



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta de intervención educativa en Educación Infantil: Los Juegos Olímpicos.

Presentado por Paula Pérez Caparroz

Tutelado por: Dr. Daniel Castillo Alvira

Soria, Junio 2024

RESUMEN

La inactividad física y la obesidad infantil son problemas crecientes que amenazan la salud y el bienestar de las generaciones futuras. En este contexto, se presenta una intervención educativa innovadora diseñada para fomentar la actividad física y desarrollar habilidades motrices básicas en alumnos de Educación Infantil. La propuesta utiliza la temática de los Juegos Olímpicos y un enfoque lúdico para motivar a los niños y hacer del aprendizaje una experiencia significativa. Concretamente, esta propuesta educativa está enfocada a un grupo de estudiantes de primer curso y segundo ciclo de educación infantil, que consta de 22 alumnos de 3 y 4 años. Esta propuesta abarca dos meses de duración pertenecientes al tercer trimestre del curso escolar 2023-2024, para la cual se realizan dos sesiones por semana. Se espera que la implementación de la intervención en el aula demuestre su efectividad para promover el desarrollo físico, motriz, social y cognitivo de los niños. Por tanto, la educación es una herramienta valiosa para promover estilos de vida saludables en la infancia y contribuir a la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas.

PALABRAS CLAVE

Actividad física; habilidades motrices básicas; juego motor; Olimpiadas; Innovación educativa.

ABSTRACT

Physical inactivity and childhood obesity are growing problems that threaten the health and well-being of future generations. In this context, an innovative educational intervention is presented, designed to promote physical activity and develop basic motor skills in kindergarten students. The proposal employs the theme of the Olympic Games and a playful approach to motivate children and make learning a meaningful experience. Specifically, this educational proposal targets a group of first year and second-cycle kindergarten students, consisting of 22 children aged 3 and 4 years. The intervention spans two months during the third trimester of the 2023-2024 school year, with two sessions conducted per week. It is anticipated that the implementation of this classroom intervention will demonstrate its effectiveness in promoting the physical, motor, social, and cognitive development of the children. Therefore, education is a valuable tool for promoting healthy lifestyles in childhood and contributing to the prevention of obesity and other chronic diseases.

KEY WORDS

Physical activity; basic motor skills; motor play; Olympics; Educational innovation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
3.1. INACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD INFANTIL	4
3.1.1. Sedentarismo e inactividad física	4
3.1.2. Obesidad infantil	5
3.2. CRECIMIENTO FÍSICO EN LA INFANCIA.....	6
3.2.1. Crecimiento del tamaño corporal	6
3.2.2. Factores que influyen en el crecimiento físico	7
3.2.3. Cómo afecta el crecimiento físico a la motricidad	8
3.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA.....	9
3.3.1. Razones fundamentales para moverse en la infancia	10
3.3.2. Recomendaciones de actividad física en la infancia.....	11
3.3.3. Estrategias de intervención de incrementar la actividad física infantil	13
3.4. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.....	14
3.4.1. La locomoción.....	14
3.4.2. El salto.....	15
3.4.3. Los giros	16
3.4.4. La coordinación visomotora	17
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
4.1. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN	18
4.1.1. Justificación.....	18
4.1.2. Contexto y entorno.....	18
4.1.3. Perfil del alumnado	19
4.2. TEMPORALIZACIÓN.....	19
4.3. OBJETIVOS	20
4.4. COMPETENCIAS CLAVE.....	20
4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS	22
4.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	24
4.7. RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES	25
4.8. METODOLOGÍA	26
4.9. DESARROLLO DE LAS SESIONES	27
4.10. EVALUACIÓN.....	34
5. CONCLUSIONES	36
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7. ANEXOS.....	44

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La infancia representa una etapa crucial en el desarrollo físico y emocional de los individuos, donde se establecen los cimientos para una vida saludable en el futuro. Sin embargo, actualmente, destaca una preocupante tendencia de inactividad física infantil y un aumento alarmante en los índices de obesidad en esta población. Este fenómeno plantea serias implicaciones negativas para la salud pública y la calidad de vida de las generaciones futuras.

La inactividad física durante la infancia ha sido identificada como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de la obesidad y otras enfermedades crónicas, según concluyen diversos ensayos y publicaciones especializadas en pediatría que se han consultado. El sedentarismo, impulsado en gran medida por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la disminución de la actividad física al aire libre, contribuye de manera directa al desequilibrio energético y al aumento de peso en los niños.

Además, es fundamental reconocer la importancia de las habilidades motrices básicas en el desarrollo integral de los niños. La adquisición y el dominio de estas habilidades, como correr, saltar, lanzar y atrapar, no solo son fundamentales para la participación en actividades físicas y deportivas, sino que también están estrechamente relacionadas con la autoconfianza, la autoestima y el rendimiento académico.

La intervención temprana en la promoción de la actividad física y el desarrollo de habilidades motrices básicas durante la infancia adquiere una relevancia crítica en la prevención y el tratamiento de la obesidad infantil. Los entornos educativos, incluyendo las escuelas y los programas de educación física, desempeñan un papel fundamental en la promoción de estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas.

Por tanto, en este trabajo se propone diseñar una intervención educativa dirigida a niños en la etapa de Educación Infantil, con el objetivo de promover hábitos saludables y mejorar su estilo de vida. Dado que los niños se encuentran en una etapa temprana de desarrollo y adquisición de habilidades, esta propuesta reviste una importancia crucial para su crecimiento y bienestar futuros.

Para desarrollar la propuesta educativa que refleje la perspectiva globalizadora presente en la Educación Corporal en preescolares, se ha decidido diseñar un proyecto inspirado en un evento de importancia internacional. En el año 2024, los Juegos Olímpicos se celebran en París, Francia, lo que constituye una excelente oportunidad para explorar este tema con los niños.

Como estudiante del Grado de Educación Infantil y futura docente, se ha considerado la capacidad para aplicar de manera efectiva los conocimientos adquiridos durante mi formación,

tanto en el ámbito teórico como práctico, dentro de este campo. Se ha valorado la responsabilidad individual para asumir el rol de maestra, comprendiendo sus diversas funciones y posibilidades, además, búsquedas de información de manera autónoma en internet, para seleccionar, analizar e interpretar la que se ha considerado relevante, para llegar a la conclusión una vez reflexionado sobre el tema abordado.

La comprensión detallada de las áreas temáticas y los fundamentos básicos establecidos en la actual legislación educativa, específicamente la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, sobre Educación (LOMLOE), se ha vuelto concluyente. Esto es esencial para la creación, planificación y evaluación efectiva de iniciativas de enseñanza-aprendizaje. Se requiere un dominio de las técnicas pedagógicas clave, así como el aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación, junto con innovadores recursos educativos.

Como futura maestra, se ha destacado la importancia de desarrollar y trabajar de manera integral las competencias del título. Estas aparecen organizadas según los módulos y materias que figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil.

Entre estas, se resaltan aquellas relacionadas con comprender los procesos educativos y de aprendizaje en la primera infancia, así como adquirir conocimientos sobre la psicología evolutiva de la infancia y los fundamentos de la atención temprana. Además, se ha valorado la capacidad para promover la adquisición de hábitos en los niños, fomentar la interacción social y participación en actividades colectivas como se refleja en la sesión 7, además se implantan métodos de coordinación con otros profesionales para la detección y atención de las dificultades de aprendizaje. Al establecer vínculos sólidos con las familias, es básico para promover valores de igualdad, no discriminación y resolución pacífica de conflictos, así como reflexionar sobre la práctica educativa de manera crítica. Asimismo, la utilización de materiales audiovisuales y recursos tecnológicos en algunas actividades, como la proyección de un video explicativo sobre equitación en la sesión 5, permite a los niños explorar conceptos de manera visual y estimular su curiosidad, contribuyendo así a su desarrollo cognitivo y su capacidad para utilizar diferentes fuentes de información para aprender. Finalmente, se reconoce la importancia de comprender la complejidad de la educación en sus contextos y promover el desarrollo integral de los niños, utilizando para ello diversos enfoques y metodologías.

En el presente trabajo, se ha empleado el término genérico masculino que abarca tanto el género masculino como el femenino.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo de este proyecto es diseñar una propuesta educativa para trabajar las habilidades motrices básicas y fomentar la actividad física en niños de educación infantil desde el enfoque de los Juegos Olímpicos.

Se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Establecer pautas y recomendaciones de actividad física apropiadas para la infancia, considerando las necesidades y capacidades individuales de los niños en diferentes etapas de desarrollo.
- Diseñar estrategias de intervención efectivas para incrementar la actividad física infantil, incorporando actividades lúdicas y motivadoras que promuevan el desarrollo de habilidades motrices básicas.
- Promover la adquisición de habilidades psicomotrices en niños mediante juegos adaptados a su edad.
- Desarrollar la creatividad y toma de decisiones en los estudiantes a través de la elaboración de elementos relacionados con los Juegos Olímpicos.
- Favorecer el desarrollo emocional y la expresión de sentimientos a través del juego simbólico y la representación de emociones relacionadas con el deporte.
- Sensibilizar a los niños sobre la importancia de hábitos saludables, como la alimentación equilibrada y la hidratación, a través de actividades prácticas y experiencias sensoriales.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. INACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD INFANTIL

3.1.1. Sedentarismo e inactividad física

El ser humano es el producto de milenios de evolución en el que la genética con la que se nace es el resultado de un prolongado proceso de adaptación y selección natural que abarca toda la historia de la humanidad. Las condiciones de vida han experimentado una transformación significativa en las últimas décadas, relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo lo que ha llevado a que proliferen las enfermedades relacionadas con ello. Este fenómeno es aún más preocupante en la infancia, ya que los diversos sistemas corporales (nervioso, musculoesquelético, respiratorio, cardiovascular, entre otros) están en pleno proceso de maduración, y las consecuencias de la falta de actividad física pueden perdurar a lo largo de toda la vida (Garrote-Escribano & Avilés, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2010), en este informe atribuye el 6% de las defunciones a escala global relacionadas con la falta de actividad física, superando incluso a la obesidad, se posiciona como la cuarta causa de los fallecimientos a nivel global, además incide en la frecuencia de enfermedades no contagiosas y en el bienestar general de la población mundial.

Existen numerosas investigaciones actualmente sobre la inactividad física, y continuamente surgen nuevos datos que señalan sus efectos adversos y el crecimiento de este comportamiento en todo el mundo (Morris et al., 1953). Uno de los estudios más destacados es el clásico análisis realizado entre los trabajadores de autobuses en Londres, donde se demostró que los conductores que permanecían sentados tenían un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular en comparación con los revisores que caminaban, subían y bajaban escaleras. Para descartar la posibilidad de que la disparidad se debiera al estrés experimentado por los conductores, el estudio se amplió poco después para comparar las causas de muerte en hombres de mediana edad con ocupaciones sedentarias, confirmando que estas últimas están asociadas con un mayor riesgo de enfermedad y que la actividad física desempeña un papel protector.

3.1.2. Obesidad infantil

La obesidad, es "la acumulación anormal o excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud" según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). El crecimiento de esta incidencia en la población infantil genera inquietud en las entidades gubernamentales de naciones desarrolladas (De Piero et al., 2014). Para abordar adecuadamente esta problemática se están explorando soluciones desde diversos ámbitos, incluyendo la salud, la familia, la industria alimentaria, la publicidad y el educativo de manera destacada.

En los últimos tiempos, la obesidad ha emergido como una amenaza para la salud pública, en parte debido al elevado número de fallecimientos y al considerable gasto sanitario asociado con enfermedades vinculadas al sedentarismo y la alimentación inadecuada. Esta problemática de salud pública afecta de manera más notable a los niños en comparación con los adultos, manifestándose a edades cada vez más tempranas, representando más del 21% de los niños en España en el nivel de educación infantil (García Solano et al., 2021).

