALUMNOS	29
5.8 ESPACIO Y MATERIALES	29
5.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	30
5.10 PROPUESTA PRÁCTICA	31
6. CONSIDERACIONES FINALES, RESULTADOS Y CONCLUSIONES	40
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	45
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
9. ANEXOS	50
Anexo I. Fotografía del horario del aula	50
Anexo II. Cartel informativo clase físicamente activas	50
Anexo III. Carnet de sellos	50
Anexo IV. Álbum de los recuerdos	50
Anexo V. Actividad físicamente activa, “dictados en movimiento” de Lengua Castellana	51
Anexo VI. Actividad físicamente activa, “saltos matemáticos” de Matemáticas	51
Anexo VII. Actividad físicamente activa, “saltos por los ríos de España” de Ciencias Sociales	52
Anexo VIII. Actividad “búsqueda de acrónimos” de Lengua Castellana	52
Anexo IX. Actividad físicamente activa, “ensalada de cuentos en movimiento” de Lengua Castellana	53
Anexo X. Actividad físicamente activa, “perímetro de figuras geométricas y saltos en grupo” de Matemáticas	53
Anexo XI. Actividad físicamente activa, “ejercicios matemáticos” de Matemáticas	54
Anexo XII. Actividad físicamente activa, “verdades o mitos sobre La Revolución Francesa” de Ciencias Sociales	54
Anexo XIII. Actividad físicamente activa, “saltos en la historia: corrigiendo errores en la línea del tiempo” de Ciencias Sociales	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ficha de observación grupal	56
Tabla 2 Evaluación docente rúbrica de aprendizaje.....	57
Tabla 3 Ficha de autoevaluación del alumnado	60
Tabla 4 Actividades físicamente activas.....	61
Tabla 5 Respuesta de resultados de autoevaluación	75
Tabla 6 Resultados de la rúbrica de aprendizaje.....	78
Tabla 7 Resultados de observación grupal semanalmente	84

1.INTRODUCCIÓN

La salud es un pilar fundamental en el desarrollo integral de las personas. Desde el punto de vista educativo otorgar al alumnado habilidades y conocimientos sobre la importancia de la actividad física es esencial para promover estilos de vida saludable desde edades tempranas. Educar para la salud está estrechamente relacionado con el bienestar tanto físico, mental como social. Por ello es importante planificar y diseñar actividades que promuevan dicha actividad física y que también eduque sobre la relación de un estilo de vida activo y saludable. Es frecuente observar que la única práctica sistemática de actividad física en el entorno escolar se concentra en las sesiones de Educación Física, que suelen tener una frecuencia de tres veces por semana. Esta circunstancia implica que existan días en los cuales los estudiantes no participan en ninguna forma de actividad física durante su jornada escolar. Asimismo, cabe destacar que entre las clases suelen existir breves intervalos de descanso, durante los cuales los alumnos pueden desconectar de manera sutil de la dinámica de la clase precedente. Pero para abordar esta transición de manera beneficiosa y promover el bienestar físico, mental y social, es posible aprovechar estos intervalos como oportunidades para fomentar la actividad física. Al hacerlo, se pueden mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales, ya que se ofrece un espacio para la interacción social y para la actividad física, lo cual contribuye a un ambiente más saludable y estimulante en el contexto escolar.

El presente trabajo se inicia con una justificación que analiza la pertinencia de integrar actividad física en las aulas de los centros educativos, de acuerdo con aspectos recogidos en el marco legal local y estatal que rigen en el currículum de Educación Primaria.

Esta propuesta tiene como objetivo principal abordar la importancia de la actividad física en el contexto educativo, específicamente en el área de Educación Física. Se examinarán temas relevantes como la necesidad imperante de actividad física para promover la salud, el preocupante aumento del sedentarismo y la obesidad, tanto en la infancia como en la edad adulta y como enfocar las clases físicamente activas aprovechando los recursos disponibles en las aulas y aplicando metodologías que fomenten la participación y el bienestar del alumnado.

Esta propuesta que recoge implementación de clases físicamente activas es llevada a cabo en el colegio público Virgen de La Paz, ubicado en la Comunidad de Madrid, más concretamente en Collado Mediano. Esta propuesta se fundamenta en los objetivos previamente definidos y denominados, los cuales están diseñados para promover la actividad física y mejorar el

bienestar de los estudiantes. Se proporcionarán todos los recursos necesarios y se establecerá un seguimiento detallado para garantizar la efectividad de la actividad física en el entorno escolar. Además, se llevará a cabo una evaluación posterior para valorar el impacto de estas clases físicamente activas en la Educación Física y en el bienestar general de los estudiantes.

2. OBJETIVOS

El presente TFG se basará en los siguientes objetivos, los cuales estarán centrados en el desarrollo del alumnado mediante la actividad física y enfocados en una metodología fundamentada en las clases físicamente activas en el entorno educativo. Se considerarán en todo momento las necesidades de los alumnos. Los objetivos que se pretenden alcanzar son:

1. Introducir las clases físicamente activas en la Educación Primaria a través de una estrategia efectiva fomentando la actividad física y mejorando el bienestar físico, mental y social.
2. Promover hábitos de vida saludable concienciando y valorando la actividad física en su rutina diaria.
3. Planificar y ejecutar las actividades necesarias para implementar las clases físicamente activas de manera efectiva.
4. Evaluar la eficacia de las clases físicamente activas en el alumnado mediante la recopilación y el análisis de datos relevantes.

3. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué los descansos activos y las clases físicamente activas?

Investigar sobre los descansos activos y las clases físicamente activas como temas principales en mi Trabajo de Fin de Grado se basa en mi firme convicción sobre la importancia de promover estilos de vida saludables desde la infancia. Reconozco que el entorno escolar desempeña un papel fundamental en la formación de hábitos saludables, y los descansos activos representan una estrategia innovadora y efectiva para integrar la actividad física en la rutina diaria del alumnado. Por lo tanto, esta propuesta no solo busca comprender la importancia de la actividad física en la infancia, sino también diseñar e implementar intervenciones prácticas, con los descansos activos, que promuevan una vida activa y saludable entre el alumnado.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS),

“Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.” (Organización Mundial de la Salud, 2020, p. 22)

La OMS establece directrices claras sobre la cantidad de actividad física necesaria para mantener una buena salud, recomendando que los niños y adolescentes dediquen al menos 60 minutos al día a actividades físicas y limiten el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Sin embargo, es importante reconocer que gran parte del día escolar transcurre en un entorno sedentario en el aula, lo que limita las oportunidades de actividad física para los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental fomentar descansos activos entre clases para promover la actividad física de manera regular, no limitándola únicamente a las clases de Educación Física y el recreo. Además, se debe considerar que los desplazamientos, en su mayoría, se realizan en transporte, perdiendo la oportunidad de realizarlos a pie, lo cual sería beneficioso para la salud. La falta de actividad física tanto dentro como fuera del entorno escolar agrava el problema y puede contribuir al desarrollo de enfermedades y problemas de salud, como advierte la OMS. Es imperativo abordar esta situación y promover hábitos de vida activos desde una edad temprana para garantizar un desarrollo adecuado y prevenir problemas de salud a largo plazo.

Por lo tanto, la implementación de clases físicamente activas puede desempeñar un papel crucial en la mitigación de estos problemas y en la promoción de un estilo de vida saludable. Al fomentar la actividad física de esta manera, la escuela no solo contribuye a mejorar la salud física de los estudiantes, sino que también promueve la educación para la salud, lo que repercute positivamente en su bienestar mental y social. Es importante destacar que esta forma de integrar la actividad física no debe verse simplemente como momentos de ocio, sino que deben planificarse y desarrollarse de manera adecuada, con objetivos claros, para que mejoren las funciones cognitivas tales como la atención y la concentración (Donnelly y Lambourne, 2011).

En relación con el tema de las clases físicamente activas en el entorno escolar, es esencial considerar si estos momentos realmente permiten a los niños desconectar y aprovechar el tiempo libre para desarrollar sus relaciones sociales. Si bien los descansos activos pueden proporcionar oportunidades para la interacción social y el juego, es importante cuestionar si se

utilizan de manera efectiva para este fin. ¿Los estudiantes aprovechan verdaderamente esta actividad física para desconectar del entorno académico y relacionarse entre ellos de manera significativa? Abordar esta pregunta nos permite evaluar si los descansos activos y las clases físicamente activas están cumpliendo su propósito de proporcionar al alumnado un tiempo libre de calidad donde puedan desarrollar sus relaciones sociales y disfrutar al mismo tiempo de la realización de las actividades físicas.

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

Según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, más concretamente en el artículo 4. *La enseñanza básica*, se recoge lo siguiente « La enseñanza básica persigue un doble objetivo de formación personal y de socialización, integrando de forma equilibrada todas las dimensiones. Debe procurar al alumnado los conocimientos y competencias indispensables para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de la vida, crear nuevas oportunidades de mejora, así como para desarrollar su socialización... »

En cuanto a este Trabajo Fin de Grado, recogido en Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria se destacan especialmente las siguientes competencias generales:

- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.
- Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica
- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

Competencias específicas en función del área de Educación Física:

- 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física,

mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.

- 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria
- Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

5.1 Necesidad de actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Por ello mismo, se considera que es fundamental realizar de forma regular actividad física ya que gracias a ello existen múltiples beneficios que mejora la salud tanto física como mental.

Como bien afirma la OMS “ Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física”. El hecho de que las personas con un nivel insuficiente de actividad física tengan un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con aquellas que realizan suficiente actividad física es extremadamente grave y subraya la importancia crítica de fomentar la actividad física en todos los ámbitos de la sociedad. Estos porcentajes son alarmantes y destacan los riesgos significativos para la salud

asociados con el sedentarismo y la falta de ejercicio. Como sociedad, debemos tomar medidas para abordar este problema de salud pública de manera proactiva y eficaz.

Es esencial fomentar la actividad física en todos los ámbitos, desde el entorno escolar y laboral hasta los espacios comunitarios y públicos. Esto implica crear entornos que promuevan y faciliten la actividad física. No se trata solo de participar en deportes de competición o ejercicios intensos; incluso actividades simples como caminar, andar en bicicleta, bailar o hacer tareas domésticas pueden tener beneficios significativos para la salud cuando se realizan de manera regular.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010),

"La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial" (Organización Mundial de la Salud, 2020, p. 10)

Esta cita subraya la necesidad urgente de abordar la inactividad física como un problema de salud. La falta de actividad física puede tener consecuencias devastadoras para la salud y el bienestar de las personas. Es crucial que como sociedad tomemos medidas para promover estilos de vida activos y fomentar la participación en actividades físicas regulares.

Al promover la actividad física en todas sus formas y fomentar un estilo de vida activo, podemos ayudar a reducir los riesgos de enfermedades crónicas y mejorar la salud y el bienestar general de la población.

Como bien se recoge en la OMS, la actividad física mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de caídas, entre otros, además en los adolescentes se afirma que mejora la salud ósea; los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva); la salud mental y la reducción de la adiposidad (acumulación excesiva de tejido adiposo, grasa).

También según la Organización Mundial de la Salud (2010), " En conjunto, la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud" (p.9-11). Dicha cita subraya que la inactividad física es un factor de riesgo significativo para la mortalidad a nivel mundial, lo que resalta la necesidad de fomentar la participación en actividades físicas entre la población. Además es por ello por lo que es importante ofrecer una visión optimista sobre los beneficios que puede llevar a cabo a una persona que realice dicha actividad física regularmente ya que existen múltiples evidencias y afirmaciones de Devís y Peiró (1992), Zaragoza, Soler, Julián y Generelo (2004) y Generelo y Plana (1997), Portolés y González (2015) entre otros.

Como se ha destacado, la actividad física regular conlleva una amplia gama de beneficios para la salud física y mental. Es primordial que como sociedad reconozcamos la importancia crítica de fomentar estilos de vida activos desde una edad temprana desarrollando así hábitos de vida saludables que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Además, al abordar otros problemas de salud relacionados con el sedentarismo, podemos contribuir a mejorar la calidad de vida de las generaciones futuras.

5.2 Problema del sedentarismo

En el contexto actual, abordar el sedentarismo es fundamental en la promoción de la actividad física. Este estilo de vida sedentario se presenta como el principal obstáculo para una vida activa y saludable, y a menudo se subestima su impacto en la salud. Es crucial comprender los riesgos para la salud asociados con el sedentarismo, que van desde el aumento del riesgo de enfermedades crónicas hasta problemas de salud mental. Para contrarrestar este problema, es necesario promover la incorporación de pequeñas dosis de actividad física en la vida diaria. Al tomar medidas para combatir el sedentarismo, podemos mejorar la salud y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Para el estudio de tiempo sentado, la organización Sedentary Behavior Research Network (Red para la investigación de la conducta sedentaria) ratificó recientemente la definición: «(conducta sedentaria es) aquella conducta que ocurre durante la vigilia y genera un metabolismo <1.5 MET en una posición sentada, o reclinada» (Tremblay, et al., 2017, p. 2).

El término MET se utiliza para referirse a un equivalente metabólico, o el gasto energético de estar en reposo.

Chau et al. (2013) señalan que cada hora diaria adicional de estar sentado está asociada con un aumento general del 2% del riesgo de mortalidad por todas las causas después de que se tiene en cuenta la actividad física.

En la actualidad, como sostienen tanto Tremblay como Chau, nos encontramos inmersos en una época donde la predominancia de comportamientos sedentarios ha superado considerablemente la participación en actividades físicas. Este estilo de vida caracterizado por largos periodos de estar sentados conlleva un bajo gasto energético y representa un riesgo significativo para la salud. Por lo tanto, es fundamental que promovamos la conciencia sobre los peligros asociados con el sedentarismo y adoptemos medidas preventivas para reducir la incidencia de estas conductas sedentarias en nuestra vida diaria.

En la actualidad, el sedentarismo se ha equiparado con la inactividad física, lo que supone un grave perjuicio para la salud individual. Este estilo de vida caracterizado por la falta de movimiento y la ausencia de actividad física conlleva un deterioro significativo en la salud y puede desencadenar problemas de salud de considerable gravedad. La adopción de prácticas sedentarias no solo afecta al bienestar físico, sino que también influye en el bienestar emocional y mental de las personas, pudiendo desencadenar a su vez con la incidencia de trastornos asociados con el estrés y la ansiedad. el sedentarismo contribuye a un menor rendimiento académico y laboral, así como a una disminución en la calidad de vida en general. Por lo tanto, es crucial fomentar un estilo de vida activo y promover la importancia de la actividad física regular para mantener una sociedad saludable y beneficiosa para cada una de las personas.

El abordaje del sedentarismo debe trascender los límites escolares y abarcar diversos ámbitos, siendo esencial la participación activa de las familias. Estas, en sus momentos de ocio, deben fomentar la práctica de actividad física en lugar de optar por actividades sedentarias. Es fundamental aprovechar las horas de tiempo libre para promover el movimiento y así potenciar la mejora de la salud. A su vez es crucial concienciar acerca de que el sedentarismo no constituye un hábito de vida saludable, este enfoque también debe considerar la importancia de una alimentación equilibrada para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Es por ello por lo

que debe buscarse la forma de establecer un estilo de vida activo con la práctica regular de ejercicio físico como pilar fundamental de una vida saludable.

Por ello me parece importante reflexionar sobre ¿nos estamos convirtiendo en personas sedentarias? O ¿cuánto tiempo dedicamos realmente a actividades físicas en nuestro día a día? A menudo en nuestra vida diaria, nos encontramos atrapados en hábitos sedentarios sin siquiera ser conscientes de ello. Optamos por la comodidad del transporte en lugar de caminar, y preferimos descansar sentados en lugar de aprovechar el tiempo libre para actividades físicas. Sin embargo, estas decisiones pueden alejarnos de una vida más activa y saludable.

Es importante reflexionar sobre cómo nuestras elecciones diarias influyen en nuestra actividad física y bienestar. Aunque pueda parecer más fácil quedarse quieto, la actividad física no solo nos ayuda a mantenernos en forma, sino que también nuestro cuerpo produce endorfinas, siendo estas hormonas las cuales tienen la función de disminuir la sensación de dolor y contrarrestar emociones y sensaciones negativas, es decir mejoran nuestro estado anímico. Reconocer estos patrones sedentarios es el primer paso para cambiarlos y adoptar un estilo de vida más activo y saludable.

