



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LA IMPORTANCIA DEL CUERPO EN LA ESCUELA: LAS CUÑAS MOTRICES Y UNA PROPUESTA PARA EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: MIGUEL MACHO LOPEZ

TUTORA: IRENE FERNANDEZ GONZALEZ

PALENCIA, 2024

Resumen

En el trabajo que se presenta a continuación, se realiza una investigación sobre la importancia de la educación corporal en las escuelas, describiendo los beneficios que aportan en el desempeño de los alumnos y en el ambiente del aula. Se estudia la relevancia de incorporar el cuerpo y el movimiento en el horario escolar, no teniendo por qué ser solo durante las sesiones de Educación Física, logrando un aprendizaje con sentido a través del cuerpo y del movimiento, desafiando así a las metodologías convencionales.

Para incluir el cuerpo en las aulas y por lo tanto, el movimiento, propongo una serie de 15 cuñas motrices a realizar en el tercer ciclo de Educación Primaria, aportando momentos de liberación corporal en los que se aprovechan para la enseñanza de contenidos curriculares de diferentes áreas.

Palabras clave

Cuña motriz, cuerpo, movimiento, educación, Educación Física, fatiga, Educación Primaria.

Abstract

In the assignment presented below, an investigation is carried out on the importance of body education in schools, describing the benefits it brings to student performance and the classroom environment. The relevance of incorporating the body and movement into the school schedule is studied, not having to be only during Physical Education sessions, achieving meaningful learning through the body and movement, thus challenging conventional methodologies.

To include the body in the classrooms and, therefore, movement, I propose a series of 15 motor wedges to be carried out in the third cycle of Primary Education, providing moments of bodily liberation in which they are used to teach curricular contents of different areas.

Key words

Drive wedge, body, movement, education, Physical education, fatigue, Elementary Education.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	6
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. La importancia del cuerpo en la escuela.....	11
3.2. La fatiga del cuerpo en la escuela.....	13
3.3. ¿Qué son las cuñas motrices?	15
3.3.1. Origen de las cuñas motrices.....	16
3.3.2. Características y uso de las cuñas motrices.....	17
3.3.3 ¿Qué aportan las cuñas motrices en los discentes?	19
3.4 El Impacto Emocional de las Cuñas Motrices en el Desarrollo del Alumnado....	21
3.5. El cuerpo y el descanso en el Currículo oficial.....	22
4. METODOLOGÍA.....	25
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	27
5.1. Análisis de la propuesta	44
5.3 Evaluación	45
6. CONCLUSIONES.....	47
7. BIBLIOGRAFÍA	49
8. ANEXOS.....	51

0. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) propongo cambiar la dinámica de cuerpos prácticamente estáticos y reprimidos durante casi toda la jornada escolar analizando los efectos de la implementación de cuñas motrices, una propuesta destinada a dar vida y presencia al cuerpo en el contexto escolar. La iniciativa surge de la necesidad de transformar la pasividad y los cuerpos inmóviles predominantes, según la observación de Vaca y Valera (2008), en jornadas escolares donde los cuerpos se encuentran mayormente silenciados.

La educación de los cuerpos tiene una mayor importancia de la que realmente se da en los centros educativos; el movimiento es parte fundamental de la educación. Los docentes deben ser capaces de identificar aquellas situaciones en las que los alumnos expresan la necesidad de movimiento con el objetivo de permitir a los alumnos desarrollarse de forma integral, tanto cognitivamente como motrizmente. Además, promueve un estilo de vida sano y activo hacia los alumnos, fomentando la actividad física a diario.

Por otra parte, el implementar actividades que conlleven movimiento y actividad física permitirá realizar sesiones más dinámicas y motivadoras para los alumnos, dando lugar a un mayor interés y rendimiento académico.

Con la aplicación de una propuesta de cuñas motrices, busco involucrar contenidos de la materia de Educación Física (de aquí en adelante EF) en las aulas, donde los alumnos permanecen durante la mayor parte de la jornada escolar. De esta forma, se profundiza en la educación corporal más allá de las sesiones de EF.

El desarrollo de esta investigación se estructura en diferentes apartados, comenzando con una justificación que aborda el porqué de la elección del tema. En la fundamentación teórica investigo sobre qué son exactamente las cuñas motrices, su origen, los diferentes tipos de cuñas motrices que existen y en qué momentos se pueden introducir cada una de ellas. Todo esto lo realizo basándome en los estudios de Marcelino Vaca, además de hacer referencia a aquellos autores que trabajaron con el objetivo de dar una mayor importancia

al ámbito corporal dentro de la educación, como son Lucio Martínez, Nuria Santamaría o Antonio Escribá, entre otros.

Seguidamente, se analizan los efectos que provocan en los alumnos, tanto en el desarrollo motriz como en el desarrollo cognitivo y emocional. Posteriormente, se detalla la metodología empleada para la implementación de la propuesta de cuñas motrices diseñada para ser realizada en todos los cursos de Educación Primaria, realizando las adaptaciones necesarias, personalmente será llevada a cabo en el curso de 6ºB del centro público CEIP Blas Sierra. Finalmente, se presentarán las conclusiones y reflexiones derivadas de la investigación.

El objetivo principal de este trabajo es la investigación sobre los efectos positivos de las cuñas motrices en el rendimiento tanto académico como actitudinal y emocional de los alumnos. Se busca no solo evidenciar los posibles beneficios, sino también identificar cualquier repercusión negativa y comprender sus posibles consecuencias. En estas situaciones se pueden introducir rutinas al acabar las cuñas como pequeños ejercicios de respiración para volver a mantener la atención en la siguiente materia. A través de este enfoque, pretendo contribuir al diseño de estrategias pedagógicas que promuevan una mayor presencia de lo corporal en las aulas, dejando atrás aquellas metodologías tradicionales en las cuales el cuerpo se veía totalmente reprimido.

1. JUSTIFICACIÓN

Este TFG se realiza como consecuencia del poco reconocimiento histórico del cuerpo en la educación, siempre focalizado en un segundo plano y limitado a momentos puntuales como las horas de Educación Física y el recreo, durante mi experiencia académica. El escaso valor que se le ha dado al cuerpo ha creado un entorno en el que la expresión corporal ha sido totalmente limitada dando una sensación en muchas ocasiones de la jornada escolar de cautiverio.

La inspiración clave para este TFG surgió durante la asignatura de Potencial Educativo de lo Corporal en mi tercer curso de carrera, donde se introdujeron las cuñas motrices como una estrategia para liberar y dar espacio al cuerpo en el contexto educativo. Este descubrimiento me llevó a retroceder mentalmente 10 años, reflexionando sobre cómo habría apreciado esos pequeños momentos de desahogo corporal durante mi experiencia educativa.

Una parte fundamental a tener en cuenta en este proyecto es la evaluación de los horarios de la jornada escolar, con el objetivo de investigar los momentos de mayor eficacia para la implementación de las cuñas motrices. Poniendo en práctica las cuñas motrices se examinará directamente su efecto en los estudiantes, evaluando cómo estas acciones pueden beneficiar la salud tanto física como emocional de los alumnos.

Este TFG trata temas que merecen la pena ser investigados en el mundo de la educación. La introducción del cuerpo y del movimiento en la rutina diaria de los centros educativos resulta un aspecto de gran interés, conociendo los beneficios que aporta en los alumnos permitiendo así un desarrollo integral de los mismos. Por parte de los docentes, facilita la adquisición de nuevas estrategias y metodologías que crean aulas activas y dinámicas, aumentando de esta forma el rendimiento académico de los estudiantes.

En conclusión, con este TFG busco explorar la importancia de valorar el cuerpo en la educación, resaltando las cuñas motrices como una herramienta con potencial para satisfacer las necesidades corporales de los discentes. El estudio y la evaluación práctica

de la introducción de ejercicios de movimiento en horarios escolares busca mejorar el diseño de ambientes educativos más equilibrados, que valoren y promuevan el uso educativo del cuerpo para enriquecer la educación y el crecimiento de los alumnos.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persiguen por medio de este TFG son los siguientes:

Objetivos generales:

- Introducir el cuerpo y el movimiento en situaciones de aprendizaje.
- Indagar acerca del origen y los beneficios de las cuñas motrices.
- Investigar sobre la relación entre el ámbito emocional y corporal.
- Analizar la importancia del movimiento y la actividad física en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Objetivos específicos:

- Diseñar una propuesta de cuñas motrices adaptadas específicamente para el tercer ciclo de primaria, considerando las características y necesidades de los estudiantes en esta etapa educativa.
- Evaluar la efectividad de las cuñas motrices diseñadas en el comportamiento, actitud y participación de los estudiantes del tercer ciclo de primaria.
- Realizar un análisis crítico de los resultados obtenidos durante la implementación de las cuñas motrices diseñadas.
- Analizar cómo estas intervenciones impactan en el rendimiento académico, la concentración, la interacción social y el bienestar emocional de los estudiantes.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. La importancia del cuerpo en la escuela

La presencia del cuerpo durante la jornada escolar está situado en un segundo plano, donde el protagonista es el desarrollo cognitivo, dando lugar mayoritariamente a jornadas escolares donde los discentes se encuentran sentados en sus pupitres de forma inmóvil durante largos periodos de tiempo, donde los únicos momentos de liberación corporal de los que disponen son el recreo y las horas de EF, las cuales son escasas alrededor de dos horas y medias semanales.