En la población infantil se ha identificado un período crítico en la prevención de esta, comprendido especialmente entre los 2 y los 5 años.

- Causas y consecuencias de la obesidad infantil:

Los factores genéticos y el entorno en el que una persona reside influyen en su composición corporal y en la posibilidad de desarrollar obesidad. En este proceso intervienen diversos elementos, como desequilibrios hormonales o hipotalámicos, aspectos metabólicos, factores psicológicos e incluso condiciones climáticas. A pesar de la percepción común entre los padres de que esta patología infantil se debe principalmente a factores metabólicos, estos trastornos representan menos del 1% de los casos durante la infancia. (Ruiz Pérez et al., 1993).

Se ha investigado una variedad de elementos ambientales que impactan en la incidencia y entre ellos destaca el entorno familiar, el acceso a servicios de salud y la disponibilidad de alimentos que no sean ultraprocesados, siendo la prevalencia de la obesidad más frecuente en individuos con un estatus socioeconómico bajo y niveles educativos inferiores (Serra Majem et al., 2003).

Para afrontar adecuadamente el desafío de exponer las causas de la obesidad en la infancia, es crucial adoptar un enfoque holístico y considerar múltiples factores, evitando explicaciones demasiado simplificadas. No obstante, es importante recordar que la raíz última reside en el consumo de un exceso de calorías en comparación con las que se queman. La frecuencia de actividad física tiende a ser reducida en individuos que la padecen, generando un ciclo nocivo en el que un peso más elevado se traduce en una menor participación en

actividades físicas, debido a las dificultades asociadas con la movilidad de un cuerpo con exceso de peso. A su vez, una disminución en la actividad física conlleva a un aumento en la ganancia de peso. Un principio esencial al abordar la obesidad es el concepto de balance energético, que implica mantener un equilibrio adecuado entre la energía que se consume y la que se gasta; si ingerimos más energía de la que gastamos, el excedente se almacenará en forma de grasa, resultando en un aumento de peso al igual que la disminución en la actividad física conlleva un aumento en la ganancia de peso.

Desde los primeros años de vida, los niños que la padecen enfrentan mayores desafíos al desplazarse, sus destrezas motoras son menos avanzadas en comparación con niños de su misma edad que mantienen un peso considerado saludable (Gómez-Cabello et al., 2012). De esta manera, los niños con un índice de masa corporal (IMC) más elevado muestran un rendimiento inferior en evaluaciones de velocidad o salto, aunque destacan en habilidades relacionadas con el lanzamiento de balones medicinales (Sacchetti et al., 2012), en otras palabras, enfrentar mayores desafíos en actividades que involucran el desplazamiento de su propio peso corporal, como subir escaleras, levantarse desde una posición horizontal, saltar, correr, caminar, entre otras. Durante la adolescencia, se ha constatado que el exceso de peso se vincula a un deterioro en las habilidades motrices, de modo que superar la obesidad en esta etapa está asociada a una mejora en dichas prácticas (Greier & Drenowatz, 2018).

Además de los aspectos motores, es ampliamente conocido que, el sobrepeso conlleva diversas repercusiones negativas tanto para la salud física como para la psicosocial (Avila et al., 2015). En la edad adulta y en la vejez, está asociada con un aumento en la tasa de mortalidad y una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas, cancerosas, trastornos mentales, entre otras (European Commission, 2014). Se estima que aproximadamente el 15,9% de las defunciones registradas en España en el año 2006 tuvieron como causa el exceso de peso (Martín Ramiro et al., 2014).

3.2. CRECIMIENTO FÍSICO EN LA INFANCIA

3.2.1. Crecimiento del tamaño corporal

El desarrollo físico es un proceso biológico que comienza desde la concepción y se extiende hasta la finalización de la adolescencia. Durante este proceso, el cuerpo humano experimenta un aumento en tamaño y adquiere las dimensiones adultas, determinadas por la combinación de factores genéticos y ambientales. Este crecimiento ocurre de manera simultánea e interrelacionada con la maduración biológica de los tejidos y sistemas corporales, lo que conduce a la adquisición de las capacidades propias de la adultez. Aunque el crecimiento tiende

a ser constante, la maduración biológica ocurre en momentos específicos determinados principalmente por factores genéticos (Garrote-Escribano & Avilés, 2021).

El crecimiento, la maduración y el desarrollo son procesos que se superponen y progresan de manera simultánea e interconectada, lo que dificulta considerablemente su separación, y frecuentemente son tratados como sinónimos en la literatura académica.

Las variaciones individuales en cuanto a la rapidez del crecimiento son influenciadas por factores como el sexo y la edad en la que comienza la pubertad. Por lo general, las niñas experimentan el inicio de la pubertad aproximadamente dos años antes que los niños, alcanzando su máximo alrededor de los 12 años, mientras que los niños lo hacen alrededor de los 14 años en promedio. Además, existen diferencias personales en el ritmo de maduración, lo que ha llevado a la identificación de varios patrones según la edad en la que inicia la pubertad (Carrascosa et al., 2018).

El sistema muscular desempeña un papel fundamental en el movimiento humano, ya que es el responsable directo de su ejecución, aunque sea el sistema nervioso el encargado de coordinarlo, los huesos actúan como puntos de anclaje y el sistema cardiorrespiratorio proporciona la energía necesaria para su realización (Haywood & Getchell, 2020). El crecimiento del sistema muscular se debe principalmente a dos procesos: hiperplasia que es el crecimiento de un tejido debido al aumento en el número de células y la hipertrofia que consiste en el aumento del tamaño celular sin un incremento en su número.

3.2.2. Factores que influyen en el crecimiento físico

El desarrollo físico está determinado por la genética y modulado por factores ambientales que influyen en cada individuo, que se clasifican en tres categorías principales: herencia genética, hormonas y alimentación (Guillén del Castillo & Linares-Girela, 2002) que, siendo distintos elementos, están estrechamente interconectados y relacionados entre sí.

El crecimiento de un individuo está relacionado directamente con la herencia genética transmitida por sus padres, siendo el factor principal que influye en circunstancias normales, sin anomalías y un entorno favorable, es común que una persona experimente un crecimiento aproximado al de sus progenitores y alcance una estatura similar. Se estima que, en condiciones favorables, la genética es responsable del 80% de la variabilidad en el crecimiento, y aún en ambientes desfavorables, sigue determinando alrededor del 60% del crecimiento.

El siguiente conjunto de elementos que influyen en el crecimiento comprende tanto las hormonas específicas como los factores tisulares relacionados con él. La coordinación de estas sustancias para que actúen en los diversos tejidos diana constituye un sistema complejo; entre

las que regulan el crecimiento se incluyen la de crecimiento, las hormonas tiroideas, la vitamina D, la parathormona y los esteroides gonadales, que desempeñan un papel crucial durante la pubertad.

La nutrición juega un papel muy importante en el proceso de crecimiento y es uno de los factores más influyentes que podemos abordar desde el ámbito educativo ya que está relacionada estrechamente con el sistema hormonal, pudiendo la dieta influir en la síntesis y secreción de varias hormonas clave. Durante los primeros tres años de vida, aproximadamente el 25-30% de la energía consumida se destina al crecimiento, mientras que en etapas posteriores este porcentaje disminuye a alrededor del 15%. Un déficit de nutrientes durante estos primeros años repercute en una disminución del potencial genético de crecimiento y como ya se ha mencionado un exceso de ingesta alimentaria puede conducir a problemas de obesidad (Yeste Fernández & Carrascosa Lezcano, 2014).

3.2.3. Cómo afecta el crecimiento físico a la motricidad

Las dimensiones corporales están estrechamente vinculadas con diversos aspectos de la capacidad motora. La altura de una persona influirá en la longitud de sus pasos, lo que a su vez afectará su velocidad al desplazarse, así como en la forma en que abordará y resolverá problemas relacionados con el movimiento.

La manera en que los niños pequeños y los adultos sujetan un objeto o lo manipulan, está determinada en gran medida por el tamaño de sus manos en relación con el objeto mismo, incluso más que por su edad o nivel de desarrollo (Newell et al., 1989).

El peso y el índice de masa corporal (IMC) tienen un impacto significativo en la capacidad motora, pudiendo el exceso dificultar los movimientos corporales, haciendo que actividades simples como correr sean más desafiantes y que tareas como colgarse de una barra resulten considerablemente más difíciles, ya que el peso a sostener supera la fuerza disponible. La evolución del IMC a lo largo del tiempo también se refleja en las actividades que realizan los niños durante el juego libre, aunque, lógicamente, sus habilidades motrices y capacidades cognitivas también influyen en este aspecto.

Además del peso corporal, las proporciones corporales también influyen en la coordinación de los movimientos, por lo tanto es fundamental que aquellos que enseñan habilidades motrices en etapas tempranas, como maestros, entrenadores deportivos, y profesores de educación física, entre otros, ajusten las condiciones de los materiales y las actividades para que se adapten a las dimensiones individuales de los niños y niñas, para favorecer que el movimiento se desarrolle de manera coordinada y adecuada a sus capacidades (Garrote-Escribano & Avilés, 2021).

3.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

La actividad física comprende todo desplazamiento del cuerpo originado por la acción de los músculos, con la consiguiente utilización de energía, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). Este concepto abarca cualquier desplazamiento efectuado, tanto en momentos de ocio, como en actividades particulares, independientemente de si son de intensidad moderada o elevada. En la etapa infantil, incluye andar, saltar, gatear, bailar, montar en bicicleta o jugar a infinidad de juegos que incluyen motricidad, por tanto, este es un término amplio.

El ejercicio físico implica una forma de actividad planificada, organizada y habitualmente repetitiva con un propósito específico (Garrote-Escribano & Avilés, 2021).

La importancia de la actividad física durante la infancia se fundamenta en diversas razones de gran repercusión: durante este periodo, el cuerpo experimenta un crecimiento significativo, el sistema nervioso aún se encuentra en una etapa de inmadurez, y es esencial fomentar actividades que contribuyan al adecuado desarrollo; además, en las primeras etapas evolutivas de la vida se interiorizan hábitos que perduran a lo largo del tiempo y se adquieren las habilidades motrices que servirán como base para la participación futura. Los niños que adquieren en su infancia la coordinación necesaria para correr, saltar, lanzar, entre otras acciones, tienen una mayor probabilidad de mantener una práctica regular de ejercicio físico durante su adolescencia y a lo largo de toda su vida (Martínez de Quel, 2021).

Realizar actividad física constituye una de las conductas más beneficiosas para la salud, junto con una alimentación equilibrada y un adecuado descanso. La investigación científica más avanzada y actualizada ha ratificado que manteniendo estos hábitos se contribuye significativamente a prolongar tanto la cantidad como la calidad de vida.

Un análisis destacado en este ámbito fue llevado a cabo por el comité asesor de la guía de actividad física del gobierno de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, 2018), el cual convocó a destacados expertos para sintetizar la evidencia científica disponible y determinar el impacto de la actividad física en diversas áreas, tales como la salud cerebral, el cáncer, el control del peso, las enfermedades cardiovasculares, así como la mortalidad. Como resultado de este estudio, se concluyó que la actividad física regular no solo conlleva beneficios significativos para la salud en todas estas áreas mencionadas, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas y el aumento de la calidad de vida.

La psicomotricidad es una disciplina que estudia la relación entre la mente y el movimiento corporal, siendo por tanto una herramienta esencial para el desarrollo de diversas capacidades y habilidades corporales en las personas, que actualmente se integra en los programas de educación infantil debido a su importancia en el desarrollo de los niños, que no siempre recibe la atención adecuada.