5.3 La obesidad

La obesidad “es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo” (Coutinho, 1999)

Es fundamental comprender el significado preciso de la palabra "obesidad", ya que su uso incorrecto o superficial puede dar lugar a malentendidos y tener repercusiones negativas en la salud mental y emocional. La obesidad no se limita simplemente al exceso de peso corporal, sino que es una condición médica compleja que implica una acumulación anormal de grasa corporal que puede tener graves implicaciones para la salud. Por lo tanto, es crucial abordar y utilizar el término "obesidad" con la debida atención y comprensión de su alcance y repercusiones.

El sobrepeso y la obesidad representan uno de los desafíos más urgentes para la salud pública a nivel global. Según la OMS existen cifras alarmantes reflejan una tendencia

preocupante, ya que el sobrepeso y la obesidad están asociados con un mayor riesgo de desarrollar una variedad de enfermedades crónicas dichos datos aportados por la OMS son los siguientes:

- En 2022, una de cada ocho personas en el mundo eran obesas.
- Desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos de todo el mundo, y se ha cuatriplicado entre los adolescentes.
- En 2022, 2500 millones de adultos (18 años o más) tenían sobrepeso. De ellos, 890 millones eran obesos.
- En 2022, el 43% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso, y el 16% eran obesos.
- En 2022, 37 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso.
- En 2022, más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la Obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas y sociales. (Moreno,2012)

Las cifras alarmantes de salud que nos presenta la OMS están estrechamente relacionadas con los hábitos que aprendemos desde pequeños. Introducir una alimentación saludable desde la infancia es fundamental para prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad.

La Estrategia NAOS y el Programa THAO son herramientas importantes para promover hábitos saludables desde los centros educativos. Estos programas enfatizan la importancia de la actividad física y una alimentación equilibrada como medidas tanto de tratamiento como de prevención de la obesidad.

Según Alonso et al. (2004) actualmente se considera que la distribución ideal de ingesta diaria de alimentos, en la infancia y en la adolescencia, es la siguiente:

- La ingestión de alimentos se distribuirá en 4 ó 5 tomas diarias
- La ingesta de calorías será de un 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.

Es esencial educar a los niños y adolescentes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la distribución adecuada de las comidas a lo largo del día, si logramos inculcar estos hábitos desde temprana edad, estaremos sentando las bases para una vida adulta más saludable. Además, es importante que estas prácticas se promuevan no solo en el entorno escolar, sino también en el hogar y en la sociedad en general.

“Conocer las categorías del IMC (índice de masa corporal) para definir la obesidad es fundamental ya que varían, en función de la edad y el género, para lactantes, niños y adolescentes.

Respecto a la población de niños menores de 5 años:

- el sobrepeso es un peso para la estatura superior a dos desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y
- la obesidad es un peso para la estatura superior a tres desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

El sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera para los niños de 5 a 19 años:

- el sobrepeso es un IMC para la edad superior a una desviación típica por encima de la mediana de la referencia de crecimiento de la OMS; y
- la obesidad es un IMC para la edad superior a dos desviaciones típicas por encima de la mediana de la referencia de crecimiento de la OMS.

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad así:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25; y obesidad: IMC igual o superior a 30.”
(Organización Mundial de la Salud, s.f.).

Es por ello por lo que comprender y aplicar las categorías del Índice de Masa Corporal (IMC) resulta crucial para fomentar una vida saludable. Esta herramienta nos permite identificar y comprender mejor nuestra composición corporal, lo que a su vez nos ayuda a tomar decisiones informadas sobre nuestra salud y bienestar. Al conocer nuestro IMC, podemos trabajar hacia metas realistas de peso y establecer hábitos de vida más saludables. Este conocimiento no solo nos brinda la oportunidad de prevenir enfermedades asociadas con el sobrepeso y la obesidad, sino que también nos empodera para adoptar un estilo de vida activo y equilibrado.

5.4 Jornada escolar

Según lo establecido en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León en el Capítulo III y bajo el título de «Organización de la etapa», se establece el horario del plan de estudios, se define la jornada diaria de las clases obligatorias y se especifican las condiciones para que las escuelas lleven a cabo actividades adicionales. Es por ello por lo que es crucial conocer y dar importancia a la estructura del día escolar, es decir, la jornada desempeña un papel crucial en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, dado su impacto directo en la disposición y participación del alumnado frente a las diferentes actividades educativas propuestas.

Es por ello por lo que cabe destacar que, en diferentes ocasiones la actitud de los estudiantes y la predisposición se ve afectada por una multitud de variables, tales como el ambiente y clima del aula, la dificultad de la tarea, los intereses personales, la relación con el profesorado, o factores externos pudiendo ser dificultades familiares o personales. Estos elementos debemos conocerlos para fomentar un estilo de vida activo, un desarrollo de habilidades sociales y emocionales y un bienestar emocional, físico y mental.

Las administraciones educativas promoverán de manera sistemática la práctica regular de actividad física en el entorno escolar, fomentando hábitos de vida saludable y promoviendo estos hábitos durante la jornada escolar. Esto se realizará en base a competencias y objetivos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes.

Según Eurydice, siendo esta una red de información sobre sistemas educativos y políticas educativas en Europa. Está gestionada por la Comisión Europea y tiene como objetivo proporcionar información relevante y comparativa sobre los sistemas educativos en los países miembros de la Unión Europea, recoge que entre las medidas más comunes adoptadas por las Administraciones educativas se encuentran: programas de desarrollo de hábitos básicos de higiene, alimentación y vida saludable. Estas acciones son fundamentales para impulsar el bienestar físico y emocional de los estudiantes, atendiendo a aspectos cruciales para su crecimiento y bienestar general. Considerando así, la importancia de integrar la Educación Física de manera significativa en el horario escolar durante las etapas de escolarización. La importancia de integrar la Educación Física de manera significativa en el horario escolar durante las etapas de escolarización, así como combatir el sedentarismo para evitar futuros problemas de salud en las personas.

La EF posee un gran potencial para la promoción de la AF de forma directa e indirecta, (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009 y Julián, Ibor, Aibar y García, 2014), coincidiendo con otros trabajos (Slingerland y Borghouts, 2011), en el contexto directo, el aula de Educación Física ofrece un escenario propicio donde los alumnos pueden participar en ejercicios físicos, al tiempo que se sumergen en experiencias lúdicas y estimulantes que los incitan a mantenerse activos. De forma indirecta, las enseñanzas y vivencias adquiridas en estas clases van más allá del ámbito escolar, moldeando actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida dinámico y saludable durante sus momentos de ocio. Es vital considerar esta información, ya que resalta el papel esencial de la Educación Física en la promoción de la actividad física entre los estudiantes, tanto directa como indirectamente. Determinar cuándo implementar la educación física es crucial, tanto en el aula como fuera de ella, ya que el objetivo principal es fomentar un estilo de vida activo y saludable que beneficie su bienestar diario. El crecimiento personal se ve enriquecido por la promoción de hábitos saludables, lo que contribuye al bienestar físico y mental a largo plazo.

5.4.1 Clases físicamente activas

Fomentar un estilo de vida activo desde edades tempranas no solo beneficia la salud física, sino que también potencia el rendimiento académico. La conexión entre la actividad física y el mejoramiento de la concentración y el bienestar emocional es crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. Incorporar actividades físicas diversas entre las clases de materias

aprovecha de manera eficiente el tiempo asignado para la enseñanza, generando un ambiente dinámico y estimulante para los alumnos. Las clases físicamente activas no solo son fundamentales para promover hábitos saludables, sino que también cultivan valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la autoconfianza, elementos esenciales para el éxito tanto académico como personal de los estudiantes. Las estrategias basadas en integrar movimiento en el aula introducen AF, de cualquier nivel de intensidad, en las clases de las materias curriculares durante el tiempo establecido para la clase (Institute of Medicine, 2013) El propósito esencial es motivar a los niños y adolescentes a moverse más y a realizar menos actividades sedentarias.

Las clases académicas físicamente activas (physically active academic lessons) constituyen programas que incorporan movimiento en las clases académicas para aumentar la AF y como refuerzo académico, puesto que las actividades conectan directamente con determinados contenidos (Bartho-Lomew y Jowers, 2011). Las clases académicas físicamente activas representan un paradigma innovador en la educación porque rompen con la noción de que el aprendizaje solo puede ocurrir de manera estática y pasiva. Al integrar el movimiento en el proceso de enseñanza, no solo promueve la salud física, sino que también da importancia al bienestar físico y emocional creando un ambiente propicio para un aprendizaje más profundo y significativo. Es por ello por lo que dicho enfoque va más allá de la mera transmisión de conocimientos, pues reconoce y prioriza la salud física de los estudiantes. En las clases físicamente activas, son los alumnos quienes exploran, experimentan y comprenden los conceptos de manera activa y participativa. Esta metodología no solo promueve una comprensión más profunda del aprendizaje, sino que también cultiva una serie de valores esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Al fomentar la empatía, la confianza y la colaboración entre los compañeros, las clases físicamente activas no solo son una innovación educativa, sino también un motor para el crecimiento personal y social de los estudiantes. En este contexto, el movimiento se convierte en una herramienta poderosa para estimular tanto el cuerpo como la mente, creando un ambiente de aprendizaje dinámico y enriquecedor donde todos los alumnos pueden alcanzar su máximo potencial.

La combinación de movimiento y aprendizaje a través de las clases físicamente activas se fundamenta en la relación bien establecida entre AF y resultados del aprendizaje (Tom-Porowski, Lambourne, y Okumura, 2011). La relación entre movimiento y aprendizaje se convierte en el núcleo del enfoque de las clases físicamente activas. Estas clases están

diseñadas para aprovechar la conexión intrínseca entre la actividad física y los resultados del aprendizaje, como lo respaldan estudios como el de Tomporowski, Lambourne y Okumura.

En el aula, a menudo prevalece la idea preconcebida de que el movimiento es perjudicial o una distracción para el proceso de aprendizaje. Sin embargo, es crucial promover una perspectiva diferente: el movimiento no debe ser visto como un obstáculo, sino como un complemento invaluable. De hecho, el movimiento puede ser una herramienta poderosa para mejorar la concentración, la atención y la capacidad de los estudiantes para absorber información. Es importante tener en cuenta que muchos estudiantes pasan largas horas realizando actividades sedentarias frente a las pantallas, inmersos en el mundo digital después de la jornada escolar. Esta falta de actividad física no solo es preocupante en términos de salud, sino que también puede afectar negativamente su rendimiento académico y bienestar general. Es por eso que es fundamental que las escuelas adopten un enfoque innovador: las clases físicamente activas. Estas clases ofrecen una solución creativa para integrar el ejercicio en el proceso educativo, proporcionando una oportunidad única para combinar el aprendizaje de contenidos académicos con la actividad física. Esto significa que las clases físicamente activas no solo son una inversión en la salud física de los alumnos, sino también en su desarrollo integral como individuos.

Es por ello que cabe destacar que las clases físicamente activas son mucho más que una simple estrategia educativa; representan un compromiso profundo con el bienestar total de los estudiantes. Al incorporar el movimiento en el aula, no solo se promueve su salud física, sino que también se reconoce y valora su bienestar emocional. Este enfoque va más allá de transmitir conocimientos; es una declaración de que la salud de los estudiantes es una prioridad absoluta. Además, al aprovechar la conexión entre la actividad física y el éxito académico, estas clases ofrecen una oportunidad única para que los estudiantes alcancen su máximo potencial, tanto dentro como fuera del ámbito escolar. En resumen, las clases físicamente activas son un recordatorio de que el bienestar de los estudiantes debe ser una prioridad fundamental en cualquier entorno educativo.

5.4.2 Descansos activos

Las demandas curriculares en áreas denominadas instrumentales de aprendizaje abarcan gran parte del horario escolar, lo que ha llevado a autores como Van Stralen et al. (2014) a

destacar que los niños de 6 a 12 años pasan el 64 % de su tiempo escolar en actividades sedentarias, mientras que solo el 5% realizando AFMV. Es por ello que resaltar la relevancia de promover un estilo de vida saludable en el ámbito escolar es crucial. El hecho de que las demandas curriculares en áreas instrumentales absorban la mayor parte del tiempo escolar, dejando poco espacio para la actividad física, refleja una preocupante falta de equilibrio en el enfoque educativo. Así son los alumnos quienes están pasando la mayor parte de su tiempo escolar en actividades sedentarias, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo. Además, el bajo porcentaje de tiempo dedicado a actividades físicas muestra una clara necesidad de intervenir y promover un cambio hacia un estilo de vida más activo. Así es fundamental proponer estrategias y recomendaciones que puedan mejorar el equilibrio entre el tiempo dedicado a actividades sedentarias y activas en el entorno escolar. Esto podría incluir sugerencias para implementar descansos activos durante el día escolar, diseñar programas de educación física más efectivos o promover políticas que fomenten la actividad física en las escuelas cuyo objetivo primordial es contribuir a la salud y el bienestar integral de los estudiantes.

Para contribuir a esta mejora de la salud y el bienestar de los alumnos es fundamental conocer y saber que significa descansos activos y según EFcompetencial (2018), un descanso activo, en el ámbito escolar, se podría definir como un periodo de actividad física situado entre sesiones de clase impartidas las cuales predominan por un sedentarismo respecto al alumnado. El principal objetivo es activar cognitivamente al alumnado, con especial énfasis en la mejora de las funciones ejecutivas. La duración del descanso es variable, bajo mi punto de vista debería de oscilar entre 5 y 15 minutos. Actualmente también se escucha el concepto de “cuña motriz”, en ese caso la duración suele ser más corta, entre 3 y 5 minutos. Es por ello que los beneficios derivados de los descansos activos se extienden más allá de la simple actividad física. Encontrando investigaciones recientes que resaltan los beneficios del movimiento incluso en materias tradicionalmente consideradas sedentarias.

El uso de descansos activos en el entorno escolar puede integrarse fácilmente en la rutina diaria del aula. Pudiéndose emplear diferentes recursos gracias a las plataformas online y en múltiples ocasiones dichas plataformas están respaldado por el Ministerio de Educación, que ofrece actividades motrices relacionadas con distintas áreas curriculares.

Los descansos activos en el aula abarcan una variedad de actividades físicas diseñadas para movilizar el cuerpo durante breves pausas dentro de la clase. Estas actividades, dirigidas principalmente por el docente, pueden ser utilizadas para diversos fines, como calentar antes de una actividad intensa, relajar el cuerpo después de un período de concentración prolongado o reactivar la atención durante la clase. Es crucial que los maestros participen activamente en la implementación de estos descansos, asegurándose de mantener el orden y la coherencia para garantizar su efectividad. Además, la colaboración con un profesor de educación física puede ser beneficiosa para supervisar la ejecución adecuada de los movimientos y evitar posibles lesiones a largo plazo. Algunas actividades recomendadas para estos descansos incluyen estiramientos suaves, saltos estáticos, rutinas de calentamiento y marcha estática. Implementar estos descansos activos de manera regular y estructurada puede tener impactos positivos tanto físicos como psicológicos en los estudiantes, contribuyendo así a un ambiente de aprendizaje más saludable y dinámico.

Con ello quiero mencionar que existen múltiples propuestas que mejoran la salud física y mental. Sin embargo, dada la diversidad de opciones disponibles, se hace necesario enfocarse en aquellas más destacadas y comúnmente mencionadas, según lo evidenciado en la revisión bibliográfica realizada.

5.4.2.1 Programa ¡Dame 10!

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, el programa "Dame 10" promueve la actividad física y la salud en el entorno escolar (pág. 5) el cual consta de una serie de actividades físicas de una duración de entre 5 y 10 minutos, diseñadas para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado. Las actividades han sido diseñadas para trabajar contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento que se imparten en la etapa de Primaria.

El programa "Dame 10" del Ministerio de Sanidad es esencial para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo en niños y adolescentes. La práctica regular de actividad física no solo mejora la salud física, sino también la mental y social, contribuyendo a un mejor rendimiento académico y a una mayor autoestima. La Ley de Educación en España reconoce

la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes. La evidencia sugiere que la reducción del tiempo sedentario en la escuela beneficia la salud de los jóvenes.

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, el objetivo primordial es reducir el tiempo de sedentarismo de los alumnos durante el horario lectivo escolar, a través de un aumento de la actividad física en el aula, y mejorar el rendimiento académico del alumnado a través de la utilización de actividades físicas en el aula que contribuyan a conseguirlos objetivos y estándares de aprendizaje de todas las áreas.