Esta situación provoca una división entre la mente y el cuerpo, considerándolas como entes distintos que requieren ser educadas de forma separada, en cambio el movimiento puede beneficiar diferentes aspectos como la concentración, la atención y la salud física y mental.

Según lo mencionado por Camels (2009), en los colegios nos enseñan a identificar nuestros cinco sentidos (visión, oído, tacto y gusto), lo cual ha influenciado nuestra percepción del cuerpo al dar más importancia a ciertos sentidos (vista, oído) que a otros (tacto, gusto, olfato).

Debido a esto, a lo largo de la historia educativa se le ha dado una mayor importancia al desarrollo de materias como Lengua, Matemáticas o Ciencias, aquellas materias donde el desarrollo cognitivo es mayor, dejando de lado materias cuyos objetivos es el desarrollo de otras áreas. Realizando este tipo de metodologías se trata de una educación incompleta en la que se está dejando apartado el desarrollo motor de los alumnos.

Bien es cierto que cada vez es más frecuente observar una revalorización del cuerpo y del movimiento en los centros educativos, como consecuencia de que los maestros con mayor frecuencia están evitando emplear aquellas metodologías tradicionales buscando clases más dinámicas para satisfacer las necesidades de movimiento de los discentes.

A partir de esta reflexión Marcelino Vaca (2005), por medio de una investigación, identificó diferentes presencias corporales en los alumnos a lo largo de la jornada escolar.

- Cuerpo silenciado: es un cuerpo ignorado el cual no tiene libertad de movimiento. Es el cuerpo que pasa completamente desapercibido. Este tipo de presencia corporal podría verse en clases en las que los alumnos están obligados a permanecer sentados en sus pupitres.

- Cuerpo suelto: “libre albedrío”. Hace referencia a un cuerpo que tiene libertad de acción. Los tiempos de recreo y salida del colegio son principalmente los que definen a este cuerpo a lo largo de la jornada escolar.

-Cuerpo tolerado: Se produce con el objetivo de evitar la fatiga escolar. A veces se introducen cuñas motrices durante el horario escolar que buscan dar respuesta a las necesidades de movimiento que tienen los alumnos.

- Cuerpo implicado: Se refiere a un cuerpo que participa, o como su nombre indica, que se implica. El tiempo en el que se da este cuerpo es en aquellos momentos en los que la actividad que se desarrolla no ponga restricciones al ámbito escolar.

- Cuerpo instrumentado: Es un cuerpo que se ve utilizado para conseguir unas capacidades cognitivas. Aparece en actividades como la expresión corporal, donde se ejemplifican contenidos.

- Cuerpo tratado: Se refiere a un cuerpo que se hace presente en situaciones que intencionalmente buscan el desarrollo de las capacidades motrices, su reproducción y así transformación de contenidos vinculados a la cultura motriz. Es frecuente observar este tipo de presencia corporal durante las clases de EF tratando contenidos específicos de la materia como por ejemplo el equilibrio o la coordinación.

Dada esta clasificación, lo que se busca con el uso de las cuñas motrices es evitar que el cuerpo silenciado esté presente durante un tiempo demasiado prolongado. Promoviendo situaciones donde la actividad física y el movimiento sean el eje central en la escuela,

tratando de aumentar el rendimiento académico en el resto de las materias y a su vez tratar contenidos curriculares de la materia de EF por medio de estas actividades se pretende crear en el aula un ambiente más dinámico e inclusivo, en el que los alumnos puedan desarrollar sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales.

3.2. La fatiga del cuerpo en la escuela

La fatiga es un término que se refiere a un estado o proceso de desgaste de energía del que nos damos cuenta a través de señales como cansancio, falta de atención, problemas de comprensión, debilitamiento de la memoria, etc. (Sacristán, 2008, p.39)

Los estudiantes experimentan fatiga no solo física, sino también mental y emocional como resultado de permanecer inmóviles a lo largo de la jornada escolar. La mala organización del horario escolar puede ser uno de los factores que creen este desgaste, dando lugar a jornadas donde todas las sesiones se realizan en el aula. A la hora de programar los horarios es importante situar aquellas materias que conllevan un mayor desgaste en los momentos donde el nivel de fatiga de los alumnos sea muy escaso.

En ocasiones, se ignora esta situación debido a la cantidad de contenidos curriculares que se imparten, pero es verdad que hacer una pequeña pausa para un descanso puede garantizar que las siguientes sesiones sean más efectivas y satisfactorias para los estudiantes. Cuando me refiero a la fatiga, no me refiero sólo a la física, sino también al agotamiento mental y emocional (este último es igualmente importante, pero a menudo se pasa por alto durante la jornada escolar).

Vale la pena señalar la diferencia entre fatiga y cansancio en este momento. Según la definición de Sacristán (2008), el cansancio es una de las manifestaciones, junto a otras muchas, y un indicador del estado físico y mental de fatiga sobre el que conviene intervenir para favorecer un correcto rendimiento.

En la educación actual, la fatiga puede provocar una disminución en el rendimiento del alumnado que según Pérez y Gardey (2008) puede deberse a diferentes factores como pueden ser la dificultad propia de algunas asignaturas, la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, o la amplia extensión de ciertos programas educativos.

Durante la jornada escolar es normal encontrar que las cinco horas diarias de clase se impartan de forma continuada sin ninguna actividad de descanso entre sesiones, el único momento de transición es el desplazamiento que pueda tener el docente en llegar de un aula a otra, Inés Alejandre Tello (2018). En ciertas ocasiones, hay discentes que incluso pasan aún más horas, como es el caso de aquellos que acuden a programas de madrugadores o actividades extraescolares. Esto puede contribuir significativamente a la fatiga corporal. Diferentes aspectos como las insuficientes horas de sueño, la excesiva carga de trabajo tras la jornada escolar o las tensiones emocionales que los alumnos pueden acarrear, son diferentes creadores de la fatiga, afectando negativamente el rendimiento de los alumnos en el transcurso de las clases.

A continuación, se muestra el horario de 6º B, curso a estudiar

2023-2024	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00	Inglés	Mate	Lengua	Mate	Inglés
10:00-11:00	Lengua	Música	Inglés	Lengua	Mate
11:00-12:00	Mate	EF	Religión	Plástica	Lengua
12.00-12:30	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:30-13:15	Naturales	Lengua	sociales	EF	Valores
13:15-14:00	Sociales	Mate	Naturales	Valores	EF

Figura 1: Horario 6ºB CEIP Blas Sierra Palencia

Sacristán (2008, p.38) realiza un estudio en el que analiza los niveles de fatiga y concentración de los alumnos a lo largo de la mañana, la curva estudiada revela que los alumnos comienzan la mañana con un nivel bajo de concentración como para realizar

actividades y su capacidad llega a su máximo nivel alrededor de las 11 y 12 de la mañana. Tras este estudio me llama la atención que lo normal en los horarios de cualquier curso de primaria sea emplear esas primeras horas para introducir materias que conllevan un mayor desgaste mental. La curva vuelve a descender sobre la hora de la comida para volver a ascender por la tarde.

En el horario que se muestra, podemos identificar varios momentos en los que los alumnos pueden experimentar fatiga tanto corporal como mental. En estas situaciones, sería apropiado introducir actividades que ayuden a mitigar esta fatiga. Es fundamental reconocer la importancia de estos momentos y aprovecharlos para introducir cuñas motrices que promuevan el movimiento y la actividad física.

Un aspecto positivo para los alumnos de este curso es que cuentan con tres clases semanales de EF. Esto les brinda más oportunidades para reducir la fatiga que puedan acumular de horas anteriores. Las sesiones de EF además de proporcionar momentos de liberación corporal también les ayudan a mejorar el estado de ánimo y favorecen en la concentración y la atención de los estudiantes en las sesiones posteriores.

