



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

“Música y actividad física dentro de los descansos activos: Proyecto educativo”

Presentado por: Dña. Ana López Garcés

Tutelado por: Dr. Sergio Calonge Pascual

Soria, junio de 2024

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se ha realizado un proyecto educativo sobre los descansos activos a través de la música y la actividad física, enfocado al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil. Los descansos activos son periodos breves de tiempo durante la jornada escolar en los que se realizan actividades físicas y lúdicas. Su propósito principal es interrumpir el sedentarismo, mejorar la atención y motivación de los estudiantes, y proporcionar un descanso mental activo que favorezca el aprendizaje. El objetivo de este trabajo es mejorar la salud y bienestar del alumnado y reducir el sedentarismo escolar mediante descansos activos que combinan música, actividad física y gamificación para incentivar la motivación y concentración. Se utiliza una metodología basada en el Aprendizaje Basado en Proyectos para diseñar e implementar descansos activos de corta duración, integrando actividades lúdicas y musicales. Los resultados obtenidos muestran que un 81,25% (62-100%) de los alumnados han conseguido todos los objetivos. En proceso se encuentran un 16,25% (0-38%). Y un 2.5% (0-12%) del alumnado inician los objetivos. En conclusión, este proyecto educativo ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir el sedentarismo durante el periodo lectivo de los escolares y fomentar el desarrollo global de los estudiantes en la etapa de Educación Infantil.

PALABRAS CLAVE: Educación Infantil, descansos activos, desarrollo integral, música, alumnado.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, an educational project has been carried out on active breaks through music and physical activity, focused on the second cycle of the Infant Education stage. Active breaks are short periods of time during the school day in which physical and play activities are carried out. Their main purpose is to interrupt sedentary lifestyles, improve students' attention and motivation, and provide an active mental break that favours learning. Consequently, the overall objective is: to improve the health and well-being of students and reduce sedentary lifestyles at school through active breaks that combine music, physical activity and gamification to encourage motivation and concentration. A methodology based on Project Based Learning is used to design and implement short active breaks, integrating playful and musical activities. The results obtained show that 81.25% (62-100%) of the students have achieved all the objectives. 16.25% (0-38%) are in progress. And 2.5% (0-12%) of students have started the objectives. In summary, this educational project has proved to be an effective tool to reduce sedentary behaviour during the school period and to promote the overall development of students in the Infant Education stage.

KEY WORD: Early Childhood Education, active breaks, integral development, music, students.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
OBJETIVOS	9
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
JORNADA ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL	9
DA.....	10
<i>Móveté 15</i>	11
<i>Dame 10</i>	12
<i>El brain Gym</i>	12
EL DA: MÚSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA	13
METODOLOGÍA	15
CONTEXTUALIZACIÓN	18
CONCRECIÓN CURRICULAR	18
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS).....	24
ORGANIZACIÓN ESPACIAL	25
ORGANIZACIÓN TEMPORAL	25
RECURSOS MATERIALES.....	26
SECUENCIA DIDÁCTICA	30
EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	46
EXPOSICIÓN DE RESULTADOS	47
ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO	55
CONSIDERACIONES FINALES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
APÉNDICES	62
APÉNDICE 1. EMOCIONARIO MUSICAL.....	62
APÉNDICE 2. PICTOGRAMAS ACTIVIDAD 2	63
APÉNDICE 3. PICTOGRAMAS PARA EL NIÑO CON NEE.....	64
APÉNDICE 4. EVALUACIÓN INDIVIDUAL DE LOS DESCANSOS ACTIVOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	16
Tabla 2	20
Tabla 3	22
Tabla 4	26
Tabla 5	31
Tabla 6	32
Tabla 7	33
Tabla 8	34
Tabla 9	36
Tabla 10	37
Tabla 11	38
Tabla 12	39
Tabla 13	40
Tabla 14	41
Tabla 15	42
Tabla 16	43
Tabla 17	44
Tabla 18	45
Tabla 19	48
Tabla 20	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	26
Figura 2.....	26
Figura 3.....	27
Figura 4.....	27
Figura 5.....	27
Figura 6.....	28
Figura 7.....	28
Figura 8.....	28
Figura 9.....	33
Figura 10.....	34
Figura 11.....	36
Figura 12.....	37
Figura 13.....	38
Figura 14.....	39
Figura 15.....	40
Figura 16.....	41
Figura 17.....	42
Figura 18.....	43
Figura 19.....	44
Figura 20.....	45
Figura 21.....	49
Figura 22.....	50
Figura 23.....	50
Figura 24.....	51
Figura 25.....	52
Figura 26.....	52
Figura 27.....	53
Figura 28.....	54

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ABP. Aprendizaje Basado en Proyectos

C. Conseguido

C.P.E.I.P. Centro Público de Educación Infantil y Primaria

DA. Descansos Activos

I. Iniciado

NEE. Necesidades Educativas Especiales

ODS. Objetivo de Desarrollo Sostenible

OMS. Organización Mundial de la Salud

P. En proceso

PDI. Pantalla Digital Interactiva

TEA. Trastorno del Espectro Autista

INTRODUCCIÓN

Para realizar este Trabajo de Fin de Grado se ha tenido en cuenta cómo reducir el sedentarismo y la inactividad escolar en la clase de Educación Infantil, haciendo una fusión con una de mis pasiones como es la educación musical y, un aspecto primordial para la salud y el bienestar del niño, la actividad física. Asimismo, la educación musical es crucial, ya que favorece en el desarrollo integral y ayuda a desarrollarse tanto en el nivel intelectual, como en el social, físico y afectivo (Pérez, 2013). En consecuencia, se ha elaborado un proyecto educativo sobre los descansos activos (DA) musicales promoviendo la actividad física. Los cuales se ha considerado que son positivos tanto para eliminar el sedentarismo, el estrés o la fatiga del alumnado en la jornada escolar. Del mismo modo se puede adquirir conocimientos, estimular la comunicación lingüística, favorecer la coordinación y el ritmo entre otros beneficios (Sarget, 2003; Riescos, 2009).

En ocasiones, existe unos pequeños tiempos entre el cambio de actividades que pueden ser aprovechados de forma más eficiente. Por ello, con los DA se pretende cubrir esos ratos y a su vez que se enriquezcan de conocimientos, valores, que fomenten su autonomía o incluso lleven a cabo un trabajo cooperativo (Cemades, 2008). De este modo, el alumnado se va a desarrollar de manera integral, a través del juego, la experimentación y favorecerá su motivación y rendimiento académico.

Dichas actividades se realizarán entre dos sesiones, ya que tienen dos recreos entre las seis sesiones lectivas. De esta manera, se cumplirán alrededor de treinta minutos de actividad física en una jornada escolar, sin contar las horas de tiempo libre o de psicomotricidad. Suarez, Ruiz, López y Martínez (2018) afirman que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los estudiantes realicen como mínimo sesenta minutos al día de ejercicio físico. Por lo tanto, al incorporar los DA entre las sesiones del horario escolar, se estaría cumpliendo la mitad del tiempo recomendado por la OMS.

OBJETIVOS

El objetivo general de este proyecto educativo es mejorar la salud y bienestar del alumnado y reducir el sedentarismo escolar mediante DA que combinan música, actividad física y gamificación para incentivar la motivación y concentración

Por otro lado, se encuentran varios objetivos que el alumnado debe alcanzar a través de las actividades en las sesiones lectivas. En consecuencia, para el desarrollo de los DA, también se van a elaborar una serie de objetivos específicos, que todo el alumnado será capaz de alcanzar durante el primer trimestre. Éstos son los siguientes:

- Liberar tensiones a través de los DA.
- Fomentar la atención y la motivación a través de DA.
- Aumentar su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y una autoestima positiva.
- Dominar las emociones y sentimientos personales de cada alumno a través de los DA.
- Promover la expresión corporal a través de la música.
- Mejorar la salud y el bienestar del alumnado a través de la actividad física.
- Potenciar la actividad física mejorando la calidad de educación.
- Desarrollar los DA reduciendo las desigualdades.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

JORNADA ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL

Según el Gobierno de Navarra (2022) lo establecido en el Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de la etapa de Educación Infantil. El horario escolar se organiza en varios periodos de tiempo, con una semana compuesta por treinta sesiones divididas en los cinco días lectivos.

Por ello, el horario escolar del Centro Público de Educación Infantil y Primaria (C.P.E.I.P.) Ciudad de Corella se divide en seis sesiones de una duración de cuarenta y cinco minutos cada una. Además, el alumnado cuenta con dos patios de veinte minutos cada uno de ellos. En su totalidad, el periodo lectivo es de carácter formativo, es decir,

tanto las actividades programadas como los DA se adquieren conocimientos, valores, hábitos, etc. No obstante, se va tener en cuenta una serie de aspectos como la propuesta educativa, los ritmos de aprendizaje, el comportamiento del alumnado o cada necesidad específica, puesto que influye positivo o negativamente en el transcurso escolar.

Para que se cumpla todo lo indicado anteriormente debe estar unido a un clima en el aula acogedor, seguro y cálido. Para ello, el docente tiene un papel fundamental que se basa principalmente en dar respuesta motivadora a las necesidades de los estudiantes, brindar oportunidades para explorar su entorno a través de experiencias sensoriales, ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje y fomentar la empatía. Asimismo, busca promover la construcción de unas ideas o criterios propios y proporcionar ayuda para crear la personalidad del alumnado.

DA

Un DA es un periodo con una duración inferior a quince minutos en la cual se realizan diversas actividades provocando un gasto de energía y rompiendo el sedentarismo (Suárez, Ruiz, López y López, 2018). Entre otros, el propósito de dichos DA es una mejora en la atención, motivación intrínseca e incluso en el rendimiento académico (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018). De igual modo, reducir el sedentarismo y favorecer la actividad física desde la infancia (González, Fraguera y Varela, 2017).

