



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LAS CUÑAS MOTRICES Y SU IMPORTANCIA EN EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: MIGUEL RODRÍGUEZ ARROYO

TUTORA: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

PALENCIA, 2025

*Niño, pon la cuña en la puerta.
Deja que entre el aire del patio.
¡Grita, aplaude, respira, juega, coopera!
¡Que cómo la brisa del mar
oxigene tu cansado cerebro,
estimule tu creatividad y autoestima!
Y te llene de frescura y armonía.*

Resumen

Observando como docente y apoyándome en mi experiencia durante el periodo de prácticas, he podido observar que durante toda la jornada escolar los alumnos y alumnas tienen momentos breves y escasos, en los que su cuerpo tenga una presencia real.

Durante la enseñanza de las diferentes materias no se trabajan suficientemente los aspectos motrices, o si lo hace es de forma muy puntual y poco significativa respecto a la práctica docente general.

Con la presente propuesta, que se ha llevado a cabo en segundo de primaria del CEIP Clara Campoamor, se promueve que lo corporal tenga más importancia y valor durante las clases tratando de conseguirlo a través de las cuñas motrices y de la experimentación del alumnado con la vivencia de su cuerpo. Todo ello con la finalidad de mejorar la motricidad, la concentración, la activación y la interacción entre el alumnado desde un clima de positividad compartido.

Palabras clave

Cuñas motrices, desarrollo corporal, educación, Educación Física, cuerpo, esquema corporal, lateralidad, interdisciplinar.

Abstract

Observing as a teacher and relying on my experience during the internship period, I have been able to observe that throughout the school day the students have brief and rare moments in which their body has a real presence.

During the teaching of the different subjects, the motor aspects are not worked on sufficiently, or if they do so it is in a very punctual and insignificant way with respect to general teaching practice.

With this proposal, which has been carried out in the second year of primary school at the CEIP Clara Campoamor, it is promoted that the body has more importance and value during classes, trying to achieve it through motor wedges and the students' experimentation with experience of your body. All of this with the aim of improving motor skills, concentration, activation and interaction between students from a climate of shared positivity.

Key words

Motor wedges, body development, education, Physical Education, body, body scheme, laterality, interdisciplinary.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. JUSTIFICACIÓN	8
2. OBJETIVOS	10
2.1 OBJETIVOS GENERALES:	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1 EL CUERPO EN EL CURRÍCULO Y SU FUNDAMENTACIÓN LEGAL	11
3.2- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA QUE AVALA LAS CUÑAS	12
3.3 FUNDAMENTACIÓN EVOLUTIVA	15
3.4 CONCEPTO DE CUÑA MOTRIZ Y SUS TIPOLOGÍAS	17
3.5 BENEFICIOS Y APORTACIONES DE LAS CUÑAS MOTRICES:	18
3.5.1 APORTACIONES DE LAS CUÑAS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	19
3.5.2 APORTACIONES EN EL DESARROLLO EMOCIONAL Y EN LA SOCIALIZACIÓN	21
4. METODOLOGÍA	24
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	27
5.1.- ORGANIGRAMA DE LAS CUÑAS MOTRICES	27
5.2.- PROPUESTA DE CUÑAS MOTRICES.	28
5.2.1- CUÑAS DE BIENVENIDA O PRESENTACIÓN	30
5.2.2- CUÑAS DE RELAJACIÓN	32
5.2.3- CUÑAS DE ACTIVACIÓN Y DE ACTIVIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA	39
5.2.4- CUÑAS DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE	47
5.2.5 OTRO TIPO DE CUÑAS	51
6. CONCLUSIONES	57
7. BIBLIOGRAFÍA	60
8. ANEXOS	62
8.1 ANEXO I: MODELO DE PLANTILLA DE CUÑAS MOTRICES	62
8.2 ANEXO II: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	63
8.3 ANEXO III: CUESTIONARIO DE OBSERVACIÓN GRUPAL	64

0. INTRODUCCIÓN

Después de mi formación durante estos cuatro años y de mi experiencia impartiendo y observando las realidades de los centros educativos he observado una gran cantidad de aspectos a tener en cuenta como las necesidades del alumnado, sus inquietudes, el enorme trabajo diario que se requiere para conseguir una educación de calidad, la importancia del potencial educativo en lo corporal y lo que su desarrollo supone.

Al ser docente de la asignatura de E.F y también de la tutoría, he conseguido observar el desarrollo de lo corporal en todos mis alumnos y alumnas: los gestos, sus movimientos en diferentes situaciones, las miradas, las muecas, su motricidad gruesa y fina, la interaccionan corporal entre ellos, la timidez, la hiperactividad...

Realizo esta propuesta para conseguir desarrollar unos beneficios y unos aprendizajes vinculados mayoritariamente en lo corporal, en que el alumnado, a través de su propia experiencia estimule su desarrollo motor, atienda a sus necesidades y cree vínculos con los compañeros y consigo mismo a través del desarrollo de todas las potencialidades motrices, emocionales y de socialización, en las que interviene directa o indirectamente el cuerpo.

Con la aplicación educativa de las cuñas motrices en el aula busco involucrar contenidos relacionados a la materia de Educación Física en las aulas. Debemos tratar de eliminar la pasividad y la inmovilidad que se crea en el aula durante la jornada escolar y que sin duda interfiere negativamente en aspectos como el rendimiento, la motivación, la activación...

El TFG sobre las cuñas motrices en el primer ciclo de Educación Primaria no sólo es relevante desde un punto de vista académico, sino también crucial para la formación práctica y profesional de un futuro maestro ya que me proporcionará estrategias generadoras de momentos de una gran motivación e interés, por ser divertidas, activas, dinámicas en sí mismas y en la disposición posterior para seguir aprendiendo.

A su vez, este trabajo me permite desarrollar competencias en los discentes, de investigación, de análisis, de creatividad, de comunicación, de socialización e interacción, de vivenciación corporal y de reflexión pedagógica; ofreciendo herramientas para mejorar

la práctica docente en el aula. “Se atiende a los intereses, deseos y necesidades que expresan los alumnos y alumnas, solicitando su participación para lograr aprendizajes diferentes y generar el ambiente que conviene” (Vaca, M.2008,51).

1.JUSTIFICACIÓN

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) voy a dar valor al cuerpo del alumnado en los colegios, el cual ha pasado históricamente a un segundo plano, dándole poca importancia o reduciéndolo a momentos de juego poco planificados. Los escasos momentos que tienen los discentes para aprender junto a su cuerpo quedan reducidas a las horas dedicadas al recreo o a las clases de Educación Física. En las aulas los alumnos y alumnas se ven sujetos a elementos de retención constante como son las sillas y los pupitres, al espacio reducido e inadaptado, en los cuales sus rangos de movimiento quedan muy delimitados y empobrecidos. Por ello, realizo este TFG, debido a que veo la necesidad de cambiar esta tendencia histórica y de dar valor al cuerpo de los estudiantes en la escuela.

Inspirándome en las aportaciones de varios autores como Víctor Arufe o Marcelino Vaca, junto a las asignaturas que me han sido impartidas durante los años en los que he realizado el Grado de Educación Primaria como, por ejemplo, Potencial Educativo de lo Corporal y Cuerpo, Percepción y Habilidad), observé la necesidad de implementar las cuñas motrices en el aula y, de este modo, enriquecerme como docente y actuar como un agente motivador activo.

Asimismo, las cuñas motrices son estrategias completas y dinámicas que dan importancia al cuerpo en el contexto educativo, siendo claves en muchos momentos de la jornada escolar y tratando de conseguir ser un nexo entre el discente, su cuerpo y su estado emocional. Estas son capaces de mejorar y potenciar su desarrollo motor, ya que a través de ellas podemos desarrollar sus habilidades motoras, mejorar su coordinación, su equilibrio, su percepción corporal y diferentes elementos de carácter cognitivo e incluso comportamental.

Igualmente, las cuñas motrices tienen un impacto positivo en el desarrollo emocional de los niños. A través de la realización de actividades físicas lúdicas y cooperativas, los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones, a trabajar en equipo, a resolver conflictos y a experimentar sensaciones de éxito personal y grupal.

Como maestro, comprender y aplicar las cuñas motrices dentro de un programa de Educación Física puede convertirse en una herramienta clave para facilitar el aprendizaje y mejorar la calidad de la enseñanza. Este TFG nos permite a los futuros maestros profundizar en una técnica pedagógica específica y de enorme utilidad didáctica. Es un trabajo abierto y flexible para ser complementado, enriquecido y revisado a lo largo de la vida docente.

Será necesario tener en cuenta los horarios lectivos tan estructurados dentro de la jornada escolar, ya que debemos aplicar estas técnicas en espacios breves de tiempo situados entre clase y clase, buscando las que sean más eficaces. De igual modo, es importante tener en cuenta la elección de la tipología de cuña aplicando la más eficaz según los contextos del aula.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que pretendemos conseguir mediante la realización de este TFG son:

2.1 OBJETIVOS GENERALES:

- 1- Conocer los aspectos científicos, legales y evolutivos en los que se sustenta el trabajo didáctico en el aula de las cuñas motrices.
- 2- Desarrollar del concepto de cuña motriz que proponen los expertos en la materia.
- 3- Investigar los beneficios que tienen las cuñas motrices en el ámbito educativo según diversidad de estudios.
- 4- Valorar la importancia de la incorporación de propuestas interdisciplinarias vinculadas con el movimiento en Educación Primaria.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Elaborar cuñas motrices que den respuesta a las distintas necesidades en diversos tiempos de la jornada escolar: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida.
2. Reforzar capacidades motrices específicas y de activación.
3. Reducir el sedentarismo dentro de la jornada escolar mediante la incorporación de cuñas de distensión.
4. Fomentar la interacción y la socialización a nivel grupal y personal, mediante el desarrollo de cuñas motrices para fortalecer las relaciones interpersonales.
5. Incorporar cuñas de cambio de actividad e interdisciplinarias para reforzar algunos contenidos docentes.
6. Proponer técnicas de autoevaluación que permitan expresar al alumnado como se ha sentido en la actividad.
7. Lograr momentos de relajación y bienestar personal mediante la incorporación de cuñas motrices específicas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 EL CUERPO EN EL CURRÍCULO Y SU FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Examinando la normativa tanto a nivel nacional como autonómico, apreciamos que tanto el Real Decreto 157/2022 del 1 de marzo, como el Decreto 38/2022 del 29 de septiembre que organiza el currículo de Educación Primaria de la comunidad de Castilla y León, hacen referencia de la importancia del desarrollo corporal tanto en la actividad específica de Educación Física como en otras áreas, por los numerosos beneficios que producen a nivel integral. Así, por ejemplo, el Real Decreto 157/2022 del 1 de marzo menciona:

“La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad [...], y el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices”. (BOE-A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria).