5.4.2.2 Técnica Mindfulness

Las investigaciones realizadas en relación con el mindfulness y el deporte indican como la incorporación de esta técnica favorece una mejora del rendimiento del deportista (Kabat-Zinn, Beall y Rippe, 1985; Palmi y Solé, 2016)

La relación entre la EF y el mindfulness es evidente y cercana (Del Águila et al., 2009), ya que a nivel curricular esta técnica se relaciona con los contenidos de relajación y respiración (Pérez y Botella, 2006; Delgado, 2009)

Incluir mindfulness en las clases de educación física y en los descansos activos en Educación Primaria tiene múltiples beneficios para el bienestar general de los alumnos, ya que ayuda a prestar más atención a nuestro cuerpo y mente, lo que puede hacer que nos vaya aún mejor en las actividades físicas y deportivas. Además, la relación intrínseca entre la educación física y el mindfulness se refleja en el currículo escolar, donde el mindfulness se vincula con los contenidos de relajación y respiración. Gracias a realizar la técnica de mindfulness durante los descansos activos se otorga la oportunidad de aprender técnicas de atención plena que pueden aplicar tanto en sus actividades físicas como en su vida diaria.

5.4.2.3 Cuñas motrices

Las "cuñas motrices", un término acuñado por Vaca-Escribano (2002) en su trabajo denominado "Tratamiento Pedagógico de lo Corporal" de la manera siguiente:

““Las cuñas motrices son momentos generalmente cortos, pero realizados todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos

logren los alumnos... y que vienen a ser una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que “el cuerpo pase desapercibido” (p. 54)

Con dichas cuñas motrices se busca reducir el estrés y mejorar la atención del alumnado durante las clases, abordando diversos aspectos como el ambiente en el aula, el cansancio y la falta de atención. Dentro de las actividades propuestas, se incluyen tanto ejercicios físicos vigorosos como momentos de relajación, como el masaje o el yoga, adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes para promover su atención y motivación.

Por último me parece importante destacar que según el trabajo de Berzosa Álvarez (2012), se encontró que “las cuñas han de estar programadas desde una perspectiva de progresión, pudiendo aportar variaciones, retos, etc. para que se puedan repetir en momentos diferentes del curso y poder comprobar el aprendizaje que se va construyendo con ellas”, es por ello que resaltar la planificación progresiva de las cuñas motrices, como señala Berzosa-Álvarez (2012), es fundamental. Esto permite no solo ofrecer variedad y desafíos a lo largo del curso, sino también evaluar el crecimiento y desarrollo de los estudiantes en su aprendizaje motor.

5. PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS

5.1 PLANTEAMIENTO INICIAL

En las últimas décadas, se ha comprobado que los descansos activos y las clases físicamente activas han aumentado de manera significativa. Estos descansos, que son pequeñas pausas durante la jornada escolar en las que los alumnos realizan actividades físicas, han demostrado mejorar la concentración, las habilidades sociales como el trabajo en equipo y la cooperación, el rendimiento académico y el bienestar físico y mental de los estudiantes. Los múltiples efectos positivos de las clases físicamente activas incluyen también el control del comportamiento en el aula. Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo conocer los beneficios y desafíos que las clases físicamente activas pueden generar en las aulas, evaluando su impacto en el rendimiento académico y el ambiente escolar.

No obstante, la implementación de clases físicamente activas en el currículo escolar puede enfrentar varios desafíos, factores como la falta de tiempo, recursos limitados y la necesidad de formación específica para el personal docente pueden dificultar su aplicación efectiva.

Es crucial que, aunque los maestros dirijan y coordinen las actividades, los alumnos se conviertan en participantes autónomos de las mismas. Por ello, es esencial realizar una preparación previa que los motive y les explique en qué consistirán las clases físicamente activas. De esta manera, los estudiantes comprenderán la importancia de estas actividades y estarán listos para llevarlas a cabo de forma independiente cuando el docente lo indique.

Esta innovación se llevará a cabo durante cuatro días de la semana, adaptando las clases físicamente activas a las necesidades y actividades específicas de cada momento. Este tipo de clases se presentarán de manera dinámica para que los estudiantes experimenten diversas estrategias que beneficien su aprendizaje y bienestar.

Para iniciar la implementación, se colocará un cartel en el aula que indique cuándo es el momento de detener las actividades académicas para comenzar con las clases físicamente activa. Este cartel servirá como una señal visual para que los alumnos se preparen para la actividad física. Las actividades variarán según la hora del día y la tarea en curso, asegurando que se ajusten a las necesidades del momento y proporcionen un descanso efectivo y revitalizante. De esta manera, las clases físicamente activas no solo serán una interrupción de la rutina, sino también una oportunidad para que los estudiantes aprendan diferentes métodos de movimiento que pueden aplicar tanto dentro como fuera del aula, promoviendo un enfoque integral del bienestar y el aprendizaje. (anexo II)

Es por ello por lo que el objetivo final de dichas clases es proporcionar una guía que demuestre cómo la actividad física puede integrarse de manera eficiente y sostenible en la Educación Primaria, beneficiando tanto a estudiantes como a docentes.

5.2 OBJETIVOS DE ETAPA

El presente Trabajo de Fin de Grado se realizará en un ámbito escolar en dicho horario el cual se regirá a través del cumplimiento de los objetivos generales marcados en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria («BOE» núm. 52, de 02/03/2022). Con dicho trabajo los que más destacan y resaltan son los siguientes:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.

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

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas

5.3 ATENCION A LA DIVERSIDAD

En cuanto a la atención a la diversidad, esta programación considerará una serie de principios generales de actuación previamente definidos en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria («BOE» núm. 52, de 02/03/2022) Los principios generales de actuación para la atención a la diversidad que serán abordados y trabajados serán los siguientes:

1. En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa, la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, la participación y la convivencia, la prevención de dificultades de aprendizaje y la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones

2. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores.

3. Se potenciará el aprendizaje significativo que promueva la autonomía y la reflexión

4. Con objeto de reforzar la inclusión y asegurar el derecho a una educación de calidad, en esta etapa se pondrá especial énfasis en la atención individualizada a los alumnos y alumnas, en la detección precoz de sus necesidades específicas y en el establecimiento de mecanismos de apoyo y refuerzo para evitar la permanencia en un mismo curso, particularmente en entornos socialmente desfavorecidos

5.5 OBJETIVOS DIDÁCTICOS

El presente proyecto se fundamentará en una serie de objetivos didácticos centrados en la implementación de clases físicamente activas, dirigidas específicamente al grupo seleccionado para el TFG. Es esencial que estos objetivos sean tanto realistas como alcanzables, y que se estructuren en función de su viabilidad. Dichos objetivos se orientarán hacia la promoción de la práctica regular de actividad física, la erradicación del sedentarismo, el desarrollo de habilidades sociales entre los participantes, la adecuada gestión del tiempo, así como el fomento del autocontrol de las necesidades físicas de cada uno. Por lo tanto, los objetivos didácticos de dicho proyecto que se pretenden alcanzar serán los siguientes:

1. Comprender los beneficios de las clases físicamente activas y las necesidades físicas durante la jornada escolar, fomentando un estilo de vida saludable mediante la práctica regular de actividad física.
2. Participar de forma dinámica y activa en las clases físicamente activas, cumpliendo y respetando los turnos, las reglas, el control del tiempo y los materiales.
3. Desarrollar nuevas estrategias sociales y comunicativas a través de las clases físicamente activas, promoviendo la inclusión y participación de todos los participantes.
4. Mejorar la gestión del tiempo durante las clases físicamente activas, planificando y utilizando el tiempo de manera eficiente para maximizar los beneficios físicos y sociales.
5. Fomentar el autocontrol y la autorregulación durante las clases físicamente activas, permitiendo a los participantes identificar y responder adecuadamente a sus propias necesidades físicas y emocionales.

5.6 PRINCIPIO METODOLÓGICOS

El artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, determina los principios pedagógicos de la etapa de Educación Primaria. En esta etapa se pondrá, además, especial énfasis en garantizar la equidad educativa. Los principios pedagógicos orientarán la elección de los métodos pedagógicos por parte de los centros para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las actividades curriculares que se propongan.

A su vez el artículo II del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, define objetivos, competencias clave, competencias específicas y criterios de evaluación. A efectos de este Decreto se entiende por:

- **Métodos pedagógicos:** conjunto de acciones y técnicas didácticas que el profesorado coordina con el objetivo de guiar a su alumnado hacia la consecución de las competencias específicas de cada área y, en definitiva, acercarlo al perfil de salida de la Educación Primaria

Es por lo tanto que la metodología que se llevará a cabo será basada en los estilos cognoscitivos, más concretamente en:

- **Descubrimiento guiado:** los alumnos descubran por sí mismos la respuesta a un problema motor planteado por el docente. Aquí, el profesor asume un rol orientador, permitiendo que los estudiantes investiguen, tomen decisiones y descubran.
- **Resolución de conflictos:** posiciona al alumno como el verdadero protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este caso, el estudiante busca y encuentra las soluciones a los problemas planteados, sin la intervención directa del docente. Se fomenta así la autonomía del alumno y se promueve un aprendizaje más profundo y motivador.
- **Estilo Socializador:** basados en las ideas de Durkheim y Dewey, enfatizan la sociabilidad del estudiante a través de actividades de diseño abierto, que fomentan la interacción grupal y la autonomía en la toma de decisiones.

Dentro del ámbito educativo, el enfoque del Descubrimiento guiado y resolución de conflictos es atribuido a Mosston (1982 y 1993), mientras que el estilo Socializador, identificado por Delgado (1991).

Por último es fundamental mencionar que este tipo de clases, se planifica su aplicación en momentos específicos de la jornada escolar en los cuales los estudiantes requieran una pausa para realizar actividades físicas y satisfacer sus necesidades corporales. Por consiguiente, se prevé la incorporación de breves intervalos de actividad física, con una duración estimada de entre 5 y 10 minutos, dada su capacidad para promover el movimiento y el bienestar físico.

5.7 RESPONSABLES DE LOS ALUMNOS

La responsabilidad de los alumnos en las clases físicamente activas es fundamental, ya que serán ellos quienes asuman el rol protagónico en estas actividades. Tanto las tareas individuales como las grupales requerirán el desarrollo de habilidades sociales, como la empatía, la cooperación y la colaboración. Durante la ejecución de las clases físicamente activas, los alumnos serán responsables de garantizar que las actividades se lleven a cabo de manera adecuada y correcta. Por lo tanto, es crucial prestar atención y seguir las indicaciones del docente, siendo receptivos a su guía y retroalimentación. Asimismo, al lograr completar las tareas de manera satisfactoria, los alumnos experimentarán una sensación de logro y satisfacción, reforzando así su compromiso y motivación para participar activamente en futuras ocasiones.

Además, esta responsabilidad promoverá un sentido de autonomía y autoestima entre los alumnos, al permitirles tomar decisiones y liderar su propio aprendizaje de manera activa y participativa. Al desempeñar un papel activo en las clases, los alumnos no solo fortalecerán su desarrollo físico y social, sino que también cultivarán habilidades de liderazgo, resolución de problemas y trabajo en equipo que les serán útiles en su vida diaria y futura.

5.8 ESPACIO Y MATERIALES

El diseño del espacio para las clases se desarrolla con especial consideración hacia las particularidades del grupo de sexto de Educación Primaria, reconociendo que el aula es el entorno cotidiano donde los estudiantes realizan la mayoría de sus actividades.

Respecto a los materiales utilizados durante el énfasis recae en el aprovechamiento del propio cuerpo de los estudiantes como principal herramienta de actividad. Por ello mismo se busca minimizar la necesidad de materiales adicionales, aunque en ciertos momentos puedan requerirse para enriquecer las dinámicas, es decir se fomenta el uso del cuerpo como elemento central de las actividades. La duración de este tipo de clases rondará alrededor de entre 5 y 10 minutos, estas actividades se planifican con flexibilidad, asegurando una experiencia enriquecedora y accesible para todos los participantes. Esta agilidad en la preparación de

materiales y planificación es esencial, ya que el objetivo primordial es la actividad física. Por lo tanto, tanto el diseño del espacio como la selección de materiales y la planificación se realizan priorizando siempre el beneficio y el bienestar de los alumnos.

5.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación es fundamental para valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje

Según Tenbrick (1991), la evaluación se entiende como el proceso de obtención de información y su uso para formular juicios que, a su vez, se utilizan para tomar decisiones. Este concepto subraya la importancia de la evaluación como una herramienta para la mejora continua y la toma de decisiones informadas.

Delgado-Noguera (1991) amplía esta definición al describir la evaluación como el conjunto de actividades, análisis y reflexiones que permiten obtener una valoración lo más real, objetiva y sistemática posible del proceso de enseñanza-aprendizaje. Este enfoque tiene como objetivo comprobar en qué medida se han alcanzado los objetivos educativos y proporcionar una base para regular y mejorar dicho proceso.

En el ámbito de la educación, los expertos coinciden en que la evaluación debe integrar múltiples fuentes de información para ser efectiva y completa. Entre ellas encontramos: el rendimiento de los estudiantes, la observación en clase, autoevaluación, evaluación a partir de determinados modelos de enseñanza, etc.

Ayudado en las afirmaciones de expertos como Tenbrick (1991) y Delgado-Noguera (1991), esta propuesta se centrará en una evaluación formativa y continua, es decir estas se caracterizarán por obtener información del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado en diferentes momentos, utilizando así instrumentos variados de manera continua.

La evaluación se basará en dos enfoques principales:

- Heteroevaluación: En este enfoque, el profesor recogerá información sobre el alumnado a través de diversas técnicas, tales como la observación en clase (Tabla 1) , rúbrica de aprendizaje (Tabla 2) , grupos de discusión con los estudiantes para profundizar en sus experiencias y percepciones.
- Autoevaluación: el alumnado se valorará a sí mismo, permitiendo una reflexión personal sobre su propio aprendizaje y progreso. (Tabla 3)

Ambas técnicas permiten al profesor obtener una comprensión integral y detallada del proceso educativo.

Es por ello por lo que, la evaluación en este proyecto se llevará a cabo al finalizar cada semana, enfocándose en la implementación y efectividad de las clases físicamente activas. A continuación, se detallan los componentes y el procedimiento de dicha evaluación:

- Asamblea Semanal: al concluir cada semana, se realizará una asamblea en la cual se evaluará si las clases han sido ejecutadas de manera adecuada, siendo una oportunidad para reflexionar sobre el cumplimiento de los objetivos establecidos.
- Sistema de sellos: como parte del proceso evaluativo, se empleará un sistema de sellos en un carné personalizado para cada estudiante. Si se determina que las clases han sido realizadas satisfactoriamente, se otorgará un sello correspondiente a la semana evaluada. Este mecanismo no solo servirá como reconocimiento del esfuerzo y cumplimiento, sino que también fomentará la continuidad y mejora de la actividad física entre los estudiantes. (anexo III)
- Incentivos y motivación: al obtener los cuatro sellos correspondientes a cada semana del mes, los estudiantes se beneficiarán de incentivos adicionales durante las clases de Educación Artística. Específicamente, tendrán acceso a más material y tiempo para decorar su “álbum de recuerdos” (anexo IV) . Este enfoque busca incentivar la participación activa y constante, creando una motivación extrínseca que refuerce el compromiso con las clases.
- Autoevaluación Semanal: cada semana, además del sello, los estudiantes completarán una autoevaluación. Este componente es crucial para que los alumnos reconozcan la equidad del sistema evaluativo y comprendan la correlación entre su esfuerzo, el reconocimiento obtenido y su autoevaluación.

5.10 PROPUESTA PRÁCTICA

La realización de este TFG sobre las clases físicamente activas tendrá una duración de cuatro semanas, distribuidas a lo largo de cuatro días cada una. Durante la semana, se realizarán las clases físicamente activas en cuatro días: lunes, martes, miércoles y jueves. Los jueves se reservarán para llevar a cabo una actividad especial, que se detallará a continuación, como recompensa por superar adecuadamente las clases activas. Por tanto, resulta esencial conocer el horario (anexo I) disponible de los alumnos para determinar el momento adecuado en el que se llevarán a cabo las clases físicamente activas.

La propuesta desarrollada sobre las clases físicamente activas está directamente relacionada con las asignaturas impartidas en el currículum académico. Es una idea acertada integrar esta actividad física con las asignaturas mencionadas anteriormente para mejorar la concentración del alumnado. Las asignaturas seleccionadas para implementar la actividad física son Matemáticas, Lengua y Ciencias Sociales, ya que estas pueden aplicarse de manera práctica en el aula. Con esta actividad, se pretende que los estudiantes puedan desconectar y alejarse del sedentarismo, al mismo tiempo que practican actividad física y refuerzan los contenidos de las asignaturas.