En Educación Infantil es imprescindible crear una organización temporal constante en la que el alumnado se oriente en las diferentes tareas diarias, así como en los ritmos de aprendizaje, actividades, juegos lúdicos o de relajación. A su vez, también es fundamental organizar los espacios del centro escolar, ya sea la propia aula u otros espacios donde el alumnado desempeña el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El docente debe tener en cuenta todos los aspectos anteriores. Además, es la persona encargada de hacer la programación de las actividades a realizar durante el curso académico. Por ello, es necesario que lleve continuamente la misma organización cada día (Zabalza, 2018). La distribución que desarrolle el maestro se verá reflejada en el alumnado, ya que les facilitará la comprensión del comienzo y fin de tareas, las actividades que van a realizar, las agrupaciones que se deben hacer en cada momento y cuándo serán actividades que requieran de movimiento o inactividad.

En la jornada escolar, de igual modo que se realizan las actividades, los rincones, las fichas, la asamblea, los juegos didácticos o la psicomotricidad; hay que planificar y diseñar unos descansos. A su vez, todas las actividades tienen que lograr unos objetivos en común (Gonzálvez, Vicent, Sanmartín, Arráez y García, 2017).

Los DA tienen una duración de unos cinco a diez minutos y, se desarrollan entre dos actividades que requieren más atención y esfuerzo (Suárez, Ruiz, López y López, 2018). La finalidad de estos periodos de tiempo es que el alumnado obtenga un progreso en sus capacidades ejecutivas. Además, depende de qué se trabaje en las actividades se conseguirán unos objetivos u otros independientemente de la temática de la actividad, el DA ayuda a mejorar el rendimiento académico, así como la motivación intrínseca y la atención (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018). Dichas actividades se pueden elaborar de dos maneras, por un lado, actividades que necesiten movimiento corporal, después de una actividad de atención. Por otro, actividades en las que sea necesario la relajación después de realizar una actividad energética y con movimiento. Por ello, el DA depende de qué actividad o tarea se ha hecho con anterioridad.

Después de un estudio breve sobre los DA hay que observar los programas en los que se han desarrollado para ver cómo han sido llevadas a cabo en un aula.

Móvete 15

Este es un programa que puede contribuir a la función de la intervención pedagógica y social y fue realizado por varios docentes de educación física. A menudo se implementa para formar hábitos de condición física, promover la eliminación o disminución del sedentarismo y prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso u obesidad en edades tempranas. Para la realización de “Móvete 15” se basaron inicialmente en otros dos programas: “La Milla” y “Take 10!”. Para su experimentación, escogieron un grupo de unos 135 estudiantes, comprendidos en diferentes cursos de la misma escuela. Los resultados fueron favorables en diversos aspectos, tanto para su salud como para su preparación física. Por esto, se puede sugerir utilizar los DA para progresar en otras cualidades (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018).

Dame 10

A su vez, este programa también es llamado *Take 10!* Consiste en el desarrollo de unas pequeñas actividades con una duración entre cinco o diez minutos durante la jornada escolar. El docente es el que tiene que ir intercalando los DA entre las horas lectivas en el momento que sea necesario. En ellas el alumnado participa en actividades físicas, en las que se promueve el movimiento corporal y el ejercicio físico. (Sánchez, Gutiérrez, Sánchez, Ruiz de la Hermosa y López, 2017).

Se crearon con varios propósitos: eliminar el sedentarismo en el aula, mantener la atención en diversas actividades, mejorar el estado de ánimo y su capacidad de concentración en el aprendizaje. También, estas actividades, en las que los alumnos están en constante movimiento, se integran en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que facilita que el alumnado participe en actividades físicas recordando o consolidando conocimientos académicos de las áreas del currículo escolar. (Ministerio de Sanidad, Igualdad y Servicios Sociales, Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa, 2014).

El brain Gym

Este sistema de aprendizaje también es llamado Kinesiología educativa o Gimnasia cerebral. Es un método que se integra desde edades tempranas con el fin de mejorar la atención y concentración, así como el rendimiento académico. Consiste en elaborar ejercicios sencillos y dinámicos sensorio-motores durante un periodo corto. Las actividades se pueden enfocar para conseguir objetivos específicos, como estimular el sentido de la vista o la escucha activa (Leché y Alcalá, 2007).

Hay diversos casos (Samaniego, Revelo, Sandoval, Gonzáles y Ruiz, 2017) que sugieren que el alumnado participe en rutinas de Gimnasia Cerebral, ya que con el tiempo facilitan adquirir conocimientos y controlan su comportamiento. Todo ello, les permite seguir las indicaciones del docente de manera eficaz. Los docentes tienen que saber la importancia de la gimnasia cerebral en el alumnado para elaborar diversas estrategias que ayudan al desarrollo cerebral de cada alumno. Al comprender las habilidades y destrezas, el alumnado puede desarrollar su potencial al máximo. Es decir, a través de estas actividades se quiere facilitar el aprendizaje de nuevos conocimientos. En conclusión, el objetivo principal de la kinesiología es resolver los desafíos con los

que se enfrentan los alumnos, así como de guiarles para gestionar sus problemas (Mengual, 2017).

EL DA: MÚSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Hasta la actualidad, las propuestas de DA que se han investigado se centran en actividades corporales. Con este proyecto se quiere combinar el movimiento corporal con la música.

Como se ha mencionado, el descanso activo implica la elaboración de actividades de entre cinco o diez minutos con el fin de interrumpir el sedentarismo y restablecer la calma para la próxima sesión lectiva. La música se debe desarrollar de manera práctica desde Educación Infantil. Además, se usa como un eje transdisciplinar en esta etapa (Pérez, 2013; Benítez, Díaz y Justel, 2017). En cambio, las propuestas elaboradas sobre la música generalmente son limitadas. Por ello, a través de este método se quiere acercar al alumnado a actividades breves en las que se desarrollen los infinitivos de la educación musical, como escuchar, improvisar o bailar (Pérez, 2013).

Con lo cual, con este proyecto de intervención, se busca demostrar que el alumnado en la etapa de Educación Infantil se exprese a través de su cuerpo libremente, fomente su creatividad e imaginación, además de que libere energía para potenciar su atención y concentración. Es crucial trabajar la educación musical desde edades tempranas, ya que ayuda al niño a consolidar la autoestima, conocimiento de sí mismo, espíritu de superación, resolución de problemas, autocrítica, el auto-concepto, atención, empatía, motricidad fina y gruesa, entre otras (López, González, San Pedro y San Pedro, 2016; Riesco, 2009; Rodríguez, Estévez y Palomares, 2015). Por esta razón, esta área no basta con trabajarla durante la sesión lectiva que le pertenezca, es decir hay que elaborar actividades cotidianas de poca duración en las que se trabajen una variedad de aspectos relacionados. Cabe señalar, que en esta área se pueden trabajar una gran diversidad de aspectos a la vez, por ello se ha dicho con anterioridad que es transdisciplinar. Además, se utiliza un enfoque educativo basado en el juego lúdico (Riesco, 2009; Pérez, 2013).

La música es un idioma universal dinámico e inclusivo que constituye una parte integral en el entorno cultural (Fernández y Jorquera, 2017). Debido a su comunicación no verbal, la música tiene la capacidad de llegar a todas las partes del mundo, sin dar

importancia al idioma nativo. Las expresiones comunicativas iniciales en el ser humano sucedieron gracias a la imagen y el sonido (Riesco, 2009).

Dentro de las inteligencias múltiples de Gardner, la música es una inteligencia que también debe abordarse (Pérez, 2013). Desde el nacimiento se muestran habilidades musicales (Bermell, Alonso y Bernabé, 2016). Hay estudios que señalan que la música tiene un papel crucial para el desarrollo integral del alumnado. A través de la música se estimula el lenguaje, la coordinación o la afectividad (Sarget, 2003; Riesco, 2009). Se utiliza como una herramienta didáctica que mejora el desarrollo de diversas capacidades: motriz, social, perceptiva, creativa, lingüística y cognitiva (Benítez, Díaz y Justel, 2017; Conejo, 2012; Pérez 2013).

En relación con el ámbito motriz, la música favorece al desarrollo de diversas características, como la psicomotricidad tanto fina como gruesa, la autonomía personal, el autocontrol, la regulación y expresión de emociones personales, entre otros (Bermell, Alonso y Bernabé, 2016; Conejo 2012; Campayo y Cabedo, 2016).

El aspecto social trabajado a través de la música está enfocado en que el alumnado desarrolle la empatía, una participación activa, una interacción social o el trabajo en equipo (Bermell, Alonso y Bernabé, 2016; Conejo, 2012). Todo ello le proporcionará al alumno seguridad, comodidad y satisfacción (Conejo, 2012).

Por todo ello, la educación musical tiene un efecto beneficioso para el desarrollo de habilidades visuales, orales o auditivas. Así como una gran variedad de aspectos de otras áreas del currículo, como la lógica-matemática, conocimiento del medio, comunicación lingüística, entre otras (Riesco, 2009; Benítez, Díaz y Justel, 2017). La inclusión de la música para propuestas en la etapa de Educación Infantil lo han tenido en cuenta diversos pedagogos como María Montessori, Decroly, Dalcroze, Martenot, Suzuki o Yamaha (Jorquera, 2004).

En conclusión, la música es un componente necesario para lograr el desarrollo integral del alumnado, que abarca los cuatro aspectos primordiales (Bermell, Alonso y Bernabé, 2016). Por ello, en dicho proyecto educativo se tiene en cuenta, pero no solo como un área del currículo, si no como un canal para el aprendizaje transdisciplinario, mejorando el desarrollo integral del alumnado.