Aspectos todos ellos que pretenden contribuir a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando su desarrollo integral. De este modo, refuerza la idea que quiero desarrollar en este TFG: los elementos motrices son indisociables del propio aprendizaje y, por tanto, que las cuñas motrices influirán eficazmente en el desarrollo del mismo, fomentando también, como dice la normativa, un estilo de vida activo y saludable.

Este mismo Real Decreto expone que “la motricidad, desde la integración de los componentes del esquema corporal, se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas [...]. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica y recreativa, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural [...], será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social”.

Este otro aspecto desarrollado en la normativa citada anteriormente, justifica el uso de diferentes tipologías de cuñas motrices en función del objetivo que pretendamos conseguir, influyendo indirectamente en su desarrollo integral y desarrollándose desde un enfoque interdisciplinar.

Así mismo, el Decreto 38/2022 del 29 de septiembre desarrolla las ideas expresadas en el anterior Real Decreto, especificando en el punto 1.4, algunos de los valores positivos de la práctica motriz desarrollada en contextos variados e inclusivos independientemente de las diferencias individuales.

Siguiendo con el análisis de este Decreto, en su apartado “C” expone la importancia del desarrollo de las capacidades perceptivo- motrices como son la integración del esquema corporal, la conciencia corporal, la lateralidad, [...] Todos ellos, contenidos que incorporaré en la propuesta de las cuñas motrices que desarrollaré en el apartado número 5. Detecto que muchos de ellos deben ser reforzados en 2º de Educación Primaria y más aún cuando nos encontramos con alumnado diverso en todos sus ámbitos.

3.2- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA QUE AVALA LAS CUÑAS

La incorporación de las cuñas motrices a lo largo de la Educación Primaria está fundamentada a través de diversos estudios realizados por múltiples expertos en la materia.

Lapierre y Aucouturier (1997) ya vinculaban la práctica del desarrollo motriz incluso con terapias específicas con niños con problemas graves a nivel psicomotriz. Autores posteriores como Marcelino Vaca, Víctor Arufe y Varela, entre otros, han sabido extraer de la actividad motriz diversidad de aplicaciones que van más allá de la propia asignatura de Educación Física. Ellos hacen referencia a que el desarrollo de las cuñas motrices desde un enfoque interdisciplinar enriquece en amplitud de facetas la práctica educativa diaria.

Según Vaca y Varela (2009), las cuñas motrices sirven para desarrollar un doble objetivo: ayudar al alumnado a lograr aprendizajes y formar parte de situaciones educativas que potencian el desarrollo corporal. Mi experiencia docente en los años de prácticas me lleva a confirmar esta idea de ambos autores, sobre todo en áreas curriculares con mucho contenido. Las cuñas ayudan significativamente a la relajación y a la disposición posterior para continuar adquiriendo aprendizajes de mayor carga conceptual y cognitiva.

En este sentido, la siguiente cita de Rosler (2014) confirma la idea anteriormente expuesta: “el objetivo de los "recreos cerebrales" es darle al cerebro un descanso del trabajo académico”. De este modo, nos explicita que mejorará la concentración y la memoria del alumnado. La expresión “recreos cerebrales” me parece muy oportuna y da pie a incorporar cuñas relacionadas con la respiración, el tono muscular, la dispersión cognitiva, etc.

Incluso desde un enfoque más infantil y adecuado a la edad del niño, Acouturier y Mendel (2013) dicen que: “Para un niño o una niña de pocos meses, el hecho en sí de poner en movimiento el cuerpo es una fuente de descarga de tensiones tónicas y un estado afectivo placentero, ya que el movimiento es un afecto, ponerse en movimiento es también asegurarse o reasegurarse en relación a una amenaza.” Lo cual, sin duda, sirve también para el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria, permitiéndole elaborar actuaciones o cuñas de descarga de tensiones y relajación emocional.

De nuevo, Vaca y Varela (2009, p-52) no sólo fundamentan la necesidad e importancia de las cuñas motrices en la escuela, sino la necesidad de estructurar también diversas tipologías en función de la situación de aprendizaje. Su magnífica expresión “los cuerpos hablan”, da pistas para la observación del alumnado y así saber qué hacer y en qué aspectos psicomotrices priorizar. Observé niños “bloqueados” por diferentes motivos, bien por el ambiente de la clase o por distintas causas de desarrollo personal (timidez, baja autoestima, conflictos interpersonales...). Sin duda, muchos de ellos tienen necesidades expresivas y de experimentación motriz enormes.

Por otra parte, la relajación, aspecto importante en la programación de cuñas motrices, permitirá a los discentes mejorar la atención, reducir los estados de alteración motriz. Siguiendo la línea de pensamiento de las doctoras Bergés y Bounes (1983), esto dotará a los alumnos y alumnas de una unión única entre su cuerpo y su mente consiguiendo respuestas reflejas o intuitivas al aparecer diferentes situaciones que pongan en situación de los discentes. De este modo, el cuerpo y su actividad ayudará a la mente a descargar la carga fisiológica para poder iniciar exitosamente una nueva actividad.

Está reconocido que en esta edad algunos niños aún no tienen bien desarrollado su esquema corporal, ni su lateralidad. Por tanto, fortalecer el tono, el equilibrio, la relación del cuerpo con el espacio, la coordinación corporal, así como la tensión y el control respiratorio son elementos que he de tener en cuenta a la hora de diseñar las cuñas. Ballesteros (1982) hace referencia a algunos de estos aspectos. En este sentido, las cuñas motrices sirven de experiencias y vivencias que contribuyen para su buen desarrollo.

Haciendo un paralelismo sobre los beneficios del desarrollo motriz a nivel terapéutico, me he encontrado con varios autores que lo refutan. Profesionales sanitarios y neurocientíficos como John Ratey (2002), Daniel Amen (2009), Bruce Perry (2008), y Jhon Medina (2008), coinciden en que el movimiento optimiza el aprendizaje y ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad de una vida sedentaria.

Lapierre y Aucouturier (1978) en su emotivo y ya viejo libro libro “Bruno, la educación psicomotriz como terapia” exponen la riqueza de las actividades motrices en un niño, Bruno, con parálisis cerebral. Muchas de sus actuaciones son cuñas específicas que utilizan con el niño para que pueda expresarse, ya que no tiene comunicación, llegando a una mejora exponencial a nivel expresivo, pero sobre todo desarrollan en él sentimientos de satisfacción y de felicidad. En el mismo sentido, Picq y Vayer (1969) ya indicaban que insuficiencias en el trabajo motriz perturbarían el desarrollo de la inteligencia. Si estas actuaciones ya son de uso habitual a nivel terapéutico, podemos aprovecharnos de las mismas para incorporarlas en la práctica educativa ordinaria, como se viene haciendo ya desde varias décadas.

3.3 FUNDAMENTACIÓN EVOLUTIVA

A continuación, podemos comprobar cómo el 10% del periodo escolar está dedicado a conocer, experimentar y trabajar junto con su cuerpo, quedando el 90% restante para tareas de carácter cognitivo y conceptual, realizadas normalmente frente a un elemento de contención como es el pupitre. (quedan exentos los recreos).

P2A	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00/9:45	LENGUA	MATE	CCNN	LENGUA	MATE
9:45/10:30	INGLÉS 2º	RELIGIÓN	INGLÉS 2º	MATE	LENGUA
10:30/11:15	PLÁSTICA	INGLÉS 2º	LENGUA	MÚSICA	INGLÉS 2º
11:15/12:00	MATE	PLÁSTICA	E.F.	LENGUA	CCNN
12:00/12:30	R	E	CR	E	O
12:30/13:15	E.F.	MATE	LENGUA	E.F.	MATE
13:15/14:00	CCSS	LENGUA	MATE	CCSS	RELIGIÓN

En el primer ciclo de Educación Primaria según Piaget (1919), el alumnado todavía presenta un pensamiento prelógico bastante egocéntrico y que requiere de un aprendizaje por descubrimiento, fundamentado muchas veces en el ensayo y error. Este aspecto evolutivo implica la necesidad de utilizar metodologías activas, participativas, de socialización, de desarrollo de aspectos perceptivos, espaciales... En relación con este aspecto, la incorporación de cuñas motrices no sólo va a tener valor en sí mismas, sino como refuerzo y desarrollo de estas capacidades que se deben desarrollar en los niños de esta edad, a través del movimiento y de la actividad.

La etapa de 6 a 8 años implica contemplar el desarrollo motriz en todas las facetas del desarrollo. Este aspecto de necesidad vital de movimiento en sus diferentes versiones (lateralidad, equilibrio, coordinación), implica que busquemos una tipología de cuñas

motrices directamente relacionada con la activación física, por tanto, será diferente a otras etapas educativas más avanzadas.

Por otro lado, María Montessori (1915), para la etapa de Educación Infantil, reconoce la importancia del desarrollo integral, incorporando la necesidad de incluir la actividad física del niño para su desarrollo social y físico, ya que todos los niños aprenden por medio del juego, porque el juego es el “trabajo” de los niños. La práctica totalidad de las cuñas motrices está basada en actividades lúdicas, motivantes y divertidas.

En el mismo sentido, Vygotsky (1978) expone que la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo, ya que crea continuamente zonas de desarrollo próximo. Por ello, los tipos de cuñas que programe deben estar adaptadas al desarrollo cognitivo de los discentes. Por tanto, no nos podemos alejar mucho de las zonas de desarrollo próximo, incluso a nivel motriz, ya que si eso sucede las cuñas que incorporemos no serán entendidas por el alumno.

Evolutivamente, según Auzias (1997), los niños suelen tener la lateralidad adquirida en torno a los cinco años, pero como en numerosas situaciones esto no ocurre (observé como hay niños que escriben en espejo, no discriminan izquierda/derecha en situaciones de actividades motrices). Será necesario desarrollar propuestas didácticas que refuercen la lateralización. Esto ayuda en el desarrollo de esquema corporal y en los beneficios en la lectoescritura y en el lenguaje. La fundamentación evolutiva nos da numerosas pistas de sobre que tipología de cuñas motrices debemos incorporar, que serán sobre todo las que pretenden reforzar aspectos motrices aún no logrados o en desarrollo.

Una síntesis de lo expuesto anteriormente confirma que todo niño pasa por un proceso evolutivo donde junto al crecimiento físico, también se produce un desarrollo en otras áreas como la cognitiva y la social. Estas no pueden platearse separadamente puesto que están estrechamente interconectadas, que impliquen desarrollar actuaciones interdisciplinares como refuerzo, como compensación de dificultades presentes o como motivación

3.4 CONCEPTO DE CUÑA MOTRIZ Y SUS TIPOLOGÍAS

Aunque podemos encontrar múltiples definiciones de cuña motriz, he elegido a estos dos autores por considerarlas las más precisas y exactas, en cuanto a su vinculación con el mundo educativo.