Cuando los alumnos ejecuten correctamente la actividad física, siguiendo las premisas establecidas, se procederá a implementar la actividad manipulativa “Álbum de Recuerdos y Logros”. Este proyecto fomenta la creatividad y el sentido de logro en los estudiantes, permitiéndoles crear un registro tangible de sus éxitos y momentos especiales durante el curso. Para ello, se proporcionan materiales como cuadernos, pegamento, tijeras, papeles de colores, marcadores, pegatinas, fotografías y otros elementos decorativos. Cada vez que un alumno complete una tarea de manera excelente o demuestre un comportamiento ejemplar, recibirá tiempo y materiales para trabajar en su álbum, añadiendo descripciones, fotos, dibujos y reflexiones personales sobre sus logros.

A lo largo del mes, los alumnos continuarán añadiendo páginas a sus álbumes, creando un registro personal de sus éxitos y momentos significativos. Esta actividad no solo recompensa el buen comportamiento, sino que también ofrece una oportunidad para la autoexpresión y la reflexión personal. Además, al compartir sus páginas con los compañeros, se fomenta el sentido de comunidad y apoyo mutuo, entre los beneficios incluyen el fortalecimiento de la creatividad, la autoestima, la reflexión sobre experiencias y la creación de un recuerdo duradero de su crecimiento y desarrollo a lo largo del año escolar.

Esta actividad se llevará a cabo a lo largo de la semana en la asignatura de Educación Artística, evitando así la pérdida de tiempo en otras materias. Además, se aprovecharán los contenidos impartidos en Educación Artística para realizar dicha actividad, siempre que los alumnos superen los logros de manera adecuada.

Para determinar si los alumnos se han ganado la recompensa de realizar la actividad del Álbum de los Recuerdos, se implementará un sistema de sellos en un calendario que estará expuesto en el aula. Este calendario permitirá visualizar la evolución de cada alumno y los logros obtenidos. Cada vez que un alumno complete satisfactoriamente un descanso activo, se le

otorgará un sello en el calendario, lo cual incentivará la participación y el esfuerzo continuo. Al tener los sellos los alumnos podrán participar en la actividad especial del Álbum de los Recuerdos, reforzando así su motivación y compromiso con la actividad física.

A continuación, se presenta una actividad ejemplar desarrollada para una de las áreas incluidas en esta propuesta. El resto de las actividades diseñadas para esta iniciativa se encuentran detalladas más adelante. (Tabla 4)

Asignatura: Lengua Castellana				
	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Dictados en movimiento” (anexo V)	La actividad propuesta implica que los estudiantes trabajen en grupos, donde un miembro de cada equipo se desplaza a un punto específico del aula donde se encuentra el texto a memorizar. Una vez leído, regresa al grupo para relatar lo aprendido, mientras que los demás integrantes escriben lo que escuchan, evitando errores ortográficos y gramaticales. Este proceso se repite durante los 10 minutos asignados.	Para su realización, se seleccionará un texto adecuado acorde con los contenidos de la asignatura, el cual será dividido en secciones manejables de una o dos oraciones para facilitar la memorización. Además, se organizará el espacio del aula de manera que permita un movimiento libre y seguro, y se designará un punto específico para colocar el texto, como una pizarra o pizarra digital, facilitando así el acceso de los estudiantes al mismo	Se divide a los estudiantes en grupos pequeños (de 3 a 5 miembros). Las reglas del dictado en movimiento serán: Primer paso: un miembro de cada grupo se acerca al punto donde está el texto, lee una sección y la memoriza. Segundo paso: el estudiante regresa a su grupo y relata la sección memorizada. Tercer paso: los demás miembros del grupo escriben lo que escuchan. Cuarto paso: el proceso se repite hasta que todo el texto haya sido relatado y escrito por los grupos.	Una vez completado el dictado, cada grupo compara su texto escrito con el texto original. Corrigen errores ortográficos y gramaticales. Discuten en grupo sobre los errores y las estrategias para mejorar la memoria y la precisión en futuras actividades.
Objetivo	Mejorar la memoria a corto plazo y la capacidad de transmitir información. Desarrollar habilidades de escritura. Incorporar actividad física para mejorar la concentración y el bienestar físico.			
Contenidos	<p>B. Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> Producción escrita: ortografía reglada en la textualización y la autocorrección de textos escritos y multimodales de relativa complejidad, con distintos propósitos comunicativos tales como diarios, cartas, correos electrónicos, biografías, informes, pequeños poemas, descripciones... Coherencia, cohesión y adecuación textual en copias, dictados o textos de creación autónoma. Estrategias básicas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y autocorrección. Comentarios de texto (tema, resumen, estructura...). Presentación cuidada con limpieza, claridad, precisión y orden en los escritos. Uso de elementos gráficos y paratextuales al servicio de la comprensión. Escritura en 			

	<p>soporte digital. d. Reflexión sobre la lengua y sus usos en el marco de propuestas de producción y comprensión de textos orales, escritos o multimodales.</p> <p>D. Relación entre intención comunicativa y modalidad oracional (enunciativas, exclamativas, interrogativas...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de observación y formulación de generalizaciones sobre la acentuación. Sílabas tónicas y átonas, diptongos, triptongos e hiatos. Palabras agudas, llanas, esdrújulas y sobresdrújulas. Reglas de acentuación de los interrogativos, exclamativos y las palabras compuestas. - Los signos de puntuación (el punto y seguido, el punto y aparte, el punto final, el punto después de las abreviaturas y detrás de paréntesis o comillas cuando cierran períodos; la coma; los dos puntos y los puntos suspensivos en todos sus usos; los signos de interrogación y de exclamación; la raya para señalar cada una de las intervenciones de un dialogo; el guion para separar una palabra que no cabe completa en una línea o renglón y las comillas para reproducir citas textuales) como mecanismos para organizar el texto y expresar intención comunicativa.
Competencias específicas	<p>2. Comprender e interpretar textos orales y multimodales, identificando el sentido general y la información más relevante y valorando con ayuda aspectos formales y de contenido básicos, para construir conocimiento y responder a diferentes necesidades comunicativas.</p> <p>3. Producir textos orales y multimodales, con coherencia, claridad y registro adecuados, para expresar ideas, sentimientos y conceptos; construir conocimiento; establecer vínculos personales; y participar con autonomía en interacciones orales variadas.</p>
Criterios de evaluación	<p>2.1. Comprender el sentido de textos orales y multimodales sencillos, reconociendo las ideas principales y los mensajes explícitos e implícitos, valorando su contenido y los elementos no verbales elementales y, algunos elementos formales elementales</p> <p>3.1. Producir textos orales y multimodales, de manera autónoma, coherente y fluida, en contextos formales sencillos y utilizando correctamente recursos verbales y no verbales básicos.</p> <p>3.2. Participar en interacciones orales espontáneas o regladas, incorporando estrategias sencillas de escucha activa, de cortesía y de cooperación conversacional.</p>

Asignatura:	Matemáticas			
	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Saltos matemáticos ” (anexo VI)	<p>Los estudiantes se enfrentarán a una serie de problemas matemáticos adecuados para su nivel. Tras un periodo para resolver los problemas individualmente o en parejas, se procederá a la verificación de respuestas. En este punto, los estudiantes compartirán sus respuestas y discutirán los métodos utilizados para llegar a ellas. Se confirmarán las respuestas correctas y se explicarán conceptos que hayan generado confusiones. Una vez completada esta etapa, llegará el momento más emocionante: los "Saltos Matemáticos". Por cada problema resuelto correctamente, los estudiantes darán el mismo número de saltos que la solución. Por ejemplo, si la respuesta al problema es 8, los estudiantes deben dar 8 saltos.</p>	<p>Para la preparación de esta actividad se deberá tener en cuenta los problemas adecuados para el nivel de los estudiantes, teniendo en cuenta sus habilidades matemáticas y el contenido curricular.</p> <p>También la creación de recursos visuales o materiales complementarios para apoyar la comprensión de los problemas, como gráficos, diagramas o modelos.</p> <p>Por último se ha de asegurar de tener a mano soluciones claras y explicaciones detalladas para cada problema, facilitando así la verificación de respuestas y la explicación de conceptos durante la actividad. Y una organización del espacio físico para permitir la realización de los saltos matemáticos de manera segura.</p>	<p>Se les recordará lo siguiente: Deben de trabajar en colaboración con tus compañeros si la actividad se realiza en parejas o en grupos. Deben de compartir ideas, discutir posibles enfoques y ayudarse mutuamente en la resolución de los problemas.</p> <p>Cuando llegue el momento de los "Saltos Matemáticos", han de realizar los saltos de manera segura y responsable. Como docente hay que asegurar de tener suficiente espacio a tu alrededor para evitar colisionar con otros estudiantes</p>	<p>Durante la revisión, el docente verificará las respuestas de los estudiantes, corrigiendo cualquier error y proporcionando explicaciones adicionales según sea necesario.</p> <p>Se fomentará un ambiente de apoyo y respeto, promoviendo así la participación y la comprensión de los conceptos matemáticos.</p>

Objetivo	Fomentar el razonamiento lógico mediante la aplicación de diferentes métodos matemáticos que vincula la matemática con la actividad física.
Contenidos	<p>A. Números y operaciones. Operaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de cálculo mental con números naturales, fracciones y decimales. • Estrategias de reconocimiento de qué operaciones simples o combinada (suma, resta, multiplicación, división) son útiles para resolver situaciones contextualizadas <p>Razonamiento proporcional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas de proporcionalidad, (regla de tres, reducción a la unidad e igualdad entre proporciones), porcentajes y escalas de la vida cotidiana, mediante la igualdad entre razones, la reducción a la unidad o el uso de coeficientes de proporcionalidad. <p>F. Actitudes y aprendizaje</p> <p>Trabajo en equipo, inclusión, respeto y diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto por las producciones matemáticas de los demás. • Aplicación de técnicas sencillas de colaboración para el trabajo en equipo y estrategias para la gestión de conflictos, promoción de conductas adecuadas. • Valoración de la contribución de las matemáticas a los distintos ámbitos del conocimiento humano
Competencias específicas	<p>2. Resolver situaciones problematizadas, aplicando diferentes técnicas, estrategias y formas de razonamiento, para explorar distintas maneras de proceder, obtener soluciones y asegurar su validez desde un punto de vista formal y en relación con el contexto planteado</p> <p>8. Desarrollar destrezas sociales, reconociendo y respetando a los compañeros y participar en equipos de trabajo para fomentar un adecuado desarrollo personal y social.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • . 2.1. Seleccionar entre diferentes estrategias para resolver un problema, justificando la elección. • 2.2. Obtener posibles soluciones de un problema, seleccionando entre varias estrategias conocidas de forma autónoma. • 2.3. Comprobar la corrección matemática de las soluciones de un problema y su coherencia en el contexto planteado • 8.1. Trabajar en equipo activa, respetuosa y responsablemente, mostrando iniciativa, comunicándose de forma efectiva, valorando la diversidad y estableciendo relaciones basadas en el respeto, la igualdad, la libertad y la resolución pacífica de conflictos

Asignatura: Ciencias Sociales				
	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Saltos por los ríos de España” (anexo VII)	En esta actividad, los estudiantes exploran la geografía de España a través de la observación de un mapa que muestra los principales ríos y las provincias por las que atraviesan. Se presenta el mapa con los ríos correspondientes y se discute sobre que provincias por las que pasa. Y se da la premisa que al mismo tiempo todos nos ponemos de pie y a la de tres damos tantos saltos por cada provincia que atraviesa dicho río. Por ejemplo, si se menciona el río Ebro y pasa por dos provincias, los estudiantes realizan dos saltos. Este proceso se repite con otros ríos y provincias, permitiendo a los estudiantes familiarizarse con la geografía de España de manera activa y participativa.	Para preparar adecuadamente esta actividad, el docente podría realizar las siguientes acciones: Se debe seleccionar un mapa detallado de España que muestre claramente los principales ríos y las provincias por las que pasan. Es importante que se planifique el tiempo de la actividad para asegurarse de que haya suficiente tiempo para cada parte, incluyendo la introducción, la identificación de los ríos y las provincias, la asignación de saltos.	Se les recordará lo siguiente: Durante la actividad, mantén una participación activa y atenta. Escucha atentamente cuando se mencionen los ríos y las provincias, y realiza los saltos correspondientes de acuerdo con el número de provincias mencionadas. Y observa cuidadosamente el mapa de España y trata de identificar los principales ríos y las provincias por las que pasan.	Al finalizar la actividad, se reúne a los estudiantes para reflexionar sobre lo aprendido acerca de los ríos de España y las provincias. Se les pregunta si consideran útil la actividad para recordar la ubicación y el curso de los ríos, y cómo perciben la relación entre esta práctica y la actividad física realizada.
Objetivo	Reforzar el aprendizaje sobre los ríos de España mientras se promueve la actividad física.			
Contenidos	<p>A. Sociedades y territorios. Retos del mundo actual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de relieve y accidentes geográficos. Localización en el mapa de España de las unidades del relieve. • Vertientes y cuencas hidrográficas peninsulares. Localización en el mapa de España de los ríos de la Península Ibérica, su nacimiento, desembocadura y afluentes más importantes 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Ciudadanía activa. Fundamentos y principios para la organización política y gestión del territorio en España. Participación social y ciudadana. Las Comunidades Autónomas: sus provincias y capitales
Competencias específicas	1. Identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio analizando su organización y propiedades y estableciendo relaciones entre los mismos, para reconocer el valor del patrimonio cultural y natural, conservarlo y mejorarlo.
Criterios de evaluación	1.1. Identificar y analizar las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio a través de la indagación utilizando las herramientas y procesos adecuados. 1.2. Establecer conexiones sencillas entre diferentes elementos del medio mostrando comprensión de las relaciones que se establecen.

Es importante destacar que todas las actividades realizadas y desarrolladas anteriormente están directamente relacionadas con los contenidos de Educación Física, los cuales ofrecen una combinación única de aprendizaje académico y actividad física, promoviendo así un enfoque integral en la educación de los estudiantes. Al integrar conceptos históricos, matemáticos o lingüísticos con ejercicios físicos, se fomenta la interdisciplinariedad y se potencia el bienestar integral de los estudiantes. Los contenidos fundamentales que se desarrollan son los siguientes:

A. Vida activa y saludable

- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
- Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal

6. CONSIDERACIONES FINALES, RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Una vez finalizado y aplicado en la práctica lo expuesto anteriormente sobre las clases físicamente activas, y tras analizar los resultados obtenidos gracias a las fichas de autoevaluación y la rúbrica propuesta, procedemos a examinar dichos resultados de manera más detallada.

En primer lugar, realizaremos un análisis de los resultados desde la perspectiva de los participantes. Posteriormente, examinaremos los resultados obtenidos a través de la rúbrica presentada. Por último, llevaremos a cabo un estudio de las clases físicamente activas implementadas a lo largo de la práctica.

Gracias a este análisis permitirá extraer conclusiones sólidas y fundamentadas, las cuales serán de gran utilidad para respaldar y comprobar las recomendaciones que se derivan de la presente investigación, con el fin de enriquecer el Trabajo de Fin de Grado.

6.1 Resultados según la perspectiva de los participantes

Tras la implementación de las clases físicamente activas que se relacionaban directamente con la asignatura de Educación Física a su vez que con otras áreas, se realizó una autoevaluación a los 22 alumnos participantes de 6º de Educación Primaria. Los resultados obtenidos muestran que esta experiencia ha sido muy positiva y beneficiosa para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. (Tabla 5)

En cuanto a la participación adecuada en las actividades, el 77% de los alumnos (17 de 22) respondieron que su participación ha sido "Mucha" o "Bastante", lo que demuestra un alto nivel de implicación y compromiso en las clases. Algunos estudiantes (4 de 22) aún presentan dificultades ocasionales para mantener una participación constante, lo que requiere un mayor acompañamiento y motivación.

Respecto a la participación dinámica y activa en las clases, respetando las reglas y utilizando adecuadamente los materiales, el 82% de los alumnos (18 de 22) señalaron que su desempeño ha sido "Mucho" o "Bastante". Esto indica que la mayoría de los estudiantes han logrado integrarse de manera efectiva en las actividades, mostrando una actitud positiva y responsable.

En cuanto a la comprensión de los beneficios de las clases físicamente activas y la importancia de mantener un estilo de vida saludable, el 73% de los alumnos (16 de 22) respondieron que su nivel de comprensión había sido "Mucho" o "Bastante". Esto sugiere

que la mayoría de los estudiantes han interiorizado la relevancia de la actividad física y su impacto en la salud.

En relación a la colaboración con los compañeros y el desarrollo de habilidades sociales durante las clases, el 68% de los alumnos (15 de 22) indicaron que su nivel de colaboración ha sido "Mucho". Si bien la mayoría de los estudiantes han logrado fortalecer sus habilidades sociales, algunos aún presentan dificultades para trabajar de manera efectiva en equipo.