METODOLOGÍA

Al diseñar la secuenciación didáctica para este proyecto educativo se considerará cuidadosamente la estrategia o método pedagógico que se utiliza en el colegio elegido. Por ello, se trabajará mediante el aprendizaje basado en proyectos (ABP). Según Vergara (2021), ABP es una estrategia educativa que tiene como objetivo involucrar activamente a los estudiantes en el proceso aprendizaje, permitiéndoles explorar y participar en su propia realidad sobre un tema en concreto. Se busca que los estudiantes se conviertan en agentes activos y se comprometan con el contenido de manera significativa.

Según la Real Academia Española (2014), *proyecto* se define como «primer esquema o plan de cualquier trabajo que se hace a veces como prueba antes de darle la forma definitiva» (Sarceda, Seijas, Fernández y Fouce, 2015).

Según Edgar Morin existe una diferencia entre el concepto método y metodología. Y afirma que el ABP no es un conjunto de directrices diseñadas para conseguir un objetivo específico, es decir no es una metodología, es un método o una estrategia para llegar a un objetivo. En conclusión, la metodología es qué instrucciones hay que seguir, mientras que el método es cómo hacerlo (Vergara, 2021).

Por otro lado, el alumnado debe desarrollar su autonomía personal en el segundo ciclo de Educación Infantil. Y, a través de este método, se le hace partícipe de resolver problemas relacionados con el sedentarismo y la falta de motivación durante las jornadas escolares, fomentando su autonomía (Cemades, 2008).

El proyecto para el primer trimestre se titula «La música». Por ello, los descansos activos durante el primer trimestre estarán enfocados en la temática propuesta, es decir: la música. No obstante, irá unida a su vez con la actividad física. En su totalidad, el periodo lectivo es de carácter formativo, es decir, tanto las sesiones lectivas programadas como los descansos activos se adquieren conocimientos, valores, hábitos, etc.

Por otro lado, los principios metodológicos de los que se compone la metodología ABP son la globalización en las actividades, la contextualización del proceso enseñanza-aprendizaje, los recursos didácticos, recursos materiales, la organización del tiempo y

del espacio, el aprendizaje significativo y una evaluación (Irure y Belletich, 2015). A su vez se considera importante la atención a la diversidad y los ritmos de aprendizaje (Chao, et al, 2021; García y Arranz, 2011).

Al finalizar los descansos activos, se elabora una herramienta de evaluación que permite valorar de manera objetiva el desempeño y el cumplimiento de los objetivos, es decir, una rúbrica. En la primera fila que están los alumnos enumerados por orden de lista, es decir del uno al veinticuatro. A diferencia de la primera columna se observa cada uno de los ítems que se van a evaluar, los cuales se relacionan con los objetivos específicos del proyecto educativo. Además, a través de los ítems también se evalúan los objetivos didácticos, ya que tienen relación. A continuación se indica los ítems con la relación de los objetivos didácticos:

Tabla 1

Relación de los ítems y los objetivos didácticos.

ÍTEMS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
1. Libera tensiones acumuladas a través de los descansos activos.	- Alcanzar y fomentar un estado de relajación. - Estimular la capacidad de atención y motivación.
2. Atiende y se motiva con los descansos activos.	- Estimular la capacidad de atención y motivación. - Escuchar y actuar activamente.
3. Favorece su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y autoestima.	- Explorar movimientos a través de su cuerpo. - Expresar sentimientos y emociones.
4. Regula sus emociones y sentimientos.	- Expresar sentimientos y emociones. - Alcanzar y fomentar un estado de relajación. - Representar melodías musicales a través del cuerpo.
5. Utiliza la expresión corporal a través de la música.	- Expresar la canción con diversos gestos. - Adaptar los movimientos a cambios percibidos del sonido.

- Asociar los movimientos a los instrumentos musicales.
- Representar melodías musicales a través del cuerpo.
- 6. Mejora su salud y bienestar a través de la actividad física.
 - Estimular la habilidad motriz a través de saltos, giros y diversos desplazamientos por el espacio.
 - Fomentar la coordinación y el equilibrio estático.
 - Ejercer coordinación óculo-manual.
 - Fomentar la coordinación.
- 7. Potencia la actividad física obteniendo una educación de calidad.
 - Estimular la habilidad motriz a través de saltos, giros y diversos desplazamientos por el espacio.
 - Fomentar la coordinación y el equilibrio estático.
 - Ejercer coordinación óculo-manual.
 - Estimular la capacidad de atención y motivación.
 - Fomentar la creatividad y la imaginación con nuevos movimientos.
- 8. Desarrolla los descansos activos sin desigualdades.
 - Estimular la capacidad de atención y motivación.
 - Escuchar y actuar activamente.
 - Fomentar la coordinación y el equilibrio estático.
 - Explorar movimientos a través de su cuerpo.
 - Fomentar la creatividad y la imaginación con nuevos movimientos.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Esta herramienta evalúa si el objetivo ha sido conseguido (C), está en proceso (P) o solo ha sido iniciado (I). El primer nivel es cuando el alumno ha alcanzado plenamente el objetivo, cumpliendo los requisitos y demostrando un alto nivel de competencia, es decir cuando obtiene C. El siguiente es cuando el niño está en camino de alcanzar el

objetivo, pero aún no ha conseguido todos los requisitos y debe mejorar algunos aspectos, dicho nivel se refleja en la rúbrica como P. Por último, cuando el alumno ha comenzado a trabajar en el objetivo y le falta mucho para cumplir con los requisitos establecidos, es decir el nivel I.

A través de la observación directa el docente es capaz de rellenar la tabla de evaluación. Dicha rúbrica únicamente se analiza una vez en el proyecto educativo, evaluando de esta manera todos los descansos activos.

CONTEXTUALIZACIÓN

Para la elaboración de dicho proyecto educativo se ha escogido una clase de Segundo Ciclo de Educación Infantil del colegio Ciudad de Corella, ubicado en la localidad de Corella, en el sur de la Comunidad Foral de Navarra.

En la clase se encuentran alumnos de cinco años, concretamente veinticuatro alumnos, doce niños y doce niñas, cada uno con diversas dificultades. Dos niños tienen dificultades de aprendizaje asociadas al lenguaje, lo que les hace ser más callados y despistados. Por otro lado, encontramos un niño con un desequilibrio emocional debido a problemas externos, a su vez dispone de un mal comportamiento, como otras dos niñas y un niño. Además, se encuentra un alumno con necesidades educativas especiales (NEE) ya que tiene Trastorno del Espectro Autista (TEA). Sin embargo, cada uno de ellos tiene la capacidad de llevar a cabo todas las actividades planificadas, hasta el niño con NEE gracias a que los descansos activos están adaptados.

Por otro lado, cabe señalar que siete niños eran de origen marroquí y diecisiete de origen español. A nivel socioeconómico, cabe señalar que tres alumnos se encuentran en un nivel bajo, que necesitan ayudas económicas y, los demás compañeros en un nivel económico medio.

CONCRENCIÓN CURRICULAR

Los descansos activos de música y actividad física en el segundo ciclo de Educación Infantil abordan varios de los objetivos específicos que se relacionan con los establecidos en el Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio. Además, se mencionan los

contenidos y los criterios de evaluación que se trabajan de cada área relacionados en este proyecto educativo.

Varios de los objetivos generales del Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio se entrelazan con un solo objetivo específico, por ello se nombran a continuación los objetivos del Decreto Foral:

a) Descubrir y conocer su propio cuerpo y el del resto de sus compañeras y compañeros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias.

c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.

d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas, estableciendo vínculos seguros con las personas adultas y con las otras niñas y niños.

e) Relacionarse con el resto de compañeras y compañeros en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, desarrollando actitudes de interés y ayuda y evitando cualquier tipo de violencia y discriminación.

f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

h) Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre mujeres y hombres.

Tabla 2*Objetivos generales, específicos y criterios de evaluación.*

OBJETIVOS GENERALES Decreto Foral 61/2022	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Proyecto educativo	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Decreto Foral 61/2022
a), c)	Liberar tensiones a través de los descansos activos.	Área 1. Competencia específica 1: 1.4. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades personales.
c), d), e), f)	Fomentar la atención y la motivación a través de los descansos activos.	Área 1. Competencia específica 4: 4.1. Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.
a), c), d)	Aumentar su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y una autoestima positiva.	Área 1. Competencia específica 1: 1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.
d), e)	Dominar las emociones y sentimientos personales de cada alumno a través de los descansos activos.	Área 3. Competencia específica 5: 5.4. Expresar emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando del proceso creativo. 5.5. Expresar gustos, preferencias y opiniones sobre distintas manifestaciones artísticas, explicando las emociones que produce su disfrute

a), f), g)	Promover la expresión corporal a través de la música.	Área 3. Competencia específica 3: 3.6. Ajustar armónicamente su movimiento al de los demás y al espacio como forma de expresión corporal libre, manifestando interés e iniciativa.
a), c), d)	Mejorar la salud y el bienestar del alumnado a través de la actividad física.	Área 1. Competencia específica 3: 3.2. Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.
a), c), f), g)	Potenciar la actividad física mejorando la calidad de educación.	Área 1. Competencia específica 1: 1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.
a), e), h)	Desarrollar los descansos activos reduciendo las desigualdades.	Área 1. Crecimiento en Armonía. Competencia específica 4: 4.3. Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia y promueven valores como el respeto a la diversidad, el trato no discriminatorio hacia las personas con discapacidad y la igualdad de género.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3*Saberes básicos y contenidos didácticos.*

SABERES BÁSICOS Decreto Foral 61/2022	CONTENIDOS DIDÁCTICOS Proyecto educativo
ÁREA 1. Crecimiento en armonía	- Emociones
A.2. Construcción de una imagen positiva y ajustada ante los y las demás.	- Expresión corporal
A.3. Identificación y respeto de las diferencias teniendo en cuenta la diversidad de niñas y niños y personas adultas.	- Movimiento
A.5. El movimiento: control de la coordinación, tono, equilibrio y desplazamientos en situaciones de juego libre.	- Cualidades del sonido
A.8. Utilización del juego como actividad placentera y fuente de aprendizaje fomentando propuestas de juego cooperativo.	- Escucha activa
B.1. Conciencia emocional de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses respetando las diferentes manifestaciones.	- Autoconcepto
B.4. Reconocimiento de sus posibilidades, aceptación de sus limitaciones y superación de las mismas.	- Ritmos
ÁREA 3. Comunicación y representación de la realidad	- Autonomía
F.1. Posibilidades sonoras, expresivas y creativas de la voz, el cuerpo, los objetos cotidianos de su entorno y los	

instrumentos

F.3. El sonido, el silencio y sus cualidades.