La expresión corporal se considera esencial para la comunicación y el desarrollo personal y el estudio realizado por Rojo-Ramos et al. (2022) en Extremadura refleja cómo se forma el profesorado de educación infantil en esta área.

Se pasó un cuestionario a 216 maestros sobre la capacitación en expresión corporal de infantil en la región, y los resultados revelaron deficiencias en la preparación específica en este campo, que propició el debate sobre si debe ser un especialista quien dirija estas actividades en lugar del maestro tutor de esta etapa. También se advirtió que los educadores consideraron que la importancia de la expresión corporal no recibe la atención adecuada en comparación con otras áreas o niveles educativos, especialmente en entornos rurales donde hay menos maestros dedicados a esta disciplina. De este trabajo se extrae la conclusión de recomendar tanto la formación inicial como la capacitación continua de los maestros en servicio para fomentar una mejor integración de la expresión corporal en el currículo de Educación Infantil.

En la institución educativa inicial Fe y Alegría se realizó un estudio con el propósito de crear un taller de psicomotricidad para niños de 4 años, que se basó en la teoría sociocultural de Vygotsky y la práctica psicomotriz de Aucouturier, con la expectativa de mejorar estas habilidades de los niños. La hipótesis planteada sugirió que su diseño conduciría al desarrollo de estas habilidades. La investigación se enmarcó en un enfoque descriptivo-propositivo, identificando un problema y diseñando una solución. La muestra consistió en 24 niños (12 niños y 12 niñas), y la técnica de recogida de datos fue la observación estructurada. Los resultados demostraron que las habilidades psicomotrices de los niños estaban en una etapa inicial de aprendizaje. El proyecto integró principios teóricos y prácticos, y recibió validación positiva de expertos. Se concluyó que tenía potencial para mejorar el desarrollo psicomotriz de los niños en las áreas de esquema corporal, lateralidad, equilibrio, espacio y tiempo/ritmo (Gonzales Campos, 2024).

3.3.1. Razones fundamentales para moverse en la infancia

Durante la primera infancia (3-6 años) incrementar el número de participaciones en actividades está vinculado a mantener una mayor actividad física en la adolescencia y la edad adulta (Telama et al., 2018) ya que favorece el establecimiento de rutinas que perduran a lo

largo de toda la vida. Es importante iniciarse en la práctica deportiva lo más temprano posible para cultivar el interés por ello ya que no hay ninguna medicina que proporcione tantas ventajas y genere tan pocos efectos secundarios como realizar ejercicio físico regularmente (Fiuza-Luces et al., 2013).

Desarrollar patrones durante la etapa infantil resulta valioso, para aprovechar la plasticidad cerebral en la adquisición de habilidades motrices, de esta forma, se consolidan una amplia gama de estas destrezas beneficiosas a lo largo de la vida o como base para una futura especialización (Bell et al., 2018). Sin embargo, investigaciones diversas han indicado que la tecnificación temprana se asocia con un mayor riesgo de lesiones por un uso excesivo.

Realizar actividad física mejora la función cognitiva y el desempeño académico contrariamente a lo que se creía en el pasado, que para obtener buenos resultados académicos era necesario restarle tiempo para dedicarlo a otras asignaturas, en la actualidad hay una sólida evidencia científica que respalda el beneficio que aporta en varios procesos cognitivos, como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

La actividad física puede realizarse en diferentes lugares, ofreciendo múltiples y mejores posibilidades de conexión con el entorno natural para practicar ejercicios al aire libre y disfrutar de la naturaleza participando en actividades como caminar por espacios naturales, en ámbitos rurales o de montaña. En este contexto, se han reconocido múltiples ventajas que ofrece residir en la proximidad a espacios verdes para la salud tanto física como mental (Kondo et al., 2018).

La mayoría de las actividades físicas y deportivas se llevan a cabo en grupo por lo que ofrece mayor oportunidad para las relaciones interpersonales en general y durante la etapa escolar generalmente bajo la supervisión de un adulto. Esto puede ser ventajoso para facilitar los procesos de socialización durante la infancia y, sin duda, es un aspecto que se suma a los beneficios inherentes del ejercicio físico. En este contexto, se ha verificado que un programa basado en ejercicio físico de Zhao & Chen, (2018) en niños con trastornos del espectro autista, los resultados obtenidos concluyen que mejoraron sus habilidades comunicativas, cooperativas, de autocontrol e interacción social.

3.3.2. Recomendaciones de actividad física en la infancia

Los niños de 3 a 4 años necesitan realizar al menos 180 minutos diarios de diversas actividades físicas, abarcando distintas intensidades, siendo fundamental que al menos 60

minutos sean de intensidad moderada a vigorosa (Garrote-Escribano & Avilés, 2021). Estos periodos de actividad deben distribuirse a lo largo del día, y resultaría beneficioso si se superan los 60 minutos recomendados. El tiempo que pasan en sillas o cochecitos no debería exceder una hora de manera continua, evitando también permanecer sentados por lapsos de tiempo prolongados. La exposición a pantallas debería limitarse a menos de una hora al día, siendo aún más favorable si se reduce este periodo. Durante los momentos sedentarios, se aconseja la práctica de la lectura y la narración de cuentos por parte de los cuidadores.

Tanto el descanso como el sueño se complementan para recuperar la energía necesaria en cualquier actividad y para lograrlo y que sea de calidad es esencial entre 10 y 13 horas diarias, incluyendo las siestas, con un horario regular para acostarse y levantarse.

Figura 1. Recomendaciones de la OMS sobre práctica de la actividad física, sedentarismo y sueño para niños de 3-4 años.



Fuente: World Health Organization (2019).

Desde los cinco años en adelante, es recomendable que los niños acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física con intensidad moderada o vigorosa, incrementar este umbral proporciona beneficios adicionales para la salud, siendo lo más recomendable que la mayor parte de esta actividad sea de índole aeróbico, aconsejándose incorporar al menos tres días a la semana de actividades vigorosas para fortalecer tanto los músculos como los huesos (Bull et al., 2020).

Durante la infancia, se propone especialmente la participación en tres categorías de actividades físicas, seleccionadas por sus beneficios comprobados para la salud según el U.S. Department of Health and Human Services, (2018):

Las actividades aeróbicas que mejoran la capacidad cardiorrespiratoria al involucrar los grandes grupos musculares en períodos extensos, tales como correr, saltar a la comba, nadar, montar en bicicleta, entre otros.

Ejercicios de fortalecimiento muscular que impliquen movimientos con cargas superiores a las habituales, como juegos que incluyan trepar, saltar o lanzar con fuerza.

Actividades de fortalecimiento óseo, las cuales constan de impactos contra el suelo, saltar a la comba, correr y juegos que incluyen saltar y caer, entre otros.

3.3.3. Estrategias de intervención de incrementar la actividad física infantil

Para que los niños menores de seis años cumplan con los niveles mínimos de actividad física requeridos diariamente, hay disponibles diversas estrategias y apoyarlo desde diferentes ámbitos y sectores que además pueden aportar su contribución como son: padres, docentes, entrenadores, pediatras, líderes políticos e incluso desarrolladores de aplicaciones móviles o videojuegos.

Para programar actividades de fomento de la participación en esta área, debe realizarse una evaluación inicial sobre la diversidad entre los niños de cada escuela y aplicar los métodos más efectivos para promoverla, por lo que, no resulta apropiado replicar exactamente lo que funcionó en otra institución en un momento específico. Durante el desarrollo de estas fases es donde la creatividad, el compromiso y el desempeño destacado de los educadores se convierten en elementos determinantes para alcanzar el éxito.

Para optimizar el resultado de una intervención, es esencial valorar las experiencias previas llevadas a cabo en otros lugares y momentos, especialmente aquellas que han sido evaluadas mediante una metodología científica rigurosa; así como diseñar un plan de acción que

fomente la elección de opciones saludables por parte de los estudiantes, haciendo que el ejercicio físico sea fácil y seguro de elegir.

Durante la infancia, las decisiones personales también están influenciadas por los adultos responsables del cuidado y la educación, por lo es necesario involucrarlos en la medida de lo posible para evitar que la práctica de actividad física sólo se limite al horario escolar. Las intervenciones directas con los jóvenes son efectivas por sí mismas y se potencia aún más su repercusión cuando se incluye a las familias en el proceso (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Algunas estrategias para que el alumnado incremente la actividad física:

- Incrementar las horas dedicadas a la actividad física semanal en la institución educativa.
- Integrar contenidos usualmente estáticos, como matemáticas y lengua, a través de enfoques interdisciplinarios con pausas activas.
- Promover y permitir la participación en juegos motores recreativos durante los periodos de recreo.
- Desarrollar una variada oferta de actividades extraescolares dentro del ámbito escolar.
- Configurar los espacios y materiales educativos para facilitar la participación de ejercicio físico por parte de todos los estudiantes.
- Estimular el transporte activo, como utilizar las escaleras o llegar al colegio a pie o en bicicleta.
- Organizar actividades conjuntas con las familias, como charlas de concientización, proporcionar pautas, y ofrecer herramientas para aumentar la actividad física en el entorno familiar.

La validez científica de los programas destinados a fomentar la actividad física ha sido corroborada, aunque su efecto tiende a ser modesto (U.S. Department of Health and Human Services, 2018), por ende, resulta siempre enriquecedor unir fuerzas con otros grupos para potenciar sus efectos.

3.4. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

3.4.1. La locomoción

La locomoción es el medio que empleará un niño en los primeros años de vida para el desplazamiento de diversas maneras, constituyendo un elemento fundamental para su crecimiento integral que contribuye de manera directa al desarrollo corporal, fortaleciendo la musculatura, favoreciendo el crecimiento óseo y mejorando la capacidad cardiorrespiratoria y en su desarrollo cerebral. Esto le permitirá explorar el espacio circundante, alcanzar objetos

ubicados en él y mediante su manipulación, conocer sus características (Garrote-Escribano & Avilés, 2021).

La adquisición de diversas habilidades, desde la perspectiva de la teoría de sistemas dinámicos, se interpreta como el resultado de la integración de varias dimensiones como las capacidades perceptivas, que deben desarrollarse para reconocer las características del entorno y percibir la orientación y estabilidad del cuerpo en él. Las capacidades cognitivas, que maduran para formular planes y objetivos en el momento presente, teniendo en cuenta las experiencias pasadas y los órganos efectores encargados de la fuerza y estabilidad, que junto con los aprendizajes del niño que le permiten regular la energía tanto para mantenerse como para llevar a cabo acciones (Kelso, 2013).

La transición entre patrones locomotores distintos surge de la búsqueda de estrategias más eficientes. Cuando se logra esta mayor eficacia, el niño deja de utilizar la solución previa. En algunos casos, este cambio no conlleva un retroceso en términos de mecánica. Un estudio llevado a cabo por Cole et al., (2019) reveló que, aunque algunas habilidades experimentan pérdida a pesar de ser abandonadas, se mantienen al menos en sus aspectos fundamentales, como el gateo o el montar en bicicleta, otras requieren práctica regular, como es el caso del ballet. Parece que todos los casos se ven afectados, aunque en diferentes grados, por factores como los cambios en el tamaño del cuerpo, la agilidad, la velocidad en el procesamiento de la información, entre otros.

3.4.2. El salto

El salto se caracteriza como una acción ejecutada por las extremidades inferiores mediante la cual el individuo se distancia de la superficie de sustentación (Generelo & Lapetra, 2002).