Respecto a la capacidad de control y regulación del comportamiento durante las clases básicamente activas, el 77% de los alumnos (17 de 22) respondieron que su nivel de autocontrol ha sido "Mucho" o "Bastante". Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes han desarrollado estrategias para gestionar su comportamiento de manera adecuada.

En cuanto al aprendizaje de cosas nuevas durante las clases, el 72% de los alumnos (16 de 22) indicaron que han aprendido "Mucho" o "Bastante". Esto refleja que las actividades han sido efectivas para adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

En relación al disfrute de las actividades durante las clases básicamente activas, el 86% de los alumnos (19 de 22) respondieron que han disfrutado "Mucho" o "Bastante". Esto sugiere que los estudiantes han encontrado en estas clases un espacio de aprendizaje significativo y placentero. Sin embargo, el 14% restante (3 de 22) respondieron que han disfrutado "Poco" o "Muy poco" de las actividades, lo cual indica que una minoría de los estudiantes no han encontrado el mismo nivel de disfrute en las clases

Finalmente, respecto a la mejora en las relaciones con los compañeros durante las clases, el 73% de los alumnos (16 de 22) señalaron que su nivel de relación ha sido "Mucho" o "Bastante". Esto evidencia que las actividades básicamente activas han contribuido a fortalecer los vínculos entre los estudiantes. No obstante, el 27% restante (6 de 22) respondió que su nivel de relación ha sido "Poco" lo que indica que una parte de los estudiantes aún presenta dificultades para mejorar sus relaciones con los compañeros durante las clases.

En general, los resultados de esta autoevaluación revelan que la implementación de las clases físicamente activas ha sido muy beneficiosa para los estudiantes. Han logrado participar de manera activa y comprometida, comprender la importancia de la actividad

física, desarrollar habilidades sociales y de autocontrol, adquirir nuevos aprendizajes y disfrutar de las actividades. Estos hallazgos respaldan la necesidad de integrar la Educación Física con otras asignaturas, fomentando un proceso de enseñanza-aprendizaje más holístico y significativo para los alumnos.

6.2 Resultados según la rúbrica de evaluación

Los resultados de la rúbrica de evaluación fueron realizadas a los 22 alumnos de 6º de Educación Primaria la cual demuestran que la implementación de las clases físicamente activas, integraban la Educación Física con otras asignaturas, siendo estas de gran utilidad y beneficio para el aprendizaje de los estudiantes. (Tabla 6)

Un aspecto clave a destacar es la importancia de la actividad física realizada de manera simultánea con la comprensión y aplicación de los contenidos de las diferentes áreas. Esta combinación ha permitido a los estudiantes afianzar los conceptos lingüísticos, matemáticos, geográficos e históricos de una manera más significativa y dinámica.

Por ejemplo, en el caso de la comprensión y aplicación de conceptos lingüísticos, el 86% de los estudiantes se ubicaron en los niveles más altos. Esto evidencia que la incorporación de movimiento y actividad física durante las actividades de producción escrita y oral ha contribuido a reforzar la correcta aplicación de la ortografía, gramática y puntuación. El hecho de vincular el lenguaje con el movimiento corporal ha favorecido la motivación y las ganas por aplicar la práctica en estos conceptos.

De manera similar, en las habilidades narrativas y creativas, el 77% de los alumnos demostraron un desempeño destacable. La integración de la actividad física en la creación de historias y textos creativos ha potenciado la imaginación y la fluidez narrativa de los estudiantes, quienes han sido capaces de incorporar de manera natural los elementos de movimiento en sus producciones.

En cuanto a la resolución de problemas matemáticos y conceptos, el 82% de los participantes se situaron en los niveles más altos. La realización de ejercicios físicos relacionados con las soluciones matemáticas ha contribuido a una mejor comprensión de los conceptos y la aplicación de estrategias de resolución, al vincular los procesos mentales con la actividad corporal.

Asimismo, en el conocimiento geográfico e histórico, el 73% de los estudiantes mostró un amplio dominio. La exploración de la geografía y la historia de España a través de

actividades físicas, como los saltos relacionados con los ríos y las comunidades autónomas, ha facilitado la construcción y retención de estos conocimientos de una manera lúdica y significativa.

Además, el 91% de los alumnos destacaron en el Trabajo en equipo y colaboración, lo cual demuestra que la naturaleza cooperativa y participativa de las actividades esencialmente activas ha fomentado habilidades sociales y de trabajo en grupo, fundamentales para el aprendizaje.

Finalmente, el 82% de los estudiantes se ubicaron en los niveles más altos en la integración de la actividad física y sus beneficios, y el 77% en la reflexión y transferencia del aprendizaje. Estos resultados reflejan que los alumnos han logrado comprender la importancia de la actividad física y su impacto en el aprendizaje, siendo capaces de transferir estos conocimientos a otros contextos.

Es por ello que de forma global se subraya la relevancia de la integración de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Al combinar el movimiento corporal con los contenidos de diferentes áreas, los estudiantes han desarrollado una comprensión más profunda y significativa de los conceptos, al tiempo que han mejorado sus habilidades físicas, cognitivas y sociales. Estas clases físicamente activas han demostrado ser una valiosa estrategia para fomentar un aprendizaje holístico y favorecer el desarrollo integral de los alumnos.

6.3 Estudio de las clases físicamente activas implementadas a lo largo de la práctica.

A lo largo de la práctica, se han implementado clases con un enfoque de actividad física integrado a los contenidos de diferentes asignaturas. Estos esfuerzos por combinar el movimiento corporal con el aprendizaje académico han demostrado ser una estrategia efectiva para fomentar un proceso de enseñanza-aprendizaje más dinámico, significativo y saludable para los estudiantes. (Tabla 7)

Los resultados de la autoevaluación realizada a los 22 alumnos participantes reflejan los beneficios de esta iniciativa. En general, los estudiantes han logrado una mejor comprensión y aplicación de los conceptos lingüísticos, habilidades narrativas y creativas, resolución de problemas matemáticos, conocimiento geográfico e histórico, y desarrollo de habilidades sociales. Esto evidencia que la integración de la actividad física en las diferentes áreas ha contribuido a afianzar y enriquecer los aprendizajes de los estudiantes.

Además, los alumnos han manifestado una alta motivación y disfrute durante las clases físicamente activas. La mayoría de ellos han respondido que su participación, comprensión de los beneficios de la actividad física y relación con sus compañeros han sido muy positivas.

Estos hallazgos respaldan la importancia de ofrecer a los estudiantes oportunidades de aprendizaje que combinan el movimiento corporal con los contenidos académicos, fomentando así un desarrollo integral y saludable

7. LIMITACIONES Y PROPECTIVA

Esta propuesta de clases físicamente activas se ha llevado a cabo con el grupo de 6° de Educación Primaria y ha resultado ser un éxito significativo. Es fundamental destacar que el alumnado ha comprendido mejor el desarrollo de hábitos saludables y ha construido valores sociales como la empatía, la colaboración y la cooperación, tanto de manera individual como grupal.

Los resultados positivos observados en este grupo indican que la metodología empleada ha sido eficaz. Los estudiantes no solo han mejorado su condición física, sino que también han desarrollado importantes competencias sociales y emocionales. Estos logros son indicadores de la importancia de integrar actividades físicas en el currículo escolar de manera sistemática.

Sería interesante implementar esta propuesta en diferentes clases, desde primero hasta sexto de primaria, para observar la evolución del alumnado y ajustar la metodología según el nivel y las necesidades de cada grupo. Esto permitiría un seguimiento y una adaptación progresiva de las estrategias didácticas, promoviendo así un desarrollo integral continuo.

Cabe destacar que uno de los principales desafíos encontrados durante las sesiones fue la limitación temporal. El tiempo es un factor fundamental a considerar al planificar estas actividades, ya que la falta de una adecuada planificación puede afectar el desarrollo y los objetivos de la sesión. Para maximizar los beneficios, es esencial contar con una estructura temporal bien definida que permita la correcta implementación y evaluación de las actividades.

Dado que esta propuesta tuvo una duración de un mes, se considera que sería beneficioso desarrollarla en un espacio temporal más amplio. Extender la duración del programa permitiría observar cambios más significativos en la actitud de los estudiantes hacia hábitos saludables y relaciones sociales. Además, un periodo más prolongado facilitaría la consolidación de los aprendizajes y la internalización de los valores promovidos.

Es por ello por lo que, la integración de clases físicamente activas en 6° de Educación Primaria ha demostrado ser una iniciativa valiosa, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto en el desarrollo de competencias sociales y emocionales. Llevar a cabo esta propuesta en diferentes niveles educativos y durante periodos más largos podrían contribuir de manera significativa a la formación integral del alumnado.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿ Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
- Bartholomew, J.B., y Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52, S51-S54
- Berzosa Álvarez, M. (2013). Propuesta de Cuñas Motrices para el Primer Ciclo de Educación Primaria.
- Blázquez Entonado, F. (1990). Problemas, métodos y sentido de la evaluación de la docencia universitaria.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., Bauman, A. E., & van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS one*, 8(11), e80000. doi: 10.1371/journal.pone.0080000
- Coutinho, W. (1999). Obesidad en el niño y el adolescente. *Arquivos Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia*, 43(1).
- Cuevas Valenzuela, D. (2015). Obesidad y sedentarismo en la escuela.
- Cuevas Valenzuela, D. (2015). Obesidad y sedentarismo en la escuela.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Donnelly, Joseph E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, 36-42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Educación 3.0. Beneficios de los descansos activos en el aula. Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/beneficios-descansos-activos-aula/>
- EF Competencial. (2018, 21 de octubre). Descansos activos: ¿Cómo, cuándo y por qué? Recuperado de <https://efcompetencial.com/2018/10/21/descansos-activos-como-cuando-y-por-que/>

- Euroinnova Formación. Beneficios de los descansos activos en el aula. Recuperado de <https://www.euroinnova.edu.es/blog/beneficios-de-los-descansos-activos-en-el-aula#aplicacion-del-descanso-activo-en-la-asignatura>
- Eurydice. (s/f). Spain: Meeting the Needs of Students in Schools. Recuperado de <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/es/national-education-systems/spain/atencion-las-necesidades-educativas-del-alumnado-en-centros>
- García, J. (2010). El aprendizaje significativo en la educación física. EFDeportes, 146. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/884/578>
- Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. Madrid. Inde.
- Generelo, E., Zaragoza, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A. y Murillo, B. (2011). Physical activity patterns in normal-weight adolescents on weekdays and weekends. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51 (4), 647-653
- Gómez Martín, D. (2021). Los descansos activos cooperativos en Educación Primaria.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., Cervelló, E. M., & Guzmán, J. (2020). Adaptación y validación de la versión en español de la Escala de Orientaciones Motivacionales en el Deporte en el contexto de educación física. *Sportk: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 163-174. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/412531/278691>
- https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF
- <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Institute of Medicine (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. National Academies Press (US): Washington, DC
- Jaritzta, O. M. J. (2021). *Factores Asociados A La Obesidad En Adultos Mayores Del Centro De Salud Atacames, Esmeraldas* (Doctoral dissertation, Ecuador-PUCESE-Escuela de Enfermería).
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- López, A. P., Cerrato, D. V., & Varela, J. B. (2017). Sedentarismo y actividad física. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 49-58.

- Manrique Martín, S. (2017). El recreo: un tiempo para la actividad física, el conocimiento y la socialización.
- Martínez López, E. J., Zagalaz Sánchez, M. L., Romero Granados, S., & Lozano Fernández, L. M. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17, 44-59.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Dame 10. Actividad física y salud en la escuela. Recuperado de https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf
- Ministerio de Sanidad. (s.f.). Actividad física. Recuperado de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/home.htm>
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Obesidad y sobrepeso. Recuperado el [insertar la fecha de acceso], de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Actividad física. Recuperado el 10 de abril de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Perea, R. (1992). Educación para la salud. Las materias transversales como criterio de calidad educativa. III Jornadas sobre la LOGSE. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- RECIO, F. J. M. (2010). Instrumentos de Evaluación en Educación Física. *Innovación y Experiencias Educativas*.
- RIECS. (s.f.). La enseñanza de la Educación Física en Educación Primaria: una perspectiva de los maestros en formación inicial. *Revista Iberoamericana de*

- Estudios en Ciencias de la Educación. Recuperado de <https://riece.es/index.php/riece/article/view/17/35>
- Riquelme Pérez, M. (2012). Metodología de educación para la salud. *Pediatría Atención Primaria*, 14, 77-82.
- Romanos Lasaosa, L., & Díaz Fernández, R. (2020). *Obesidad y sedentarismo en la escuela: una propuesta de intervención para su prevención en primaria* (Doctoral dissertation, Tesis de bachiller, Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/98088/files/TAZ-TFG-2020-2497.pdf>).
- Tomprowski, P.D., Lambourne, K., y Okumura, M.S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Preventive Medicine*, 52 (Suppl.), S3-S9
- Tremblay, MS, Aubert, S., Barnes, JD, Saunders, TJ, Carson, V., Latimer-Cheung, AE, ... y Chinapaw, MJ (2017). Red de investigación del comportamiento sedentario (SBRN): proceso y resultado del proyecto de consenso terminológico. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física* , 14 , 1-17.
- Tur Gutiérrez, C. J. (2015). Influencia de los medios de comunicación en la práctica de actividad física y en el consumo de una dieta saludable.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

9. ANEXOS

Anexo I. Fotografía del horario del aula

ENRIQUE- 6º A
HORARIO GRUPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 9:00 a 9:45 h.	LENQUA	MATEMÁTICAS	LENQUA	LENQUA	MATEMÁTICAS
De 9:45 a 10:30 h.	LENQUA	C. NATURALES	MATEMÁTICAS	RELIGIÓN VALORES	C. NATURALES C. SOCIALES
De 10:30 a 11:15 h.	INGLÉS	ED. FÍSICA	INGLÉS	MATEMÁTICAS	C. NATURALES
De 11:15 a 11:45 h.	RECREO				
De 11:45 a 12:30 h.	MATEMÁTICAS	INGLÉS	LENQUA	ED. FÍSICA	LENQUA
De 12:30 a 13:15 h.	MATEMÁTICAS	C. SOCIALES	MÚSICA	PLÁSTICA	INGLÉS
De 13:15 a 14:00 h.	C. SOCIALES	LENQUA	ED. FÍSICA	PLÁSTICA	RELIGIÓN VALORES

Anexo II. Cartel informativo clase físicamente activas



Anexo III. Carnet de sellos



Anexo IV. Álbum de los recuerdos



Anexo V Actividad físicamente activa, “dictados en movimiento” de Lengua Castellana

DICTADO EN MOVIMIENTO

Una buena costumbre.
En nuestro colegio son muy exigentes con la puntualidad.

Todos los días, exactamente a la nueve de la mañana,
suena el timbre



que indica el comienzo de las clases. Si alguien
excepcionalmente llega más tarde

de esa hora, debe explicar el motivo del retraso.

Solo si existe una causa justificada, se puede entrar al
aula con la clase empezada.

Con esas estrictas normas vamos adquiriendo

la excelente costumbre de ser puntuales.



Una buena costumbre --
En nuestro colegio son muy exigentes con la puntualidad. Todos los días exactamente a las nueve de la mañana, suena el timbre que indica el comienzo de las clases. Si alguien excepcionalmente llega más tarde de esa hora, debe explicar el motivo del retraso. Solo si existe una causa justificada, se puede entrar al aula con la clase empezada. Con esas estrictas normas vamos adquiriendo la excelente costumbre de ser puntuales.