El código musical.

F.5. La escucha musical como disfrute.

H.1. Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

H.2. Juegos de expresión corporal y dramática.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2023), además de los objetivos que se proponen para la elaboración de las actividades programadas, se debe tener en cuenta los objetivos del 2030. Dichos objetivos fueron creados por las Naciones Unidas con el fin de cuidar al planeta, dar fin a las minorías y a las desigualdades de género. Es recomendable que los objetivos se trabajen desde edades tempranas debido a que facilitará la asimilación y adquisición de los valores que transmiten los ODS.

Por ello, en este proyecto educativo se tiene en cuenta los siguientes objetivos de desarrollo sostenible:

- ODS 3: Salud y bienestar.

Se relaciona con dos objetivos específicos, liberar tensiones a través de los descansos activos y dominar las emociones y sentimientos personales de cada alumno a través de los descansos activos. Además, están alineados con el ODS 3 al mejorar el bienestar físico y mental de los niños. La actividad física durante los descansos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo a una vida más saludable y al bienestar general de los estudiantes. Además, la gestión emocional es un componente clave del bienestar mental. Al enseñar a los alumnos a dominar sus emociones y sentimientos, se mejora su salud emocional, lo que es fundamental para el bienestar integral según el ODS 3.

- ODS 4: Educación de calidad.

El objetivo específico fomentar la atención y la motivación a través de los descansos activos contribuye a una educación de calidad al mejorar estos elementos clave para un aprendizaje efectivo y significativo. Los descansos activos revitalizan a los alumnos, preparándolos mejor para absorber y retener la información durante las clases. Otro objetivo con el que se relaciona es aumentar su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y una autoestima positiva son componentes esenciales de una educación de calidad. Estos factores contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, permitiéndoles convertirse en individuos más seguros y capaces. Así como, el objetivo de promover la expresión corporal en el alumnado a través de actividades físicas y musicales no solo mejora las

habilidades motrices, sino que también facilita el aprendizaje creativo y crítico, aspectos fundamentales para una educación de calidad.

- ODS 10. Reducción de las desigualdades.

Según Gómez, et al. (2023) el estudio “PASOS” afirma que los niños que se encuentran con la renta familiar más desfavorecida tienen una diferencia menor de actividad física al día, es decir, unos 13,8 minutos menos que la media de actividad física que obtiene un niño. En consecuencia, como en la clase que se va a llevar a cabo este proyecto educativo se encuentran tres niños con desigualdades socioeconómicas, se quiere disminuir estas desigualdades dando al alumnado una educación de calidad y una salud y bienestar a través de los descansos activos. Lo que se consigue aun aumento en la actividad física diaria.

ORGANIZACIÓN ESPACIAL

Para realizar las actividades programadas se ha de tener en cuenta las agrupaciones del alumnado. Algunas de ellas se harán en un gran grupo, es decir, involucrando a todos los niños, como por ejemplo «al ritmo del tambor», «ritmo explosivo», «el rey del silencio», entre otras. Y, en pequeños grupos, se realizan el resto de actividades como por ejemplo «el país de las notas musicales».

No obstante, los descansos activos se llevan a cabo en el aula asignada a dicha clase. De este modo, se aprovechará tiempo al no trasladarnos al aula de psicomotricidad, al patio u otros espacios.

ORGANIZACIÓN TEMPORAL

La duración de los descansos activos es de diez minutos cada uno, se realiza entre dos sesiones lectivas. Por ello, en un solo día se elabora tres descansos. Se implementa una única rutina en la que se establece pautas claras para organizar el proceso de aprendizaje de los estudiantes y promover su autonomía.

La distribución del tiempo se lleva a cabo de manera planificada, aunque se mantiene una cierta flexibilidad. Se reserva un período para los descansos activos dirigidos, pero en algunas ocasiones se asigna tiempo para descansos activos de forma libre, con el

objetivo de estimular la curiosidad, el descubrimiento y la creatividad de los estudiantes hacia la música.

RECURSOS MATERIALES

En la mayor parte de los descansos activos el material escolar del aula es suficiente. Sin embargo, en ocasiones se necesitarán recursos que se encuentran fuera del aula, por lo que será conveniente tenerlos organizados previamente. Aunque en cada una de las actividades se especifica los materiales necesarios.

A continuación, se observa una tabla de contenido con los materiales necesarios para dicho proyecto educativo.

Tabla 4

Recursos materiales necesarios para los descansos activos.

RECURSOS MATERIALES	
Tarjetas didácticas.	Figura 1 <i>Recurso material (tarjetas didácticas)</i> 
Balón	Figura 2 <i>Recurso material (balón)</i> 

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Rotuladores. **Figura 3**
Recurso material (rotuladores)



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tambor y **Figura 4**
baqueta. *Recurso material (tambor y baqueta)*



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Recurso web. *Nota. Fuente: Adaptado de We will rock you - Musicograma de percusión corporal [Vídeo], de Music World, 2023, Youtube, (<https://youtu.be/UN2IWeQ4NiU>)*

Ruleta de las emociones. *Recurso material (ruleta de las emociones)*

Figura 5



Nota. Fuente: Adaptado de Disney Pixar y Monstruo de colores [Fotografías], 2024, Canva, (<https://www.canva.com/>).

Batuta. *Recurso material (batuta)*

Figura 6



Nota. Fuente: Adaptado de batuta [Fotografía], 2024, por Gettyimages, (<https://www.gettyimages.es/>)

Pantalla digital interactiva (PDI.

Figura 7
Recurso material (PDI)



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Pictogramas **Figura 8**
Recurso material (Pictogramas)



Nota. Fuente: [Fotografías], de Fundación Pictoaplicaciones, 2020, Pictotraductor (<https://www.pictotraductor.com/>)

Nota. PDI (Pantalla Digital Inteligente). Fuente: Elaboración propia.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Para garantizar una atención adecuada a la diversidad en la etapa de Educación Infantil, es esencial basarse en la normativa específica de la Comunidad Foral de Navarra, destacando el Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio, que establece el currículo de la Educación Infantil y promueve la inclusión educativa y la atención personalizada, y la Orden Foral 69/2023, de 21 de agosto, que regula la inclusión educativa en centros docentes. Estas normativas subrayan la importancia de adaptar las actividades y métodos de enseñanza para asegurar que todos los alumnos, incluidos aquellos con NEE puedan participar y beneficiarse del proceso educativo. En este sentido, se han adaptado los siguientes descansos activos:

- DA 1: El rey del silencio

La actividad se va a desarrollar del mismo modo, pero en el momento que se dirige a dicho alumno, el docente dice su nombre en voz alta. Además, de realizar el movimiento que tiene que llevar a cabo el niño. Es decir, mientras que lo nombra se pone a dar saltos, con la consecuencia que el niño imite a la docente.

- DA 2: El país de las notas musicales

Al alumno se le asigna un grupo como al resto de sus compañeros. Cada vez que un grupo exprese la acción que les gusta hacer, se le transmite a través de pictogramas. En el apéndice 2, se observan las notas musicales en lenguaje de signos.

- DA 5: Simón dice

En esta actividad, el alumno con NEE recibe apoyo visual mediante pictogramas que representan las órdenes que debe seguir. Los pictogramas específicos para las acciones de esta actividad se encuentran detallados en el apéndice 3, proporcionando una referencia clara y accesible para el docente y el alumno.

- DA 8: La banda de música

Se asigna instrumentos sencillos para dar comienzo a la actividad. La actividad se adapta a través de pictogramas de los instrumentos. Cuando se nombre un

instrumento, al alumno con TEA se le enseña el pictograma del instrumento, seguidamente debe mencionarlo y por último imitarlo como sus iguales.

- DA 10: “We will rock you”

Es una canción que deben elaborar varias acciones corporales con el fin de recrear la melodía de la canción. Por ello, al niño con NEE se le limita las acciones a un único movimiento. Es decir, deberá dar palmadas repetidamente al ritmo de la melodía.

- DA 11: Emocionario musical

Se elabora una ruleta de emocionario musical con las imágenes del niño con NEE en los diferentes estados emocionales, cómo alegre, triste, enfadado y con rabia. A través de ellos, el estudiante tiene que señalar como se ha sentido con esa canción y seguidamente bailar como el resto de sus iguales.

A diferencia de los pictogramas de la actividad 2, todos los demás que serán de utilidad para dicho alumno se recogen en el apéndice 3.

SECUENCIA DIDÁCTICA

El trabajo se desarrollará durante el primer trimestre académico, que abarca cuatro meses, desde septiembre hasta diciembre. Teniendo en cuenta el calendario escolar 2023-2024 del C.P.E.I.P. Ciudad de Corella, hay semanas en las que no hay clase, lo que resulta en algunas casillas vacías en la planificación. Cada semana se implementará un DA diferente.