Según Rigal, (1988), las primeras experiencias de salto no implican un despegue del suelo, sino más bien un paso exagerado, conocido como zancada, realizado desde un escalón de baja altura, así que cuando un niño es capaz de descender escaleras con la ayuda de un adulto, está cerca de realizar su primer salto. El siguiente progreso, previo a un salto más estable, implica el aumento en la longitud del paso que impulsa el pie, seguido de una pequeña suspensión y una caída con el pie adelantado. Por lo tanto, estos dos patrones motores evolucionan de manera simultánea e independiente, si bien el salto requiere más tiempo para desarrollarse completamente en todas sus formas.

En un estudio llevado a cabo por Wickstrom & González, (1990) con niños de 4 años a los que se les solicitó realizar saltos, a pesar de obtener resultados variados, se observó un

patrón común: los niños encogían los hombros y movían los brazos como si aletearan, además de flexionar las piernas al iniciar el despliegue. Sin embargo, cuando se les indicó que saltaran para tocar la mano del profesor situada sobre sus cabezas, los niños realizaron el salto extendiendo los brazos hacia arriba y estirando todo el cuerpo.

Para investigar la relevancia que tiene para los niños realizar saltos con un estímulo o propósito específico, como intentar alcanzar una pelota suspendida sobre sus cabezas Hara et al., (2008) realizó un estudio que, estableció el patrón basándose en investigaciones kinesiológicas del departamento de educación física de la Universidad de Wisconsin-Madison relativas a la percepción del equilibrio y de la posición de las partes del cuerpo.

La secuencia de movimientos de la conclusión de este estudio es ampliamente aceptada en la literatura científica: en la fase preparatoria, se observa flexión en tobillos, rodillas y caderas; el impulso se inicia con una elevación vigorosa de los brazos hacia arriba y adelante, seguido de una extensión en tobillos, rodillas y caderas; y en la fase de aterrizaje, los tobillos, rodillas y caderas experimentan flexión para amortiguar el peso del cuerpo. La muestra para este trabajo fue de 22 niños con edades comprendidas entre dos y tres años; de los cuales 18 mostraron una secuencia clara de 6 patrones de salto, mientras que 6 niños no exhibieron ningún patrón perceptible.

3.4.3. Los giros

Los giros se definen como los patrones de movimiento que involucran rotaciones del cuerpo, ya sea completas o parciales, con respecto a cualquiera de los tres ejes imaginarios: longitudinal, anteroposterior y lateral, de acuerdo con las interpretaciones ofrecidas por Blández-Ángel et al., (2009) y Ramírez-Rico et al., (2015).

En el proceso de rodar, McGraw, (1943) realizó un análisis detallado sobre ello en su investigación, destacó que este movimiento puede considerarse como uno de los primeros movimientos voluntarios que realiza el ser humano, ya que cuando la cabeza del niño gira, el resto del cuerpo tiende a seguir este movimiento, e identificó diversas etapas en las que se pueden observar los esfuerzos del niño por cambiar de posición.

Cuando se trata de los giros en el eje transversal, también conocidos como "volteretas", es probable que tengamos que esperar hasta que el niño alcance los 3 o 4 años para observar este patrón de movimiento, incluso si se realiza sin un control adecuado de las piernas (Garrote et al., 2003). Aunque los giros son considerados una habilidad motriz fundamental, su integración en los patrones motores básicos puede resultar desafiante debido a sus características particulares. La capacidad de realizarlos adecuadamente es crucial para la orientación y

ubicación del individuo en el espacio, así como para el desarrollo del equilibrio dinámico y la ampliación del repertorio motor básico, como señalaron Arévalo-Guallpa & Bayas-Machado, (2021).

3.4.4. La coordinación visomotora

La coordinación visomotora es el proceso que involucra la interacción del individuo con los objetos, requiriendo movimientos precisos que implican la coordinación entre la percepción visual y el movimiento de ciertas partes del cuerpo, como la mano o el pie (Goodway et al., 2021). Esto implica habilidades específicas, como la localización del objeto, la identificación de sus características y el control del movimiento para acercar la parte del cuerpo correspondiente y así manipular o utilizar el objeto.

Las destrezas de coordinación visomotora se entrelazan con habilidades locomotoras y de equilibrio, lo que demanda la consolidación de estos patrones para facilitar la ejecución eficaz de movimientos manipulativos; su desarrollo se vincula estrechamente con la comprensión del desplazamiento de objetos en el espacio. A través de la práctica y la experiencia, se adquiere conocimiento sobre el efecto del movimiento, lo que implica realizar estimaciones de trayectorias, distancias, precisión y masa del objeto en movimiento.

La motricidad gruesa se refiere a los movimientos que involucran grandes grupos musculares. Se relaciona con acciones que implican el agarre y la proyección de objetos utilizando las extremidades, con la participación de todo el cuerpo o una parte significativa de él. Esto incluye actividades como lanzar y atrapar objetos, jugar con pelotas, entre otros. Aunque el agarre se realice principalmente con la mano y los dedos, el cuerpo en su totalidad contribuye al movimiento, especialmente el brazo y el tronco, especialmente en habilidades que requieren una coordinación precisa entre el ojo y la mano.

La motricidad fina se caracteriza por los movimientos precisos ejecutados por las unidades motoras de los dedos de las manos, ocasionalmente también por los dedos de los pies. Este tipo de habilidad se aplica en actividades como abotonarse, introducir llaves en cerraduras, escribir, jugar con canicas, entre otras. Rigal, (1988) enfoca la coordinación visomotora fina en la destreza manual de las manos, resaltando la mano como el órgano principal tanto para ejecutar como para recibir estímulos.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

4.1.1. Justificación

La propuesta aborda la crítica problemática de la inactividad física y la obesidad infantil entre los más pequeños. Es crucial sensibilizar en la escuela sobre la importancia de adoptar hábitos saludables desde temprana edad.

La práctica regular de ejercicio es un pilar fundamental en la prevención de esta creciente tendencia hacia la obesidad infantil. Reconociendo la trascendencia de la actividad física en la niñez, se resaltan las razones fundamentales para fomentar el movimiento y se proponen recomendaciones y estrategias efectivas para incrementar la misma en este grupo demográfico. Además, se exploran las habilidades motrices básicas, desde la locomoción hasta la coordinación, destacando su relevancia en el desarrollo integral del alumnado.

Este proyecto se ha elaborado considerando la implementación de la legislación educativa, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que introduce modificaciones a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, sobre Educación (LOMLOE).

La situación de aprendizaje que se va a desarrollar abarca tres áreas fundamentales: crecimiento en armonía, descubrimiento y exploración del entorno, y comunicación y representación de la realidad. Está diseñada para estudiantes del segundo ciclo de educación infantil.

4.1.2. Contexto y entorno

La propuesta educativa se desarrolla en el colegio público "Miguel Delibes", situado en Burgos, este centro se encuentra en una zona de reciente desarrollo urbano, caracterizada por un ambiente juvenil y espacios ajardinados generosos. Cuenta con todo tipo de servicios que incluyen centro de salud e instalaciones completas para centro educativo, deportivo y de entretenimiento. Actualmente, el centro acoge a alrededor de 200 alumnos, distribuidos entre los niveles de Educación Infantil y Primaria.

Las familias de los estudiantes del colegio suelen residir en las proximidades de este, presentando diversos niveles socioeconómicos, la mayoría habitan en áreas bien establecidas, reflejado en el notable incremento de construcciones nuevas y viviendas adosadas en los alrededores. Otro grupo minoritario lo forman familias con recursos limitados o enfrentando dificultades económicas, quienes reciben apoyo y asistencia de organizaciones no gubernamentales, la parroquia local y los servicios sociales del Ayuntamiento.

La jornada escolar en el centro comienza a las 9:00 h de la mañana y se extiende hasta las 14:00 h de la tarde, con dos recreos de 15 minutos cada uno. El primero tiene lugar a las 11:00 h de la mañana, y el segundo se programa para las 12:55 h del mediodía. Las primeras dos horas de clase transcurren sin interrupción, seguidas de dos bloques más de enseñanza hasta casi la 13:00 h de la tarde. Finalmente, la última hora de clase tiene una duración de 50 minutos.

Respecto a las instalaciones físicas del centro, se destaca su estructura en forma de "L" distribuida en dos plantas. Además de las aulas, el edificio alberga una biblioteca, un comedor escolar, servicios de madrugadores y opciones de transporte escolar para los estudiantes.

4.1.3. Perfil del alumnado

Se ha seleccionado el grupo de estudiantes del segundo ciclo de educación infantil, específicamente del primer curso. Este grupo consta de 22 alumnos de 3 y 4 años, con una distribución equitativa entre 11 niñas y 11 niños. Hasta el momento, no se ha realizado ningún diagnóstico oficial sobre las necesidades educativas individuales de los estudiantes, ya que dichos informes suelen elaborarse una vez que los niños estudian en primaria.

En cuanto a la diversidad del grupo, se observa una mezcla de habilidades y personalidades. Se perciben algunas diferencias sutiles en el comportamiento y el desarrollo de los alumnos. La mayoría de los estudiantes muestran un interés activo por aprender y participar en las actividades escolares. Se observa un alto grado de colaboración entre ellos, así como un respeto mutuo hacia sus compañeros y maestros.

Sin embargo, también se pueden identificar algunas características individuales, algunos alumnos muestran un nivel de independencia notable, mientras que otros pueden necesitar más atención y dirección por parte del docente. El objetivo es proporcionar un entorno educativo inclusivo y apoyar el desarrollo integral de cada estudiante en esta etapa crucial de su educación inicial.

4.2. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización del proyecto educativo abarca un período de dos meses, comprendidos entre abril y mayo, los cuales pertenecen al tercer trimestre del curso escolar 2023-2024. Se llevarán a cabo aproximadamente dos sesiones por semana, sin embargo, es importante tener en cuenta que la programación podría verse afectada por imprevistos o ajustes necesarios para adaptarse a las necesidades específicas del grupo.

ABRIL 2024

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 SESIÓN 1	17	18 SESIÓN 2	19	20
21	22	23	24 SESIÓN 3	25	26 SESIÓN 4	27
28	29	30				

Mayo 2024

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7 SESIÓN 5	8	9 SESIÓN 6	10	11
12	13 SESIÓN 7	14	15 SESIÓN 8	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4.3. OBJETIVOS

- Fomentar el desarrollo psicomotor integral, abarcando aspectos físicos, cognitivos y emocionales para potenciar habilidades motrices y coordinativas.
- Garantizar estrategias para familiarizarse con su cuerpo mediante la práctica de diversas disciplinas olímpicas.
- Promover habilidades de trabajo en equipo, colaboración y convivencia.
- Estimular la creatividad, imaginación y expresión personal.
- Desarrollar habilidades comunicativas a través de juegos.
- Inculcar valores olímpicos, esfuerzo, amistad y la superación personal.
- Conocer la importancia de los sentidos y emociones a través del ejercicio físico.
- Fomentar la solidaridad y el respeto por los demás.

4.4. COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave que se espera que adquieran los estudiantes al concluir la presente situación de aprendizaje, conforme al Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, que establece la organización y el plan de estudios de la Educación Infantil en la región de Castilla y León, son las siguientes:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería**

A través del control progresivo del cuerpo, la adquisición progresiva de autonomía en la realización de tareas y el reconocimiento de los sentidos y sus funciones, el alumnado observa, experimenta, manipula, juega y explora, lo que le permitirá resolver problemas de la vida cotidiana. Todo ello, junto con la planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea, facilitará el uso de estrategias de razonamiento lógico, iniciándose en la adquisición de destrezas lógico-matemáticas y dando los primeros pasos hacia el pensamiento científico. Por otro lado, la adquisición de hábitos y prácticas sostenibles y eco socialmente responsables permitirá reflexionar y despertar curiosidad por la fundamentación científica de estas acciones para promover la salud y preservar la salud y el medio ambiente.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender**

En esta área se incide en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de sus emociones y las de los demás, desarrollando actitudes de comprensión y empatía, descubriendo un entorno diferente al familiar. Además, se favorece el desarrollo de la autonomía en la realización de tareas, la aceptación constructiva de los errores, la cooperación en contextos de juego y rutinas, así como la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de las propias posibilidades y asertividad respetuosa hacia los demás, iniciándose en la construcción de estrategias de aprendizaje autorregulado y el reconocimiento del esfuerzo y la dedicación personal.