Por otro lado, es importante destacar que los lunes y los miércoles son días en los que los estudiantes no tienen clases de EF. Durante estos días, es probable que el cuerpo de los alumnos pase desapercibido, lo que podría aumentar la sensación de fatiga y la necesidad de liberación corporal. Por tanto, es crucial identificar estos días y estar preparados para responder a la posible demanda de actividades motrices adicionales, incluso considerando la posibilidad de realizar varias cuñas al día si es necesario. Por ello, vamos a analizar lo que son exactamente las cuñas motrices y cuál es su origen.

3.3. ¿Qué son las cuñas motrices?

Siguiendo las ideas de Gabriela Melero (s.f), las cuñas motrices son un recurso didáctico de corta duración que se emplean para satisfacer la necesidad de movimiento y a la vez

tratar contenidos curriculares. También se utilizan como método de relajación para realizar actividades que requieren de un alto nivel de concentración y atención.

Según Marcelino Vaca (2007) “se trata de introducir en la jornada escolar, a modo de corte publicitario, una práctica corporal entre dos situaciones educativas en las que el cuerpo de los escolares pase desapercibido.” (“(PDF) Posibilidades de las cuñas motrices en educación infantil ...”)

En muchas ocasiones el cuerpo de los alumnos habla y nos expresa su cansancio y su necesidad de movimiento, las cuñas son un elemento perfecto para realizar en aquellos momentos en los que el cuerpo de los alumnos lleva silenciado un largo periodo de tiempo. A través de estas señales debemos ir eligiendo los momentos de introducir las cuñas.

3.3.1. Origen de las cuñas motrices

En la historia del ámbito escolar, tanto el tiempo como el espacio se han considerado herramientas para la disciplina y la regulación. La estructura horaria y la disposición de pupitres, encargadas de gestionar el espacio, han sido concebidas principalmente con el propósito de garantizar el ajuste y normalización consciente del cuerpo, limitando su expresión en el entorno del aula hacia un patrón estático.

En contraste con la creación de entornos educativos que promueven la inmovilidad, la propuesta de las cuñas motrices, impulsada por Marcelino Vaca, emerge como un enfoque de pedagogía corporal que nos invita a explorar a través del movimiento. Esta perspectiva nos permite experimentar emociones, afectos y sensaciones en relación con otros individuos, desafiando así la tradicional rigidez del entorno educativo y abriendo la puerta a una conexión más dinámica y enriquecedora entre el cuerpo y el aprendizaje.

Según Nuria Santamaría (2015) las cuñas motrices vieron la luz aproximadamente en el año 1977 gracias al impulso de Marcelino Vaca, este se planteó la posibilidad de desarrollar la motricidad dentro de las aulas y su multidisciplinariedad. A partir de este

estudio descubrió diferentes presencias corporales que se manifestaban a lo largo de la jornada escolar como consecuencia de los horarios de los centros.

Atendiendo a la clasificación de las presencias corporales, las cuñas motrices nacieron como solución a los largos periodos de tiempo en los que el cuerpo silenciado era el protagonista.

Estas pretendían un doble objetivo: por un lado, dar respuesta al ámbito corporal en la escuela; y por el otro, generar un ambiente que cumpla con los requisitos de los procesos de enseñanza-aprendizaje ligados a una evaluación.

3.3.2. Características y uso de las cuñas motrices

Siguiendo a Marcelino Vaca (2013), podemos clasificar las cuñas motrices en:

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

El uso de cuñas en el ámbito educativo se presenta como una herramienta flexible a las necesidades individuales de los discentes. Tomar la decisión de cuándo emplear una cuña no debe seguir un horario rígido, sino que se tiene que adaptar a las particularidades de cada clase. La clave está en la observación y en la escucha atenta de los cuerpos de los estudiantes. Los profesores, al estar en sintonía con las señales corporales de sus alumnos, pueden identificar cuándo es necesario introducirla.

La idea central es reconocer que los cuerpos de los estudiantes son comunicadores activos de sus necesidades. Según Marcelino Vaca (2007) “El cuerpo no solo nos sirve para conocer con mayor profundidad nuestras habilidades y capacidades físico-motrices;

nuestro cuerpo es también una potente herramienta para el intercambio de información a nivel no-verbal.” La cuña no se limita a un momento específico; más bien, puede integrarse de manera estratégica entre dos clases donde se identifique una prevalencia de tensión corporal. Sin embargo, su utilidad se extiende más allá, encontrando aplicación en momentos clave del día escolar.

Por ejemplo, introducir cuñas al comienzo de la jornada puede ser útil para activar corporalmente a los alumnos, ya que para muchos es complicado comenzar la jornada escolar directamente por diversos factores, entre los que destaca las horas de sueño, implementando estas actividades facilita una mayor activación en los alumnos de manera que la sesión sea más enriquecedora.

Tras el tiempo de recreo, es un momento de mucha activación de los estudiantes, es conveniente introducir cuñas de relajación para disminuir el estrés y favorecer la atención en la clase siguiente, siendo recomendable incorporarlas en este instante.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta la elección de lugares para llevar a cabo este tipo de actividades, es un requisito imprescindible disponer del espacio suficiente de forma que se constituya un espacio seguro para los alumnos, por lo que realizar una buena organización de los pupitres del aula facilitaría la implementación de las cuñas motrices, una buena distribución evitará pérdidas de tiempo y posibles accidentes. Esto implica examinar los espacios y decidir la distribución de la clase para garantizar un espacio adecuado que facilite realizar las cuñas motrices de manera segura.

La distribución de los pupitres del aula también es crucial porque debe ser un lugar cuidadosamente organizado que permita realizar las actividades y brinde un espacio libre de peligros y obstáculos para evitar accidentes. Para garantizar el buen funcionamiento de las cuñas motrices, se requiere un análisis minucioso de los espacios.

La selección de materiales comunes que se encuentran dentro del aula es fundamental para llevar a cabo las cuñas motrices. Esto no solo simplifica la aplicación eficiente y veloz de las cuñas, sino que también garantiza la inclusión de todos los estudiantes sin

obstáculos. Es cierto que a veces se pueden utilizar materiales más elaborados para variar las cuñas motrices. En tales situaciones, es fundamental garantizar que estén adecuados a las habilidades y requerimientos del grupo.

Es relevante mencionar que las cuñas motrices son actividades breves, por lo general de unos 5 minutos de duración, sin pasar de los 10 o 12 minutos. La razón de esta restricción de tiempo es que estas intervenciones cortas aportan beneficios importantes sin interrumpir de manera significativa el desarrollo de la clase. Garantizar un adecuado equilibrio entre la duración de las pausas y el tiempo dedicado a las actividades académicas es esencial para que estas prácticas beneficien el bienestar y la concentración de los estudiantes sin afectar la enseñanza.

3.3.3 ¿Qué aportan las cuñas motrices en los discentes?

Al observar detalladamente la jornada escolar, es evidente que los alumnos pasan numerosas horas sentados en sus pupitres, privados en muchas ocasiones de realizar cualquier movimiento que no sea levantar la mano para hacer una pregunta, por tanto, tienen escasas oportunidades de activación corporal y como consecuencia una mayor facilidad para llegar a la fatiga. Como contra oposición Jensen, E (2003) señala que “La subsección del cerebro, denominada cerebelo, conocida desde hace bastante tiempo por su función en la postura, la coordinación, el equilibrio y el movimiento. Puede ser el gigante dormido de nuestro cerebro”.

Empleando las cuñas motrices, se busca lograr una mayor implicación del alumnado en diversas situaciones de aprendizaje, una mayor motivación, momentos para rebajar tensiones, trabajar ciertos contenidos motrices y crear un ambiente de clase agradable y participativo. Como señalan los investigadores James Pollatschek y Frank Hagen, citados también por Jensen, E (2003) “Los niños que participan en educación física diariamente muestran una mejora motriz, un mejor rendimiento académico y una actitud más favorable hacia la escuela, respecto de sus compañeros que no hacen ejercicio físico todos los días. (1996, p.2)”

Estas intervenciones no solo proporcionan momentos de activación motriz, sino que también facilitan la relajación durante la jornada escolar. Según las doctoras Bergés y Bounes (1983), citadas también por Segura-Meix, M “la relajación consiste en hacer del cuerpo el centro de atención, permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y las emociones”. Durante la jornada escolar se muestran situaciones donde los alumnos se encuentran con un cuerpo suelto después de finalizar el recreo, donde tienen que retomar sus rutinas y mantener la atención en los docentes. Estos momentos resultan interesantes para realizar actividades de relajación, como una vuelta a la calma para retomar el curso de las sesiones, incrementando de esta forma la atención en las clases posteriores.

La introducción de este recurso dinámico y participativo busca contrarrestar la inactividad prolongada, estimulando tanto la mente como el cuerpo de los estudiantes, Ratey y Hagerman (2008) afirman que “Las personas físicamente activas, con un buen nivel de aptitud cardiovascular, pueden mejorar su rendimiento de atención y aprendizaje, evitando la ansiedad y la depresión”.