Marcelino Vaca (Vaca, M. 2002: 54) define las cuñas motrices como “momentos generalmente cortos, pero realizados todos los días, que 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".

Víctor Arufe nos aporta una definición más breve, pero no por ello menos relevante. Para él, las cuñas motrices son “cortos periodos de tiempo para realizar una pequeña cantidad de ejercicio físico, con trabajo interdisciplinar desarrolladas en un corto periodo de tiempo”.

En el primer ciclo de Educación Primaria las cuñas motrices desarrollan estos aspectos comentados por Vaca, siendo sin duda un momento de desconexión del esfuerzo cognitivo que requiere la tarea de las diversas áreas. Debemos saber interpretar las señales corporales que expresan los cuerpos de los discentes y, mediante el uso de cuñas, aportar beneficios lúdicos, estimulantes y motrices que derivarán en una mejora sustancial tanto mental como física. Ello supondrá un descanso y una desconexión que Rosler (2014) nombra como “Recreo cerebral”, que rompe con el sedentarismo de muchas materias y mejorar el rendimiento cognitivo una vez finalizados. Es una forma de realizar descansos activos durante todo el periodo lectivo.

Por tanto, son momentos lúdicos, son juegos breves que tienen valor en sí mismos y contribuyen y refuerzan los procesos de socialización, autocontrol, respeto de normas, control de la impulsividad e incluso el aprendizaje e interiorización de contenidos, dependiendo del carácter de la cuña motriz. Son ambientes enriquecedores y estimulantes que proporcionan vivencias y emociones positivas tanto en niños con personalidades

extrovertidas como en niños tímidos e inhibidos, contribuyendo a generar un concepto de sí mismo positivo y en evolución.

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

TIPO DE CUÑA	FUNCIÓN
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.

3.5 BENEFICIOS Y APORTACIONES DE LAS CUÑAS MOTRICES:

Las cuñas motrices proporcionan un ambiente idóneo en el proceso de enseñanza aprendizaje, que va a repercutir positivamente en todos los ámbitos educativos. A nivel motriz, a nivel emocional, a nivel de rendimiento escolar y a nivel de socialización.

Algunos de los beneficios que he observado en la aplicación de las cuñas motrices durante el prácticum han sido los siguientes:

- Niños con niveles bajos de interés hacia los contenidos escolares, mejoraban con el uso de cuñas puesto que suponía un agente motivador importante.
- En niños con la atención dispersa, este momento lúdico les suponía un atractivo y un beneficio en su atención.
- Niños inseguros que, en principio actuaban por ensayo error al superar la actividad propuesta sentían un grado mayor de seguridad y estímulo.

- En niños impulsivos, el uso de algunas cuñas supuso una mejora en su autocontrol.
- Al aplicar las cuñas motrices, ha sido enriquecedor el modelado y el moldeado tanto entre iguales como del profesor-alumno.
- En general, contribuyeron a la socialización, a la interacción entre iguales, a la cohesión grupal y a mejorar el clima en el aula.
- Fomenta la disposición positiva hacia la adquisición de nuevos aprendizajes.

Si bien es cierto que determinados profesores presentan una resistencia a incorporar actuaciones que impliquen movimiento del alumnado, ya que lo relacionan con el descontrol del aula, si las cuñas están bien organizadas suponen todo lo contrario, ya que los alumnos sienten éstas de forma estimulante. Ya que, como dijo Tonucci (1979) “El cuerpo humano está diseñado para moverse y no para estar sentado”.

Muy de acuerdo con Tonucci considero que el sedentarismo es un problema latente en las escuelas de nuestro país. Por consiguiente, su uso sirve de compensador del cansancio corporal acumulado, minimizando el cansancio, el nerviosismo, el estrés, así como posibles tensiones; contribuye a mejorar la convivencia y predispone a iniciar nuevos aprendizajes. Los beneficios proporcionan bienestar físico y mental ya que los espacios ordinarios pueden ser tediosos y uniformes. “El movimiento desarrolla el cerebro” (Dr. Harald Blomberg, 2017). Por tanto, no debemos confundir el movimiento con el “jaleo o descontrol” en el aula y debemos dar valor al movimiento entendiéndolo en un ambiente ordenado y de consecución de objetivos.

3.5.1 APORTACIONES DE LAS CUÑAS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Cuando observamos detalladamente una clase, es fácil describir la cantidad de horas que los alumnos y alumnas pasan sentados, reduciendo su rango de movimientos al levantar la mano o a realizar pequeños giros sobre su eje de rotación. Al detectar esta situación con tanta frecuencia, me planteo la siguiente cuestión: ¿pueden las cuñas y el movimiento mejorar el rendimiento académico de los discentes? Numerosos expertos en esta materia se han pronunciado acerca de este tema, concluyendo todos ellos en la siguiente

afirmación: el movimiento sí mejora el rendimiento académico.

Zeng Et. (2017) habla de la conexión en el uso de lo motriz y las cuñas motrices en el aula y en sus repercusiones positivas sobre numerosas funciones ejecutivas, las cuales contribuyen a las mejoras en el rendimiento y puede desembocar en numerosas mejoras en muchos otros niveles de la enseñanza. Muchas de ellas servirán para relajar tensiones, y consiguen que el cerebro de los alumnos y alumnas esté oxigenado por lo que se presupone que su desempeño será mejor.

En este mismo sentido, Hagerman (2008) afirma 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”. Las cuñas motrices consiguen un clima de positividad, creando un ambiente lúdico que se asienta como pilar del trabajo, tanto a nivel individual como cooperativo.

Por otro lado, Jensen, E (2003) viene a decir que 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. Durante mi estancia como profesor de prácticas en el CEIP Clara Campoamor de Villalobón, vi como ciertos docentes aplicaban actividades que hacían que los discentes volvieran a las aulas, después de realizar alguna actividad físico-motriz, de forma calmada y organizada. Lo llamaban “vuelta a la calma”.

Esta vuelta a la calma consiste en un corto periodo de relajación, de escasos minutos de duración, que al realizarse en forma de canción o juego conseguía que los alumnos se interesasen por ella. Con el docente como guía de la actividad, la mayoría de los niños y niñas conseguían llegar al estado de relajación antes de volver a sus respectivas aulas, mostrando de este modo una positiva predisposición hacia la adquisición de nuevos aprendizajes.

3.5.2 APORTACIONES EN EL DESARROLLO EMOCIONAL Y EN LA SOCIALIZACIÓN

La observación del aula y más en concreto la observación de las interacciones sociales que se producen en ella, así como la observación individual de cada discente, me permite concretar que en el aula no sólo hay necesidades cognitivas y motrices, sino también de tipo emocional y afectivo. Estas necesidades no son secundarias, de hecho, en numerosas situaciones son indicadores de fracaso escolar, como menciona Félix López (1984) en numerosos estudios sobre el desarrollo emocional.

Las percepciones de aspectos relacionados con lo motriz también nos dan pistas, a través del movimiento, de la postura corporal, de inhibiciones motrices del alumnado, para detectar circunstancias, más o menos graves, de tipo emocional. Por tanto, no solo debemos escuchar al cuerpo sino observarlo en toda su amplitud y en diversidad de espacios. Podemos encontrarnos alumnos aparentemente seguros en espacios más controlados como es el aula y que presentan dificultades de relación en espacios sin carga normativa como pueden ser los recreos. Por tanto, deducimos que un potencial cognitivo alto no es sinónimo de éxito o uno bajo de fracaso. Los componentes emocionales y de bienestar ambiental en el aula contribuirán al éxito en la práctica totalidad de circunstancias.

Según Goleman (2004), el desarrollo emocional es básico para el desarrollo armónico del discente y por tanto debe enseñarse a los niños y niñas. Además, este mismo autor señala la importancia de que los centros educativos apuesten por una enseñanza integral, donde se desarrollen habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás. Siguiendo con esta argumentación de la importancia de lo emocional, la famosa pirámide de Maslow hace referencia a las mismas. Desde su tercera fila de la pirámide, habla de seguridad, empatía, afecto, aceptación, confianza, autorreconocimiento...como

necesidades básicas.

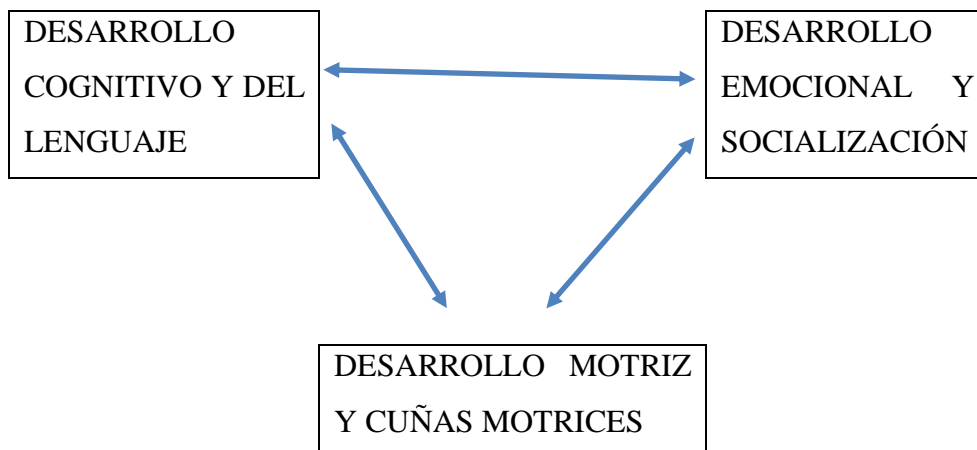


Por otro lado, Félix López (1984) en sus numerosos artículos sobre el apego, el desarrollo emocional y la socialización, habla de desarrollar a lo largo del ciclo evolutivo estos aspectos junto con la necesidad de crear vínculos afectivos para que la personalidad se desarrolle de forma armónica e integral, citando también la necesidad de la exploración y del juego como instrumentos para lograrlo. No desarrollamos el movimiento sólo como reto personal de superación, sino que va a servir para desarrollar la interacción entre los discentes y de este modo, evolucionar hacia el desarrollo de la identidad personal y la socialización. Este autor menciona que las carencias de apego en las primeras etapas podrán suponer un lastre para el resto de la vida e indica que el desarrollo emocional en la escuela puede reducir o compensar estas carencias. Es un periodo de niños “Yo-yo”, que no han superado el egocentrismo, queriendo ser los primeros, los mejores, los únicos protagonistas. Si esto no se supera llevará a que sean personas con dificultades para empatizar y socializarse correctamente. Las cuñas motrices deben contemplar la incorporación de dinámicas de respeto hacia los demás.