- **Competencia ciudadana**

Esta área promueve un compromiso activo con la sostenibilidad mediante la adquisición de hábitos y rutinas saludables para el autocuidado y el cuidado del entorno. Además, impulsa la resolución pacífica de conflictos, la cultura de paz, la identificación y adquisición de normas de convivencia y el desarrollo de habilidades socioafectivas y de convivencia, capacidades y actitudes de tolerancia, empatía y respeto.

- **Competencia emprendedora**

A través de su participación en situaciones de juego, proyectos, retos, toma de decisiones, tanto de forma individual como en equipo, así como la experimentación y expresión con el propio cuerpo, descubrirán sus posibilidades y limitaciones e irán construyendo una autoimagen y autoestima positiva. Por otra parte, el acercamiento a la diversidad desde una actitud de apertura, tolerancia y respeto favorecerá el pensamiento divergente y creativo, el desarrollo de ideas y soluciones originales.

4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS

ÁREA 1: ARMONÍA EN CRECIMIENTO	
Competencias específicas	<p>3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y eco socialmente responsable.</p> <p>4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</p>
Criterios de evaluación	<p>3.3 Identificar normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.</p> <p>4.3 Participar en juegos y actividades colectivas con mediación del adulto, mostrando actitudes de afecto, respetando los distintos ritmos individuales, y evitando todo tipo de discriminación.</p> <p>4.4 Reconocer conductas, acciones o situaciones a través del juego simbólico en interacción con sus iguales.</p>
Contenidos	<p>A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento: coordinación de movimientos en actividades y desplazamientos (salto, carrera, baile), realización de movimientos de manejo con brazos y manos. Inicio en técnicas de respiración y relajación. - El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juegos sencillos. Juego dirigido. <p>C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física. - Exploración del medio natural y de su importancia para la salud y el bienestar.

ÁREA 2: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

Competencias específicas	2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.
Criterios de evaluación	2.1 Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas con interés e iniciativa, mediante su división en secuencias de actividades más sencillas. 2.2 Identificar la frustración ante las dificultades o problemas, reconociendo, con ayuda del docente, las situaciones conflictivas con actitudes tolerantes.
Contenidos	B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad. - Indagación y experimentación en el entorno manifestando diversas actitudes: interés, respeto, curiosidad, imaginación, creatividad y asombro. - Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno. C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto. - Disfrute de las actividades de exploración y juego que se realizan al aire libre y en contacto con la naturaleza.

ÁREA 3: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

Competencias específicas	2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes. 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.
Criterios de evaluación	2.1. Comprender de forma adecuada los mensajes verbales y no verbales e intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia. 3.6. Elaborar creaciones plásticas sencillas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos

	plásticos con ayuda del adulto. 3.7. Ajustar su movimiento al espacio como forma de expresión corporal libre, bailes y desplazamientos rítmicos, manifestando interés e iniciativa.
Contenidos	C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo. - El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. El adulto como modelo de referencia. F. El lenguaje y la expresión musicales. - La escucha de sonidos del entorno y de la naturaleza. Descubrimiento y disfrute. Paisajes sonoros. - Intención expresiva en las producciones musicales y reconocimiento de las emociones que nos generan. Dramatización. H. El lenguaje y la expresión corporales. - Bailes tradicionales individuales imitando al adulto.

4.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad es un componente fundamental en el currículo educativo, especialmente en esta etapa, tal como se establece en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, que organiza y planifica los estudios de Educación Infantil en Castilla y León. Este decreto reconoce la diversidad de los estudiantes y promueve una educación inclusiva que respeta y valora las diferencias individuales, garantizando que todos los niños reciban una educación de calidad. Atender a la diversidad significa ajustar y adaptar las estrategias educativas para responder a las variadas necesidades, ritmos de aprendizaje, intereses y contextos socioculturales presentes en el aula.

La importancia de la atención a la diversidad radica en su capacidad para asegurar que todos los estudiantes alcancen los objetivos mínimos establecidos para cada etapa, ciclo y curso, tal como se recoge en el decreto. Al implementar estrategias pedagógicas diferenciadas y adaptaciones curriculares, se fomenta la participación equitativa y se facilita el desarrollo integral de cada alumno. Este enfoque permite que todos los estudiantes, independientemente de sus características individuales, puedan progresar y alcanzar los objetivos educativos planteados, promoviendo así un entorno inclusivo y equitativo.

En el contexto de esta clase, es relevante destacar que actualmente no hay niños con necesidades educativas especiales. Sin embargo, siguiendo las directrices del Decreto 37/2022,

se mantiene un enfoque proactivo y flexible para estar preparados y responder adecuadamente en caso de que surjan necesidades específicas en el futuro. Al garantizar una inclusión educativa desde una perspectiva preventiva y de mejora continua, se promueve un entorno educativo que favorece el crecimiento y aprendizaje de todos los niños, asegurando que cada uno pueda alcanzar su máximo potencial conforme a los principios de inclusión y equidad.

4.7. RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES

- **Recursos materiales**

Para asegurar el desarrollo fluido de las actividades, es esencial disponer de los elementos adecuados, los cuales pueden variar de una sesión a otra. A continuación, se detallan los materiales necesarios:

- Sesión 1: Gomaeva dorada con purpurina, cartulina naranja, papel celofán rojo y amarillo, mapa del colegio y música animada.
- Sesión 2: Caja con prendas deportivas: pantalón corto, zapatillas, camiseta y un dorsal. Cartulina, marcadores, pegatinas y otros materiales de decoración, conos y aros de colores y tamaños, túneles de tela suave y cuerdas para saltar.
- Sesión 3: Tubos de papel largos para los pergaminos., pegatinas, papel de colores, bancos, aros, picas, colchonetas, papel y lápices.
- Sesión 4: Cartulina, tijeras, rotuladores o pinturas, aros de diferentes tamaños y colores, globos llenos de pintura no tóxica, flecha y cinta adhesiva.
- Sesión 5: Proyector, caballos de cartón , rotuladores, pinturas y pegatinas.
- Sesión 6: Papel, lápices y una caja
- Sesión 7: Gometes de colores, aros olímpicos, pelotas, conos., fruta cortadas y botella de agua.
- Sesión 8: Cartón, rotuladores, tijeras o punzón, cajas de cartón, banderas, música, pancartas, cuerda, proyector y pantalla.

- **Recursos humanos**

Para llevar a cabo actividades en el colegio, se necesitará contar con diferentes profesionales que puedan planificar, organizar y supervisar las actividades. Estos recursos pueden incluir maestros o docentes, personal de apoyo educativo y familias voluntarias.

- **Recursos espaciales**

En el desarrollo de las sesiones, se ha hecho uso de una variedad de recursos espaciales, tales como el aula, el gimnasio o sala de psicomotricidad, el patio del colegio y diversas áreas al aire libre. Cada uno de estos espacios ha proporcionado un entorno único y estimulante para las actividades olímpicas.

4.8. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de las sesiones, se emplea una combinación de metodologías que promueven la participación activa y significativa de los estudiantes. Cada sesión comienza con una contextualización que despierta la curiosidad y la emoción de los niños, creando un ambiente propicio para el aprendizaje. Este entorno está diseñado para involucrar a los estudiantes tanto individualmente como en equipo, fomentando el aprendizaje cooperativo. En este último caso, los alumnos trabajan en grupos reducidos con el fin de lograr objetivos comunes, promoviendo así la interacción social, la empatía y la asunción de responsabilidades.

El aprendizaje por descubrimiento se aplica como parte fundamental del proceso educativo, esta metodología permite a los estudiantes resolver problemas a través de investigaciones con diversas herramientas, integrando la información nueva con sus conocimientos previos.

La metodología principal se centrará en el aprendizaje basado en proyectos, estructurado en diferentes fases que se adaptan a las necesidades de la etapa de educación infantil. Estas fases incluyen informar, planificar, decidir, ejecución del proyecto, seguimiento y evaluación, así como la reflexión y la valoración, empleándose la metodología experimental, donde los niños explorarán de manera autónoma y comprobarán los aprendizajes relacionados con los Juegos Olímpicos mediante el enfoque de aprendizaje por descubrimiento propuesto por Bruner.

El maestro desempeña un papel facilitador en este proceso, proporcionando orientación y planteando preguntas reflexivas para ayudar a los estudiantes a identificar y representar sus logros de manera creativa. Cada actividad se adapta a las características y necesidades de los niños, ofreciéndoles la oportunidad de expresarse libremente y desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

4.9. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Esta iniciativa comenzará con una introducción inicial, durante la cual se proporcionará a los estudiantes una descripción de las actividades planificadas y los objetivos que se persiguen con dichas jornadas, de tal forma que dará pie a contextualizar el propósito y la relevancia del tema abordado en el ámbito educativo. Se les preguntará con respecto a Las Olimpiadas; qué creen que son, cada cuánto se celebran y para qué sirven. De esta forma, los alumnos podrán expresar sus ideas y conocimientos previos sobre el tema, al tiempo que se les introduce de manera lúdica en el concepto en el que se basa la propuesta y su importancia. El docente les relata un cuento mágico que él mismo ha creado para poner en contexto al alumnado sobre el tema a tratar. (*Véase Anexo 3*).

Sesión 1.

“ÉRASE UNA VEZ LAS OLIMPIADAS”

✓ Contextualización:

¡Hola, pequeño atleta! Hoy es un día muy emocionante porque vas a aprender sobre las Olimpiadas. ¿Sabes qué son? Son como grandes juegos donde muchos amigos de todo el mundo se reúnen para jugar diferentes deportes y divertirse juntos. ¿Te gustaría unirse y jugar con tus amigos también?

✓ Desarrollo:

La actividad se inicia en la asamblea de la clase, donde se anuncia a los niños que van a participar en una representación de los Juegos Olímpicos. Se les explica que comenzarán creando la antorcha olímpica utilizando gomaeva dorada con purpurina, cartulina naranja y papel celofán rojo y amarillo para simular la llama. (*Véase Anexo 4*). Después de completar la antorcha, se les enseña que esta marca el inicio de los juegos y que, los atletas se pasarán la antorcha de mano en mano, simbolizando la paz y la amistad.

Antes de emprender el recorrido por el colegio, se procede a planificarlo, se divide a la clase en cuatro grupos: dos de cinco alumnos y otros dos de seis que se numeran. Se despliega un mapa del colegio con dibujos de lugares como el patio, los columpios y el pasillo de infantil, y junto a cada dibujo se indica el nombre del lugar. En el mapa están escritos los números de cada grupo, para poder dirigirse al lugar correspondiente.

Después de haber organizado los grupos, deberán esperar su turno para coger la antorcha y pasársela al siguiente equipo. El recorrido estará acompañado de música animada,

mientras los niños se turnan para llevar la antorcha olímpica desde el aula, recorriendo los pasillos y las aulas del colegio hasta llegar al destino final.

Para concluir la actividad, se dará un momento para reflexionar sobre lo que han vivido. Se plantearán algunas preguntas que ayudarán a entender mejor lo que han aprendido: ¿Hemos trabajado juntos para encontrar los lugares correctos en el mapa? ¿Ha sido fácil o difícil para nosotros? Además, analizaremos los movimientos que hemos realizado al pasar la antorcha: ¿Hemos utilizado los mismos gestos en cada relevo, o nos hemos atrevido a cambiarlos?