Según Jensen, E (2003) “Cantidades moderadas de ejercicio, tres veces por semana, veinte minutos diarios, pueden tener efectos muy beneficiosos”. Esto corrobora que las cuñas motrices desempeñan un papel clave al romper la monotonía del entorno escolar.

Conde,MA y Sánchez, PT afirman que “aquellos adolescentes físicamente inactivos podrían estar perdiendo un estímulo excelente para mejorar su capacidad cognitiva y motora, la cual incrementa la probabilidad de ser más activo en el futuro”. Por tanto, al realizar actividades diseñadas para trabajar la coordinación, el equilibrio y la actitud postural y otros contenidos relacionados con el cuerpo, promueven el desarrollo físico y cognitivo de los alumnos. Además, al fomentar momentos de distensión y relajación en puntos estratégicos de la jornada, las cuñas motrices ofrecen una valiosa pausa activa que puede mejorar el bienestar general y la concentración de los estudiantes.

3.4 El Impacto Emocional de las Cuñas Motrices en el Desarrollo del Alumnado

La importancia del movimiento en el desarrollo de los discentes es un tema muy estudiado y discutido en el ámbito de la educación. Según Piaget (1982), la inteligencia de los niños se construye a través de experiencias y actividades motoras. De forma que se entiende que las cuñas además de contribuir al desarrollo motor también tienen un papel vital en el desarrollo emocional de los discentes.

Buytendijk (1957), citado por Fonseca (1996), nos explica que “el movimiento es siempre la expresión de una existencia” y de misma forma “el movimiento humano no se desarrolla independientemente de su consciente, el individuo cuando está en movimiento no es un espectador desinteresado”. Cada gesto, cada movimiento, lleva a sus espaldas un impacto emocional, reflejando de esta forma el estado de ánimo de las personas. Es por esto por lo que para educar en movimiento requiere también en gran parte educar las emociones, reconociendo la gran relación que hay entre la mente y el cuerpo. Multitud de simples gestos, conscientes o involuntarios, reflejan una carga emocional. Por tanto, es necesario escuchar al cuerpo porque nos transmiten mucha información en nuestro día a día.

En una perspectiva diferente, Vayer (1972, 1974) enfatiza que la psicomotricidad es más que una simple técnica, ya que es un principio y una actitud.

La psicomotricidad trata una perspectiva completa del niño, incluyendo tanto las necesidades físicas como las emocionales. Esto va más allá de simples ejercicios físicos, teniendo un papel importante al abordar tanto contenidos afectivos como motores en el desarrollo de los estudiantes

Ruiz, Lorenzo y García (2013) articulan el vínculo entre la actividad física y el desarrollo emocional, subrayando también la importancia que el currículo educativo otorga a las competencias emocionales y la conciencia corporal. Las cuñas motrices no solo mejoran las habilidades motoras, desempeñan un papel en la salud emocional al establecer un entorno seguro, de apoyo emocional donde los estudiantes se sienten

seguros para compartir sus sentimientos y aprensiones libremente. A través de actividades variadas, como la expresión corporal, informar sus emociones y apreciar la correlación mente-cuerpo, puede cultivar un espacio pacífico y seguro sin intenciones hostiles.

3.5. El cuerpo y el descanso en el Currículo oficial

Al examinar la normativa educativa de Castilla y León, se puede apreciar que tanto el Real Decreto 157/2022 del 1 de marzo, que establece las enseñanzas mínimas de Educación Primaria, como el Decreto 38/2022 del 29 de septiembre que organiza el currículo de Educación Primaria de la comunidad de Castilla y León, mencionan la opción de adaptar las áreas para mejorar el rendimiento de los estudiantes en Educación Primaria.

Estas leyes señalan que las administraciones educativas impulsarán que los centros establezcan medidas de flexibilización en la organización de las áreas, las enseñanzas, los espacios y los tiempos, y promuevan alternativas metodológicas, a fin de personalizar y mejorar la capacidad de aprendizaje y los resultados de todo el alumnado (Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo). Por tanto, esto permite la posibilidad de introducir cuñas motrices a lo largo de la jornada, permitiendo que los alumnos tengan pequeños periodos de tiempo de descanso, favoreciendo las posibilidades de aprendizaje en sesiones posteriores.

Por otra parte, en cada uno de los cursos que forman la Educación Primaria, se menciona el descanso tras la actividad física como uno de sus contenidos curriculares. Considero que el descanso es primordial, pero no solo después de realizar actividades físicas, si no también después de realizar cualquier otro tipo de actividades que puedan llegar a causar un desgaste mental o emocional.

A pesar de que la legislación educativa de Castilla y León no contemple proporcionar pequeños descansos entre sesiones como algo imprescindible, considero que es algo

totalmente necesario para lograr el desarrollo integral del alumnado, algo si mencionado por el Decreto 38/2022 el cual incluye como uno de los principios pedagógicos “La promoción, en colaboración con las familias, del desarrollo integral del alumnado, atendiendo a su bienestar psicofísico, emocional y social, desde la perspectiva del respeto a sus derechos y al desarrollo de todas sus potencialidades”. (Decreto 38/2022, de 29 de Septiembre). Teniendo en cuenta esto para lograr un desarrollo integral, es necesario también incorporar aprendizajes corporales, los cuales, con las escasas horas de EF establecidas por la legislación, no pueden ser trabajadas con excelencia.

Una de las metodologías más empleadas en el área de EF es el aprendizaje por imitación, realizando los mismos movimientos que una persona la cual realiza una maniobra de forma exitosa. Por tanto, ¿por qué no realizamos aquellas modificaciones que otros países líderes en educación tienen establecidas en su legislación educativa?

En los últimos resultados del informe PISA 2022, España se encuentra por debajo de la media de la Unión Europea, tanto en Matemáticas como en Comprensión Lectora. Estos datos corroboran que la educación española tiene muchos aspectos que mejorar, entre ellos, el tratado en este trabajo.

Tomando como ejemplo a Finlandia, tienen uno de los tiempos promedios de clases por semanas más bajos en comparación con el resto de los países participantes en el informe PISA, realizando descansos de 15 minutos entre sesiones, algo establecido por ley. Esto acaba con el mito de que más es mejor. Permitiendo que los alumnos realicen descansos, logran que las sesiones sean más eficientes. Por consiguiente, si Finlandia es uno de los países que garantiza una mejor educación, ¿por qué no se implantan medidas similares como la presentada anteriormente?

Por ello, considero que la propuesta de cuñas motrices proporcionaría estos periodos de descanso, tanto después de actividades físicas como en sesiones realizadas en las aulas. Además, permitirían tratar aquellos contenidos curriculares olvidados del área de EF, promoviendo un desarrollo integral de los estudiantes.

Por ello, considero que la propuesta de cuñas motrices proporcionaría estos periodos de descanso tanto después de actividades físicas, como de sesiones realizadas en las aulas. Además, también permitirían tratar aquellos contenidos curriculares olvidados del área de EF, promoviendo un desarrollo integral de los estudiantes.

4. METODOLOGÍA

Este TFG se enfoca en la investigación de los beneficios que pueden aportar las cuñas motrices en el ámbito de la educación. Para lograr los objetivos previamente fijados, se ha realizado una meticulosa recopilación de información de diferentes autores y fuentes bibliográficas, también el contraste de opiniones con docentes del centro donde se llevará a cabo la propuesta.

En un principio, busqué y analicé información de autores como Marcelino Vaca, Escrivá o Nuria Santamaría y también utilicé información de la materia "Potencial Educativo de lo Corporal" que estudié en mi tercer año de Educación Primaria. Esta revisión bibliográfica la realicé buscando términos "cuñas motrices", "movimiento en el aula", "actividad física escolar", entre otros. Este proceso me permitió recopilar información relevante sobre los beneficios cognitivos, emocionales y físicos asociados con el uso de cuñas motrices en el contexto educativo.

Posteriormente, llevé a cabo un proceso de observación en el centro CEIP Blas Sierra, donde he llevado a cabo las cuñas motrices como parte de la rutina. A lo largo del periodo de prácticas he recogido y analizado toda la información de cada una de las cuñas motrices puestas en prácticas, así como el contraste de opinión e información con mi tutora del centro.

Las cuñas motrices se llevan a cabo en un aula de 6º de Primaria del centro CEIP Blas Sierra que consta de 20 alumnos, 10 niños y 10 niñas, en un aula de forma cuadrada de unos 10x10m. Principalmente se tratarán de cuñas de relajación, debido a que es un grupo muy activo y en muchas ocasiones conflictivo entre ellos.