Según estos planteamientos, es evidente que la aplicación de cuñas motrices en la escuela no va a pretender únicamente el desarrollo de aspectos motrices, sino que va a conducir

en mejorar los procesos emocionales: superar frustraciones, mejorar la empatía, expresar sentimientos, establecer vínculos y contacto corporal, eliminar la indefensión, progresar en aspectos de la personalidad como la inhibición o la timidez, respetar normas, saber escuchar, sentimiento de pertenencia al grupo, etc. La carga emocional que deben incorporar las actuaciones docentes también debe aplicarse a la propuesta que nos ocupa y en nuestro caso será muy viable ya que las actividades contemplan una carga alta de vivencia personal, de interacción y de juego interpersonal.

Por tanto, es evidente que las conexiones entre estos tres bloques básicos contribuyen al aprendizaje, ya que están íntimamente relacionados. La transversalidad de las cuñas motrices ayuda a mejorarlos y a enriquecerlos como reforzador de aprendizajes, como compensador de dificultades, como estímulo del desarrollo motriz en sus aspectos específicos y motivacionales, y como aspecto lúdico creador de una atmósfera de aula cargada de armonía.



4. METODOLOGÍA

La metodología de trabajo que he seguido en la elaboración del TFG parte de la observación del trabajo real de un profesor en el CEIP Clara Campoamor. Los beneficios que observé, me llevaron a pensar en desarrollar una serie de actividades más estructuradas y organizadas para el trabajo de aula. Una de las primeras actuaciones ha sido plasmar esta experiencia en una justificación, además de recoger las opiniones de los autores citados en la misma sobre el impacto positivo de las cuñas motrices. Los propios profesores de la mención de Educación Física también me sirvieron como agentes formativos y de motivación para llevarla a cabo. Una vez que tuve clara la justificación sobre la impartición de cuñas motrices y su incorporación en el aula, pasé a diseñar los objetivos que pretendía conseguir. Aunque éstos los he tenido que dar forma a medida que iba profundizando en el desarrollo del TFG, en las lecturas y enfoques diversos que iba observando.

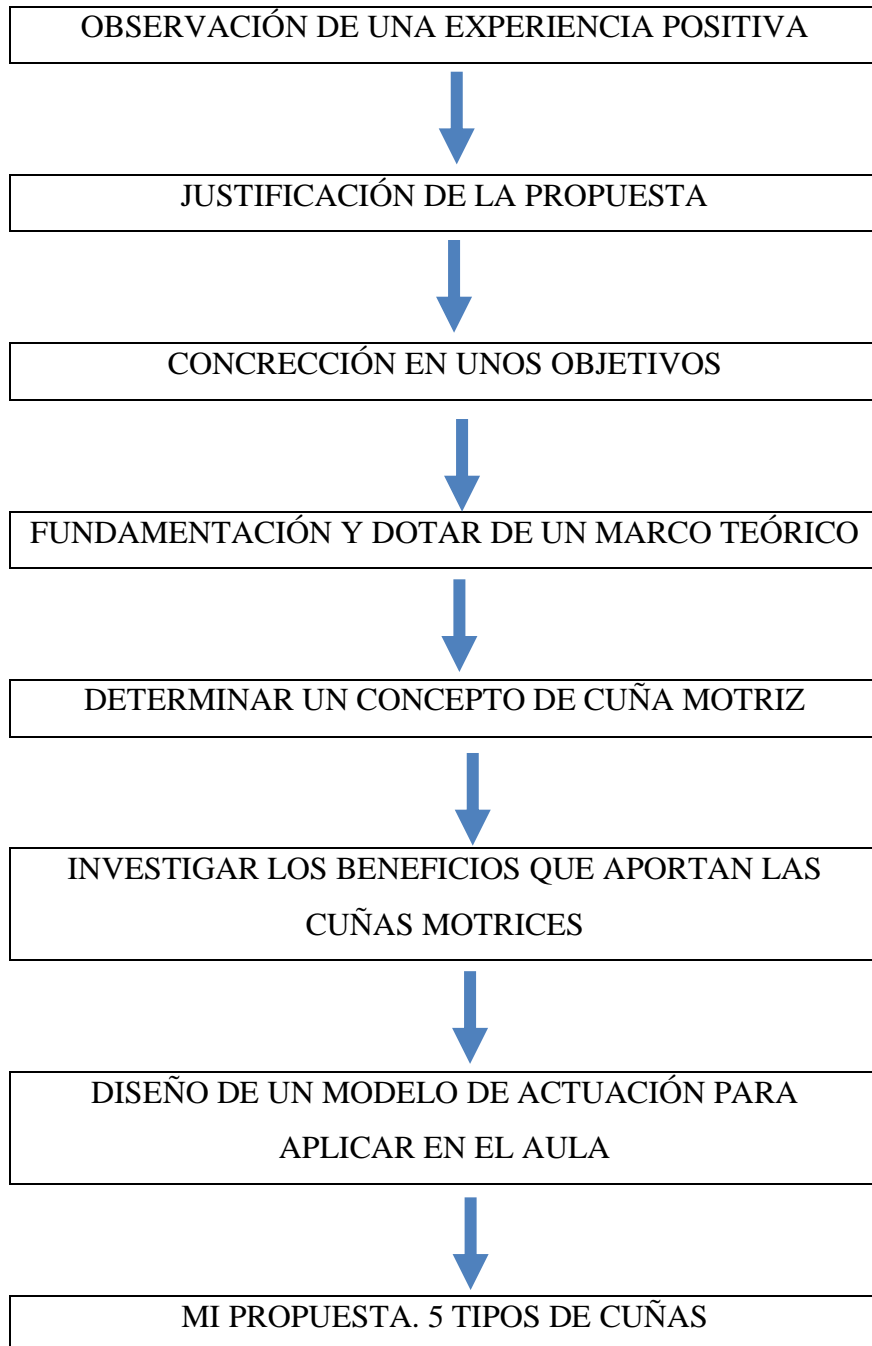
A los objetivos les he dotado de un marco teórico, es decir, los estudios de los autores que aparecen en el mismo son la base en la que se sustentan. También de un marco legislativo tanto a nivel global sobre la importancia de la motricidad, el movimiento,... como en aspectos concretos sobre la incorporación de las cuñas motrices a nivel interdisciplinar. Me pareció oportuno, al tratarse de incorporar cuñas motrices en el primer ciclo de Educación Primaria, concretar aspectos específicos de este periodo y por ello he incorporado un apartado sobre la psicología evolutiva en esta edad.

El siguiente paso fue determinar el concepto de cuña motriz, ya que de no ser así podría ser una propuesta vaga y poco precisa. Elegí los conceptos de varios autores, destacando el de Marcelino Vaca, Victor Arufe y alguna aportación de Rosler, como así aparecen en el punto 3.4. Este concepto, desde mi punto de vista requería enriquecerlo con otro, no menos importante, que trata sobre los beneficios de las cuñas motrices. Estos beneficios fueron observados por mí durante las prácticas y así me lo trasladaron también algunos profesores que las utilizaban. Este enriquecimiento también ha sido expuesto en estudios de diversos autores, tanto a nivel motriz, como a nivel emocional, como en la socialización, como a nivel de mejora del clima de aula e incluso a nivel de rendimiento

académico.

A continuación, diseñé mi propio modelo de actuación (aparece en el anexo I) en el que aparecen los aspectos que considero básicos. Es un modelo sencillo, concreto, flexible, incorpora algunos aspectos de evaluación y sobre todo es útil para que pueda ser enriquecido a lo largo del tiempo. Finalmente planteo organizar las cuñas en cinco tipologías, las cuales dan respuesta a las necesidades observadas y pretenden lograr los objetivos específicos diseñados.

El siguiente organigrama muestra el proceso de trabajo que he seguido en la elaboración del mi TFG, aunque en ocasiones no ha sido un trabajo tan lineal sino más bien circular, ya que, a la vez que se trabajaban los primeros apartados iba recopilando actividades prácticas o documentación que me servía de banco de datos para ir incorporando en los diversos apartados.



5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1.- ORGANIGRAMA DE LAS CUÑAS MOTRICES

Las cuñas motrices que presento responden a los criterios explicados en la fundamentación teórica y más concretamente en el concepto: son breves, las incorporo en momentos puntuales, ante necesidades específicas, ayudan a reducir el sedentarismo, son útiles para crear un buen clima de aula, refuerzan situaciones motrices específicas, crean beneficios de tipo emocional, mejoran la interacción grupal y son lúdicas.

Planteo realizarlas a lo largo del curso escolar, no todos los días. Se podrán poner en práctica algunas de forma casi rutinaria, como después de realizar una actividad física intensa (después de Educación Física se hará relajación), o de forma sorpresiva cuando se vea su necesidad por los numerosos motivos ya indicados (cansancio, sedentarismo prolongado, ante algún conflicto...)

Para que las cuñas queden bien organizadas se indica en la tabla propuesta en el Anexo I a modo de plantilla y para que quede registrado: el ciclo y curso al que va dirigido, el número de cuña para cada una de las cinco tipologías, el título de la cuña, una breve explicación para su desarrollo, el objetivo que se pretende lograr, el momento de impartición, el espacio y materiales que se necesitan y las destrezas o habilidades que se pretenden desarrollar.

Además de un modo también ameno y sencillo se indican algunos aspectos de autoevaluación como es realizar una sencilla valoración, usando alguna técnica o juego. En su última línea se plantean propuestas de mejora que se incorporaran con posterioridad a la ejecución y también se plantean variantes de la actividad, de ese modo una cuña puede que nos sirva para ser ejecutada en varias ocasiones.

5.2.- PROPUESTA DE CUÑAS MOTRICES.

Presento a continuación una serie de al menos cinco cuñas de cada tipología, recogidas y explicadas en plantillas individuales. (Anexo 1). Además, he ido elaborando un fondo documental de otras actuaciones que pudieran ir incorporándose a lo largo de los cursos escolares.

La propuesta planteada incorpora un modelo de evaluación de las cuñas planteadas, del alumnado y del profesor.

Es importante saber si la cuña planteada logra los objetivos planteados, las habilidades y si todos los demás aspectos han sido contemplados correctamente (espacios, materiales, momento de ejecución, etc.)

También observaremos si la cuña logra los objetivos específicos y por tanto si es de utilidad. Observaremos a qué dificultades se enfrentan los discentes: en la entrada de información (atención, comprensión de órdenes, actitud y disposición previa, etc.), en la ejecución (interacción, participación, ordenar el proceso de ejecución, etc.) y en la salida de información (expresión y comunicación de como se ha sentido, dificultades, timidez, etc.).

La evaluación implicará un proceso de autocrítica sobre la labor del docente, lo cual me servirá para, posteriormente, hacer propuestas de mejora de la cuña motriz impartida.