Sesión 2.

“TESORO EN EL DEPORTE”

✓ Contextualización:

Hoy vas a abrir una caja misteriosa y descubrir cosas emocionantes. ¿Qué crees que encontraremos dentro? Después, podrás hacer tu propio dorsal. ¿Qué número te gusta más? ¡Y luego, te esperan juegos divertidos y muchas sorpresas! ¡Prepárate para una aventura llena de alegría!

✓ Desarrollo:

La sesión dará inicio en la sala de psicomotricidad, donde se encontrará una caja colocada en el centro. Al abrirla se mostrarán una serie de prendas deportivas: pantalón corto, zapatillas, camiseta y un dorsal. Surgirán preguntas intrigantes como las siguientes: ¿Por qué están estas prendas en nuestra clase? ¿Pertencen a algún deportista olímpico? ¿Quién las usará? Estos interrogantes, junto con otros que los niños puedan formular, serán el punto de partida para iniciar la actividad.

Se destacará uno de los elementos más distintivos: el dorsal que los atletas llevan durante las competencias. Este, que contiene un número único que identifica al atleta, será explorado durante la sesión. Dado que cada niño tendrá la oportunidad de crear su propio dorsal, se va a enfatizar en la importancia de la identidad y la participación en las olimpiadas.

Los niños reciben una cartulina y se les explica que van a crear su propio dorsal para la carrera de obstáculos. Con lápices, los niños escriben su nombre en la parte superior del dorsal, en letras grandes y visibles. Luego, eligen un número para su dorsal y lo pintan debajo de su nombre. Serán números grandes y coloridos para que sean fáciles de identificar durante la carrera. Tras escribirlo, pueden decorarlo a su gusto con dibujos, usar pegatinas, agregar colores con rotuladores o cualquier otra cosa que deseen. (*Véase Anexo 5*).

Una vez que todos los niños hayan terminado de decorarlos, podrán mostrarlos y compartirlos con el grupo. Esta actividad fomenta la creatividad y la expresión personal de los niños. Utilizando conos de colores, aros de diferentes tamaños, túneles de tela suave y cuerdas para saltar, se ha diseñado un recorrido lleno de sorpresas para los participantes.

Los niños se dividen en equipos pequeños, cada uno con su propia estrategia. Empezando en puntos diferentes del recorrido, los pequeños atletas se preparan para saltar, correr y gatear en una serie de desafíos.

Sesión 3.

“CALIENTA QUE SALES”

✓ Contextualización:

¡Buenos días, amigo! ¿Estás listo para jugar y trabajar juntos hoy? Hay algo nuevo para ti... ¿Qué crees que será? ¡Vamos a descubrirlo juntos! ¿Listo para empezar?

✓ Desarrollo:

La actividad se va a desarrollar en el patio del colegio, después de explicar en qué consisten las carreras de relevos y compartir algunas curiosidades, los niños reciben instrucciones sobre cómo hacer dos pergaminos para la carrera, proporcionándoles un tubo de papel largo a cada uno y usarán pegatinas, papel de colores y marcadores para decorarlos. Una vez completados, se dividirán en dos grupos heterogéneos y se dirigirán al circuito.

Los dos primeros niños de cada grupo, con los dorsales pegados en las camisetas, al sonar el pitido del silbato, iniciarán la carrera, pasándose el pergamino deberán atravesar un circuito que incluye pasar por un banco, saltar aros, pasar por debajo de una tela sujeta por sillas, esquivar picas y hacer la croqueta en la colchoneta.

Después de que todos los participantes hayan completado el circuito, se realizará una asamblea final. Se discutirá cómo se han sentido durante el juego, si han recibido ánimos de sus compañeros y si han mejorado su tiempo en la segunda carrera.

Finalmente, se les pedirá que dibujen el recorrido de la carrera y los materiales utilizados como parte de su experiencia de aprendizaje.

Sesión 4.

“FLECHAS Y COLORES”

✓ Contextualización:

¡Hoy vais a intentar encestar y ganar muchos puntos! Además, ¡tendréis una sorpresa especial! Se podrá crear una obra de arte colorida... Pero, antes ¡prepara tu flecha para transformar la sala en un lugar mágico!

✓ Desarrollo:

Se va a comenzar la actividad dentro del aula, preparando las flechas que posteriormente utilizarán, cortando la cartulina en forma de flecha. Luego, los niños podrán decorarlas a su gusto con rotuladores o pinturas, utilizando colores y diseños creativos. (*Véase Anexo 6*).

A continuación, en la sala de psicomotricidad, se van a distribuir los aros de diferentes tamaños y colores en el suelo, creando un circuito de lanzamiento. Cada niño tendrá la oportunidad de lanzar las flechas hacia los aros, intentando encestar dentro. Los aros más grandes o lejanos van a representar mayores puntos de enceste, lo que agregará emoción al juego.

Posteriormente, se colocará en el centro de los aros un globo lleno de pintura no tóxica. Cuando un niño logre explotar el globo utilizando una flecha especial, la pintura se esparcirá sobre una superficie grande, creando un efecto visual colorido. Esta sorpresa añadirá un elemento de emoción a la actividad.

Después del juego, se pondrá en común lo que han aprendido, preguntando a los niños qué piensan sobre el tiro con arco y cómo se sintieron durante la actividad, explicándoles la importancia de trabajar en equipo y celebrar los logros de los demás, así como la emoción de descubrir nuevas habilidades. La tela salpicada de colores se convertirá en una obra de arte que colgaremos en el aula durante los días de las Olimpiadas.

Sesión 5.

“EQUINOS DE CARTÓN”

✓ Contextualización:

Tenéis esperando un majestuoso animal... ¡Como protagonista! ¿Cuál será? ¿Qué sorpresa nos deparará este? ¡Prepárate para descubrirlo en una jornada llena de misterio!

✓ Desarrollo:

La sesión se inicia con la proyección de un video explicativo sobre la equitación, donde se expondrán conceptos básicos como el nombre del jinete y del caballo, así como los diferentes movimientos que se realizan; paso, trote, galope y saltos.

Tras esta explicación, dividiendo a los niños en grupos equitativos se les proporcionará un caballo de cartón para decorar. En el aula, podrán usar rotuladores, pinturas, pegatinas y otros materiales para personalizar y decorar sus caballos (*Véase Anexo 7*).

En el gimnasio de psicomotricidad continúa la actividad, donde se marcará una línea de salida y el primer niño de cada fila tomará su caballo decorado. Cuando el docente dé la señal de salida con un silbato, los niños correrán hacia un punto designado, imitando el galope de un caballo. Al llegar, regresarán al punto de inicio para pasar el caballo al siguiente niño y así sucesivamente hasta que todos completen el recorrido.

Una variante del juego podrá ser introduciendo obstáculos simples, como conos o aros, que los niños deben sortear mientras corren con sus caballos de cartón, así les posibilitará practicar habilidades de equilibrio y coordinación.

Después de la competición, se sentarán en círculo para hablar sobre lo aprendido, animándolos a compartir sus experiencias y a expresar lo que más les ha gustado de montar en sus caballos de cartón.

Sesión 6.

“DEPORTE SECRETO”

✓ Contextualización:

¡Bienvenido, campeón! Hoy te convertirás en un experto del deporte secreto. Vas a representar un deporte sin hablar, ¡es como un juego de adivinanzas! Cada gesto que hagas dará pistas a tus amigos sobre el deporte que estás jugando. ¡Qué comience el espectáculo!

✓ Desarrollo:

Días antes de la sesión programada, se propondrá a los padres que expliquen en casa a sus hijos cómo se sienten algunas emociones básicas, relacionándolas con el espíritu deportivo de las Olimpiadas. Por ejemplo, comentar la alegría que debe sentir un ganador de una medalla de oro, el miedo o los nervios que sienten al enfrentarse en la competición y la sorpresa de ver a un atleta realizar un salto impresionante. Luego, los niños dibujan una cara que represente una de estas emociones relacionadas con las Olimpiadas y la guardan en una caja.

Una vez en el aula, se les explica que van a jugar a descubrir qué sensaciones olímpicas han dibujado sus amigos. Un alumno saca su dibujo de la caja y lo muestra al grupo. Los otros compañeros lo observan y el maestro les ayuda a identificar la emoción relacionada con el deporte que representa.

Después de la identificación, los participantes van a expresar cómo se sienten cuando experimentan esa emoción dentro de nuestro contexto. Si el dibujo representa la alegría, se preguntará: "¿Cómo te sientes cuando tu equipo gana una medalla de oro?" o "¿Cómo te sentirías si pudieras correr tan rápido como un atleta olímpico?"

Posteriormente, los niños se dispondrán en un círculo grande, explicándoles que van a jugar al "Deporte Secreto", donde cada uno tendrá la oportunidad de imaginar y representar un deporte sin decirlo en voz alta.

El profesor será el encargado de susurrarle a un niño voluntario al oído el nombre de un deporte, quien deberá actuar, sin hablar, como si estuviera practicando ese ejercicio frente al resto de la clase. El resto de los compañeros deberán observar la actuación de este y tratar de descubrir qué deporte está representando. Pueden hacer preguntas al niño actuando para obtener más pistas. Una vez que el deporte haya sido adivinado, se elige a otro niño para representar un deporte diferente. Continúa el juego hasta que todos los niños hayan tenido la oportunidad de actuar.

Se concluye la actividad preguntando cómo se sintieron al realizar la representación, al tratar de descubrir y cómo creen que se sintió el niño que estaba representando el deporte. Así como, recordándoles que todas las emociones son normales y que está bien expresarlas, tanto en el contexto de las Olimpiadas como en la vida diaria.

Sesión 7.

“GRAN BÚSQUEDA”

✓ Contextualización:

Imagina que eres un explorador en busca del tesoro de los Juegos Olímpicos. ¡En el último rincón, descubrirás pistas ocultas que te llevarán a poder conseguirlo! Te espera un misterio por resolver, pero... ¡cuidado de no tropezar!

✓ Desarrollo:

Los integrantes de la clase se dividirán en cuatro equipos, cada uno relacionado con un color diferente con gomets: equipo rojo, azul, verde y amarillo.

En el gimnasio se utilizan los rincones para diferentes actividades, como un túnel decorado con los colores y símbolos de los Juegos Olímpicos, que deberán atravesarlo de la manera más rápida posible, en otro habrá una serie de aros olímpicos dispersos por el suelo. Deberán correr y saltar sobre ellos en el orden correcto para formar los anillos olímpicos, mientras el docente cronometra su tiempo.

Otra prueba será de fuerza y resistencia, donde los alumnos tendrán que levantar y mover objetos, como pelotas o conos, de un lugar a otro, representando los esfuerzos de los atletas olímpicos en sus disciplinas.

En el cuarto y último rincón recibirán pistas para encontrar un "tesoro olímpico" escondido en el área de juego, donde encontrarán una variedad de frutas cortadas en trozos pequeños, como fresas, uvas y rodajas de manzana., además de botellas de agua para mantenerse hidratados.

Una vez que todos los equipos hayan completado todas las pruebas, se reunirán y el docente aprovechará este momento para hablar sobre la importancia de una dieta equilibrada y la hidratación adecuada para mantenerse saludables y activos.

Sesión 8.

“CAMINO HACIA EL ÉXITO”

✓ Contextualización:

¡Buenos días, ganador! Vas a tener una sorpresa emocionante que te llevará al mundo de los verdaderos héroes olímpicos. ¡Vamos a descubrir juntos lo que nos espera hoy!