Además, he realizado diferentes contrastes de información tanto con los alumnos como con la tutora del curso, para reunir distintos puntos de vista y conocer su grado de satisfacción con el empleo de las cuñas motrices.

Estos cambios de información me ayudarán a conocer más específicamente sobre el efecto percibidos de las cuñas motrices en el rendimiento académico, la concentración, el

comportamiento y el bienestar general de los estudiantes.

Por último, una vez contrastado la información, he realizado un análisis sobre la puesta en práctica, detallando como ha influido en los alumnos tanto en aspectos académicos como en aspectos emocionales. También he realizado una propuesta de mejora para su puesta en práctica, la cual se debería tener en cuenta para en una futura implementación las cuñas sean una experiencia enriquecedora.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Como respuesta a esta necesidad, propongo una serie de 15 cuñas motrices, diseñada para compensar las sesiones en las que los alumnos permanecen mostrando un cuerpo silenciado, evitando de esta forma la fatiga y dando la importancia necesaria al cuerpo y al movimiento dentro del aula. Se tratan de pequeñas actividades que no deben sobrepasar los 10 minutos de duración, de forma que no interrumpen notoriamente el flujo de las clases, con materiales que frecuentemente se encuentran en cualquier aula y que se deben realizar en función de lo que comuniquen los alumnos tanto verbalmente como corporalmente.

La propuesta está pensada para que se pueda llevar a cabo en toda la Educación Primaria, realizando las adaptaciones convenientes en función a la situación específica de cada aula. Personalmente he llevado a cabo algunas de estas cuñas durante mi periodo de prácticas en el centro público CEIP Blas Sierra de Palencia, en el curso de 6ºB. Esto me ha permitido observar y analizar directamente la efectividad e impacto académico de las cuñas motrices en los discentes. Por ello, al finalizar la propuesta llevo a cabo un pequeño análisis de la implementación de estas cuñas.

Título	Nos convertimos en equilibristas
En qué consiste	Pediremos a los alumnos que se coloquen un cuaderno u objeto encima de la cabeza y que caminen por el aula intentando que el cuaderno no se caiga al suelo.
Posibles variaciones	-Colocar más de un cuaderno o objeto encima de la cabeza. -Realizar el mismo equilibrio, pero de cuclillas - Comenzar con el equilibrio estático -Colocar obstáculos por medio de la clase
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es importante recordar que hay más compañeros en el aula y que es importante fijarnos en nuestros alrededores para evitar accidentes. En el caso de que el espacio sea más reducido hay que buscar la manera de crear un mayor espacio, ya sea subiendo las mochilas a la mesa o apartando unos cuantos pupitres.
Contenidos vinculados a lo corporal	La realización de esta cuña desarrolla tanto la coordinación dinámico general, la coordinación espacial, el equilibrio estático y el equilibrio dinámico.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	El equilibrio forma parte de los contenidos curriculares de la materia de Educación Física.
Momento de realización	Se trata de una cuña que se puede emplear en momentos de activación.

Figura 2: Elaboración propia

Título	Dedos entrelazados
En qué consiste	Se trata de una adaptación del juego Twister en el que se reduce su tamaño para poder realizar el juego con los dedos de la mano, los alumnos deben de colocar cada dedo en el color que indique una ruleta.
Posibles variaciones	-Realizar el juego con solo una mano -Colocar obstáculos en ciertas casillas -Disponer de diferentes plantillas con diferentes tamaños de casillas.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es necesario que los alumnos conozcan el nombre de cada uno de los dedos y que mantengan una escucha activa para que no haya interrupciones.
Contenidos vinculados a lo corporal	A través de esta actividad los alumnos trabajan la motricidad fina.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Además de trabajar la motricidad fina los alumnos conocen e identifican ciertas partes de su cuerpo, contenido que se encuentra en el área de Ciencias de la Naturaleza.
Momento de realización	Se puede realizar tanto en momentos de activación como de relajación.

Figura 3: Elaboración propia

Título	El espejo humano
En qué consiste	Por parejas, se colocarán uno en frente del otro, mientras uno realiza movimientos el otro debe imitarle imaginando que hay un espejo frente a él. De forma que hay que tener en cuenta que al tratarse de un espejo cambia el sentido, es decir, si levanta la mano izquierda yo debería levantar la mano derecha.
Posibles variaciones	-Aumentar la velocidad a la que deben reproducir los movimientos -Cerrar los ojos e identificar en que posición se encuentra el compañero e imitarla siguiendo con la dinámica del espejo.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Requiere que los alumnos conozcan previamente cómo funciona el reflejo de un espejo, es necesario recordarles su funcionamiento para que la actividad sea exitosa.
Contenidos vinculados a lo corporal	Al imitar los movimientos del compañero, los alumnos deben coordinar sus acciones corporales para reflejar con precisión los gestos, posturas y movimientos del otro. Además, fomenta el desarrollo de la percepción visual y la capacidad de seguimiento visual.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Se relaciona con la Educación Física en los contenidos de expresión corporal. También se podrían introducir contenidos del área de Matemáticas como la simetría.
Momento de realización	Se trata de una cuña de activación, por lo que se debe emplear tras periodos de tiempo en el que el cuerpo permaneció estático.

Figura 4: Elaboración propia

Título	Pantomima Express
En qué consiste	Se realizarán pequeños grupos de dos o tres personas y el docente les entregará unas tarjetas en las que vendrá escrita una situación. Los discentes deberán representar dichas acciones por medio de gestos corporales y el resto de los compañeros adivinarlas.
Posibles variaciones	-Prohibición de alguna parte del cuerpo para gesticular. -Poner un tiempo límite para la representación.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	El docente debe comenzar con situaciones sencillas de representar, de esta forma los alumnos ganarán confianza y se verán motivados para realizar representaciones de mayor complejidad.
Contenidos vinculados a lo corporal	Esta cuña está intrínsecamente vinculada a la expresión corporal.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Está vinculada con el área de Lengua Castellana al promover el lenguaje no verbal.
Momento de realización	Después de largos periodos de tiempo donde el cuerpo silenciado ha sido protagonista.

Figura 5: Elaboración propia

Título	Estira y afloja
En qué consiste	Se trata de una breve sesión de yoga, durante esta sesión de relajación los alumnos realizarán una serie de suaves movimientos para estirar y relajar los músculos de su cuerpo, mientras escuchan en silencio una suave música relajante.
Posibles variaciones	-Añadir técnicas de respiración. -Buscar apoyos en mesas y sillas. -Comentar que diferentes músculos se estiran en cada posición de yoga.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es importante realizar una buena educación postural debido a los largos periodos de tiempo que los alumnos permanecen inmóviles en sus pupitres a lo largo de la jornada escolar.
Contenidos vinculados a lo corporal	La actitud postural es un aspecto muy relacionado con el cuerpo además de que los estiramientos son la base para crear una buena flexibilidad y movilidad articular, ayudando a lograr un bienestar físico.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Esta cuña se podría vincular con la materia de Ciencias de la Naturaleza debido a que los alumnos pueden identificar que músculos estiran durante la cuña.
Momento de realización	El momento para realizar esta cuña es cuando los alumnos hayan realizado una actividad física o cuando lleven un largo periodo de tiempo estáticos.

Figura 6: Elaboración propia

Título	¡Ordena tu aula!
En que consiste	El docente desordenará los pupitres del aula y presentará a los estudiantes una imagen de cómo debería estar organizada la clase. Los alumnos deberán trabajar juntos para restaurar el orden antes de que acabe un tiempo previamente establecido, fomentando la colaboración, la resolución de problemas y el trabajo en equipo.
Posibles variaciones	-Restringir la comunicación verbal.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es necesario recordar que se trata de trabajar en equipo y no solo consiste en colocar su pupitre en su lugar.
Contenidos vinculados a lo corporal	La coordinación de movimientos entre los estudiantes, fomentando la interacción corporal entre ellos, ya sea al moverse alrededor del aula, al pasar objetos o al coordinar esfuerzos para lograr un objetivo común.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Por medio de esta cuña se pueden tratar saberes como el trabajo cooperativo o la orientación a través de la interpretación de la imagen aportada por el profesor.
Momento de realización	El momento adecuado para su realización es al inicio de la jornada escolar, se trata de una actividad que no se puede realizar en todo momento debido a que requiere de una preparación previa.