Contemplo a continuación el qué, el quién, el cómo y el cuándo evaluar de un modo esquemático:

QUÉ EVALUAR	QUIÉN EVALÚA	CÓMO Y CON QUÉ EVALUAR	CÚANDO EVALUAR
La cuña que se realiza.	El profesor.	Observación directa del proceso de ejecución. Indicadores a evaluar: - Objetivos de la cuña. - Habilidades que pretende. - Materiales. - Espacios.	Tras la ejecución.
	El alumno.	Técnica o juego de evaluación.	Tras la ejecución
Al alumnado.	El profesor.	Cuestionario. Anexo III	Semanalmente
	El alumno.	Cuestionario de autoevaluación. Anexo II	Quincenalmente
Al profesor.	El profesor.	Observación del proceso.	Durante y tras ejecución.
	El alumno.	Mediante algunos ítems del Anexo II. Durante la exposición del juego de evaluación.	Al exponer el juego de evaluación. Tras rellenar Anexo II

5.2.1- CUÑAS DE BIENVENIDA O PRESENTACIÓN

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 1
TÍTULO	PELOTA VIAJERA O PELOTA QUE QUEMA.		
EXPLICACIÓN	<p>Hacemos un círculo en la clase. El profesor le pasa a un niño la pelota y este tendrá que responder: “Me llamo_____ y me gusta_____”. Luego lanza la pelota a otro niño (botando o directamente). Y así sucesivamente hasta que se presenta toda la clase. Se puede complementar la actividad haciendo una segunda ronda y respondiendo a “Me llamo_____ y no me gusta_____”. Y una tercera ronda, donde quien lanza ya dice el nombre de la persona a la que lanza y le hace una pregunta.</p>		
OBJETIVO/S	-Conocer o presentarse con los nuevos compañeros.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	<p>Al comienzo del curso escolar antes de comenzar las clases.</p> <p>A lo largo del curso si aparece un compañero nuevo.</p>		
ESPACIO Y MATERIALES	<p>Espacio: En el aula separando las mesas o en el gimnasio.</p> <p>Materiales: Una pelota.</p>		
HABILIDADES	Comunicación, desinhibición, autoafirmación y precisión motriz.		
EVALUACIÓN	El alumno responde a la cuestión: Me ha servido el juego para...		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede enriquecer con otros juegos de comienzo de curso.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 2
TÍTULO	ME LLAMO GODOFREDO Y PLANEEO COMO UN GAVILÁN		
EXPLICACIÓN	Sentados en el suelo hacen un círculo y se van presentando. Me llamo... y sé o me gusta mucho hacer... (algún movimiento relacionado con algún animal).		
OBJETIVO/S	Presentar y conocer al grupo en la clase de forma divertida.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Inicio de curso o si viene algún compañero nuevo.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Comunicación y desinhibición.		
EVALUACIÓN	El alumno comenta algo que le haya gustado y cómo lo ha llevado a cabo. El profesor pone un ejemplo de una buena ejecución por parte de algún alumno.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Como profesor doy pistas sobre posibles animales: cangrejo, delfín, canguro, elefante, águila, serpiente, mono, rana, cocodrilo. Si aún no se conocen los alumnos reforzarlo con algún otro juego de presentación.		

5.2.2- CUÑAS DE RELAJACIÓN

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 1
TÍTULO	MI MUNDO		
EXPLICACIÓN	Con música relajada, tumbado en el suelo, con los ojos cerrados me imagino como quiero que sea mi ciudad. El profesor actúa de guía, con lenguaje calmado va dando ayudas para facilitar que la imaginación del alumno se desarrolle. Una vez acabada la actividad, en forma de asamblea los niños y niñas comentarán a sus compañeros como han imaginado su ciudad ideal.		
OBJETIVO/S	-Fomentar la imaginación y relajación. -Desarrollar valores positivos sobre el entorno del estudiante.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Después de una actividad física intensa. Momento de tensión, como puede ser un examen.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula. Materiales: Música relajante: https://youtu.be/DNrnDx-KZUY?si=DxxdzbzrZylqA2IS		
HABILIDADES	Imaginación, seguir órdenes, desinhibición al hablar en público, relajación.		
EVALUACIÓN	Se realizará una reunión después de visualizar una grabación de la cuña. Los alumnos expresarán cómo se han sentido, si han dejado fluir su imaginación, por qué se han distraído, etc.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Como propuesta alternativa puedo imaginar mi clase, mi casa, mi ciudad, mi país, mi colegio...		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO:2
TÍTULO	TACTO CON LAS MANOS.		
EXPLICACIÓN	Vamos caminando tranquilos por la sala al ritmo de música relajante imaginándonos cosas bonitas. Cuando diga hacemos dos filas y nos ponemos unos enfrente de otros. Cerramos los ojos, nos cogemos por las manos y siguiendo alguna instrucción del profesor nos comunicamos alguna cosa positiva dándonos un masaje de manos. Vamos cambiando y lo hacemos con algún compañero más.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr un estado de relajación. - Eliminar el miedo al contacto físico. - Sentir y valorar la presencia de los compañeros. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre dos clases de alta carga cognitiva.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Clase o gimnasio. Materiales: Música: https://youtu.be/263Vb6xiifo?si=uJq4u0VziFhqljop		
HABILIDADES	Imaginación, disposición a seguir órdenes, sensibilidad, expresión de sentimientos y sensaciones		
EVALUACIÓN	Comentamos qué nos hemos imaginado, que trataba de decirnos el compañero y lo contrastamos con lo que realmente trataba de comunicarnos.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	En otras sesiones similares variamos y lo hacemos tocando la cara, los brazos... de este modo puede servir tanto de relajación como de conocimiento. En otra sesión podemos hacer algo similar, con ojos cerrados tocarnos la cara y tratar de reconocernos, a la orden del maestro abrimos los ojos y vemos a ver si hemos acertado, podemos concluir mirándonos fijamente, por parejas, y tratando de hacernos reír, si no lo conseguimos podemos decirnos algún piropo o algo gracioso.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO:3
TÍTULO	OSO DORMILÓN.		
EXPLICACIÓN	El profesor comenta que somos osos, caminamos sobre el espacio del aula, estiramos las patas delanteras para coger frutos del bosque, simulamos que las comemos, las compartimos (y otra serie de órdenes similares). Al final decimos que va a invernar en su cueva, nos tumbamos en el suelo, nos acurrucamos para no pasar frío y con música tranquila vamos imaginándonos acciones que puede hacer un oso panda tranquilo como comer bambú, sentir el viento cuando está subido a los árboles, sentimos que se nos va relajando el cuerpo dando instrucciones, comenzando por las piernas, la barriga, etc. Al final simulamos que estamos dormidos. Pasado un rato damos instrucciones de despertar porque ya ha pasado el invierno, desperezarnos y comenzar a caminar tranquilos hasta el pupitre.		
OBJETIVO/S	- Fomentar la imaginación. - Lograr un agradable estado de relajación.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Después de una actividad física intensa o un momento de tensión.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula. Materiales: Música relajante: https://youtu.be/DNrnDx-KZUY?si=DxxdzbrZylqA2IS		
HABILIDADES	Imaginación, seguir órdenes, desinhibición e interiorización, relajación.		
EVALUACIÓN	Responder a la pregunta: ¿Cómo me he sentido? ¿Me ha costado seguir las órdenes?		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede hacer en otra sesión cambiando de animal, intentando coger alguno que represente calma (koala, gato dormilón...		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 4
TÍTULO	ESCUCHO SONIDOS.		
EXPLICACIÓN	Tumbados en el suelo con los ojos cerrados, en principio con música tranquila hacemos una sesión de relajación siguiendo instrucciones del maestro y posteriormente sin música sigo la instrucción de estar en silencio y tratar de escuchar sonidos del ambiente e imaginarme qué o quién puede ser.		
OBJETIVO/S	-Percibir y sentir los sonidos que nos rodean después de una sesión de relajación		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Después de realizar alguna actividad física o después de una carga cognitiva severa.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula o gimnasio. Materiales: https://youtu.be/A_2XpZDzWnY?si=x_5fGAhCTI7njFXu		
HABILIDADES	Imaginación, disposición a seguir órdenes, sensibilidad, expresión de percepciones auditivas. Mejora de la comunicación.		
EVALUACIÓN	Expresar la cantidad de ruidos que nos rodean y cómo a veces ni los percibimos.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Podemos hacer esto en diferentes contextos para comparar los sonidos ambientales. En una salida al monte, en una salida a un parque. Los alumnos solos en su casa y luego exponerlo en clase...		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 5
TÍTULO	DESPLAZARNOS POR EL AULA COMO UN ANIMAL.		
EXPLICACIÓN	De rápido a lento, caminando como un... (decir varios animales) en principio un animal pesado como el elefante, luego uno salvaje como el león, luego ligero como un águila..., acabo con animal tranquilo y relajado como un perrito dormilón.		
OBJETIVO/S	- Interiorizar sensaciones internas. -Lograr un estado de relajación.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Después de una actividad física o un momento de alta carga cognitiva.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula o gimnasio. Materiales: Música que represente movimiento hasta música relajante: https://youtu.be/y8YBHSwpmw?si=9EbxdpNiPJZ38C8F		
HABILIDADES	Meternos en el papel de la tipología de animal propuesto. Seguir órdenes. Imaginación, sensibilidad, expresión de sensaciones.		
EVALUACIÓN	Puntúo de 1 a 10 como me he sentido en: - Meterme en el papel de los diferentes animales. - Conseguir un estado de relajación total.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Puede hacerse con diferentes tipos de situaciones emocionales poniendo caras e interiorizándolo: enfadado, triste, agresivo, tímido, gritón... y acabar como un abuelo tranquilo contando cosas bonitas a su nieto. Pienso en ello, en lo que me puede contar y mientras me relajo escuchando música tranquila.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 6
TÍTULO	ESTRELLA DE CINCO PUNTAS		
EXPLICACIÓN	<p>Hacemos dos grupos de 5 niños. Un grupo se tumba en el suelo en posición supino con los brazos extendidos y con los pies hacia el centro, formando como una estrella de 5 puntas. Si no hubiera niños para formar grupos de 5 se realizará con tres, cuatro... una vez formada la estrella, al lado de la cabeza se colocan los otros miembros del grupo, cada uno al lado de un compañero. Con música relajada y siguiendo órdenes del maestro vamos dando un masaje por la cabeza hombros, y rotamos hacia la derecha para hacer lo mismo con otro compañero de la estrella... posteriormente quien daba el masaje pasa a formar la estrella invirtiéndose los roles.</p>		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Lograr un estado de relajación -Seguir órdenes y realizar la actividad de forma tranquila. -Expresar y percibir sensaciones. -Valorar el masaje del compañero. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases con carga cognitiva intensa.		
ESPACIO Y MATERIALES	<p>Espacio: En el aula si hay espacio o en el gimnasio.</p> <p>Materiales: Música relajante: https://youtu.be/p84Mw4Yk1O8?si=CyM45ReWJpyaP44u</p>		
HABILIDADES	Imaginación, disposición a seguir órdenes, sensibilidad, expresión sensaciones		
EVALUACIÓN	Expreso con un color cálido o frío como me he sentido al realizar la cuña.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN	<p>Se puede hacer la estrella para que cuadre con un número de alumnos variable.</p> <p>Estrella de 3 puntas u otro número dependiendo del número total de alumnos.</p>		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 7
TÍTULO	ABRAZO A MI AMIGO		
EXPLICACIÓN	Hacemos un círculo en la clase. El maestro comenta que la actividad consiste en dar un abrazo a alguien de la clase diciendo: hoy quiero abrazar a... porque... y así a todos los niños de la clase. Seguiremos una consigna que es no repetir el abrazo al niño. Todos tienen que acabar siendo abrazados. La actividad acaba con un abrazo cooperativo y energizante.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Expresar y recibir sentimientos. -Eliminar el miedo al contacto físico. -Valorar sensaciones de afecto. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Al comenzar la jornada escolar.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En el aula o gimnasio, o tras una actividad en el patio o como dinámica en alguna salida a la naturaleza. Materiales: Música relajante		
HABILIDADES	Mantener la concentración para saber que niño no ha sido abrazado. La sensibilidad, expresión de sentimientos y sensaciones.		
EVALUACIÓN	Expreso que he sentido al abrazar a mis compañeros.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Esta actividad se puede realizar en momentos de tensión o conflicto para así conseguir limar asperezas en momentos puntuales.		