Septiembre y diciembre: Debido a la estructura del calendario, se realizarán dos descansos activos por mes. Esto se debe a las semanas de vacaciones o días festivos durante estos meses. Octubre: Se desarrollarán cuatro descansos activos, con uno cada semana, aprovechando todas las semanas hábiles del mes. Noviembre: Se llevarán a cabo cinco descansos activos, uno por cada semana completa del mes. Esta planificación asegura que los descansos activos se distribuyan de manera equilibrada a lo largo del trimestre, ajustándose a las semanas lectivas disponibles y optimizando el tiempo de actividad física para el alumnado.

A continuación, se presenta una tabla que muestra la distribución de los descansos activos durante el primer trimestre, destacando las semanas en las que no hay clases y, por lo tanto, no se realizarán actividades:

Tabla 5

Secuenciación de los descansos activos en el primer trimestre.

Semanas	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1º Semana	-	Ritmo explosivo	Al ritmo del tambor	-
2º Semana	El rey del silencio	Piernas locas	La banda de música	No es un baile cualquiera
3º Semana	El país de las notas musicales	Simón dice	“Palo, palito”	Sigue al director
4º Semana	-	Canción “Pizzicato”	“We will rock you”	-
5º Semana	-	-	Emocionario musical	-

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente se resume de manera breve todos los descansos activos mencionados previamente. Además, en algunos se encuentran varias variantes, con el fin de ir modificando o realizando el DA de diversas formas.

Tabla 6

DA 1, segunda semana de septiembre.

DA 1: El rey del silencio.	
Objetivo didáctico	- Adquirir la cualidad del sonido (silencio).
Recursos materiales	Tarjetas didácticas y batuta.
Desarrollo	El rey o reina del silencio tiene que llevar consigo mismo la batuta. Todos los demás tienen que obedecer lo que diga el rey del silencio. Para ello, todos los niños tienen que estar en silencio cuando se levanta la batuta. La posición inicial es todo el grupo en un lado del aula, y el rey o reina del silencio en el otro. Una vez preparados, el rey va llamando al alumnado de uno en uno susurrando, ya que todos los alumnos tienen que estar en silencio. Además, cuando se nombra a cada estudiante se le dice cómo tiene que desplazarse, como por ejemplo despacio, de puntillas, con los talones, saltando, entre otras variantes.
Variantes	- El rey del silencio sea un niño. - Antes de empezar se reparten unas tarjetas didácticas de animales y tienen desplazarse en silencio imitando al animal que se le ha asignado.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

DA 2, tercera semana de septiembre.

DA 2: El país de las notas musicales.

Figura 9

Puesta en práctica de “El país de las notas musicales”



Nota. Fuente: Elaboración propia

Objetivo didáctico	- Estimular la habilidad motriz a través de saltos, giros y diversos desplazamientos por el espacio.
Recursos materiales	Tarjetas didácticas.
Desarrollo	Primero, se forman 7 grupos con todos los alumnos. Cada grupo representa una nota musical: Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si. Para simbolizar la nota musical asignada, cada grupo llevará una tarjeta didáctica correspondiente. Luego, el docente nombrará una nota y los integrantes de ese grupo deben decir una acción que les gusta hacer. Por ejemplo, “Somos la nota Do y nos gusta andar como los perros”. El resto de los estudiantes, independientemente de su grupo, deben imitar la acción del grupo seleccionado.

Variantes	- Cambiar la acción por un instrumento. Por ejemplo “Somos la nota DO y nos gusta cómo suena el clarinete, tiritiri”. - Dividir la clase en menos grupos, para facilitar la comprensión del alumnado. - Cada nota se relaciona con un color. - Las notas decirlas en lenguaje de signos.
-----------	---

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8

DA 3, primera semana octubre.

DA 3: Ritmo explosivo.

Figura 10

Puesta en práctica de “Ritmo explosivo”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivos didácticos	- Ejercer coordinación óculo-manual.
Recursos materiales	Balón y PDI.
Desarrollo	El alumnado se posicionará en forma de círculo. El docente será el que reproducirá la música y paulatinamente irá pausándola. Mientras se escuche la música los estudiantes

deben pasar “la bomba” de mano en mano en el sentido que se haya concretado antes de iniciar. Cuando tengan el balón en su mano tendrán que agacharse antes de pasar el balón a otro compañero. El maestro en cualquier momento puede redireccionar el sentido de la bomba. Y, cuando la música se pause dicha “bomba” explota, con lo cual el compañero que tenga en sus manos el balón se elimina y siguen jugando los demás estudiantes. Cuando un alumno se elimina los compañeros que se encuentran a su lado tendrá que saltarle las piernas y a su vez se eliminará la acción de agacharse.

Variantes

- Cuando se pare la música y un niño tenga el balón no se le elimina, únicamente cumple un reto.
- Deben pasar la “bomba” al ritmo de la música.
- Crear un círculo más amplio y pasar la “bomba” con los pies.
- Formar un círculo donde se encuentren el alumnado de pie y al pasar el balón tendrán que dar un bote y, seguidamente pasarla al compañero.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

DA 4, segunda semana octubre.

DA 4: Piernas locas.

Figura 11

Puesta en práctica de “Piernas locas”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivos didácticos	- Fomentar la coordinación y el equilibrio estático.
Recursos materiales	Dos rotuladores.
Desarrollo	El alumnado se esparcirá por el aula. La docente cogerá dos rotuladores simulando la pierna izquierda y derecha de cada uno de los niños. El juego consistirá en que se muevan por el espacio al ritmo de los rotuladores.
Variantes	- Los niños mandan que tienen que hacer sus iguales. - El alumnado lo realice con los ojos cerrados y se guíen por el sonido.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

DA 5, tercera semana octubre.

DA 5: Simón dice.

Figura 12

Puesta en práctica de “Simón dice”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivos didácticos	- Escuchar y actuar activamente.
Desarrollo	El juego consiste en obedecer de lo que dice Simón. Para ello, la docente comenzará mandando dichas órdenes que el alumnado deberá realizar. Como por ejemplo “Simón dice andar a cuatro patas”. Se irán cambiando las acciones.
Variantes	- Que un niño sea el que dice las órdenes. - Meter otros nombres como “María dice... correr en el aula”. Entonces el alumnado se tendrá que quedar quieto sin realizar la acción, ya que si no perderían.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

DA 6, cuarta semana octubre.

DA 6: Canción “Pizzicato”.

Figura 13

Puesta en práctica de “Canción Pizzicato”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivos didácticos	- Alcanzar y fomentar un estado de relajación. - Expresar la canción con diversos gestos.
Recursos materiales	PDI.
Desarrollo	Los estudiantes se sentarán como en la asamblea. Cuando el docente active la música se irá haciendo una serie de gestos por el cuerpo al ritmo de la música. Primero, con los dedos irán subiendo un brazo y acabarán dando dos golpes en la cabeza; después en el otro brazo el mismo proceso. Seguidamente, se darán una vuelta en su sitio despacio al ritmo de la melodía. Se repetirá todo el proceso hasta finalizar la canción.
Variantes	- Un estudiante dice los pasos de la música.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12

DA 7, primera semana noviembre.

DA 7: Al ritmo del tambor.

Figura 14

Puesta en práctica de “Al ritmo del tambor”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Adaptar los movimientos a cambios percibidos del sonido.
Recursos materiales	Tambor y baqueta.
Desarrollo	Todo el alumnado estará repartido por el aula, menos uno de ellos que será el músico que es el que tocará el tambor. Los niños tendrán que moverse al ritmo del tambor. Pero, cuando el tambor este en silencio, todos ellos se tendrán que quedar en estatuas.
Variantes	- Dividir en dos grupos y asignar a cada grupo un color. El músico debe tener dos baquetas, cada una de un color diferente. Los alumnos se tendrán que mover cuando se toque con la batuta de su equipo. - El músico dice que los estudiantes tienen que desplazarse por el aula saltando, de puntillas, etc.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

DA 8, segunda semana noviembre.

DA 8: La banda de música.

Figura 15

Puesta en práctica de “La banda de música”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Asociar los movimientos a los instrumentos musicales.
Desarrollo	El docente es el director de la banda de música y los niños son los instrumentos musicales. En primer lugar, todos son un mismo instrumento y tienen que imitar dicho instrumento libremente por el aula en silencio. Después, deben asociar un sonido corporal con un instrumento, de este modo en el momento que el director diga dicho instrumento todo el alumnado realiza el movimiento. Una vez lo hayan comprendido se dificulta la actividad.
Variantes	- Solo se nombra una familia de instrumentos. - Concretar los movimientos con un instrumento.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

DA 9, tercera semana noviembre.

DA 9: “Palo palito”.

Figura 16

Puesta en práctica de “Palo palito”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Fomentar la coordinación.
Desarrollo	Los estudiantes se posicionan en forma de asamblea, es decir en círculo. El docente les marca el inicio de la canción y todos los niños tienen que imitar la canción a través de movimientos corporales.
Variantes	- Uno de los estudiantes es el que dirige la clase. - Realizar los mismos movimientos con las dos manos. - Un niño inventa y cambia los movimientos de la canción.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

DA 10, cuarta semana noviembre.

DA 10: “We will rock you”.

Figura 17

Puesta en práctica de “We will rock you”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Representar melodías musicales a través del cuerpo.
Recursos materiales	Recurso web y PDI.
Desarrollo	El docente reproduce en el ordenador la canción de “We will rock you”. El alumnado tiene que ir repitiendo los movimientos que aparecen en el musicograma de dicha canción al ritmo de la melodía.
Variante	- Realizar con claves o rotuladores. - Inventar nuevos movimientos para cada nota musical.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 16

DA 11, quinta semana noviembre.

DA 11: Emocionario musical.