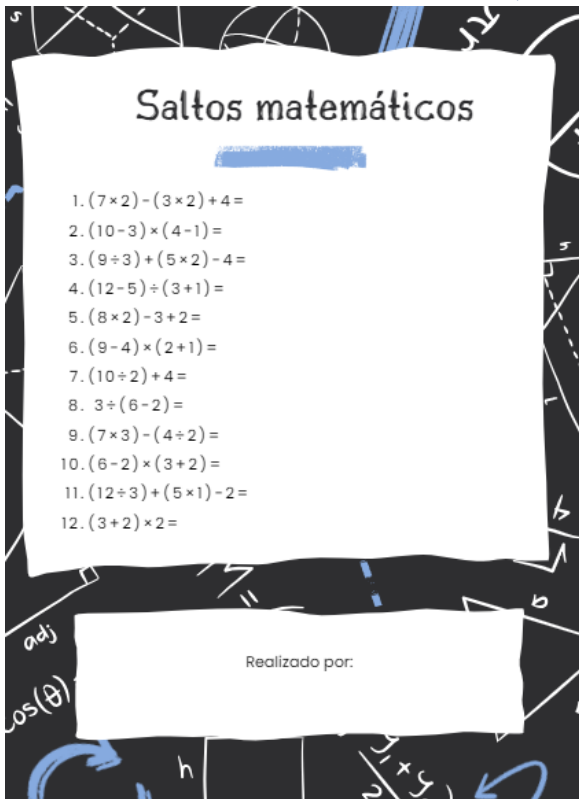
ORTOGRAFIA

Anexo VI. Actividad físicamente activa, “saltos matemáticos” de Matemáticas

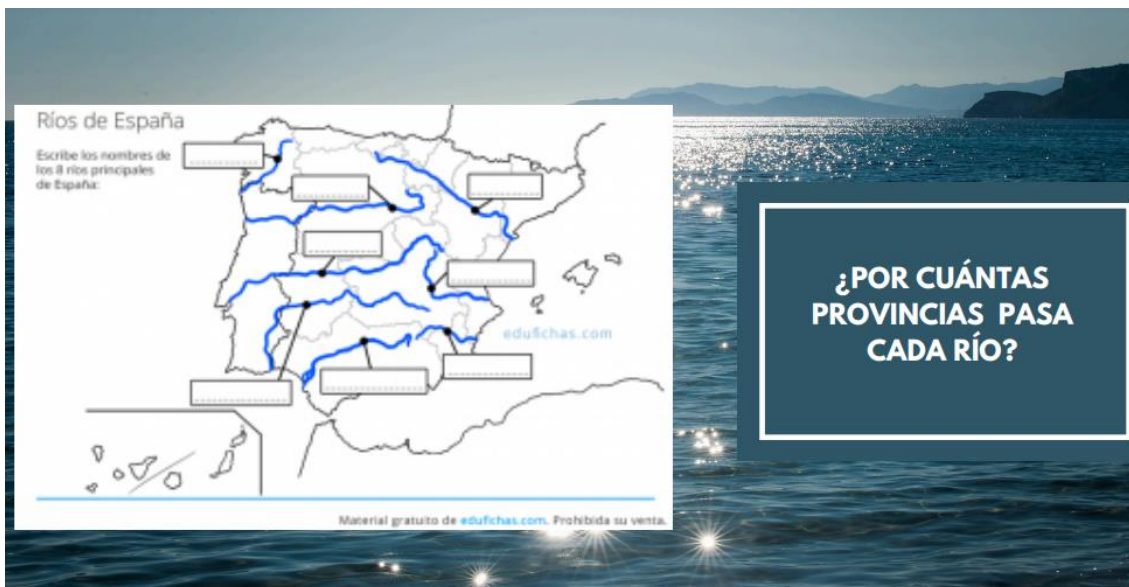
Saltos matemáticos

- $(7 \times 2) - (3 \times 2) + 4 =$
- $(10 - 3) \times (4 - 1) =$
- $(9 \div 3) + (5 \times 2) - 4 =$
- $(12 - 5) \div (3 + 1) =$
- $(8 \times 2) - 3 + 2 =$
- $(9 - 4) \times (2 + 1) =$
- $(10 \div 2) + 4 =$
- $3 \div (6 - 2) =$
- $(7 \times 3) - (4 \div 2) =$
- $(6 - 2) \times (3 + 2) =$
- $(12 \div 3) + (5 \times 1) - 2 =$
- $(3 + 2) \times 2 =$

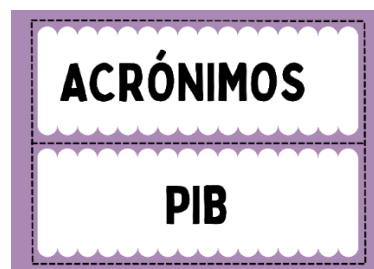
Realizado por:



Anexo VII. Actividad físicamente activa, “saltos por los ríos de España” de Ciencias Sociales



Anexo VIII. Actividad “búsqueda de acrónimos” de Lengua Castellana



Anexo IX. Actividad físicamente activa, “ensalada de cuentos en movimiento” de Lengua Castellana



Anexo X. Actividad físicamente activa, “perímetro de figuras geométricas y saltos en grupo” de Matemáticas

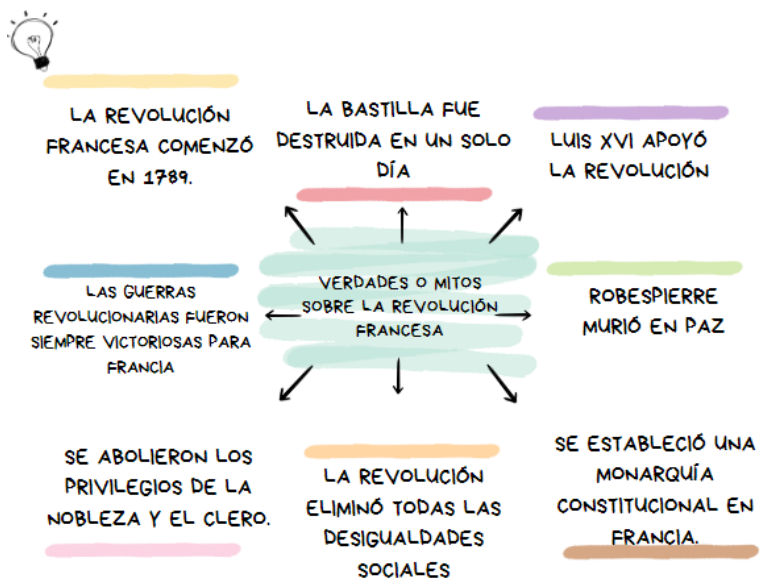


Anexo XI. Actividad físicamente activa, “ejercicios matemáticos” de Matemáticas

ejercicios matemáticos

<p>Un pozo tiene una profundidad de 8 metros. $\frac{1}{5}$ del pozo está tapado por el barro y $\frac{2}{5}$ tiene agua. ¿Cuántos metros están vacíos?</p>	<p>Mi padre compra en el mercado magdalenas a 1,10 € la docena. ¿Cuánto debe pagar si compra 30 magdalenas? ¿Y si compra 50 magdalenas?</p>
<p>Un ciclista había recorrido ya la tercera parte de una carretera que consta de 147Km 14Dam. ¿Cuántos metros le faltan por recorrer?</p>	<p>Un depósito contiene 37 litros y $\frac{3}{4}$ de litro de agua y se le añaden 5 litros y $\frac{1}{2}$ más. ¿Cuánto contendrá ahora?</p>
<p>Mi padre compra en el mercado magdalenas a 1,10 € la docena. ¿Cuánto debe pagar si compra 30 magdalenas? ¿Y si compra 50 magdalenas?</p>	<p>Una persona recorre 66,7cm en cada paso que da. ¿Cuántos metros recorrerá en 359 pasos?</p>

Anexo XII. Actividad físicamente activa, “verdades o mitos sobre La Revolución Francesa” de Ciencias Sociales



Anexo XII. Actividad físicamente activa, “saltos en la historia: corrigiendo errores en la línea del tiempo” de Ciencias Sociales

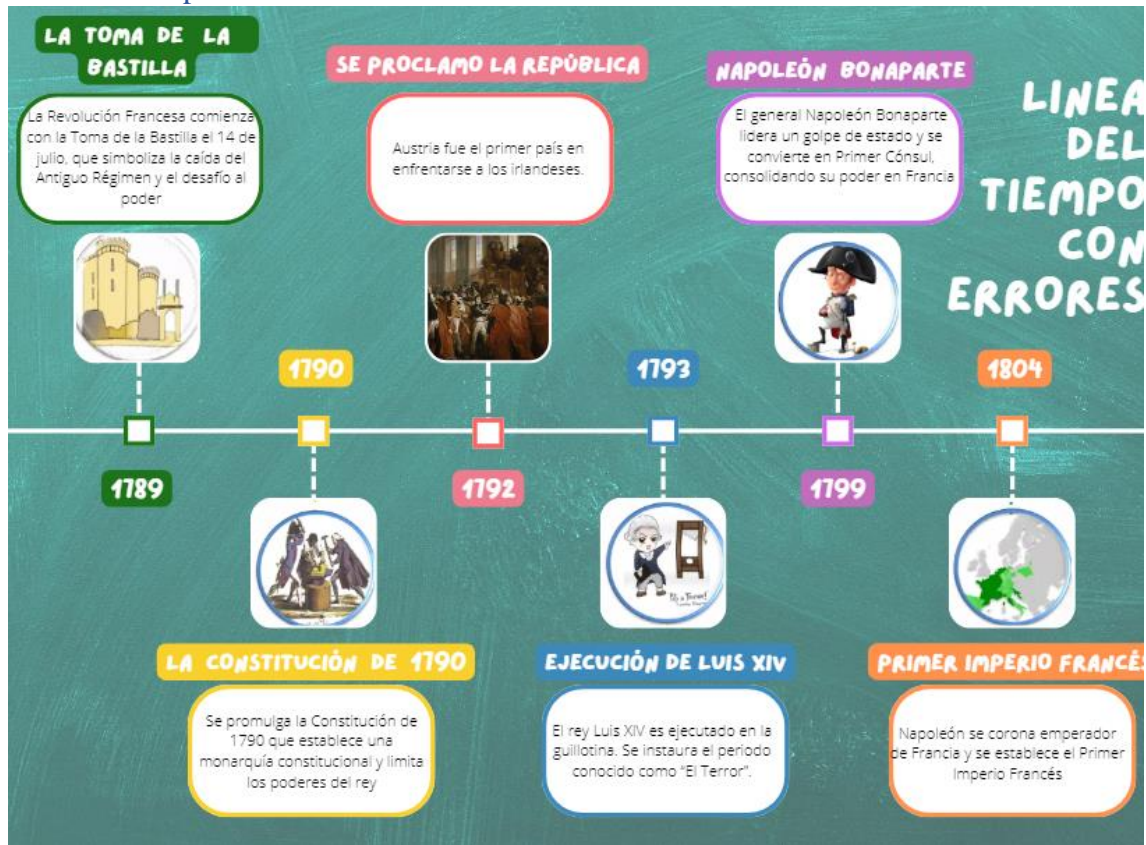


Tabla 1 Ficha de observación grupal

Ficha de observación grupal																						
Escala: MB= Muy bien, B=Bien, R= Regular M=mejorable																						
6 ° de Educación Primaria							Clases físicamente activas										Curso: 2023/2024					
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Clase físicamente activas semana 1																						
Clase físicamente activas semana 2																						
Clase físicamente activas semana 3																						
Clase físicamente activas semana 4																						

Fuente: elaboración propia

Tabla 2 Evaluación docente rúbrica de aprendizaje

INDICADORES DE LOGRO	1- CASI SIEMPRE O SIEMPRE TOTALMENTE SASTIFECHO	2- A MENUDO FRECUENTEMENTE SATISFECHO	3- ALGUNAS VECES POCO SASTIFECHO	4- NUNCA O CASI NUNCA NADA SATISFECHO
Reconocen y comprenden conceptos lingüísticos a través de su aplicación	Demuestra una sólida comprensión y aplicación precisa de los conceptos lingüísticos (ortografía, gramática, puntuación, etc.) en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica adecuadamente la mayoría de los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica algunos de los conceptos lingüísticos básicos en las actividades de producción escrita y oral.	Presenta dificultades para comprender y aplicar los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.
Utilizan los recursos adecuados para crear y desarrollar las habilidades narrativas y creativas.	Crea historias y textos creativos de manera sobresaliente, incorporando de forma fluida los elementos de actividad física.	Crea historias y textos creativos de manera efectiva, incluyendo elementos de actividad física	Crea historias y textos creativos de forma básica, con dificultades ocasionales para integrar los elementos de actividad física.	Tiene dificultades para crear historias y textos creativos, y presentar la integración de elementos de actividad física.
Se implican en la resolución de problemas	Resuelve de manera eficiente y precisa problemas matemáticos,	Resuelva adecuadamente la mayoría de los problemas	Resuelve algunos problemas matemáticos de manera básica,	Presenta dificultades en la resolución de problemas

matemáticos a través de la interiorización de los conceptos.	aplicando estrategias apropiadas y demostrando una sólida comprensión de los conceptos.	matemáticos, utilizando estrategias efectivas y mostrando una buena comprensión de los conceptos	con dificultades ocasionales en la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.	matemáticos, evidenciando limitaciones en la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.
Reconocer y desarrollan un conocimiento geográfico e histórico	Demuestra un amplio conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando con precisión los ríos y las comunidades autónomas.	Muestra un buen conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando adecuadamente los ríos y las comunidades autónomas.	Tiene un conocimiento básico de la geografía y la historia de España, con algunas dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.	Presenta un conocimiento limitado de la geografía y la historia de España, con dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.
Se implican en el trabajo en equipo y colaboración con sus iguales.	Colabora de manera sobresaliente con sus compañeros, aportando ideas y apoyando activamente a sus pares en las actividades interdisciplinares	Colabora de manera efectiva con sus compañeros, participando activamente en las actividades interdisciplinares.	Participa en las actividades interdisciplinares, pero con una colaboración limitada o esporádica con sus compañeros.	Tiene dificultades para trabajar de manera colaborativa con sus compañeros en las actividades interdisciplinares
Desarrollan el conocimiento de la actividad física a través	Integra de manera excepcional la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas,	Integra adecuadamente la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, mostrando una	Integra de manera básica la actividad física en las actividades de las diferentes	Presenta dificultades para integrar la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas,

de los beneficios que esta desarrolla.	demostrando una profunda comprensión de los beneficios	buena comprensión de los beneficios.	asignaturas, con una comprensión de los beneficios.	mostrando comprensión insuficiente de los beneficios.
Reflexionan e interiorizan la importancia del aprendizaje y lo relacionan con la actividad física.	Reflexiona de manera profunda sobre su aprendizaje interdisciplinar, extrayendo lecciones valiosas y demostrando una capacidad excepcional para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Reflexiona sobre su aprendizaje interdisciplinar, identificando aspectos positivos y áreas de mejora, y aplicando lo aprendido en otros contextos.	Presenta una reflexión básica sobre su aprendizaje interdisciplinar, con poca profundidad, y muestra dificultades para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Tiene dificultades para reflexionar sobre su aprendizaje

Fuente: elaboración propia

Tabla 3 Ficha de autoevaluación del alumnado

FICHA DE AUTOEVALUACION. CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS						
FECHA:					ALUMNO:	
	Mucho	Bastante	Normal	Poco	Muy poco	Observaciones
¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?						
Participo de manera dinámica y activa en las clases esencialmente activas, respetando las reglas, turnos y utilizando adecuadamente los materiales						
Comprendo los beneficios de las clases básicamente activas y la importancia de mantener un estilo de vida saludable.						
¿Colaboras con tus compañeros y desarrollas habilidades sociales durante las clases físicamente activas?						
¿Eres capaz de controlar y regular tu propio comportamiento durante las clases físicamente activas?						
¿Has aprendido algo nuevo durante las clases físicamente activas?						
¿Has disfrutado de las actividades durante las clases físicamente activas?						
¿Te has relacionado mejor con tus compañeros durante las clases físicamente activas?						
Añade más información:						
Lo que más me ha gustado:						
Si pudiera cambiar algo sería:						

Fuente: elaboración propia

Tabla 4 Actividades físicamente activas

ASIGNATURA: Lengua Castellana				
	Descripción	Descripción	Instrucciones	Revisión
“Búsqueda de acrónimos”	La actividad se centra en el aprendizaje y la memorización de acrónimos y sus significados a través del movimiento y la cooperación en equipo. Se prepararán tarjetas con un acrónimo en un lado. Al iniciar la actividad, se explicará brevemente qué son los acrónimos y se proporcionarán ejemplos. Luego, la clase se dividirá en cuatro equipos, y las tarjetas se colocarán en una mesa al frente del aula con los acrónimos visibles. Los equipos deberán debatir de que acrónimo se trata y realizar todos un movimiento específico según la ronda (saltando con ambos pies, caminando de puntillas, a cuatro patas, o saltando en un pie) Una vez que el equipo	Para preparar esta actividad, se necesitarían los siguientes elementos: Tarjetas con acrónimos, un espacio amplio y seguro en el aula para permitir el movimiento de los estudiantes. Se explicará brevemente qué son los acrónimos y proporcionar ejemplos al inicio de la actividad. Y se asignaran roles para cada miembro del equipo, especificando quién tomará una tarjeta y quién escribirá en la pizarra.	Cada miembro del equipo debe esperar su turno en la fila de su equipo y no adelantarse hasta que el compañero anterior haya regresado hayan decidido en equipo del acrónimo que se trata. Al acercarse a la mesa y regresar al equipo, deben seguir la forma de movimiento indicada para esa ronda (por ejemplo, saltando con ambos pies juntos, caminando de puntillas, andando a cuatro patas, o saltando en un pie). El alumno que toma la tarjeta debe memorizar el acrónimo y comunicarlo claramente a su equipo para que puedan discutir su significado.	Se revisarán los acrónimos y sus significados escritos en la pizarra con toda la clase. Se corregirá cualquier error y explicará los significados correctos si es necesario. Los equipos ganarán puntos por cada acrónimo correcto. Esta actividad no solo refuerza el conocimiento de los acrónimos, sino que también fomenta el trabajo en equipo y el aprendizaje activo.