5.2.3- CUÑAS DE ACTIVACIÓN Y DE ACTIVIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 1
TÍTULO	MAR O TIERRA		
EXPLICACIÓN	Pinto un círculo en el que quepa toda la clase. Los alumnos se colocan dentro del círculo trazado y van siguiendo la orden del profesor. El profesor con distintos ritmos irá diciendo dentro o fuera, mar o tierra, rojo o azul, grande o pequeño, suelo o cielo, etc. Se trata de que el alumno no se equivoque. Haremos al principio un entrenamiento y luego lo haremos competitivo quedando eliminado el que se equivoque. Cuando solo quede uno, este irá introduciendo a los alumnos eliminados a medida que vaya acertando, acabando todos dentro del círculo.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Reforzar la lateralidad. -Interiorizar y responder a órdenes con rapidez y sin imitar al compañero. -Control de la frustración. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Antes de iniciar una actividad física o durante periodos lectivos en los que los discentes llevan mucho tiempo sin actividad motriz.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En la clase o en el gimnasio o patio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Escucha y respuesta precisa, no actuar con impulsividad, ni por imitación.		
EVALUACIÓN	Respondo a la pregunta: ¿Por qué he cometido fallos? Reflexiono sobre mi participación.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Variante para realizar en otras sesiones: izquierda/derecha, mar/tierra; marrón/azul, con algún sonido, par/impar, etc. La actividad puede ser realizado por algún alumno de la clase y que el profesor tomo el papel de alumno. La actividad también se puede realizar trazando una línea recta y sobre ella		

	ejecutar la orden izquierda/derecha y posteriormente hacerla cambiando la posición. Puede hacerse a la pata coja
--	--

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 2
TÍTULO	PICA COMPARTIDA.		
EXPLICACIÓN	Hacemos grupos de tres o cuatro niños. Ponemos una pica en medio de todos ellos. La cuña consiste en no dejar que caiga la pica. Primero la sujetan con la mano entre todos. Luego asignamos a cada uno un color (se puede hacer con número...). El maestro va dando órdenes de que alumno tendrá que agarrar o sujetar la pica.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de reacción. - Mejorar la atención. - Trabajar la coordinación óculo-manual 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Al acabar la jornada escolar, o en un momento de cansancio generalizado.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase, en el patio, en el gimnasio. Materiales: Una pica.		
HABILIDADES	Escucha, de atención y de reacción.		
EVALUACIÓN	Cuento de forma grupal las veces que se nos ha caído la pica al suelo y comentamos de forma consensuada nuestros fallos.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	El número de personas puede variar. Se puede hacer la cuña usando colores o números.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 3
TÍTULO	EL GUSANO		
EXPLICACIÓN	Los niños de la clase se cogen de la mano y comenzando por el primero o por el último según diga el profesor se enrollarán. Una vez enrollado caminará en la dirección que indique el profesor y luego se desenrollará.		
OBJETIVO/S	-Seguir órdenes. -Activarse mediante el movimiento. -Disfrutar de la actividad.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motrizmente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase si hay espacio, en el gimnasio o en el patio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Coordinación, equilibrio, dominio de conceptos espaciales, movimientos precisos para no hacer daño al compañero.		
EVALUACIÓN	Respondemos a la cuestión: Antes de la actividad me sentía... y ahora estoy...		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Enrollarse de frente o de espaldas.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 4
TÍTULO	ESPEJO		
EXPLICACIÓN	Se ponen dos filas de niños una frente a la otra. Un niño hace movimientos y el otro los imita como si fuera un espejo. En principio lo haremos como si fuéramos su espejo devolviéndole la imagen. Se utilizarán los brazos, las partes de la cara, los hombros, el cuello, las piernas, la barriga.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar movimientos de motricidad fina. -Imitar los movimientos del compañero. -Mantener la concentración durante la ejecución. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motrizmente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En el aula, gimnasio o patio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Coordinación, lateralidad, capacidad de imitación.		
EVALUACIÓN	Pienso en lo que ha sido más difícil y lo comparto con mi compañero para que pueda ayudarme.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Esta cuña se puede realizar siguiendo tres formatos: <ul style="list-style-type: none"> -Un alumno enfrente de otro. Y responderlo como un espejo. -Uno detrás de otro. -En movimiento, como por ejemplo imitando al alumno que va delante nuestro ya sea caminando o corriendo. 		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 5
TÍTULO	SIMÓN DICE.		
EXPLICACIÓN	Comenzamos haciendo el tradicional juego de Simón dice... Iré dando las ordenes que guíen los movimientos de los discentes.		
OBJETIVO/S	-Seguir órdenes sin cometer errores. -Disfrutar del movimiento y del juego.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motrizmente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase si hay espacio, en el gimnasio o en el patio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Escucha, reproducción de movimientos, posturas y no actuar por imitación.		
EVALUACIÓN	Expreso con un dibujo sencillo lo que me ha parecido el juego.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede hacer en varias sesiones con órdenes muy diferentes, dependiendo lo que nos interese (saltos, movimientos, posturas...) La variante que podemos llevar a cabo es el nudo, a la orden de Simón dice los alumnos se tendrán que enrollar agarrándose los brazos unos con otros, el reto es desenrollarse de forma organizada.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 6
TÍTULO	RETAHÍLAS MOTRICES DE TAMARA CHUBAROVSKY.		
EXPLICACIÓN	Haremos esta cuña tras visualizar varias veces el mensaje de Tamara Chubarovsky. Se puede ensayar en otra área y luego aplicar como cuña. Aquí proponemos Rompompom: “Estaba el enanito trabajando. Rompompom, rompompon, rompompom, pompompom. A la montaña se fue cantando... Allí un bocadillo se tomó: ñam, ñam, ñam... Se trata de hacer movimientos con los dedos siguiendo las indicaciones de la retahíla. Primero se hará mirando la pantalla digital o al profesor si la sabe.		
OBJETIVO/S	-Memorizar una retahíla. -Seguir al ritmo de la retahíla una serie de movimientos con los dedos de forma coordinada.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motrizmente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase mirando la pantalla digital o imitando al principio al profesor. Materiales: Vídeo: https://youtu.be/bpKHkr8VnTM?si=uYcCS3gZVCUu5kNI		
HABILIDADES	Coordinación óculo manual, imitación del ritmo de la canción,		
EVALUACIÓN	Digo con una sola palabra que me ha parecido la cuña.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Poner en diferentes sesiones algunas de sus retahílas/canciones y ejercicios de coordinación con manos y dedos. Algunas de ellas son: Rompompon, Pic-puc, libélula, la gallina, etc. Ensayarla en casa siguiendo el enlace de la autora para reforzarla con la familia.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 7
TÍTULO	SILLAS COOPERATIVAS.		
EXPLICACIÓN	Colocamos las sillas del aula una enfrente a otra haciendo una fila. El maestro comenta que vamos dando vueltas trotando alrededor de las sillas o bancos y cuando se para la música nos vamos subiendo. Nadie queda eliminado, se trata de ir quitando sillas, pero ayudar a que todos puedan subirse. Así hasta que queden pocas sillas.		
OBJETIVO/S	-Cooperar para mantener el equilibrio y no caerse. - Valorar la importancia de ayudarse.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motivadamente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Gimnasio. Materiales: Sillas o bancos		
HABILIDADES	Equilibrio, empatía, cooperación con los compañeros.		
EVALUACIÓN	Se les pregunta: ¿Qué os gusta más el juego cooperativo de las sillas o el eliminatorio? ¿Por qué?		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se jugará otro día a las sillas de forma competitiva y se analizarán los conflictos y tensiones que crea una actividad en comparación con otra.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 8
TÍTULO	ZAPATILLA BLANCA		
EXPLICACIÓN	Trotando por un espacio reducido, tocamos algo o a alguien siguiendo las órdenes que diga el maestro: toco algo de algún determinado color, a alguien que tenga los ojos azules, a alguien que en su nombre tenga una determinada letra o sílaba.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la atención y la percepción visual. -Responder correctamente a órdenes. -Actuar con calma y orden. -Fortalecer la percepción auditiva y la visual. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Momentos de cansancio generalizado, después de estar largos periodos de tiempo inactivos motrizmente.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En clase o en el gimnasio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Escucha, capacidad de reacción, atención y cooperación.		
EVALUACIÓN	Apunto que me ha parecido la cuña con una palabra escrita en la pizarra.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Como ayuda se puede poner el abecedario escrito en la pizarra. Al final el maestro indica que hagan una fila ordenándose alfabéticamente siguiendo el nombre, no el apellido. Como esto traerá dificultad se puede nombrar dos ayudantes que corrijan los errores en la ordenación.		

5.2.4- CUÑAS DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 1
TÍTULO	PUZZLE DE PALABRAS		
EXPLICACIÓN	El maestro coge una serie de palabras y las parte en sus sílabas, escribiendo cada sílaba en un folio. Tiene que haber tantas sílabas como niños. Poner cada folio al azar en el pecho de cada niño. Se le dice que caminen por el espacio, que hagan respiraciones largas, que estiren su cuerpo y al final se les da la orden que busquen a lo que falta de su sílaba. (Hay que hacerlo con palabras que no puedan casar más que de una sola manera). Al final nos ponemos en círculo y presentamos la palabra que nos ha tocado, lo que significa, por qué me gusta...		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Reforzar los contenidos de otras áreas. -Disfrutar haciendo una actividad lúdica. - Mejorar la atención. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Después de trabajar algún tipo de contenidos en otras áreas, o al día siguiente a forma de repaso.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En un espacio en el aula. Materiales: Sílabas escritas en folio y algo para pegarlas como imperdibles.		
HABILIDADES	Percepción visual, búsqueda de información, descartar información, codificar sílabas, ayuda.		
EVALUACIÓN	Cuántas palabras he podido formar: Cuantos aciertos he tenido: Al final explico la palabra que he formado o dibujo la palabra que me ha tocado.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Puzle de: palabras incompletas/consonante que le falta, sinónimos/antónimos, animal/sonido, palabras polisémicas, objeto/sonido, inventores/invento, comunidad autónoma/ciudad, etc. Se puede hacer también con palabras que formen parte de algún refrán o modismos trabajados en clase.		