Figura 18

Puesta en práctica de “Emocionario musical”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Expresar sentimientos y emociones.
Recursos materiales	Ruleta de emociones y PDI.
Desarrollo	En primer lugar, se explica al alumnado la ruleta de emociones, es decir las que podemos sentir cada uno de nosotros y el motivo porque está relacionado con un personaje de películas de Disney, véase en apéndice 1. Después, el docente reproduce en el ordenador una canción de Disney. Por último, el alumnado tiene que explicar que sentimiento le ha transmitido la canción, a su vez relacionarla con una emoción y un movimiento que todo el alumnado pueda imitar, es decir “Cuando estoy alegre doy saltos de emoción”.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17

DA 12, segunda semana diciembre.

DA 12: No es un baile cualquiera.

Figura 19

Puesta en práctica de “No es un baile cualquiera”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo didáctico	- Explorar movimientos a través de su cuerpo.
Recursos materiales	PDI.
Desarrollo	El docente reproduce una canción y el alumnado tienen que bailar y moverse en el espacio al son de la música. En un primer instante el DA será libre, donde se permite que el alumnado se exprese con movimientos originados por ellos mismos. Luego, el docente incorporará movimientos específicos que deberán imitar los estudiantes.
Variantes	- Los alumnos son los que proponen movimientos nuevos. - Solo moverse en un espacio reducido.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18

DA 13, tercera semana diciembre.

DA 13: Sigue al director.

Figura 20

Puesta en práctica de “Sigue al director”



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Objetivos didácticos	- Fomentar la creatividad y la imaginación con nuevos movimientos. - Estimular la capacidad de atención y motivación.
Recursos materiales	PDI.
Desarrollo	Se colocan todos los estudiantes en una fila y en primer lugar tiene que ir el director. El director, como su nombre indica es el que dirige y manda a la banda, por ello todos los niños tienen que ir imitando los movimientos que haga el director. Todo ello se irá realizando por el espacio comprendido en el aula. Y cuando el director diga un nombre de otro compañero se cambiarán de posiciones, teniendo así un nuevo director para nuestra orquesta.

Variantes	- Cambiar de director cuando una canción se acabe o se haya dado una vuelta. - Añadir progresivamente movimientos a los que ha indicado el director.
-----------	---

Nota. Fuente: Elaboración propia.

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Se elabora una evaluación continua, con el objetivo de favorecer la enseñanza-aprendizaje durante los descansos activos (López, 2013). El docente utiliza la observación directa para analizar características del alumnado más concretas, con el fin de completar más información sobre el resultado de los descansos activos (Nielsen, Romance y Chinchilla, 2020). Con todo ello, se analiza si a través de las actividades el alumnado ha mejorado su desarrollo, ha fomentado su motivación y atención, es decir, si cumplen con los diversos objetivos del proyecto educativo.

Al finalizar cada DA el docente toma alguna nota de la observación directa que ha llevado a cabo durante esa semana. Por otro lado, la evaluación final la realiza al finalizar el trimestre a través de una rúbrica, donde se recoge todas las anotaciones anteriores. Según Torres y Perera (2010), la rúbrica es una herramienta de evaluación que consiste en evaluar tanto el aprendizaje como las competencias de una manera más globalizada. Además, otros autores como Mertler, Roblyer y Wiencke creen que la rúbrica es un instrumento reversible, ya que puede adaptarse a diversas formas de evaluar los trabajos o actividades. Dicha evaluación es individual, por ello se elabora una única evaluación durante ese trimestre.

EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Debido a la programación del aula las actividades que se elaboran en este proyecto educativo, únicamente se han podido llevar a cabo una sola vez, por lo cual en trece días lectivos intercalados, concretamente desde el 29 de abril hasta el 17 de mayo, se cubren todos los descansos activos. Se planifica un descanso diario. Aunque no se logra exponer unos resultados específicos de todo el trimestre, como se plantea en este proyecto, se realiza en un periodo de tiempo más reducido para evaluar el trabajo con el mayor rigor y objetividad posible.

Además, se trabajan los objetivos del 2030, es decir los ODS. Sólo se escogen tres para dicho proyecto educativo. En primer lugar, el de salud y bienestar, por el simple hecho de que a través de los descansos activos el alumnado aumenta su actividad física y reduce el sedentarismo dentro del aula. Luego, el objetivo de educación de calidad, ya que las actividades garantizan una educación inclusiva y equitativa para todo el alumnado. Teniendo en cuenta tanto el alumno con NEE como el alumnado con diversas dificultades, se ha elaborado una adaptación en los descansos que son necesarios. Al mismo tiempo, el objetivo reducción de las desigualdades, que se consigue dando al alumnado las mismas oportunidades de realizar los descansos activos, independientemente de su estatus social o de sus características sociales. Estos objetivos se evalúan de manera indirecta a través de los objetivos específicos del proyecto, asegurando que se alinean con los principios de los ODS seleccionados y contribuyen a su cumplimiento de manera efectiva.

En general, el efecto de estas actividades ha sido positivo beneficiando diversos aspectos del alumnado. Se observa un aumento en el nivel de atención en las siguientes tareas, es decir se obtiene una mejor predisposición en trabajos posteriores. A su vez, se consigue una satisfacción en el movimiento y la actividad física de los niños en estos periodos breves.

Con el desarrollo de una actividad durante varios días, el alumnado puede conseguir una evolución notable en el desarrollo de cada DA. Por ello, también puede mejorar la motivación y atención por la elaboración de dichas actividades. Sin embargo, debido a la programación establecida del curso escolar no se ha podido analizar.

En este proyecto se tiene en cuenta los objetivos específicos para el análisis de los resultados. Evaluando si se puede alcanzar dichos objetivos a través de las actividades. A continuación, se especifica cada objetivo relacionado con los ítems que se han evaluado, a su vez se añade una explicación de cómo se han conseguido acompañado de un gráfico creado gracias a la evaluación que se muestra a continuación:

Tabla 19

Evaluación individual de los objetivos específicos de los descansos activos.

ITEMS	ALUMNOS		
	C	P	I
1. Libera tensiones acumuladas a través de los D.A.	16	7	1
2. Atiende y se motiva con los descansos activos.	17	6	1
3. Favorece su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y autoestima.	16	5	3
4. Regula sus emociones y sentimientos.	20	4	0
5. Utiliza la expresión corporal a través de la música.	15	9	0
6. Mejora su salud y bienestar a través de la actividad física.	22	2	0
7. Potencia la actividad física obteniendo una educación de calidad.	23	1	0
8. Desarrolla los D.A. sin desigualdades.	24	0	0

Nota. Fuente: Elaboración propia

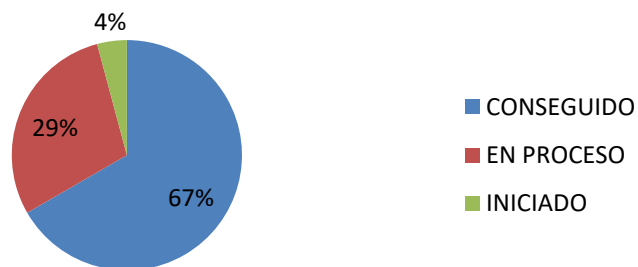
- **Liberar tensiones a través de los descansos activos (ÍTEM 1)**

Los descansos activos se evalúan mediante un método cualitativo que permite medir los cambios en el bienestar emocional y físico del alumnado, como la observación directa del comportamiento de los estudiantes antes y después de las actividades físicas.

Según Pastor, Prieto, López y Martínez (2021) resaltan la importancia de integrar descansos activos en la rutina escolar para mejorar el rendimiento cognitivo y el bienestar general de los estudiantes. La actividad física realizada durante estos descansos no solo ayuda a mejorar la atención y concentración, sino que también reduce las tensiones y la ansiedad acumuladas durante las horas lectivas. Por lo tanto, los descansos activos se presentan como una herramienta eficaz para crear un entorno escolar más saludable y equilibrado, donde los estudiantes pueden gestionar mejor sus emociones y mejorar su rendimiento académico. Por ello, todas las actividades deben cubrir este objetivo. Para observar si el alumnado ha C, está P o I dicho objetivo el docente observa sus cambios de comportamiento o su estado emocional. Por esa razón, con las actividades después de los descansos activos se analiza cómo están los niños. En el gráfico se observa que gran parte del alumnado se ha calmado y reducido las tensiones.

Figura 21

Evaluación del alumnado del primer objetivo.



Nota. Fuente: Elaboración propia.

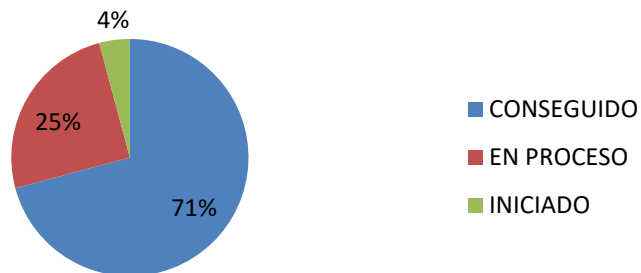
- **Fomentar la atención y la motivación a través de los descansos activos. (ÍTEM 2)**

En el aula se lleva a cabo diariamente una rutina monótona. Es muy importante realizarla para ayudar al alumnado a ubicarse y centrarse en la jornada escolar. Pero a su vez, es importante introducir periodos de juego y exploración en los que se fomente la atención y motivación del alumno. Por ello, con este proyecto educativo se quiere cubrir esos intervalos de tiempo. Con la fusión de la música y el movimiento en los descansos activos se quiere aumentar la atención y

motivación del alumnado, ya que son dos aspectos llamativos para el alumnado de la etapa de Educación Infantil.

Figura 22

Evaluación del alumnado del segundo objetivo.