Figura 7: Elaboración propia

Título	Cadena de movimientos
En que consiste	En esta actividad, los estudiantes se colocarán uno detrás de otro dándose la espalda y se turnarán para transmitir un movimiento corporal específico al siguiente compañero. El primer estudiante realizaría un movimiento corporal, y el siguiente intentará replicarlo lo más fielmente posible. El movimiento se transmitirá de persona a persona hasta llegar al último estudiante, quien intentará imitar el movimiento original. Al final, se compararán el movimiento original y el último para observar cómo cambió a lo largo de la cadena.
Posibles variaciones	-Modificar el ritmo de los movimientos -Posibilitar el uso de onomatopeyas.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Explicar claramente cómo se realizará la actividad, incluyendo qué tipo de movimientos corporales se deben transmitir y recibir, así como la duración de cada turno. Mostrarles un ejemplo práctico y brindarles consejos a los alumnos les ayudará a comprender mejor la actividad, y les permitirá hacer que sus representaciones sean más fáciles de entender para los compañeros. Se trata de despertar el interés de los alumnos por prestar atención en cómo se mueven sus compañeros para poder imitarlos con precisión.
Contenidos vinculados a lo corporal	Esta cuña motriz fomenta la coordinación motora, la expresión corporal y la capacidad de imitar y adaptar movimientos, lo que contribuye al desarrollo de habilidades motoras y perceptivas.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	La actividad promueve la comunicación no verbal, además los movimientos pueden considerarse como una forma de expresión artística. Por último, los discentes pueden

	explorar y expresar una variedad de emociones a través de sus movimientos corporales, tratando de esta forma la educación emocional.
Momento de realización	Tras realizar sesiones en las que los alumnos no hayan satisfecho sus necesidades de movimientos.

Figura 8: Elaboración propia

Título	Relajación de Jacobson
En que consiste	Se trata de una sesión de relajación a través del método de Jacobson el cual consiste en diferentes series de contracciones y distensiones de partes específicas del cuerpo, manteniendo silencio con los ojos cerrados y escuchando una suave música.
Posibles variaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Añadir elementos de visualización guiada, como imaginar un lugar tranquilo o realizar un viaje mental a través de un entorno natural. - Incorporar diferentes técnicas de respiración, como la respiración abdominal.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es necesario recordar a los alumnos que para conseguir relajarse es importante mantener silencio para conectar con nosotros mismos.
Contenidos vinculados a lo corporal	La focalización consciente en las sensaciones musculares y la habilidad de liberar la tensión acumulada en el cuerpo con el fin de alcanzar un estado de relajación y tranquilidad.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Puede ser una buena propuesta para promover la gestión del estrés y la ansiedad, mejorando de esta forma la concentración y la atención
Momento de realización	Tras situaciones de cuerpo suelto como el recreo o salidas didácticas.

Figura 9: Elaboración propia

Título	Masajes relajantes
En que consiste	Se mostrarán formas básicas de masaje, tales como acariciar de forma suave los hombros, el cuello, los brazos o la espalda de su pareja, utilizando una presión suave y constante para fomentar la relajación y disminuir la tensión muscular provocada por el estrés cotidiano. El propósito de esta tarea es disfrutar de un momento de tranquilidad y liberar la tensión muscular que se ha acumulado durante el tiempo en el que los alumnos permanecieron quietos.
Posibles variaciones	- Incorporar materiales como pelotas de masaje, rodillos.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Realizar instrucciones claras y sencillas por medio de demostraciones prácticas. Dar énfasis a la comunicación, es importante escuchar al compañero para que el masaje sea exitoso
Contenidos vinculados a lo corporal	Implica el contacto físico y la manipulación de diferentes partes del cuerpo para relajar los músculos y aliviar la tensión.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Esta actividad fomenta la empatía y la comprensión entre los compañeros, ya que requiere cuidado y atención hacia el bienestar del otro. Además, promueve el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el establecimiento de límites personales.
Momento de realización	Tras situaciones de cuerpo suelto como el recreo o salidas didácticas.

Figura 10: Elaboración propia

Título	Relevo matemático
En que consiste	Se dividirá a los alumnos en varios equipos, dependiendo de las dimensiones de la clase y el número de alumnos, los equipos competirán en una carrera de relevos, pero antes de pasar el testigo, cada corredor debe resolver una operación de cálculo mental. El equipo que complete la carrera y resuelva correctamente la mayoría de las operaciones gana.
Posibles variaciones	-Realizar la carrera mediante saltos, zigzag, zancadas...
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Realizar una buena organización del espacio para evitar accidentes. Adaptarse al nivel de todos los alumnos.
Contenidos vinculados a lo corporal	Está totalmente vinculado a lo corporal al tratar contenidos de E.F como la velocidad, coordinación o los saltos.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Puede estar vinculada al área de las Matemáticas mediante la inclusión del cálculo mental que proporciona una oportunidad para practicar sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.
Momento de realización	Tras sesiones en las que el cuerpo se encuentra silenciado durante un tiempo prolongado

Figura 11: Elaboración propia

Título	Origamis
En que consiste	Se les proporcionará a los discentes instrucciones paso a paso para crear diferentes figuras de papel, lo que requerirá precisión en sus movimientos y coordinación óculo manual. Al concentrarse en doblar y manipular el papel, los estudiantes experimentarán una sensación de calma y concentración, lo que contribuirá a su relajación y bienestar emocional. Además, esta actividad fomentará la creatividad y la paciencia.
Posibles variaciones	-Realizar origamis en grupo. -Variaciones de figuras.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	-Indicaciones claras y sencillas repetidas en varias ocasiones ya que si un alumno se pierde en lugar de una actividad relajante se puede convertir en un momento frustrante para él. - En el caso de que los alumnos conozcan ciertos pasos, aprovecharlo para que guíen a sus compañeros.
Contenidos vinculados a lo corporal	Está vinculado con lo corporal a través de la motricidad fina, ya que requiere movimientos precisos y coordinados de las manos y los dedos para doblar el papel y crear las figuras, lo que contribuye al desarrollo de la destreza manual y la coordinación óculo manual.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Está cuña está relacionada con la materia de Educación Plástica y Visual.
Momento de realización	Después de momentos en los que el cuerpo suelto ha sido el protagonista.

Figura 12: Elaboración propia

Título	Mantén el globo en el aire
En que consiste	<p>El objetivo es mantener el globo en el aire usando solo partes específicas del cuerpo, lo que promueve el desarrollo y la conciencia de la lateralidad.</p> <p>Durante la actividad los alumnos pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo para golpear el globo con el objetivo de que este no toque el suelo, de esta forma se pueden trabajar contenidos como la velocidad reacción o la visión periférica.</p>
Posibles variaciones	<ul style="list-style-type: none"> -Introducir más de un globo. -Prohibir golpear el globo con ciertas partes del cuerpo. -Emplear temporizadores.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Fomentar que los alumnos experimenten y exploren por sí mismos las diferentes formas de utilizar su lateralidad para mantener el globo en el aire. Esto les permitirá mejorar su lateralidad y ser conscientes de sus extremidades dominantes.
Contenidos vinculados a lo corporal	Este tipo de actividad promueve la coordinación motora, el equilibrio y la precisión en los movimientos corporales. Además de desarrollar la coordinación de las extremidades no dominantes.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	La lateralidad, un aspecto fundamental en el desarrollo humano, se manifiesta en numerosas actividades diarias. Desde acciones tan simples como escribir con una mano dominante hasta tareas más complejas como conducir un coche, la preferencia por un lado del cuerpo está intrínsecamente arraigada en nuestras rutinas.
Momento de realización	Después de momentos donde el cuerpo silenciado es predominante.

Figura 13: Elaboración propia

Título	Comunicación táctil
En que consiste	El docente dividirá a la clase formando parejas, y dibujará en la pizarra un sencillo dibujo, que solo podrá ver uno de los alumnos. El estudiante en cuestión debe reproducir este dibujo sobre la espalda de su compañero utilizando tan sólo un dedo de la mano. A continuación, será el compañero quien deberá adivinar el dibujo que le han hecho en la espalda, plasmarlo en un folio y confirmar su acertada visualización.
Posibles variaciones	-Realización de los dibujos en diferentes partes del cuerpo. -Incremento o disminución de la dificultad de los dibujos.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Preguntar si notan diferencias del desarrollo del tacto en diferentes partes de su cuerpo y a que creen que se debe.
Contenidos vinculados a lo corporal	Los alumnos experimentan directamente la sensación táctil de los dibujos realizados en su espalda, lo que les permite desarrollar una mayor conciencia corporal y sensorial. La actividad promueve la interacción entre el cuerpo y la mente, ya que los participantes deben interpretar las sensaciones táctiles en ideas mentales y viceversa.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	La actividad puede servir como punto de partida para discutir la importancia del contacto físico respetuoso y la higiene personal, así como para explorar temas relacionados con la intimidad y los límites personales.
Momento de realización	Después de momentos donde el protagonista ha sido el cuerpo silenciado.