✓ Desarrollo:

El maestro entrega a cada estudiante una plantilla de medalla hecha de cartón, que tiene la forma clásica de una medalla olímpica: un círculo con una línea en el centro para que cada niño escriba su nombre y decorarla con rotuladores, seguidamente se les ofrece ayuda para recortar la plantilla de la medalla, bien con tijeras o punzón. (*Véase Anexo 8*).

A continuación, se divide la clase en tres grupos, para introducir el concepto de pódium y se explica su importancia en los Juegos Olímpicos y se distribuyen cajas de distintos tamaños (pequeño, mediano y grande), una para cada grupo que serán los responsables de decorarlas, asignándose a cada uno un número del 1 al 3, que representará el lugar en el pódium. (*Véase Anexo 9*).

Posteriormente se organizará una ceremonia especial para celebrar la entrega de medallas en el gimnasio, ambientándolo con banderas, música, pancartas y otros elementos relacionados con los Juegos Olímpicos, y se contará con las familias a las que se cursará una invitación para asistir. Tras la entrega de medallas, los niños se harán fotografías en el pódium, celebrando su logro junto a sus amigos y familiares.

Las fotografías de las actividades serán colocadas a lo largo de una cuerda en la clase y se proyectará un video del recorrido de la antorcha olímpica que los niños representaron por todo el colegio, recordando así los momentos destacados del proyecto.

Para finalizar, los estudiantes van a compartir sus reflexiones sobre las actividades más y menos gustadas.

4.10. EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta pedagógica se llevará a cabo de manera integral y detallada, abarcando diversos aspectos del proceso educativo. Se van a emplear una variedad de herramientas y enfoques para recopilar información significativa sobre el progreso y el desempeño de los estudiantes.

La evaluación inicial se reconocerá la singularidad de cada niño, antes de iniciar cualquier actividad, además de establecer conexiones significativas con los estudiantes, creando un ambiente acogedor donde se sientan seguros para expresarse. A través de observaciones informales, el docente buscará comprender las preferencias, los estilos de aprendizaje y las experiencias previas de cada niño.

Al comienzo de las actividades, se expondrá el mural de logros. (*Véase Anexo 1*) como una estrategia que busca reconocer el progreso y aprendizaje de cada estudiante. En este enfoque, se asigna a cada uno, un espacio en un mural grande donde pueden representar gráficamente sus logros y experiencias significativas, utilizando dibujos, palabras clave, símbolos y colores, que servirá como una herramienta de evaluación visual que no solo mostrará el progreso individual de cada estudiante, sino también colectivo del grupo.

Durante el transcurso de las actividades, se llevará a cabo una evaluación continua mediante la observación directa por parte del docente. Este proceso permitirá no solo identificar el progreso individual de los estudiantes, sino también valorar su nivel de participación y comprensión de las tareas, destacando especialmente la interacción entre los niños, su habilidad para resolver desafíos planteados y el grado de compromiso mostrado en cada actividad. (*Véase Anexo 2*).

La evaluación final se enfocará en los objetivos planteados y en el desarrollo de las competencias clave durante todo el proceso. Se ofrecerá a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre su experiencia, expresar sus opiniones y compartir sugerencias de mejora. Esta retroalimentación no solo será esencial para evaluar el impacto de las actividades realizadas, sino que también proporcionará una guía para futuras intervenciones.

5. CONCLUSIONES

A través del desarrollo de este trabajo, se han podido identificar y comprender las teorías más relevantes sobre la importancia de la actividad física en la infancia, específicamente en niños de educación infantil. Las conclusiones de este trabajo se alinean con la fundamentación teórica y los antecedentes presentados. La importancia de la actividad física en la infancia y el papel crucial de las habilidades motrices básicas en el desarrollo integral de los niños se reflejan en la propuesta de intervención. La situación analizada, contextualizada en la inactividad física y la obesidad infantil, se aborda de manera efectiva a través de las actividades sugeridas, subrayando la relevancia de intervenciones tempranas y bien estructuradas en el ámbito educativo.

Para abordar esta situación es necesario implementar estrategias que fomenten estilos de vida activos desde edades tempranas, ya que tanto las familias como los estudiantes muestran carencias en la adopción de hábitos saludables y conductas que previenen el sedentarismo, perjudicial para la salud mental y física.

Después de analizar los puntos presentados, se puede deducir que la educación motriz es el medio más eficiente para poner en práctica estas estrategias. Esto se debe a que facilita la enseñanza de los contenidos desarrollados a los estudiantes y permite enfatizar la relevancia que tiene la salud en sus vidas. De este modo, se asegura una comprensión profunda y una aplicación efectiva de los conocimientos adquiridos.

Este trabajo de fin de grado ha proporcionado una base teórica sólida para utilizar los Juegos Olímpicos como herramienta educativa, fomentando el desarrollo integral de los niños en la etapa de educación infantil. Lo cual, ofrece una posibilidad para futuras intervenciones educativas en este ámbito, subrayando la importancia de un enfoque integral y colaborativo para promover hábitos saludables desde edades tempranas.

Considerando los objetivos planteados, se puede concluir que han sido planteados de manera eficiente, diseñando estrategias para fomentar el desarrollo de habilidades motrices, sociales y emocionales a través de actividades físicas basadas en los valores y estructuras de los Juegos Olímpicos. Estas actividades no solo promueven la mejora de las capacidades físicas de los niños, sino que también desarrollan valores de esfuerzo, amistad y superación personal.

Gracias a la elaboración de este trabajo se desprende que es recomendable la realización de actividad física en la infancia mediante la implementación de actividades lúdicas, como los juegos de carrera, salto y lanzamiento, así como juegos simbólicos y de representación relacionados con las Olimpiadas, para fomentar el ejercicio físico y reducir los altos niveles de sedentarismo.

Las actividades propuestas en la sesión 5 “*equinos de cartón*” permiten a los niños decorar sus propios caballos y participar en una carrera que imita la equitación. De este modo, se fomenta el desarrollo de habilidades motrices básicas como la coordinación y el equilibrio. Además, la actividad de crear y decorar dorsales para una carrera de obstáculos permite a los niños identificar su participación y les motiva a ser parte de un evento deportivo

Para promover la adquisición de habilidades psicomotrices en niños mediante juegos adaptados a su edad, se incluyen una variedad de actividades que estimulen tanto la motricidad gruesa como la fina. Actividades como carreras de relevos, las cuales favorecen la coordinación, el equilibrio, la velocidad y el trabajo en equipo. Lanzamiento de flechas, donde se estimulan la motricidad fina, la precisión y la coordinación ojo-mano. Y entre otras, circuitos de obstáculos, proporcionando un desarrollo de la agilidad, la coordinación y el equilibrio.

Asimismo, gracias a actividades como la creación de la antorcha olímpica y su posterior relevo ayudan a desarrollar habilidades psicomotrices y promueven la toma de decisiones. En esta actividad, los niños deben planificar el recorrido y decidir los movimientos necesarios para pasar la antorcha, lo cual fortalece tanto su capacidad para resolver problemas como su creatividad.

A través de la sesión 6, “*deporte secreto*” se favorece el desarrollo emocional y la expresión de sentimientos en los niños a través del juego simbólico. Está diseñada específicamente para identificar y comprender sus propias emociones, además de permitirles empatizar con sus compañeros.

Esta propuesta también sirve para sensibilizar a los niños sobre la importancia de hábitos saludables, como la alimentación equilibrada y la hidratación, a través de actividades como la sesión 7, “*gran búsqueda*”, los niños participan en una serie de pruebas físicas y cognitivas, donde al final encuentran un tesoro que consiste en frutas y agua.

Sin embargo, dado que la situación de aprendizaje planteada se trata de una propuesta teórica, la cual se pretende llevar a la práctica en un futuro, se presentan ciertas limitaciones derivadas de que esta propuesta es meramente teórica. En este sentido, al tratarse de una propuesta educativa que aún no ha sido implementada en el aula, no es posible identificar posibles errores o áreas de mejora en el desarrollo de las actividades, recopilar la opinión de los estudiantes ni evaluar los resultados finales de manera directa.

La aplicación en un contexto real habría posibilitado una observación y análisis detallado del proceso de enseñanza-aprendizaje. La retroalimentación directa de los estudiantes habría sido importante para entender su experiencia y ajustar la situación en consecuencia. Por

consiguiente, no es posible determinar con exactitud el grado de comprensión y las habilidades que los estudiantes habrían adquirido con esta propuesta.

Para mejorar la efectividad del proyecto, se recomienda ampliar su duración y aumentar la frecuencia de las sesiones, lo que permitirá profundizar en cada área de desarrollo y maximizar el impacto positivo de las actividades. Así como, para optimizar los resultados del proyecto y garantizar su sostenibilidad, se sugiere capacitar a los docentes en estrategias de educación física y pedagogía adaptadas a las necesidades de la primera infancia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arévalo-Guallpa, M. W., & Bayas-Machado, J. C. (2021). Métodos de desarrollo de habilidades motrices en la educación inicial en diferentes contextos educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6 (2), 4. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1222>
- Avila, C., Holloway, A. C., Hahn, M. K., Morrison, K. M., Restivo, M., Anglin, R., & Taylor, V. H. (2015). An Overview of Links Between Obesity and Mental Health. *Current Obesity Reports*, 4 (3), 303–310. <https://doi.org/10.1007/S13679-015-0164-9>
- Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., & McLeod, T. V. (2018). Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review with Meta-analysis. *Pediatrics*, 142(3). <https://doi.org/10.1542/PEDS.2018-0657>
- Blández-Ángel, J., Camacho-Miñano, M. J., & Rodríguez de la Puente, David. (2009). *Materiales para la educación física de base: multimedia CD-Rom*. <https://www.casadellibro.com/libro-materiales-para-la-educacion-fisica-de-base/9788497291545/1655315>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2020-102955>
- Carrascosa, A., Yeste, D., Moreno-Galdó, A., Gussinyé, M., Ferrández, Á., Clemente, M., & Fernández-Cancio, M. (2018). Pubertal growth of 1,453 healthy children according to age at pubertal growth spurt onset. The Barcelona longitudinal growth study. *Anales de Pediatría*, 89 (3), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2017.11.018>
- Cole, W. G., Vereijken, B., Young, J. W., Robinson, S. R., & Adolph, K. E. (2019). Use it or lose it? Effects of age, experience, and disuse on crawling. *Developmental Psychobiology*, 61 (1), 29–42. <https://doi.org/10.1002/DEV.21802>
- De Piero, A., Rodríguez-Rodríguez, E., & González-Rodríguez, L. G. (2014). Sobrepeso y obesidad en un grupo de escolares españoles. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (3), 264–271. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000300006>

- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 190, de 30 de septiembre § (2022). <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- European Commission. (2014). *EU Action Plan on Childhood*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/en.
- Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N. A., & Lucia, A. (2013). *Exercise is the Real Polypill An Evolutionary Perspective*. <https://doi.org/10.1152/physiol.00019.2013>
- García Solano, M., Gutiérrez González, E., López Sobaler, A. M., Ruiz Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio Vizuete, A., García López, M. A., Yusta Boyo, M. J., Robledo de Dios, T., Villar Villalba, C., & Dal Re Saavedra, M. Á. (2021). Weight status in the 6- to 9-year-old school population in Spain: results of the ALADINO 2019 Study. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03618>
- Garrote, N., Campo, J. del, & Navajas, R. (2003). *Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria: protocolo de análisis y desarrollo de la actividad física y deportiva*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/60667>
- Garrote-Escribano, N., & Avilés, C. (2021). *Desarrollo motor humano*.
- Generelo, & Lapetra. (2002). *La locomoción en la etapa infantil*. <https://www.efdeportes.com/efd176/la-locomocion-en-la-etapa-infantil.htm>
- Gómez-Cabello, A., Vicente Rodríguez, G., Vila-Maldonado, S., Casajús, J. A., & Ara, I. (2012, January). *Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España*. *Nutr. Hosp.* Vol.27 No.1 Madrid Ene./Feb. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100004
- Gonzales Campos, N. (2024). *La psicomotricidad en niños y niñas de 4 años, según la teoría socio cultural de Vygotsky y la práctica psicomotriz de Aucouturier*. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12717>
- Goodway, Jaqueline. D., Ozmun, John. C., & Gallahue, David. L. (2021). Development of Fundamental Movement: Manipulation Skills. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 182–185. https://books.google.com/books/about/Understanding_Motor_Development_Infants.htm?hl=es&id=h5KwDwAAQBAJ