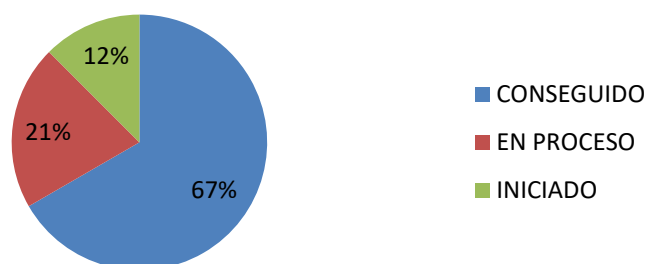
Nota. Fuente: Elaboración propia.

- **Aumentar su autonomía personal, conocimiento de sí mismo y una autoestima positiva. (ÍTEM 3)**

La autonomía personal y el conocimiento de sí mismo es crucial para el desarrollo integral del alumnado, puesto que permite mejorar o crear una autoestima y confianza en sí mismo. Con lo cual, estos tres conceptos son necesarios para desarrollarse de manera personal y emocional. Gracias a los descansos activos 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12 y 13 el alumnado tiene la posibilidad de fomentar la participación en la toma de decisiones o de obtener una responsabilidad, con la finalidad de ir forjando su autonomía, autoestima y su auto-concepto.

Figura 23

Evaluación del alumnado del tercer objetivo



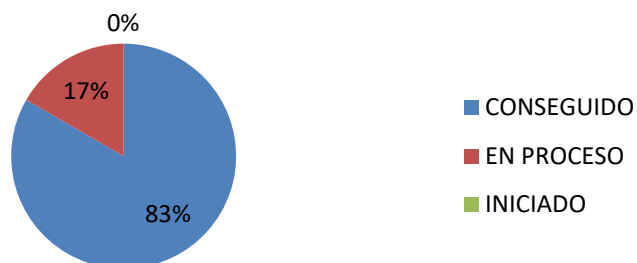
Nota. Fuente: Elaboración propia.

- **Dominar las emociones y sentimientos personales de cada alumno a través de los descansos activos. (ÍTEM 4)**

Las emociones y sentimientos son un obstáculo que dificulta el desarrollo integral del niño en la etapa de Educación Infantil. Debido a que juegan un papel crucial en el proceso-enseñanza, la conducta y las interacciones sociales, por ello tienen que desarrollar su inteligencia emocional. En el descanso activo 11 se trabaja como expresar y transmitir las emociones. El alumnado, con la ayuda de la ruleta de emociones expresa cómo se siente, también transmite sus emociones a sus iguales a través de movimientos corporales. A su vez, la actividad 6 se destina a la relajación que ayuda a controlar las emociones. Gracias a la música relajante y un clima calmado y acogedor se consigue que los niños disminuyan la ansiedad, lo que les ayuda a dominar sus emociones. Del mismo modo, con todos los descansos activos se pretende que el alumnado canalice sus emociones negativas, con el fin de disminuir tensiones acumuladas.

Figura 24

Evaluación del alumnado del cuarto objetivo.



Nota. Fuente: Elaboración propia.

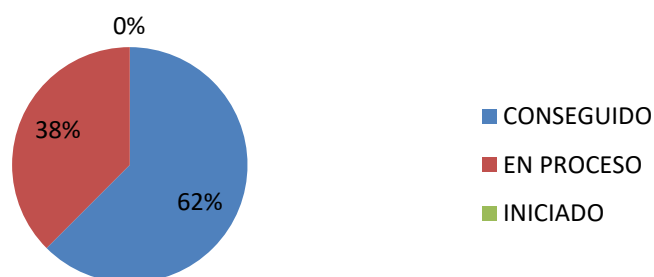
- **Promover la expresión corporal a través de la música. (ÍTEM 5)**

Gracias a la expresión corporal, los niños son capaces de afianzar el conocimiento de sí mismo, así como de trabajar el ODS de la salud y el bienestar. Con los descansos activos, el alumnado se expresa corporalmente de forma libre y espontánea, además crea una conexión con la música y el movimiento. Así mismo consiguen interaccionar con sus iguales y aumentar su motivación y participación en las actividades. En los descansos activos 2, 12 y

13 se adquiere dicho objetivo, pese a que todos dan pie a que el alumnado trabaje su expresión corporal. Se consigue promoviendo el movimiento, la representación o improvisación dentro de las actividades. También se puede emplear para canalizar los sentimientos y emociones. Normalmente, los niños no perciben que los movimientos que realizan sirven para expresarse, por ello es necesario trabajar dicho objetivo en la etapa de Educación Infantil.

Figura 25

Evaluación del alumnado del quinto objetivo.



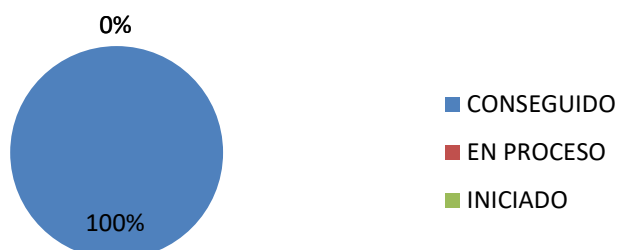
Nota. Fuente: Elaboración propia.

- **Mejorar la salud y el bienestar del alumnado a través de la actividad física. (ÍTEM 6)**

Los descansos activos rompen el sedentarismo del alumnado durante las horas lectivas. A través de la actividad física que requiere los D.A. se consigue que todo el alumnado mejore su salud y bienestar, aumentando así los minutos al día de desarrollo de actividad física en la población infantil.

Figura 26

Evaluación del alumnado del sexto objetivo.



Nota. Fuente: Elaboración propia.

- **Potenciar la actividad física mejorando la calidad de educación. (ÍTEM 7)**

En este proyecto educativo los descansos activos promueven la actividad física a través de la música, con el fin de aumentar elementos esenciales para brindar una educación de calidad. Elementos como concentración, atención o sedentarismo. Además, la educación de calidad también engloba aspectos personales como son la autonomía personal, conocimiento de sí mismo y autoestima. Con los D.A. se quiere lograr el desarrollo de todos los aspectos mencionados, con el fin de fomentar dicho objetivo.

Figura 27

Evaluación del alumnado del quinto objetivo.



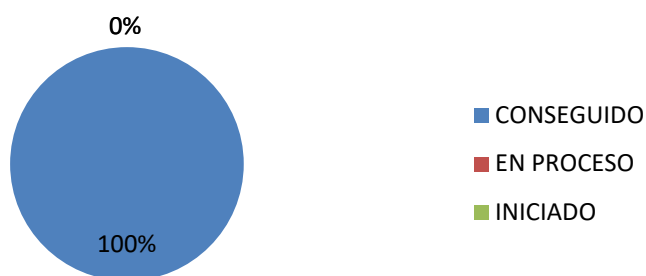
Nota. Fuente: Elaboración propia.

- **Desarrollar los descansos activos reduciendo las desigualdades. (ITEM 8)**

Para disminuir las desigualdades socio-económicas que tienen tres alumnos del aula, se ofrece los mismos recursos materiales y apoyos para todo el alumnado. De este modo, se consigue brindar a todos los estudiantes que desarrollen los mismos minutos de actividad física en el centro escolar, ya que según Gómez, et al. (2023) en el estudio “PASOS” los niños que menor actividad física realizan al día son los que tienen una renta familiar más desfavorable. La OMS recomienda a la población infantil hacer unos sesenta minutos al día de actividad física (Suarez, Ruiz, López y Martínez, 2018), por ello, a través de los descansos activos se ayuda al alumnado de estar más cerca de cumplir el objetivo que recomienda la OMS.

Figura 28

Evaluación del alumnado del quinto objetivo.



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 20

Recogida de los resultados obtenidos.

ÍTEMS	C	P	I
ÍTEM 1	67%	29%	4%
ÍTEM 2	71%	25%	4%
ÍTEM 3	67%	21%	12%
ÍTEM 4	83%	17%	0%
ÍTEM 5	62%	38%	0%
ÍTEM 6	100%	0%	0%
ÍTEM 7	100%	0%	0%
ÍTEM 8	100%	0%	0%
Promedio total	81,25%	16,25%	2,5%

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Se analiza que los objetivos específicos o los ítems de este proyecto educativo el nivel C está entre el 62% y 100%, es decir el 81,25% de los alumnos. Además, el nivel P entre 0% y 38% alumnos, o lo que es igual el 16,25% de estudiantes. Por último, el nivel I se encuentra entre un 0% a 12%, o un promedio de 2,5%.

ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Durante la elaboración del proyecto educativo sobre música y actividad física dentro de los descansos activos se ha presentado una limitación. Según Pastor, Martínez, Jaén y Prieto (2019), los descansos activos consisten en unos pequeños tiempos dedicados al movimiento y la actividad física. A su vez, se ha conseguido diversos beneficios en el alumnado, como aumentar habilidades motrices, mejorar la atención y la motivación o expresar sus emociones (Suarez, Ruiz, López y Martínez, 2018). También, se ha observado que después de los D.A. reducían su movimiento, es decir estaban más calmados, por ello prestaban más atención a la siguiente tarea (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018).

Por otro lado, se presenta una limitación a la hora de llevarlo a cabo. En primer lugar, debido a la falta de tiempo por la programación del aula donde se ha elaborado. Por ello, las actividades se han desarrollado únicamente una vez y no las veces que se plantean en dicho proyecto. Esto ha afectado a los resultados de los descansos activos, ya que si lo elaboran de forma más continuada se verá un progreso.

A pesar de esta limitación, las actividades se llevaron a cabo con éxito gracias a la motivación del alumnado, impulsada por la música. Los estudiantes mostraron un alto nivel de entusiasmo y participación en las actividades musicales, lo que sugiere que la música es un potente motivador. Por lo tanto, cuando se logre una organización temporal más adecuada, se podrán observar resultados positivos más concretos y consistentes, reafirmando la eficacia de los D.A. en el desarrollo integral del alumnado.