Figura 14: Elaboración propia

Título	Búsqueda del tesoro
En que consiste	<p>El docente escogerá dos objetos que se encuentren dentro de la clase, se les enseñará a los alumnos y estos deberán de salir del aula. Cuando todos los alumnos hayan salido del aula el maestro debe esconder los objetos en diferentes lugares dentro de la clase.</p> <p>Los alumnos entrarán y comenzarán a buscar los objetos, una vez encontrado uno de ellos deberán dirigirse al docente y susurrarle el lugar donde se encuentra. Cuando un alumno encuentre los dos objetos deberá sentarse en su lugar.</p>
Posibles variaciones	-Introducir mapa de la clase.
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es necesario recordar aquellos lugares donde no van a estar escondidos los objetos, como las mochilas o percheros, evitando de esta forma que se cree un descontrol. Además de mencionar que si se encuentra un objeto no hay que decirlo en voz alta.
Contenidos vinculados a lo corporal	Tiene una gran vinculación con la orientación espacial, ya que, al buscar los objetos en diferentes lugares, los alumnos desarrollan una mayor comprensión del espacio que les rodea.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	La actividad puede desarrollar aspectos emocionales como la paciencia y el autocontrol, trabajando el control de la frustración en el caso de no encontrar los objetos.
Momento de realización	Después de largos periodos de tiempo en los que los alumnos han permanecido inmóviles.

Figura 15: Elaboración propia

Título	¡Escucha y actívate!
En que consiste	Previamente, antes de comenzar una clase, el profesor elegirá una palabra o un número que dirá durante la sesión. Cuando esta sea dicha, todos los alumnos deberán levantarse de su silla y dar un salto y una palmada.
Posibles variaciones	-Variaciones de palabras o números -Realizar una secuencia de movimientos, añadiendo uno a medida que salga la palabra
Orientaciones pedagógicas y didácticas	Es importante realizar una buena elección de la palabra, de forma que no interrumpa el flujo de la sesión de manera relevante.
Contenidos vinculados a lo corporal	Se trata de una cuña motriz estrechamente vinculada a lo corporal debido a que promueve la actividad física durante la jornada escolar, en función de los movimientos solicitados se pueden tratar diferentes contenidos como, el equilibrio, velocidad reacción o diferentes tipos de coordinación.
Vinculación con otras áreas y temas transversales	Se trata de una actividad que promueve una mayor atención y concentración en la explicación de una determinada materia, de forma que puede favorecer el rendimiento en diferentes asignaturas.
Momento de realización	Durante sesiones en las que puede haber largos periodos de tiempo de explicación.

Figura 16: Elaboración propia

Por medio de esta propuesta de cuñas motrices pretendo cambiar en parte el proceso de aprendizaje de los alumnos, favoreciendo actividades que promuevan una mayor participación del cuerpo a lo largo de la jornada escolar. Estas actividades brindarán múltiples ventajas, como una mayor concentración y atención que facilitará la retención de información a los alumnos, mientras que al mismo tiempo desarrollan diferentes contenidos motrices.

Este tipo de actividades crean clases más dinámicas y participativas, convirtiendo a los alumnos en niños motivados y con curiosidad por aprender.

5.1. Análisis de la propuesta

Tras la puesta en práctica de la propuesta de cuñas motrices, se requiere de un análisis de su realización. Esto es muy necesario ya que permite determinar si la implementación de las cuñas logra los objetivos previstos. Igualmente, a través del análisis de su puesta en práctica se pueden identificar problemas que surgieron durante su implementación y corregirlos de cara a la siguiente vez. Esto provoca una mejora continua en el ámbito educativo, una optimización de recursos y por lo tanto, es algo necesario para asegurar que un proyecto o en este caso una cuña ha sido efectiva. En mi caso, yo he llevado a cabo algunas de estas cuñas durante mi periodo de prácticas, por lo que voy a realizar un análisis muy general sobre los efectos y el proceso de implementación de las mismas.

Cabe destacar que los alumnos estaban acostumbrados a salir al patio a jugar al fútbol alrededor de 10 minutos entre clases, esto se debía a que mi tutora trabajó anteriormente con cuñas motrices pero que, al ser su primer año en el centro, no pudo realizar una programación de cuñas. No obstante, comencé encontrándome un gran obstáculo, que fue el rechazo mostrado por los alumnos hacia las cuñas, debido a que sus momentos de jugar al fútbol se veían reducidos. Este inconveniente fue desapareciendo a medida que se fueron realizando cuñas de forma rutinaria, hasta el punto de que los propios alumnos pedían su realización.

Otro inconveniente fue la falta de tiempo para la puesta en práctica de la propuesta, debido a que el Prácticum ha sido llevado a cabo durante gran parte del tercer trimestre, donde los alumnos en multitud de días tenían programadas salidas didácticas, yincanas o cualquier otro tipo de eventos. Esto dificultó el crear una buena rutina en los alumnos por lo que la adaptación hacia estas actividades fue algo más complicado de lo esperado.

Durante la puesta en práctica decidí intercalar entre días en los que se realizaban cuñas y días en los que no se realizaban, de forma que pude observar los contrastes en aspectos actitudinales por parte de los alumnos. El cambio fue evidente, durante los días en los que se realizaron cuñas motrices, los alumnos en las siguientes sesiones se mostraron con una mayor participación en la materia, en cambio los días en los que no se realizaron cuñas, pude observar cómo varios alumnos mostraban rechazo hacia la materia que se debía impartir. También fue evidente observar cómo en muchos discentes se apreciaba mediante diferentes posturas corporales una fatiga mental y física.

Bien es cierto que conseguir una participación activa de todos los alumnos fue complicado, debido a que siempre había algún alumno con una actitud pasiva y que rechazaba en parte la actividad. Esto me hace pensar que se trata de una dinámica que conlleva mucho trabajo y que es necesaria llevar a cabo rutinariamente durante largos periodos de tiempo para que todos los discentes estén totalmente adaptados y puedan generar en los alumnos el impacto que se busca con su realización.

Finalmente considero que la puesta en práctica de las cuñas motrices ha satisfecho con creces las necesidades de movimiento de los alumnos, incrementando la calidad de las sesiones tras realizar las cuñas motrices, donde se encontraba un grupo más participativo y trabajador.

5.3 Evaluación

El proceso de evaluación es un requisito imprescindible para garantizar una buena enseñanza. Durante la puesta en práctica de la propuesta fue necesario realizar una

evaluación inicial, en la cual a través de unas breves preguntas fui conocedor de aquellos aspectos que pretendía trabajar a través de las cuñas y debía modificar para adaptarlo al nivel requerido por los discentes.

Posteriormente tras llevar a cabo cada una de las cuñas motrices se evaluó por medio de una rúbrica en la que se tenía en cuenta, la participación y la actitud, el progreso y mejora, las reflexiones y autoevaluaciones, el trabajo en equipo, las ejecuciones motrices y los recursos expresivos. De esta forma se llevó a cabo una evaluación continua durante la puesta en práctica, observando en la mayoría de los casos una evolución positiva.

Para finalizar, realicé una encuesta a los alumnos sobre diferentes aspectos de las cuñas motrices, evaluando de esta forma la propuesta. En cuanto a los resultados de la encuesta, diecisiete de los veinte alumnos afirmaron que las cuñas motrices les gustaban, por otra parte, quince alumnos señalaron que estas actividades ayudaron a crear un mejor ambiente en clase, por último, otro aspecto a destacar es que dieciocho alumnos contestaron que las cuñas motrices les ayudaron a liberar la tensión corporal acumulada en la mañana.

6. CONCLUSIONES

Después de finalizar este TFG, soy mucho más consciente de la importancia que tiene el cuerpo en la escuela y no solo durante las horas de EF. El cuerpo al igual que la mente, necesita ser educado para obtener un buen desarrollo. En el momento de la elección del tema consideré este un buen asunto, debido a que, durante mi experiencia como alumno, viví como no se atendían las necesidades corporales durante mi educación, por tanto, elegí este tema para corregir aquellas carencias.

Al iniciar la investigación sobre este tema encontré en mí una serie de sentimientos enfrentados, sentía una ilusión y motivación por conocer y aprender más sobre el cuerpo, en cambio a su vez sentía miedo por no saber si lograría encontrar toda la información necesaria. Estos miedos fueron desapareciendo a medida que leía documentos, artículos, fragmentos de libros y con la ayuda y guía de mi tutora, he logrado realizar con éxito esta investigación, dándole al cuerpo la importancia que se merece en el ámbito educativo.

Bien es cierto que he tenido dificultades en la búsqueda de información al haber pocas fuentes y autores que traten el tema, omitiendo los ya conocidos como Marcelino Vaca o algunos docentes de la facultad de Palencia como Lucio Martínez Álvarez. Sin embargo, la búsqueda exhaustiva de información me ha hecho descubrir los diferentes beneficios que pueden aportar las cuñas motrices, respaldados por gran variedad de autores. Desde la mejora de aspectos cognitivos como la atención y la concentración hasta el fomento de la salud física y mental.