PRIMER CICLO	CURSO: 1º	FECHA: NÚMERO:2
TÍTULO	PIN PINEJA RABO DE CONEJA.	
EXPLICACIÓN	<p>Se les presenta la retahíla antigua que tiene que aprender y cantar: “Pin pineja rabo de coneja, coneja real pide pa la sal, sal menuda, pide pa la cuba, cuba de barro pide pal caballo, caballo morisco pide pal obispo, obispo de Roma guarda la corona que no te la quite la gata rabona” (hay otras versiones que se pueden buscar en internet).</p> <p>En grupos de dos o más con una mano sobre la mesa un niño y de forma alterna va cantando la canción y dando un pellizco suave en las manos de los niños. Acaba haciendo cosquillas a los niños cuando recita “la gata rabona”. Lo repite cada niño que forma parte del grupito formado, no más de cuatro miembros.</p>	
OBJETIVO/S	<p>- Crear un momento de relajación entre actividades de trabajo.</p> <p>-Coordinar el aprendizaje de una retahíla con un movimiento en pinza a modo de pellizco.</p>	
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre áreas curriculares	
ESPACIO Y MATERIALES	<p>Espacio: Clase, juntando alguna mesa.</p> <p>Materiales: No son necesarios.</p>	
HABILIDADES	Memorizar la canción, coordinar la letra con la actividad motriz fina, desinhibirse al realizarlo en grupo.	
EVALUACIÓN	Responder a la pregunta: ¿Te ha gustado? ¿Lo queréis hacer en casa con los padres o abuelos?	
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Trasladarla y repetirla en casa con los abuelos o con los padres. Preguntarles si la conocen u otras similares que podrán compartir en el aula o venir algún día y compartirla.	

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 3
TÍTULO	MIMO: EL MOCO PEGAJOSO.		
EXPLICACIÓN	<p>El maestro se pone una nariz de payaso roja y un sombrero de payaso, hace como que se saca un moco, juega con él como que no se despegan intento tirarlo, lanzarlo varias veces y hacia sitios diferentes lo lanzo y cae en un niño.... luego lo recojo y sigo intentando quitármelo de encima, lo lanzo y cae en otro niño...lo recojo hago una pequeña bola con él frotando las dos manos, me lo meto en la boca.... hago como que lo mastico, como que devuelvo... hago un globo grande, se lo lanzo a los niños y les indico que me lo devuelvan, se lo lanzo a otros niños, lo pincho con una aguja y como que me explota en la cara.... lo recojo y vuelvo a intentar quitármelo de encima. Recojo más mocos de las narices de otros niños y hago un moco enorme, una bola grande que no se me despegan. abro la ventana y lo doy una patada y lo lanzo fuera de la clase. fin... Luego algún otro niño reproduce el mimo para el resto de la clase. (añadir otras situaciones que se les ocurran a los niños)</p>		
OBJETIVO/S	<p>-Disfrutar de una actividad lúdica. -Desarrollar la expresión corporal.</p>		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases de alto contenido conceptual.		
ESPACIO Y MATERIALES	<p>Espacio: Aula, patio o gimnasio. Materiales: Nariz y sombrero de payaso y apoyarme junto con cortos de Charles Chaplin</p>		
HABILIDADES	<p>Imitación, expresarse corporalmente. Desarrollar la expresión mímica. Organizar una historia en el tiempo para contar sus partes. Valoración de la actuación del compañero.</p>		

EVALUACIÓN	Este mimo me ha gustado porque me ha hecho sentir... (poner la palabra en la pizarra).
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Invitarles a que lo hagan en casa. Añadir y enriquecer el mimo con alguna otra cosa que se les ocurra.

5.2.5 OTRO TIPO DE CUÑAS

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 1
TÍTULO	EN UN SALÓN FRANCÉS SE BAILA AL MINUÉ		
EXPLICACIÓN	Ensayamos la canción: En un salón francés se baila al minué. En un salón francés se baila al minué, tres veces. Luego hacemos un círculo y unos detrás de otros primeros agarrados por los hombros, luego por la cintura, luego metemos un paso para dentro y acortamos el círculo y así hasta que ponemos rodillas detrás de rodillas e intentamos seguir bailando sin que se rompa el círculo mientras caminamos.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Disfrutar de un juego con música y contacto. - Coordinarme con mis compañeros para controlar el equipibrio. - Expresarme corporalmente a través de la música. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases con alta carga cognitiva, al principio de la jornada escolar, antes de bajar al recreo, etc.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula con espacio, gimnasio o patio. Materiales: Vídeo: https://youtu.be/d5mhS9d5V_A?si=aVqFyXrPXIWRHMtp		
HABILIDADES	Memorizar la música, movimientos coordinados y trabajar el sentido del ritmo.		
EVALUACIÓN	Dibujo un emoji expresando lo que me ha parecido la actividad.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede trabajar con otras canciones similares.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 3
TÍTULO	BOTELLA BORRACHA		
EXPLICACIÓN	Uno de los discentes se coloca de pie, rodeándole se encuentran 4 compañeros. El alumno que se encuentra en el medio deberá dejarse caer de forma cuidadosa mientras sus compañeros le sujetan, y con cuidado le van moviendo de un lado a otro.		
OBJETIVO/S	-Desarrollar confianza mutua. -Aprender a confiar en los compañeros.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases con alta carga cognitiva, al principio de la jornada escolar, antes de bajar al recreo, etc.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: En el aula, gimnasio o patio. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	Confiar en el compañero y destreza manual.		
EVALUACIÓN	Explico con una palabra que me ha parecido la actividad.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede realizar variando el número de discentes.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 2
TÍTULO	PLASTI2.		
EXPLICACIÓN	El maestro propone parejas de dos personas sentados en un mismo pupitre, la pareja, en completo silencio, y por turnos, deberán moldear una bola de plastilina sin saber la idea que tiene su compañero. Mediante la observación ambos alumnos deberán ir creando una figura hasta que lleguen a una idea común.		
OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none"> -Empatizar con la idea del compañero. -Dejarse llevar y tomar la iniciativa de forma alternativa. -Controlar la impulsividad. 		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases con alta carga cognitiva, al principio de la jornada escolar, antes de bajar al recreo, etc.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Clase. Materiales: Plastilina de varios colores.		
HABILIDADES	Destreza manual, autoafirmarse, aprender a ceder y a confiar en el compañero dejándose guiar.		
EVALUACIÓN	El profesor pide a los niños que expliquen cómo ha ido el proceso, lo que pensaban cuando no tenían ninguna idea, que comenten cuando surgió la idea y si les gusta el resultado final.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede hacer con un lápiz o pinturilla cogida entre los dos alumnos y en un folio en blanco elaborar un dibujo o incluso en la pizarra con tiza. Sirve para que los compañeros vean el proceso de dejarse llevar y trabajar conjuntamente.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 4
TÍTULO	LAZARILLO Y CIEGO		
EXPLICACIÓN	Un niño hace de lazarillo y otro con los ojos vendados se va dejando llevar por distintos sitios del colegio. Se trata de ver las dificultades de carecer del sentido de la vista e ir tocando distintas texturas y orientándose en diferentes espacios. Luego se cambian los roles.		
OBJETIVO/S	-Sentir la ausencia del sentido de la vista. -Distinguir diferentes texturas y formas. -Comprobar por uno mismo la dificultad de desplazarnos sin el sentido de la vista		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Entre clases con alta carga cognitiva, al principio de la jornada escolar, antes de bajar al recreo, etc.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: El centro, el patio, la clase. Materiales: No son necesarios.		
HABILIDADES	La orientación espacial, dejarse llevar, pedir ayuda, confianza en el compañero y controlar la impulsividad.		
EVALUACIÓN	¿Qué sensaciones he tenido?		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Se puede hacer en otras ocasiones con objetos diversos y tratar de adivinarlos. Tratar de adivinar al lugar que hemos llegado conociendo el punto de partida.		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 5
TÍTULO	EFFECTOS ÓPTICOS		
EXPLICACIÓN	Se trata de pasar un momento distendido haciendo juegos perceptivos. Algunos pueden ser: la vieja y la joven, el jarrón, árbol con numerosas figuras ocultas, el indio y la cara... Se trata de ver las diferentes imágenes que y comentar con el compañero o la clase las visiones diferentes.		
OBJETIVO/S	-Mejorar la percepción visual. -Aprender a adoptar diversos puntos de vista.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Cualquier momento que requiera relajación o distensión. Entre clases con alta carga cognitiva, al principio de la jornada escolar, antes de bajar al recreo, etc.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula. Materiales: Imágenes sobre percepciones ópticas, en papel o con el uso de las TICs. https://youtu.be/2OxvuKQeqFI?si=eZhdEjygi8rncXHE https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.psicoactiva.com%2Fpuzzlecllopedia%2Findio-o-esquimal%2F&psig=AOvVaw03hc-kNOE3VxqnRWcsWzFG&ust=1737577805521000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCLCQi_HTh4sDFQAAAAAdAAAAABAE		
HABILIDADES	Atención, percepción de detalles, eliminar información innecesaria y captar detalles relevantes, controlar la impulsividad.		
EVALUACIÓN	Respondo si he conseguido ver ambas figuras y si he sido capaz de concentrarme para conseguirlo.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Hacer varias sesiones a lo largo del año con otras láminas:		

PRIMER CICLO	CURSO: 2º	FECHA:	NÚMERO: 6
TÍTULO	4 BOLSAS DE CARAMELOS.		
EXPLICACIÓN	El maestro dice que en un extremo de la clase hay cuatro bolsas de caramelos. Que no hay para todos. Tendrán que ir a por ellas gateando lo más rápido que puedan para conseguirlas. Cuando lo hagan, muchos se quedarán sin caramelos. Tras lo sucedido y la incertidumbre y el enfado de quienes no lo hayan conseguido se les pondrá el vídeo cortito de Ubuntu, basado en un experimento. Tras su visionado esperamos la reacción de los niños. Finalmente se valora la importancia del grupo y de saber compartir.		
OBJETIVO/S	-Valorar a los compañeros en el grupo. -Conocer la importancia de compartir y de ayudarse.		
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?	Se puede realizar en cualquier momento, dependiendo de la situación anímica o los conflictos que existan en la clase. Un día que se trabajen valores como el día de la paz.		
ESPACIO Y MATERIALES	Espacio: Aula. Materiales: Vídeo: https://youtu.be/mjK3o9wYrdk?si=tR_A10YbFtQUTLMj		
HABILIDADES	Empatía y sensibilidad por lo que les sucede a los demás.		
EVALUACIÓN	Conozco y explico el concepto de empatía. Explican lo que querían al principio de la actividad y cuál ha sido su reacción después de ver el vídeo.		
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA	Recordar esta actividad cuando surjan conflictos o problemas de cooperación.		