	<p>esté seguro del significado, el mismo alumno correrá a la pizarra y lo escribirá. Este proceso continuará con los siguientes miembros de cada equipo hasta que se agoten las tarjetas o transcurran los seis minutos asignados.</p>		<p>Una vez que el equipo acuerde el significado, el alumno debe escribir el acrónimo y su significado en la pizarra de manera clara y correcta antes de regresar a su equipo.</p>	
Objetivo	Aprender sobre los acrónimos de manera lúdica y activa, incorporando movimiento físico.			
Contenidos	<p>B. Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción oral: interacción oral y adecuada en contextos formales e informales, transmitiendo ideas con claridad, participando en debates e intercambios de manera constructiva, confrontando las propias opiniones o aportando argumentos mediante la escucha activa, la asertividad, el diálogo y la cortesía. La expresión y escucha empática de necesidades, vivencias y emociones propias y ajenas, mostrando actitudes de respeto hacia los diferentes interlocutores. <p>D. Reflexión sobre la lengua y sus usos en el marco de propuestas de producción y comprensión de textos orales, escritos o multimodales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos básicos de adquisición de vocabulario. 			
Competencias específicas	6. Buscar, seleccionar y contrastar información procedente de dos o más fuentes, de forma planificada, evaluando su fiabilidad y reconociendo algunos riesgos de manipulación y desinformación, para transformarla en conocimiento y para comunicarla de manera creativa, adoptando un punto de vista personal y respetuoso con la propiedad intelectual.			
Criterios de evaluación	6. 3 Adoptar hábitos de uso crítico, seguro y adecuado de las tecnologías digitales en relación con la búsqueda y la comunicación de la información.			

Actividad 2: Asignatura: Lengua Castellana

	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Ensalada de cuentos en movimiento”	La actividad consistirá en que los estudiantes deberán crear historias creativas con su equipo. A través de tarjetas con palabras clave relacionadas con cuentos y movimientos físicos que se les plasmará en la pantalla. Además tendrá un toque de actividad física, que consistirá en que deberán de introducir en su historia 5 movimientos relacionados con la actividad física, y cuando estos tengan la historia y la lean al grupo deberán de representar dichos movimientos con su cuerpo. Durante este proceso, explorarán su creatividad y	Se les explica a los estudiantes que deberán crear una historia colaborativa utilizando palabras clave proporcionadas en tarjetas. A continuación se les dividirá en grupos y se visualizara en la pizarra digital las tarjetas con las cuales deben a partir de ellas deben crear su historia. Durante la creación de la historia se les requerirá que deben introducir elementos relacionados con el movimiento y actividad física, para posteriormente cuando terminen y expongan al resto de compañeros su historia deberán de representar ellos mismo esos movimientos que han introducido en su historia . Finalmente cada grupo comparte su historia con el resto de la clase, promoviendo la participación y la apreciación mutua del	Cuando presente la historia ante la clase, debe asegurarse de representar los movimientos físicos que corresponden a las palabras clave introducidas en la historia. Debe utilizar todas las tarjetas que se muestran en la pizarra para crear su historia, asegurándose de incorporar cada palabra clave en su narración para garantizar que la historia sea completa y coherente	Al finalizar, se procederá a la lectura de cada una de las historias creadas por los grupos. Durante esta etapa, se observará la participación activa de los estudiantes tanto en la creación de la historia como en la realización de los movimientos físicos asociados. Se evaluará la creatividad y coherencia de cada historia, teniendo en cuenta el uso de todas las palabras clave proporcionadas en las tarjetas.

	habilidades narrativas mientras realizan actividad física y trabajan en equipo.	trabajo creativo. Se anima a los estudiantes a ser creativos tanto con las palabras clave (las tarjetas) como con los movimientos físicos.		
Objetivo	Fomentar la creatividad y la narración oral mientras se incorpora actividad física.			
Contenidos	<p>B. Comunicación.</p> <p>Géneros discursivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipologías textuales: la narración, la descripción, el diálogo, la exposición y la argumentación. • Propiedades textuales: estrategias básicas para la coherencia, cohesión y adecuación. • Géneros discursivos propios del ámbito personal, social y educativo. Contenido y forma. Estrategias para la selección del género discursivo adecuado a la intención comunicativa, modelos orientados al desarrollo de la capacidad creativa en la escritura <p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Producción escrita: ortografía reglada en la textualización y la autocorrección de textos escritos y multimodales de relativa complejidad, con distintos propósitos comunicativos tales como diarios, cartas, correos electrónicos, biografías, informes, pequeños poemas, descripciones... Coherencia, cohesión y adecuación textual en copias, dictados o textos de creación autónoma. Estrategias básicas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y autocorrección. Comentarios de texto (tema, resumen, estructura...). Presentación cuidada con limpieza, claridad, precisión y orden en los escritos. Uso de elementos gráficos y paratextuales al servicio de la comprensión. 			
Competencias específicas	5. Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente los contenidos y aplicando estrategias elementales de planificación, textualización, revisión y edición, para construir conocimiento y para dar respuesta a demandas comunicativas concretas.			

	8. Leer, interpretar y analizar, de manera acompañada, obras o fragmentos literarios adecuados a su desarrollo, estableciendo relaciones entre ellos e identificando el género literario y sus convenciones fundamentales, para iniciarse en el reconocimiento de la literatura como manifestación artística y fuente de placer, conocimiento e inspiración para crear textos de intención literaria.
Criterios de evaluación	<p>5.1. Producir textos escritos y multimodales de relativa complejidad, con coherencia y adecuación, en distintos soportes, progresando en el uso de las normas gramaticales y ortográficas básicas al servicio de la cohesión textual y movilizand o estrategias sencillas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y edición.</p> <p>8.1. Escuchar y leer textos literarios adecuados a su edad, que recojan diversidad de autores y autoras, relacionándolos en función de los temas y de aspectos elementales de cada género literario, e interpretándolos, valorándolos y relacionándolos con otras manifestaciones artísticas o culturales de manera progresivamente autónoma.</p> <p>8.2. Producir, de manera autónoma, textos sencillos individuales o grupales con intención literaria, reelaborando con creatividad los modelos dados, en distintos soportes y complementándolos con otros lenguajes artísticos</p>

Asignatura: Matemáticas

	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Perímetro de figuras y saltos en grupo”	<p>La actividad se enfoca en las figuras geométricas y el cálculo de sus perímetros. Se presentan las figuras a estudiar y se enseñan las fórmulas básicas para calcular sus perímetros. Luego, los estudiantes participan en la resolución de problemas y cálculo de perímetros, guiados por el docente. Tras esto, se forman grupos según el perímetro de la figura calculada, es decir si el perímetro da 7 se formarán tantos grupos de 7 como se pueda fomentando la colaboración entre compañeros. Finalmente, en los grupos formados se realizan tantos saltos como personas sean, ira a su vez relacionado con el perímetro calculado, promoviendo así la actividad física y el aprendizaje interactivo.</p>	<p>Para la preparación de esta actividad se deberá tener en cuenta las figuras geométricas y la explicación de nuevo del perímetro para asi evitar confusiones con las áreas de dichas figuras. Esto ira relacionado directamente con los contenidos curriculares de dicho curso.</p> <p>También la creación de recursos visuales o materiales complementarios para apoyar la comprensión de las figuras geométricas</p> <p>Por último se ha de asegurar de tener soluciones que den un numero bajo para conseguir que creen los grupos de tantas personas como la solución, asi evitar que se quede alguno de forma solitaria además se ha de tener en</p>	<p>Se les recordará lo siguiente:</p> <p>Prestar atención a las figuras geométricas presentadas y a las fórmulas básicas enseñadas para calcular sus perímetros.</p> <p>Una vez formados los grupos según el perímetro calculado, participa activamente y colabora con tus compañeros. Trabaja en equipo para resolver los problemas y asegúrate de formar grupos con tantos miembros como el número proporcionado en la solución.</p> <p>Durante la actividad de saltos en grupo, asegúrate de realizar los saltos correspondientes al perímetro calculado de forma segura y organizada</p>	<p>Al finalizar la actividad, se reúne a los estudiantes para reflexionar sobre su experiencia trabajando en grupos para calcular el perímetro y realizar los saltos correspondientes. Se les invita a compartir cómo se sintieron durante la actividad y si encontraron útil esta forma de aprendizaje colaborativo. Se discute cómo la colaboración entre compañeros puede ayudar a comprender</p>

		cuenta una organización del espacio físico para permitir la realización de los grupos y los saltos sean de forma segura.		mejor el concepto de perímetro
Objetivo	Reforzar el aprendizaje de figuras geométricas y el cálculo del perímetro mientras se promueve la colaboración entre compañeros y la actividad física.			
Contenidos	<p>C. Geometría</p> <p>Figuras geométricas de dos y tres dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario geométrico: descripción verbal de los elementos y las propiedades de figuras geométricas. • Propiedades de figuras geométricas: exploración mediante materiales manipulables (cuadrículas, geoplanos, policubos, etc.) y herramientas digitales (programas de geometría dinámica, realidad aumentada, robótica educativa, etc.). <p>Visualización, razonamiento y modelización geométrica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de áreas y perímetros de figuras planas y volúmenes. • Modelos geométricos en la resolución de problemas relacionados con los otros bloques 			
Competencias específicas	5. Reconocer y utilizar conexiones entre las diferentes ideas matemáticas, así como identificar las matemáticas implicadas en otras áreas o en la vida cotidiana, relacionando conceptos y procedimientos, para interpretar situaciones y contextos diversos.			
Criterios de evaluación	<p>5.1. Utilizar conexiones entre diferentes elementos matemáticos movilizand o conocimientos y experiencias propios.</p> <p>5.2. Utilizar las conexiones entre las matemáticas, otras áreas y la vida cotidiana para resolver problemas en contextos no matemáticos.</p>			

Asignatura: Matemáticas

	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
<p>“Ejercicios matemáticos” (anexo</p>	<p>En esta actividad, los estudiantes participan en la resolución de problemas matemáticos de una manera dinámica y activa. Primero, se presentan los problemas en el aula trabaja para encontrar la solución, los estudiantes realizarán un ejercicio físico relacionado con la respuesta que encontraron. Por ejemplo, si la respuesta es un número par, pueden hacer flexiones de brazos, mientras que si es un número impar, realizarán sentadillas. Además, si la respuesta contiene el número 5, realizarán saltos, y si es mayor que 10, harán estiramientos, así sucesivamente. Después de completar el ejercicio, los estudiantes discutirán sus respuestas y compararán soluciones, fomentando la colaboración y el aprendizaje entre pares. Este proceso se repetirá con una serie de problemas matemáticos diferentes, variando los ejercicios físicos asociados con las respuestas para mantener el interés y la participación de los estudiantes a lo largo de la actividad.</p>	<p>Para la preparación de esta actividad se deberá tener en cuenta los contenidos curriculares de dicho curso para la realización de ejercicios matemáticos . Se ha de asegurar de tener soluciones coherentes y que se adecuan con las premisas de actividad física. Por último es importante de tener en cuenta una organización del espacio físico para permitir que la actividad física se realiza de forma segura.</p>	<p>Se les recordará lo siguiente: Concéntrate en resolver los problemas matemáticos presentados durante la actividad, aplicando tus conocimientos para encontrar soluciones adecuadas. Después de completar cada ejercicio físico, participa en las discusiones grupales para comparar soluciones, compartir ideas y aprender de tus compañeros.</p>	<p>Al finalizar la actividad, se realiza una breve revisión donde se repasan los problemas matemáticos resueltos y los ejercicios físicos realizados. Se proporciona retroalimentación sobre el desempeño de los estudiantes y se resuelven posibles dudas o confusiones que hayan surgido durante la actividad.</p>

Objetivo	Reforzar el aprendizaje de figuras geométricas y el cálculo del perímetro mientras se promueve la colaboración entre compañeros y la actividad física.
Contenidos	<p>A. Números y operaciones</p> <p>Operaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de cálculo mental con números naturales, fracciones y decimales. • Estrategias de reconocimiento de qué operaciones simples o combinada (suma, resta, multiplicación, división) son útiles para resolver situaciones contextualizadas <p>Razonamiento proporcional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas de proporcionalidad, (regla de tres, reducción a la unidad e igualdad entre proporciones), porcentajes y escalas de la vida cotidiana, mediante la igualdad entre razones, la reducción a la unidad o el uso de coeficientes de proporcionalidad. <p>F. Actitudes y aprendizaje</p> <p>Trabajo en equipo, inclusión, respeto y diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto por las producciones matemáticas de los demás. • Aplicación de técnicas sencillas de colaboración para el trabajo en equipo y estrategias para la gestión de conflictos, promoción de conductas adecuadas. • Valoración de la contribución de las matemáticas a los distintos ámbitos del conocimiento humano
Competencias específicas	<p>2. Resolver situaciones problematizadas, aplicando diferentes técnicas, estrategias y formas de razonamiento, para explorar distintas maneras de proceder, obtener soluciones y asegurar su validez desde un punto de vista formal y en relación con el contexto planteado</p> <p>8. Desarrollar destrezas sociales, reconociendo y respetando a los compañeros y participar en equipos de trabajo para fomentar un adecuado desarrollo personal y social.</p>

Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• . 2.1. Seleccionar entre diferentes estrategias para resolver un problema, justificando la elección.• 2.2. Obtener posibles soluciones de un problema, seleccionando entre varias estrategias conocidas de forma autónoma.• 2.3. Comprobar la corrección matemática de las soluciones de un problema y su coherencia en el contexto planteado• 8.1. Trabajar en equipo activa, respetuosa y responsablemente, mostrando iniciativa, comunicándose de forma efectiva, valorando la diversidad y estableciendo relaciones basadas en el respeto, la igualdad, la libertad y la resolución pacífica de conflictos
-------------------------	---

Asignatura: Ciencias Sociales

	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
“Verdades o mitos sobre la Revolución Francesa” (anexo)	La actividad consistirá en repasar los eventos claves de la Revolución Francesa, por lo que el docente irá una serie de afirmaciones y, si la afirmación es verdadera, los estudiantes deben saltar; si la afirmación es falsa, deben hacer una sentadilla.	Para preparar la actividad "La Revolución Francesa", el docente debe repasar detalladamente los eventos clave de la Revolución Francesa y preparar explicaciones breves para cada uno. Además, debe crear una lista equilibrada de afirmaciones verdaderas y falsas, asegurándose de que sean claras y concisas. Es importante organizar el espacio del aula para permitir el movimiento libre y seguro de los estudiantes, retirando cualquier obstáculo. También debe explicar claramente las instrucciones de la actividad y demostrar cómo realizar correctamente los saltos y las sentadillas para evitar lesiones. Finalmente, debe cronometrar la actividad para ajustarse al tiempo disponible y planificar un período breve para estiramientos y enfriamiento al final.	Los alumnos deben seguir tres instrucciones simples durante la actividad. En primer lugar, deben escuchar atentamente cada afirmación que el profesor presente sobre la Revolución Francesa. En segundo lugar, deben responder rápidamente identificando si la afirmación es verdadera o falsa. Finalmente, deben realizar la acción correspondiente según la veracidad de la afirmación: saltar si es verdadera o hacer una sentadilla si es falsa.	Después de la actividad se realiza una discusión sobre cómo cada afirmación les ayudó a recordar los eventos de la Revolución Francesa. Luego, los estudiantes comparten sus impresiones sobre las afirmaciones, destacando aquellas que encontraron más fáciles o difíciles y explicando por qué. Finalmente, se lleva a cabo una sesión de estiramientos suaves para relajar los músculos después de la actividad física.
Objetivo	Analizar y valorar el impacto de la Revolución Francesa integrando la actividad física			

Contenidos	<p>A. Sociedades y territorios</p> <p>Sociedades en el tiempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las fuentes históricas: clasificación y utilización de las distintas fuentes (orales, escritas, patrimoniales). Temas de relevancia en la historia (Edad Media, Edad Moderna y Edad Contemporánea), el papel representado por los sujetos históricos (individuales y colectivos), acontecimientos y procesos.
Competencia específica.	3. Observar, comprender e interpretar continuidades y cambios del medio, analizando relaciones de causalidad, simultaneidad y sucesión, para explicar y valorar las relaciones entre diferentes elementos y acontecimientos.
Criterios de evaluación	3.2 Conocer personas, grupos sociales relevantes y formas de vida de las sociedades desde la Edad Media hasta la actualidad, con referentes de igualdad entre hombres y mujeres a lo largo de la historia, situándolas cronológicamente e identificando rasgos significativos sociales en distintas épocas de la historia.