Por otra parte, ha sido necesaria la colaboración de mi tutora del centro CEIP Blas Sierra durante el Prácticum II, la cual desde un primer momento se mostró muy involucrada en el proyecto, primero aceptando su implementación en cualquier momento que decidiera y segundo proponiendo mejoras y consejos. Por medio de estas interacciones pude presenciar como las cuñas motrices afectaban notoriamente en el rendimiento de los alumnos, creando en mí una mayor motivación para seguir con su investigación.

Finalmente, creo que en las facultades tampoco es un tema que se trate demasiado, al formar parte de la asignatura “Potencial Educativo de lo Corporal” la cual tiene una duración de apenas dos meses, por tanto, me gustaría que en un futuro esta materia tuviera un mayor reconocimiento y sus contenidos tuvieran un mayor desarrollo.

Como líneas de investigación que me gustaría plantear en un futuro, podría ser cómo afecta la imagen corporal del docente en los alumnos. Como ya he investigado sobre el desarrollo corporal de los alumnos, me gustaría investigar sobre aspectos que podrían potenciar mi rendimiento como docente desde los aspectos corporales.

Para concluir me gustaría reflexionar sobre los objetivos marcados en el inicio de este TFG:

Durante este proceso he llevado una profunda investigación sobre el origen y los beneficios de las cuñas motrices una vez implementadas en las aulas, además de documentarme sobre que no solo permiten desarrollar contenidos motrices sino también aspectos emocionales y sociales.

A lo largo de la puesta en práctica he introducido las cuñas motrices en torno a diferentes situaciones de aprendizaje de las áreas de Matemáticas y de Lengua Castellana. Por último, he recogido toda la información necesaria para realizar un análisis crítico de la propuesta, localizando los beneficios que han aportado en los alumnos. Tras finalizar este trabajo de fin de grado, considero que no solo se ha evidenciado la necesidad de revalorizar el desarrollo corporal dentro del ámbito educativo, sino que también he proporcionado una propuesta concreta y eficaz para lograrlo. Las cuñas motrices se presentan como una posibilidad para romper con el sedentarismo y la pasividad en los centros educativos, permitiendo sesiones activas y experimentales.

Por último, a través de este trabajo he tratado de promover la reflexión sobre la importancia de la dimensión corporal en el ámbito educativo, proporcionando una propuesta innovadora para incorporarla en las aulas de manera efectiva.

7. BIBLIOGRAFÍA

Documentación:

Bergés, J. y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.

Calmels, Daniel. 2009. *Infancias del cuerpo*. Buenos Aires: Puerto Creativo.

Conde, M. A., y Tercedor, P., *La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes*. ISSN 0212-8799, Arch. de Medicina Del Deporte (2015).

Escribá, A. (1999). *Psicomotricidad. Fundamentos teóricos aplicables en la práctica*. Madrid: Gymnos

FONSECA, V. da (1996). *Estudio y génesis de la Psicomotricidad*. Barcelona: Inde

Gabriela Melero Cañete, EducaMadrid. *Las cuñas motrices* (s. f.). <https://www.educa2.madrid.org/web/gabriela.melerocanete/cunas-motrices#:~:text=Las%20cu%C3%B1as%20motrices%20son%20situaciones,%2C%20ritmo%2C%20etc.>

Heredia, D. P., & Heredia, D. P. (2023, 30 mayo). *Cuñas motrices para dar vida al aula escolar*. Canal Educación y Sociedad. <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/cunas-motrices-para-dar-vida-al-aula-escolar/>

Jensen, E. (2003). *Cerebro y aprendizaje: competencias e implicaciones educativas*. Narcea Ediciones.

Mejor con Salud. (2023, 9 julio). *¿Cómo ayudar a tu hijo a luchar contra la fatiga escolar?* Mejor Con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/como-ayudar-a-tu-hijo-a-luchar-contra-la-fatiga-escolar/>

Piaget, J. (1982). *El nacimiento de la inteligencia del niño*. Madrid: Aguilar.

Pollatshek, J y F. Hagen (1996). *Smarter, Healthier, Happier*. International Health, Racquet, and Sports club Association Booklet, Boston, Mass.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (Collaborator). (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Co.

Ruiz, G., Lorenzo, L., y García, A. (2013). *El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria*. Journal of Sport and Health Research, 5(2), 203-210.

Sacristán, J. G. (2008). *El valor del tiempo en educación*. Madrid: Morata.

Santamaría, N. (2015). *Incidencia de las cuñas motrices y psicomotrices en la construcción de otra escuela*.

Vaca, M. (2013). *El cuerpo y la motricidad en educación infantil*. El análisis de la práctica como base de la elaboración de un proyecto para el tratamiento del ámbito corporal en educación infantil.

Vaca, M. (2007) *Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento*. Ágora para la EF y el Deporte.

7 estrategias para prevenir la fatiga mental en los estudios. (s. f.). <https://www.mundana.us/blog/la-fatiga-mental-en-los-estudios#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20fatiga%20mental%20del%20escolar%3F,niveles%2C%20desde%20primaria%20hasta%20universitarios>.

Legislación:

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. «BOCYL» núm. 190, de 30/09/2022

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria. «BOE» núm. 52, de 02/03/2022.

8. ANEXOS

Anexo I. Rúbrica de evaluación

	Excelente 5	Bien 4	Regular 2-3	Insuficiente 1	Valoración final
Participación y compromiso	Su participación e interés es constante en todas las cuñas.	Participa con bastante frecuencia y muestra interés en la mayoría de las cuñas.	Participa ocasionalmente y mostrando poco interés.	No muestra interés ni participa en la realización de las cuñas motrices.	
Progresión y mejora	Muestra una progresión y mejora significativa en sus habilidades y conocimientos.	Muestra una notoria progresión en su desempeño durante las cuñas.	Muestra una progresión y mejora básica en sus habilidades y conocimientos.	No muestra ninguna progresión ni mejora.	
Reflexión y autoevaluación	Realiza reflexiones y autoevaluaciones constantemente sobre su desempeño.	Realiza frecuentemente reflexiones y autoevaluaciones sobre	Ocasionalmente realiza alguna reflexión sobre su desempeño.	No realiza ninguna reflexión ni autoevaluación al finalizar las cuñas.	

		su desempeño.			
Trabajo en equipo	Trabaja en equipo eficazmente, creando un buen ambiente y favoreciendo buenas relaciones entre los integrantes.	Trabaja de forma óptima con sus compañeros .	Trabaja cooperativamente ocasionalmente.	Rechaza cooperar con sus compañeros , trabajando individualmente en todo momento.	
Ejecución motriz	Realiza individualmente con precisión todos los movimientos y actividades propuestas.	Realiza correctamente la mayoría de movimientos o actividades de forma individual.	Realizada de forma guiada o con ayuda los movimientos o actividades propuestas.	No es capaz de realizar los movimientos o actividades propuestas.	
Recursos expresivos	Emplea de forma precisa recursos expresivos durante las	Emplea ocasionalmente recursos expresivos durante las	Emplea con ayuda y de forma guiada recursos	No realiza recursos expresivos durante las actividades.	

	actividades.	actividades.	expresivos durante las actividades.		
--	--------------	--------------	---	--	--

Figura 17: Elaboración propia

Anexo II. Encuesta al alumnado

1. ¿Te gusta realizar cuñas motrices en clase?

A- No me gusta nada

B- No me gusta

C- Me gusta

D- ¡Me encanta!

2. ¿Crees que las cuñas motrices te ayudan a aprender mejor?

A- No me ayuda nada

B- Me ayuda poco

C- Me ayuda

D- Me ayuda mucho

3. ¿Piensas que las cuñas motrices mejoran el ambiente de la clase?

A- No lo mejora nada

B- Lo mejora poco

C- Lo mejora

D- Lo mejora mucho

4. ¿Te sientes más relajado para la siguiente clase después de realizar cuñas motrices?

A- No me relaja nada

B- Me relaja poco

C- Me relaja mucho

D- Me relaja mucho

5. ¿Crees que las cuñas motrices mejoran tu estado de ánimo?

A- No me mejora nada

B- Me mejora poco

C- Me mejora

D- Me mejora mucho

6. ¿Consideras que las cuñas motrices te ayudan a liberar la tensión corporal?

A- No me ayuda nada

B- Me ayuda poco

C- Me ayuda mucho

D- Me ayuda mucho

7. ¿Piensas que las cuñas motrices te ayudan a despejar la mente?

A- No me ayuda nada

B- Me ayuda poco

C- Me ayuda

D- Me ayuda mucho