CONSIDERACIONES FINALES

El proyecto educativo "Música y actividad física dentro de los descansos activos" se ha diseñado para abordar el sedentarismo en la Educación Infantil a través de la integración de música y actividad física en D.A. La fundamentación teórica del trabajo destaca la importancia que tienen para el desarrollo integral del alumnado, mejorando su bienestar físico y emocional, y promoviendo una educación más dinámica e inclusiva.

Los descansos activos han demostrado ser efectivos en la reducción del estrés y la inquietud acumulados durante las horas lectivas. Esto se observa en el comportamiento

más relajado y la mejor predisposición de los alumnos para actividades posteriores. Según Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez (2018) y González, Fraguera y Varela (2017) sostienen que la actividad física breve y regular puede disminuir significativamente las tensiones en los niños, promoviendo un ambiente de aprendizaje más positivo.

Además, los descansos activos han incrementado la motivación y la atención de los alumnos, facilitando una mejor concentración en las tareas académicas. También se ha observado que las actividades han contribuido a mejorar la autonomía personal y la autoestima de los alumnos, permitiéndoles tomar decisiones y asumir responsabilidades en un entorno lúdico y seguro. La investigación de Pérez (2013) y López, González, San Pedro y San Pedro (2016) destaca que la música y la actividad física son fundamentales para el desarrollo de la autonomía y la autoestima en la infancia.

Por otro lado, los D.A. han ayudado a los alumnos a gestionar y expresar sus emociones de manera más efectiva, reduciendo la ansiedad y promoviendo el bienestar emocional. Sarget (2003) y Riesco (2009) afirman que la música y el movimiento son herramientas poderosas para el manejo de las emociones en niños pequeños. Asimismo, los alumnos han mostrado una mayor capacidad para la expresión corporal, utilizando el movimiento como medio para comunicarse y expresar sus sentimientos. La teoría de la inteligencia múltiple de Gardner incluye la inteligencia corporal-cinestésica, destacando la importancia del movimiento para el desarrollo integral del niño (Pérez, 2013).

Finalmente, las actividades han reforzado destrezas básicas como el equilibrio, la coordinación y la motricidad, esenciales para el desarrollo físico de los niños. Campayo y Cabedo (2016) y Mengual (2017) señalan que la actividad física y la música son cruciales para el desarrollo de habilidades motoras en la infancia.

Para concluir, el proyecto ha demostrado que los D.A. son una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los alumnos de Educación Infantil. La combinación de música y actividad física no solo reduce las tensiones y fomenta la atención, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades emocionales, sociales y físicas. Continuar investigando y perfeccionando estas prácticas es crucial para seguir mejorando la calidad de la Educación Infantil y preparar a los niños para un futuro saludable y equilibrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. A., Gil, P., Ortega, J. F. y Rodríguez, O. F. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española Salud Pública*, 92(5), 1-16.
- Benítez, M. A., Díaz, V. y Justel, N. R. (2017). Beneficios del entrenamiento musical en el desarrollo infantil: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Educación Musical*, (5), 61-68.
- Bermell, M. Á., Alonso, V. y Bernabé, M. M. (2016). Impacto de la educación musical para la competencia social en Educación Infantil. *Opción, Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (81), 104-128.
- Canva. (2024). Disney Pixar y Monstruo de colores [Fotografías]. Canva. <https://www.canva.com/>.
- Camila, M. (2021). Notas musicales [Fotografía]. Pinterest. <https://cz.pinterest.com/pin/846606429946071851/>
- Campayo, E. Á. y Cabedo, A. (2016). Música y competencias s emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, (13), 124-139.
- Cemades, I. (2008). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. *Creatividad y Sociedad* (12), 7-20.
- Chao, R., et al. (2021). *Actas del III Congreso Internacional de Música y Cultura para la Inclusión y la Innovación*. Universidad da Coruña.
- Conejo, P. A. (2012). El valor formativo de la música para la educación en valores. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, 2, 263-278.
- Decreto Foral 61/2022 [Gobierno de Navarra]. Por el que se establece el currículo de las enseñanzas de la etapa de educación infantil en la Comunidad Foral de Navarra. 7 de junio de 2022.
- Fernández, A. y Jorquera, M. C. (2017). El sentido de la educación musical en una sociedad concebida como motor de la economía del conocimiento: una propuesta de

marco filosófico. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 14, 95-107.

Fundación Pictoaplicaciones. (2020). [Fotografías]. Pictotraductor. <https://www.pictotraductor.com/>

García, C. y Arranz, M. L. (2011). *Didáctica de la Educación Infantil*. Madrid: Paraninfo.

Getty Imágenes. (2024). Batuta [Fotografía]. Getty imágenes. <https://www.gettyimages.es/>

González, I. M., Fraguera R. y Varela, L. (2017). Niveles de actividad física en Educación Infantil y su relación con la salud. Implicaciones didácticas. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 358-374.

González, C., Vicent, M., Sanmartín, R., Arráez Vera, G. y García-Fernández, J. M. (2017). *Indicadores de calidad en espacio, tiempo y materiales: nuevo recurso para la asignatura de organización del aula de Educación Infantil*. Alicante: Octaedro.

Gómez, S. F., et al. (2023). *PASOS Physical activity, sedentarism, lifestyles and obesity in spanish youth*. Gasol Foundation.

Irujo, A. R. y Belletich, O. (2015). El método de aprendizaje basado en proyectos (ABP) en contextos educativos rurales y socialmente desfavorecidos de la educación infantil. *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores*, 54(1), 90-109.

Jorquera, M. C. (2004). Métodos históricos o activos en educación musical. *Revista electrónica de LEEME (Lista Europea de música en la Educación)*, 4.

Leché, E. M. y Alcalá, V. (2007). Kinesiología educativa: gimnasia para el cerebro-brain gym. *Aula libre*, (85) 21-23.

López, V. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29(3), 1-10.

López, I., González, C., San Pedro, B. y San Pedro, J. C. (2016). Del autoconcepto general al autoconcepto artístico. *Magister: Revista miscelánea de investigación*, 28(1), 42-49.

Nielsen, A., Romance, A. R. y Chinchilla, J. L. (2020). Los ambientes de aprendizaje como metodología activa promotora de la actividad física en Educación Infantil. Un estudio de caso. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 498-504.

Mengual, A. (2017). Brain Gym y Kinesiología Educativa: el estrés y las emociones. *PublicacionesDidácticas*, 88(1), 800-802.

Ministerio de Sanidad, Igualdad y Servicios Sociales, Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa. (2014). *¡Dame 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico*.

Music World. (2023). We will rock you - Musicograma de percusión corporal [Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/UN2IWeQ4NiU?si=3k_iq502iZ7PIe5d

Orden Foral 69/2023 [Gobierno de Navarra]. Por la que se regula la inclusión educativa en centros docentes no universitarios de la Comunidad Foral de Navarra. 19 de septiembre de 2023.

Pastor, J. C., Martínez, J., Jaén, Y. y Prieto, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 67-72.

Pastor, J. C., Prieto, A., López, S. y Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Educación Física y Deportes*, 146, 11-23.

Pérez, S. (2013). Bodymusic: nuevas formas de notación musical en educación musical. *REXE: Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 12(24), 197-219.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2023). *Los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Real Academia Española. (2014). Proyecto. *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado en 25 de marzo de 2024, de <https://dle.rae.es/>

Riesco, B. (2009). La música en la Educación Infantil. *Padres y maestros*, (327), 33-35.

Rodríguez, A. V., Estévez, M. y Palomares, J. (2015). Tratamiento curricular de la imagen corporal, autoestima y autoconcepto en España. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 9-70.

Samaniego, A., Revelo, J., Sandoval, V., González, E. V. y Ruiz, Y. B. (2017). Efecto de una intervención basada en un programa de danzaterapia y ejercicios del programa Brain Gym sobre la coordinación motriz en personas mayores. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (5), 727-746.

Sánchez, M., Gutiérrez, D., Ruiz de la Hermosa, A., López, C., y Sánchez, M. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. *Guía para el profesor: Ediciones de la UCLM*.

Sarceda, M. C., Seijas, S. M., Fernández, V. y Fouce, D. (2015). El trabajo por proyectos en Educación Infantil: aproximación teórica y práctica. *RELAdEI*, 4(3), 159-ab176.

Sarget, M. A. (2003). La música en la Educación Infantil: estrategias cognitivo-musicales. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación de Albacete*, (18), 197-209.

Suarez, S., Ruiz, A., López, S. y Martínez, E. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: Intervenciones educativas. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 22(4), 287-304.

Torres, J. J. y Perera, V. H. (2010). La rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online en educación superior. *Revista de Medios y de Educación*, (36), 141-149.

Vergara, J. J. (2021). Un aula, un Proyecto: el ABP y la nueva educación a partir de 2020. *Narcea Ediciones*. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/188154>

Zabalza, M. A. (2018). La educación infantil como tarea compartida. *RELAdEI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 4(2), 13-15.

APÉNDICES

Apéndice 1. Emocionario musical



Nota. Fuente: Adaptado de Disney Pixar y Monstruo de colores [Fotografías], 2024, Canva, (<https://www.canva.com/>).

Apéndice 2. Pictogramas actividad 2



Nota. Fuente: Adaptado de Notas musicales [Fotografía], por María Camila, 2021, Pinterest (<https://cz.pinterest.com/pin/846606429946071851/>).

Apéndice 3. Pictogramas para el niño con NEE.



Nota. Fuente: [Fotografías], deFundacion Pictoaplicaciones, 2020, Pictotraductor (<https://www.pictotraductor.com/>)

EVALUACIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS (D.A.)

PROYECTO DE MÚSICA

Fecha: 29/04/24 - 17/05/24

[illegible]

Observaciones: **C:** Conseguido, **P:** En proceso, **I:** Iniciado, **D.A:** Descansos Activos

Nota. Fuente: Elaboración propia