Asignatura: Ciencias Sociales

	Descripción	Preparación	Instrucciones	Revisión
<p>“Saltos en la Historia: Corrigiendo Errores en las Líneas de Tiempo” (anexo</p>	<p>En esta actividad, los estudiantes participan en la corrección de errores en líneas de tiempo históricas mientras realizan actividad física. En la preparación, se crea varias líneas de tiempo con errores comunes, como fechas incorrectas o eventos fuera de orden. Luego, durante la actividad, y los estudiantes deben de identificar los errores. Por cada error encontrado, los estudiantes realizan un número de movimientos físicos determinado por el docente. Una vez corregido un error, pasan a la siguiente línea de tiempo. Este proceso continúa hasta que se agote el tiempo asignado.</p>	<p>Para preparar esta actividad, el profesor debe seguir estos pasos:</p> <p>Preparar varias líneas de tiempo que contengan los errores seleccionados. Pueden ser creadas en papel o utilizando herramientas digitales.</p> <p>Determinar el número de errores que los estudiantes deben encontrar y corregir en cada línea de tiempo, así como la cantidad de movimientos y ejercicios físicos en el lugar que deben realizar por cada error identificado.</p> <p>Asegurarse de que el espacio físico permita a los estudiantes moverse libremente mientras realizan los ejercicios físicos en el lugar.</p>	<p>Para esta actividad, se pueden dar las siguientes instrucciones a los alumnos:</p> <p>Se deberá prestar atención a la línea de tiempo histórica que se muestra y estar atento a posibles errores en la secuencia de eventos.</p> <p>Los estudiantes deben buscar activamente errores en la línea de tiempo, como fechas incorrectas, eventos mal etiquetados o eventos fuera de orden.</p> <p>Por cada error identificado y corregido, los estudiantes deben realizar un número específico de ejercicios físicos en el lugar, como se ha indicado por el profesor al inicio de la actividad.</p>	<p>Al concluir la actividad, es fundamental reunir a los estudiantes para reflexionar sobre los errores más comunes encontrados en las líneas de tiempo. Se les puede preguntar qué dificultades enfrentaron al identificar y corregir los errores, así como qué estrategias utilizaron para superarlos. Esta reflexión promueve el pensamiento crítico y permite al profesor evaluar la efectividad de la actividad en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.</p>

Objetivo	Repasar los eventos históricos a través de la identificación y corrección de errores en las líneas de tiempo mientras se promueve la actividad física.
Contenidos	<p>A. Sociedades y territorios: Sociedades en el tiempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • La línea del tiempo: las edades de la historia de España. • Las fuentes históricas: clasificación y utilización de las distintas fuentes (orales, escritas, patrimoniales). Temas de relevancia en la historia (Edad Media, Edad Moderna y Edad Contemporánea), el papel representado por los sujetos históricos (individuales y colectivos), acontecimientos y procesos • Historia, costumbres y tradiciones de la Comunidad de Madrid y de España
Competencias específicas	3. Observar, comprender e interpretar continuidades y cambios del medio, analizando relaciones de causalidad, simultaneidad y sucesión, para explicar y valorar las relaciones entre diferentes elementos y acontecimientos.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • 3.1 Analizar relaciones de causalidad, simultaneidad y sucesión entre diferentes elementos del medio desde la Edad Media hasta la actualidad, situando cronológicamente los hechos. • 3.2 Conocer personas, grupos sociales relevantes y formas de vida de las sociedades desde la Edad Media hasta la actualidad, con referentes de igualdad entre hombres y mujeres a lo largo de la historia, situándolas cronológicamente e identificando rasgos significativos sociales en distintas épocas de la historia

Tabla 5 Respuesta de resultados de autoevaluación

FICHA DE AUTOEVALUACION. CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS						
FECHA: 18 de abril de 2024					ALUMNO: x	
	Mucho	Bastante	Normal	Poco	Muy poco	Observaciones
¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?		x				
Participo de manera dinámica y activa en las clases esencialmente activas, respetando las reglas, turnos y utilizando adecuadamente los materiales	x					
Comprendo los beneficios de las clases básicamente activas y la importancia de mantener un estilo de vida saludable.		x				
¿Colaboras con tus compañeros y desarrollas habilidades sociales durante las clases físicamente activas?	x					He ayudado a todos cuando lo necesitaban
¿Eres capaz de controlar y regular tu propio comportamiento durante las clases físicamente activas?	x					Me he comportado bien
¿Has aprendido algo nuevo durante las clases físicamente activas?		x				He aprendido y disfrutado
¿Has disfrutado de las actividades durante las clases físicamente activas?	x					
¿Te has relacionado mejor con tus compañeros durante las clases físicamente activas?	x					

Añade más información:

Lo que más me ha gustado:

Lo que más me ha gustado es estar aprendiendo de una manera que no es solo estar sentado

Si pudiera cambiar algo sería:

Hacer más actividades como esta

FICHA DE AUTOEVALUACION. CLASES FÍSICAMENTE ACTIVAS

FECHA: 25 de abril de 2024

ALUMNO: x

	Mucho	Bastante	Normal	Poco	Muy poco	Observaciones
¿Mi participación en las actividades ha sido adecuada?	x					
Participo de manera dinámica y activa en las clases esencialmente activas, respetando las reglas, turnos y utilizando adecuadamente los materiales		x				
Comprendo los beneficios de las clases básicamente activas y la importancia de mantener un estilo de vida saludable.	x					
¿Colaboras con tus compañeros y desarrollas habilidades sociales durante las clases físicamente activas?		x				
¿Eres capaz de controlar y regular tu propio comportamiento durante las clases físicamente activas?		x				
¿Has aprendido algo nuevo durante las clases físicamente activas?		x				

¿Has disfrutado de las actividades durante las clases físicamente activas?	x					
¿Te has relacionado mejor con tus compañeros durante las clases físicamente activas?		x				
Añade más información:						
Lo que más me ha gustado:						
Lo que más me ha gustado es poder dar la clase al mismo tiempo que nos movemos						
Si pudiera cambiar algo sería:						
Hacer actividades como estas fuera del aula también, por ejemplo ir al patio.						

Tabla 6 Resultados de la rúbrica de aprendizaje

INDICADORES DE LOGRO	1- CASI SIEMPRE O SIEMPRE TOTALMENTE SASTIFECHO	2- A MENUDO FRECUENTEMENTE SATISFECHO	3- ALGUNAS VECES POCO SASTISFECHO	4- NUNCA O CASI NUNCA NADA SATISFECHO
Reconocen y comprenden conceptos lingüísticos a través de su aplicación	Demuestra una sólida comprensión y aplicación precisa de los conceptos lingüísticos (ortografía, gramática, puntuación, etc.) en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica adecuadamente la mayoría de los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica algunos de los conceptos lingüísticos básicos en las actividades de producción escrita y oral.	Presenta dificultades para comprender y aplicar los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.
Utilizan los recursos adecuados para crear y desarrollar las habilidades narrativas y creativas.	Crea historias y textos creativos de manera sobresaliente, incorporando de forma fluida los elementos de actividad física.	Crea historias y textos creativos de manera efectiva, incluyendo elementos de actividad física	Crea historias y textos creativos de forma básica, con dificultades ocasionales para integrar los elementos de actividad física.	Tiene dificultades para crear historias y textos creativos, y presentar la integración de elementos de actividad física.
Se implican en la resolución de	Resuelve de manera eficiente y precisa problemas matemáticos,	Resuelve adecuadamente la mayoría de los problemas	Resuelve algunos problemas matemáticos de manera básica,	Presenta dificultades en la resolución de problemas

problemas matemáticos a través de la interiorización de los conceptos.	aplicando estrategias apropiadas y demostrando una sólida comprensión de los conceptos.	matemáticos, utilizando estrategias efectivas y mostrando una buena comprensión de los conceptos	con dificultades ocasionales en la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.	matemáticos, evidenciando limitaciones en la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.
Reconocer y desarrollar un conocimiento geográfico e histórico	Demuestra un amplio conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando con precisión los ríos y las comunidades autónomas.	Muestra un buen conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando adecuadamente los ríos y las comunidades autónomas.	Tiene un conocimiento básico de la geografía y la historia de España, con algunas dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.	Presenta un conocimiento limitado de la geografía y la historia de España, con dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.
Se implican en el trabajo en equipo y colaboración con sus iguales.	Colabora de manera sobresaliente con sus compañeros, aportando ideas y apoyando activamente a sus pares en las actividades interdisciplinarias	Colabora de manera efectiva con sus compañeros, participando activamente en las actividades interdisciplinarias.	Participa en las actividades interdisciplinarias, pero con una colaboración limitada o esporádica con sus compañeros.	Tiene dificultades para trabajar de manera colaborativa con sus compañeros en las actividades interdisciplinarias
Desarrollan el conocimiento de la actividad física a través de los	Integra de manera excepcional la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas,	Integra adecuadamente la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, mostrando una	Integra de manera básica la actividad física en las actividades de las diferentes	Presenta dificultades para integrar la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas,

beneficios que esta desarrolla.	demonstrando una profunda comprensión de los beneficios	buena comprensión de los beneficios.	asignaturas, con una comprensión de los beneficios.	mostrando comprensión insuficiente de los beneficios.
Reflexionan e interiorizan la importancia del aprendizaje y lo relacionan con la actividad física.	Reflexiona de manera profunda sobre su aprendizaje interdisciplinar, extrayendo lecciones valiosas y demostrando una capacidad excepcional para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Reflexiona sobre su aprendizaje interdisciplinar, identificando aspectos positivos y áreas de mejora, y aplicando lo aprendido en otros contextos.	Presenta una reflexión básica sobre su aprendizaje interdisciplinar, con poca profundidad, y muestra dificultades para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Tiene dificultades para reflexionar sobre su aprendizaje.

INDICADORES DE LOGRO	1- CASI SIEMPRE O SIEMPRE TOTALMENTE SASTIFECHO	2- A MENUDO FRECUENTEMENTE SATISFECHO	3- ALGUNAS VECES POCO SASTISFECHO	4- NUNCA O CASI NUNCA NADA SASTISFECHO
Reconocen y comprenden conceptos lingüísticos a través de su aplicación	Demuestra una sólida comprensión y aplicación precisa de los conceptos lingüísticos (ortografía, gramática, puntuación, etc.) en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica adecuadamente la mayoría de los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.	Comprende y aplica algunos de los conceptos lingüísticos básicos en las actividades de producción escrita y oral.	Presenta dificultades para comprender y aplicar los conceptos lingüísticos en las actividades de producción escrita y oral.
Utilizan los recursos adecuados para crear y desarrollar las habilidades narrativas y creativas.	Crea historias y textos creativos de manera sobresaliente, incorporando de forma fluida los elementos de actividad física.	Crea historias y textos creativos de manera efectiva, incluyendo elementos de actividad física	Crea historias y textos creativos de forma básica, con dificultades ocasionales para integrar los elementos de actividad física.	Tiene dificultades para crear historias y textos creativos, y presentar la integración de elementos de actividad física.
Se implican en la resolución de problemas	Resuelve de manera eficiente y precisa problemas matemáticos, aplicando estrategias apropiadas y	Resuelve adecuadamente la mayoría de los problemas matemáticos, utilizando	Resuelve algunos problemas matemáticos de manera básica, con dificultades ocasionales en	Presenta dificultades en la resolución de problemas matemáticos, evidenciando

matemáticos a través de la interiorización de los conceptos.	demostrando una sólida comprensión de los conceptos.	estrategias efectivas y mostrando una buena comprensión de los conceptos	la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.	limitaciones en la aplicación de estrategias y la comprensión de conceptos.
Reconocer y desarrollan un conocimiento geográfico e histórico	Demuestra un amplio conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando con precisión los ríos y las comunidades autónomas.	Muestra un buen conocimiento de la geografía y la historia de España, relacionando adecuadamente los ríos y las comunidades autónomas.	Tiene un conocimiento básico de la geografía y la historia de España, con algunas dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.	Presenta un conocimiento limitado de la geografía y la historia de España, con dificultades para relacionar los ríos y las comunidades autónomas.
Se implican en el trabajo en equipo y colaboración con sus iguales.	Colabora de manera sobresaliente con sus compañeros, aportando ideas y apoyando activamente a sus pares en las actividades interdisciplinares	Colabora de manera efectiva con sus compañeros, participando activamente en las actividades interdisciplinares.	Participa en las actividades interdisciplinares, pero con una colaboración limitada o esporádica con sus compañeros.	Tiene dificultades para trabajar de manera colaborativa con sus compañeros en las actividades interdisciplinares
Desarrollan el conocimiento de la actividad física a través de los	Integra de manera excepcional la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, demostrando una profunda comprensión de los beneficios	Integra adecuadamente la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, mostrando una	Integra de manera básica la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, con una comprensión de los beneficios.	Presenta dificultades para integrar la actividad física en las actividades de las diferentes asignaturas, mostrando comprensión

beneficios que esta desarrolla.		buena comprensión de los beneficios.		insuficiente de los beneficios.
Reflexionan e interiorizan la importancia del aprendizaje y lo relacionan con la actividad física.	Reflexiona de manera profunda sobre su aprendizaje interdisciplinar, extrayendo lecciones valiosas y demostrando una capacidad excepcional para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Reflexiona sobre su aprendizaje interdisciplinar, identificando aspectos positivos y áreas de mejora, y aplicando lo aprendido en otros contextos.	Presenta una reflexión básica sobre su aprendizaje interdisciplinar, con poca profundidad, y muestra dificultades para aplicar lo aprendido en otros contextos.	Tiene dificultades para reflexionar sobre su aprendizaje

Tabla 7 Resultados de observación grupal semanalmente

Ficha de observación grupal semana 1																						
Escala: MB= Muy bien, B=Bien, R= Regular M=mejorable																						
6 ° de Educación Primaria								Clases físicamente activas								Curso: 2023/2024						
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Clase físicamente activa 1	MB	MB	MB	MB	MB	B	MB	R	B	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	MB	B	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 2	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	R	B	B	B	MB	MB	MB	B	MB	MB	B	MB	MB	R	MB
Clase físicamente activa 3	MB	MB	MB	B	MB	M	MB	B	B	MB	B	R	MB	MB	B	MB	MB	B	MB	MB	M	MB

Ficha de observación grupal semana 2																						
Escala: MB= Muy bien, B=Bien, R= Regular M=mejorable																						
6 ° de Educación Primaria								Clases físicamente activas								Curso: 2023/2024						
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Clase físicamente activa 1	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	R	B	MB	B	B	MB	MB	B	MB	MB	B	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 2	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	B	B	B	R	MB	MB	B	B	MB	MB	R	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 3	MB	B	MB	B	MB	MB	MB	B	B	MB	R	R	MB	B	B	MB	MB	R	MB	MB	R	MB

Ficha de observación grupal semana 3																						
Escala: MB= Muy bien, B=Bien, R= Regular M=mejorable																						
6 ° de Educación Primaria								Clases físicamente activas								Curso: 2023/2024						
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Clase físicamente activa 1	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	R	B	MB	B	B	MB	MB	B	MB	MB	B	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 2	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	B	B	B	R	MB	MB	B	B	MB	MB	R	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 3	MB	B	MB	B	MB	MB	MB	B	B	MB	R	R	MB	B	B	MB	MB	R	MB	MB	R	MB

Ficha de observación grupal semana 3																						
Escala: MB= Muy bien, B=Bien, R= Regular M=mejorable																						
6 ° de Educación Primaria								Clases físicamente activas								Curso: 2023/2024						
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Clase físicamente activa 1	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	B	MB	B	B	MB	MB	B	MB	MB	R	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 2	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	B	B	B	R	MB	MB	B	MB	MB	MB	B	MB	MB	B	MB
Clase físicamente activa 3	MB	B	MB	B	MB	MB	MB	B	B	MB	R	R	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	R	MB