6. CONCLUSIONES

Para mí este TFG ha supuesto tomar conciencia sobre la importancia de la labor educativa desde una perspectiva general y todo lo que ello conlleva de formación, lectura, reflexión, etc., para poder llegar con éxito a concreciones útiles en la puesta en práctica. En este sentido, valoro las aportaciones de los diversos autores citados en el marco teórico y cómo cada uno de ellos, en sus diferentes campos, aportan y dan sentido a mi propuesta.

De este modo, me he dado cuenta de que los aspectos emocionales, evolutivos, cognitivos, lúdicos, legales, etc., forman parte de un todo que hay que cuidar y desarrollar en los procesos educativos. Las cuñas motrices recogen muchos de estos aspectos, sirviendo de herramienta para lograr otros objetivos curriculares más amplios que los planteados en el TFG.

Mi motivación hacia la realización de un trabajo estructurado y organizado como es un TFG partió del modelaje de ver a niños disfrutar con otro profesor que lo llevaba a cabo. Él no sólo desarrolla propuestas de cuñas motrices, sino que tiene otras iniciativas y sobre todo, basa su didáctica de la enseñanza en principios y valores que se sustentan en la proyección de ilusiones motivantes.

Con esto quiero decir que este docente genera expectativas de éxito en sus alumnos, que saca el potencial de cada uno, que respeta los ritmos, que utiliza el error como herramienta de aprendizaje y no como censura o evaluación final. Es un profesor que trata de mejorar el autoconcepto, que valora las personalidades diversas, que respeta la inclusión de estudiantes con dificultades y diseña actuaciones para ellos incorporándolos también en los juegos y dándoles un rol que puedan desempeñar con éxito.

Lo comentado anteriormente es para mí una gran conclusión: aplicar los referentes teóricos en la práctica diaria utilizando metodologías activas que ayuden al crecimiento personal de los discentes.

Como alumno en prácticas fui un observador imperfecto, ya que, en un principio, no veía el todo, me iba conformando con hacer pequeñas cosas y que quedaran bien. Aunque en principio eran actuaciones puntuales con valor en sí mismas, sin un encuadre más global,

poco a poco me fui dando cuenta de que la incorporación del movimiento en el aula fue un modo de reforzar el proceso de enseñar y aprender, y deduje como lección que también puedo enganchar al alumnado desde actuaciones sencillas, desde actuaciones lúdicas que contemplen el movimiento.

Como conclusiones más específicas sobre la incorporación de las cuñas motrices en el aula, no sólo observé que son de una enorme utilidad para conseguir unos determinados estados emocionales, que cumplen con creces las pretensiones iniciales de docente inexperto, sino que también las debo dar continuidad como futuro docente.

También creo que mi formato de trabajo para cada cuña es de gran utilidad, en muchos sentidos, ya que cumple objetivos claramente definidos, sirve para vincular áreas tanto en los aspectos curriculares como en los emocionales, desarrolla un abanico amplio de tipologías, está abierto a seguir incorporando actuaciones, es muy accesible para ser compartido y aplicado por otros compañeros, genera un feedback de ida y vuelta muy positivo con el alumnado, sirve como registro de actuaciones que se pueden retomar e ir ampliando y por último se sustenta en un banco de datos y de recursos que no solo sirve para planificar de un modo más organizado, sino que también facilita a la hora de improvisar ante situaciones excepcionales como conflictos, momentos de cansancio, etc.

Los inconvenientes también se han dado: inexperiencia en su aplicación, dificultades para organizar bien la actividad, control de niños impulsivos e hiperactivos, etc. Todo ello forma parte del proceso de enseñanza, por ello que haya considerado incorporar en la tabla del anexo I un apartado que hace referencia a propuestas de mejora. Estos inconvenientes los he ido superando teniendo ciertos principios claros, como es el marco teórico que lo respalda, y la ilusión por ver felices a los niños e involucrados en un proceso educativo creativo e ilusionante, las correcciones de expertos, etc.

Como conclusión final me hago la siguiente reflexión: lo que decían los expertos en el marco teórico sobre los beneficios de las cuñas motrices (mejora del sedentarismo, crear buen clima de aula, refuerzo de contenidos motrices, mejora la socialización y la interacción, ayudan a que niños silenciados sean participes y activos, etc), ¿lo he podido

detectar con esta experiencia?

La respuesta es que sí, en ocasiones totalmente y en otras parcialmente, ya que determinados aspectos motrices requieren de una mayor continuidad y constancia. Por otro lado, hay individualidades que requieren de no solo un mayor tiempo de exposición, sino también de respuestas educativas muy específicas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Aucouturier, B. (2004). *Por Que Los Niños y Las Niñas Se Mueven Tanto?* Grao.
- Auzias. (1975). *Niños diestros, niños zurdos* (M. P. del Río, Ed.).
- Ballesteros. (1982). *El esquema corporal* (T. E. A. Madrid, Ed.).
- BOE-A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (s. f.). Boe.es. Recuperado 27 de diciembre de 2024, de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Burón, J. (1995). *Motivación y aprendizaje*. Ediciones mensajero.
- Escribano y Varela Ferreras, V. (2009). *Motricidad y aprendizaje*. Graó.
- Giráldez, V. A. (2023). *Conecta con tu alumnado*. educa sportis.
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos.
- Lopez, El Apego En, F., Palacios, J., Marchesi, A., & Carretero, M. (1984). *Desarrollo cognitivo y social del niño*. Madrid: Alianza Editorial. 2.
- Marcelino Vaca Escribano, F. M. y. S. B. (2013). *Cuñas motrices en la escuela infantil y primaria*.
- Marchesi, A. (1999). *Desarrollo Psicologico y Educacion 3.-Transtornos*. Alianza.
- Redirect notice*. (s/f). Google.com. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.psicoactiva.com%2Fpuzzleclopedia%2Findio-o-esquimal%2F&psig=AOvVaw03hc-kNOE3VxqnRWcsWzFG&ust=1737577805521000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCLCQi_HTh4sDFQAAAAAdAAAAABAE
- Vaca, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en Vaca, M. (2007a). Motricidad y aprendizaje: el tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. graó.

Vaca, M. (2007b). *Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento*.

Viernes, N. 190, & De, 30 de Septiembre. (s/f). *Boletín Oficial de Castilla y León*. Jcyl.es. Recuperado el 27 de diciembre de 2024, de <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf> .

YouTube. (s/f). Youtu.Be de <https://youtu.be/DNrmDx-KZUY?si=DxxdzbrZylqA2IS>

YouTube. (s/f-a). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de <https://youtu.be/DNrmDx-KZUY?si=DxxdzbrZylqA2IS>

YouTube. (s/f-c). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de https://youtu.be/A_2XpZDzWnY?si=x_5fGAhCTI7njFXu

YouTube. (s/f-d). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de <https://youtu.be/y8YBhShwpmw?si=9EbxdpNiPJZ38C8F>

YouTube. (s/f-e). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de <https://youtu.be/p84Mw4YkIO8?si=CyM45ReWJpyaP44u>

YouTube. (s/f-f). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de <https://youtu.be/bpKHkr8VnTM?si=uYcCS3gZVCUu5kNI>

YouTube. (s/f-g). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de https://youtu.be/d5mhS9d5V_A?si=aVqFyXrPXIWRHMtp

YouTube. (s/f-h). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de <https://youtu.be/2OxvuKQeqFI?si=eZhdEjygi8rncXHE>

YouTube. (s/f-i). Youtu.Be. Recuperado el 5 de febrero de 2025, de https://youtu.be/mjK3o9wYrdk?si=tR_A10YbFtQUTLMj

8. ANEXOS

8.1 ANEXO I: MODELO DE PLANTILLA DE CUÑAS MOTRICES.

CICLO:	CURSO:	FECHA:	NÚMERO:
TÍTULO			
EXPLICACIÓN			
OBJETIVO/S			
¿CUÁNDO LLEVARLO A CABO?			
ESPACIO Y MATERIALES			
HABILIDADES			
EVALUACIÓN			
PROPUESTA DE AMPLIACIÓN O MEJORA			

8.2 ANEXO II: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

- 1.- ¿Te gusta hacer cuñas con tus compañeros de aula?
- 2.- ¿Crees que hacer cuñas ayuda a que haya buen ambiente en clase?
- 3.- ¿De las cuñas que hemos hecho cuáles son las que más te han gustado?
- 4.- ¿Qué diferencia hay entre hacer o no hacer cuñas en clase?
- 5.- ¿Las cuñas te ayudan a relacionarte?
- 6.- ¿Te cuesta relajarte? ¿Las cuñas te ayudan a relajarte?
- 7.- ¿Por qué alguna cuña te ha costado más realizarla?
- 8.- ¿Crees que el profesor debe hacer cuñas a lo largo de todo el curso?
- 9.- ¿Serías capaz de inventarte alguna cuña y proponérsela al profesor?
- 10.- ¿He comprendido bien la explicación por parte del profesor?

8.3 ANEXO III: CUESTIONARIO DE OBSERVACIÓN GRUPAL.

INDICADORES SOBRE LA CUÑA REALIZADA*	VALORACION
1. Han disfrutado con la cuña propuesta.	1 2 3 4 5
2. Actitud y nivel de motivación mostrado.	1 2 3 4 5
3. Comportamiento y respeto hacia los compañeros.	1 2 3 4 5
4. ¿Han conseguido relajarse?	1 2 3 4 5
5. ¿Han cooperado e interactuado?	1 2 3 4 5
6. ¿Ha servido para activarse?	1 2 3 4 5
7. ¿La han ejecutado correctamente?	1 2 3 4 5
8. ¿Ha reforzado aprendizajes?	1 2 3 4 5
9. ¿Ha desarrollado capacidades motrices? (lateralidad, coordinación, equilibrio, espaciales...).	1 2 3 4 5
10. ¿Ha logrado desarrollar habilidades?	1 2 3 4 5
11.- ¿Consigue los objetivos programados?	1 2 3 4 5
OBSERVACIONES INDIVIDUALES Y DIFICULTADES ENCONTRADAS	

*Si algunos ítems no se evalúan es porque no se han planteado en las cuñas impartidas