- Greier, K., & Drenowatz, C. (2018). Bidirectional association between weight status and motor skills in adolescents: A 4-year longitudinal study. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 130(9–10), 314–320. <https://doi.org/10.1007/S00508-017-1311-Y>
- Guillén del Castillo, M., & Linares-Girela, D. (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. *Editorial Médica Panamericana*, 488. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4769>
- Hara, M., Shibayama, A., Arakawa, H., & Fukashiro, S. (2008). Effect of arm swing direction on forward and backward jump performance. *Journal of Biomechanics*, 41 (13), 2806–2815. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.07.002>
- Haywood, K., & Getchell, N. (2020). *Life span motor development*. https://books.google.com/books/about/Life_Span_Motor_Development.html?hl=es&id=onkvEAAAQBAJ
- Kelso, J. A. S. (2013). Coordination Dynamics. *Encyclopedia of Complexity and Systems Science*, 1–41. https://doi.org/10.1007/978-3-642-27737-5_101-3
- Kondo, M. C., Fluehr, J. M., McKeon, T., & Branas, C. C. (2018). Urban Green Space and Its Impact on Human Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH15030445>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre § (2020). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Martín Ramiro, J., Álvarez Martín, E., & Gil Prieto, R. (2014). Mortalidad atribuible al exceso de peso en España. *Medicina Clínica*, ISSN 0025-7753, Vol. 142, N°. 12, 2014, Págs. 526-530, 142 (12), 526–530. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4711410&info=resumen&idioma=SPA>
- Martínez de Quel, Ó. (2021). Importancia de la actividad física en la infancia. *Desarrollo Motor Humano*, 2021, ISBN 9788418808289, Págs. 17-45, 17–45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9214682>
- McGraw. (1943). *El patron motor del arrastre:punto de partida*. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artpatron174.htm>
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., & Parks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *Lancet (London, England)*, 262(6795), 1053–1057. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(53\)90665-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(53)90665-5)

- Newell, K. M., Scully, D. M., Tenenbaum, F., & Hardiman, S. (1989). Body scale and the development of prehension. *Developmental Psychobiology*, 22 (1), 1–13. <https://doi.org/10.1002/DEV.420220102>
- OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2023). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ramírez-Rico, E., Fernández, C., & Rubio, Q. (2015). Los giros en la etapa infantil (0-6 años) the turns in the infant stage (0-6 years). *Revista Qurrriculum*, 181–192.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las Enseñanzas Universitarias. *Memoria de plan de estudios del título de grado maestro -o maestra- en educación primaria por la Universidad de Valladolid*, 4, de 23 de marzo § (2010). [http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA\(v4,230310\).pdf](http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA(v4,230310).pdf)
- Rigal, Robert. (1988a). *Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas*.
- Rajo-Ramos, J., González-Becerra, M. J., Gómez-Paniagua, S., Carlos-Vivas, J., Acevedo-Duque, Á., & Adsuar, J. C. (2022). Psychomotor Skills Activities in the Classroom from an Early Childhood Education Teachers' Perspective. *Children (Basel, Switzerland)*, 9 (8). <https://doi.org/10.3390/CHILDREN9081214>
- Ruiz Pérez, L., Álvarez-Cascos, M., Zubiaur Cantalapiedra, A., Sánchez-Paya, J., & Flores Serrano, J. (1993). Aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil de la provincia de Alicante en los últimos 10 años. *Servicio de Pediatría. Hospital General Universitario de Alicante. Alicante. España.*, 55 (9):389-95.
- Sacchetti, R., Ceciliani, A., Garulli, A., Masotti, A., Poletti, G., Beltrami, P., & Leoni, E. (2012). Physical fitness of primary school children in relation to overweight prevalence and physical activity habits. *Journal of Sports Sciences*, 30 (7), 633–640. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.661070>
- Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., & Saavedra Santana Luis Peña Quintana, P. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. *Med Clin (Barc)*, 121.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2018). Tracking of physical activity from early childhood

through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*.

WHO. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. *Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication, Completo*, 1–58. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Recomendaciones+Mundiales+sobre+actividad+Fisica+para+la+salud#4>

Wickstrom, R. L., & González, Celina. (1990). *Patrones motores básicos*. Alianza Editorial. <https://www.casadellibro.com/libro-patrones-de-motores-basicos/9788420657011/431498>

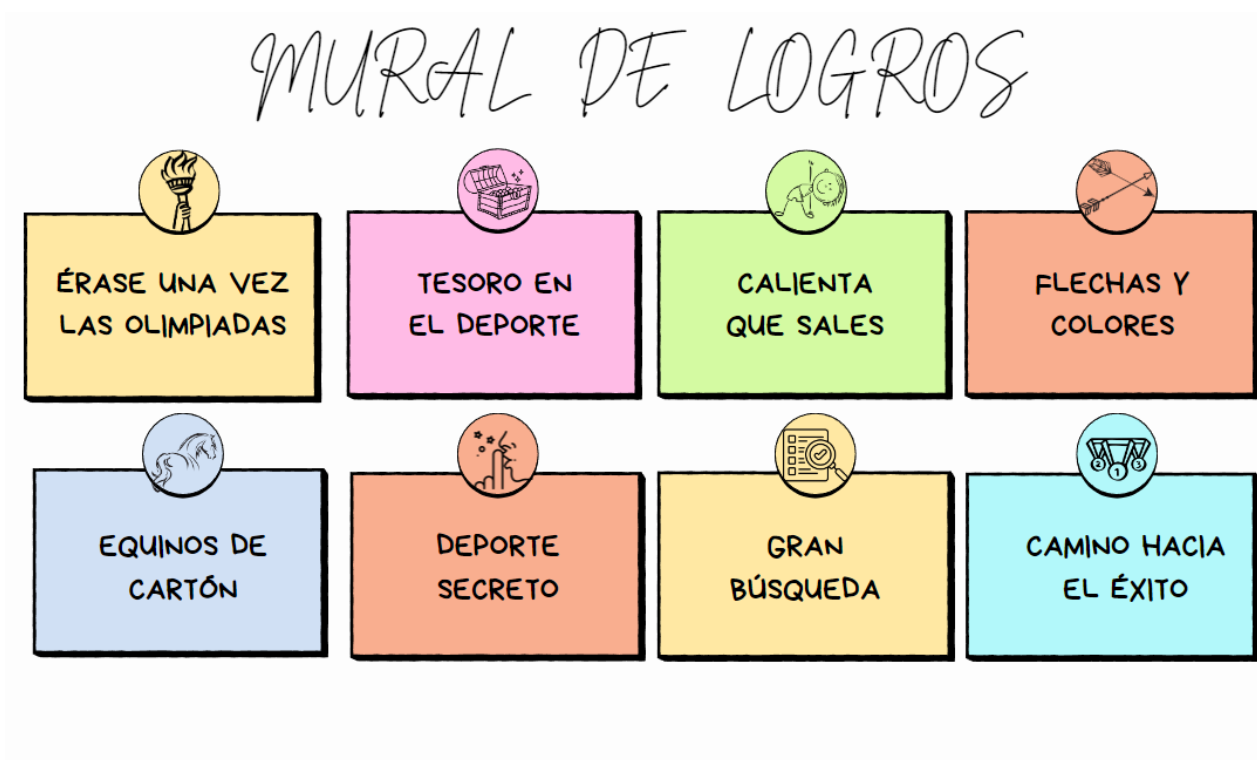
World Health Organization (WHO). (2019). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yeste Fernández, D., & Carrascosa Lezcano, A. (2014). Crecimiento normal: valoración. *Tratado de Pediatría, Vol. 1, 2014, ISBN 978-84-9835-723-3, Págs. 59-65, 1, 59–65*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6165251>

Zhao, M., & Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1825046>

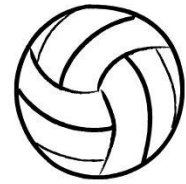
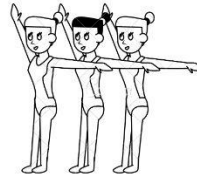
7. ANEXOS

Anexo 1.



Anexo 2.

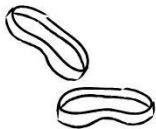
RÚBRICA DE EVALUACIÓN					
ÍTEMS	SIEMPRE	PROGRESA	NECESITA MÁS PRÁCTICA	A VECES	NUNCA
Muestra interés por las actividades					
Conoce los contenidos trabajados					
Manifiesta sus vivencias y sentimientos					
Participa y disfruta en los juegos/actividades					
Participa en conversaciones, respetando el turno					
Muestra autonomía					



Hace mucho, mucho tiempo, en un lugar mágico llamado Olimpia, comenzaron los primeros Juegos Olímpicos. Estos juegos no eran como los cumpleaños que celebramos cada año, sino que eran tan especiales que solo ocurrían cada cuatro años. ¡Imagínate esperar tanto tiempo para divertirse!



Pero, sabes, en aquellos tiempos no todos podían participar en los juegos. ¡Qué triste! A algunas personas, como los amigos que vivían lejos o las amigas y amigos que trabajaban mucho, no se les permitiría competir. Solo podían mirar y animar a los atletas. Pero esto no era justo, ¿verdad?



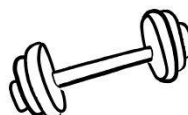
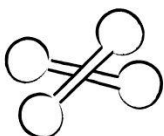
Antes de que empezaran los juegos, unos mensajeros viajaban por todos los sitios para contarles a todas las personas que los juegos estaban a punto de comenzar. Pero ¡atención!, si alguien estaba enfadado o tenía problemas, tenía que solucionarlos antes de ir a los juegos. No querían que nadie estuviera triste, ¡querían que todos se divirtieran y se llevaran bien!



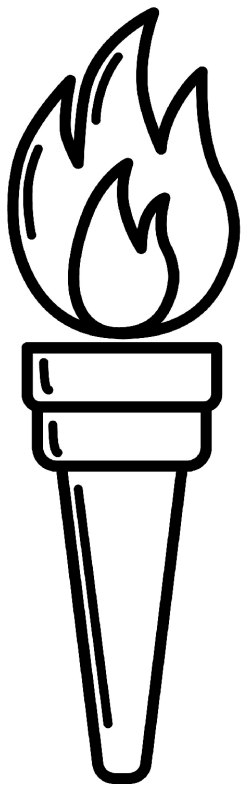
Entonces, los días de los juegos finalmente llegaban, y todas las personas se dirigieron a Olimpia para disfrutar. Había muchas cosas emocionantes que hacer, como carreras muy rápidas, saltar muy lejos y lanzar cosas muy lejos también. Pero antes de comenzar, todos los atletas se detenían frente a una estatua de un dios llamado Zeus y prometían respetar las reglas y jugar justamente.



Y cuando los juegos terminaban, ¡era momento de celebrar! Los ganadores recibían coronas especiales hechas de hojas de olivo o laurel y fueron considerados héroes. Todos bailaban felices en un gran círculo, prometiendo volver a encontrarse dentro de cuatro años para más diversión y juegos.



Anexo 4.



Anexo 5.



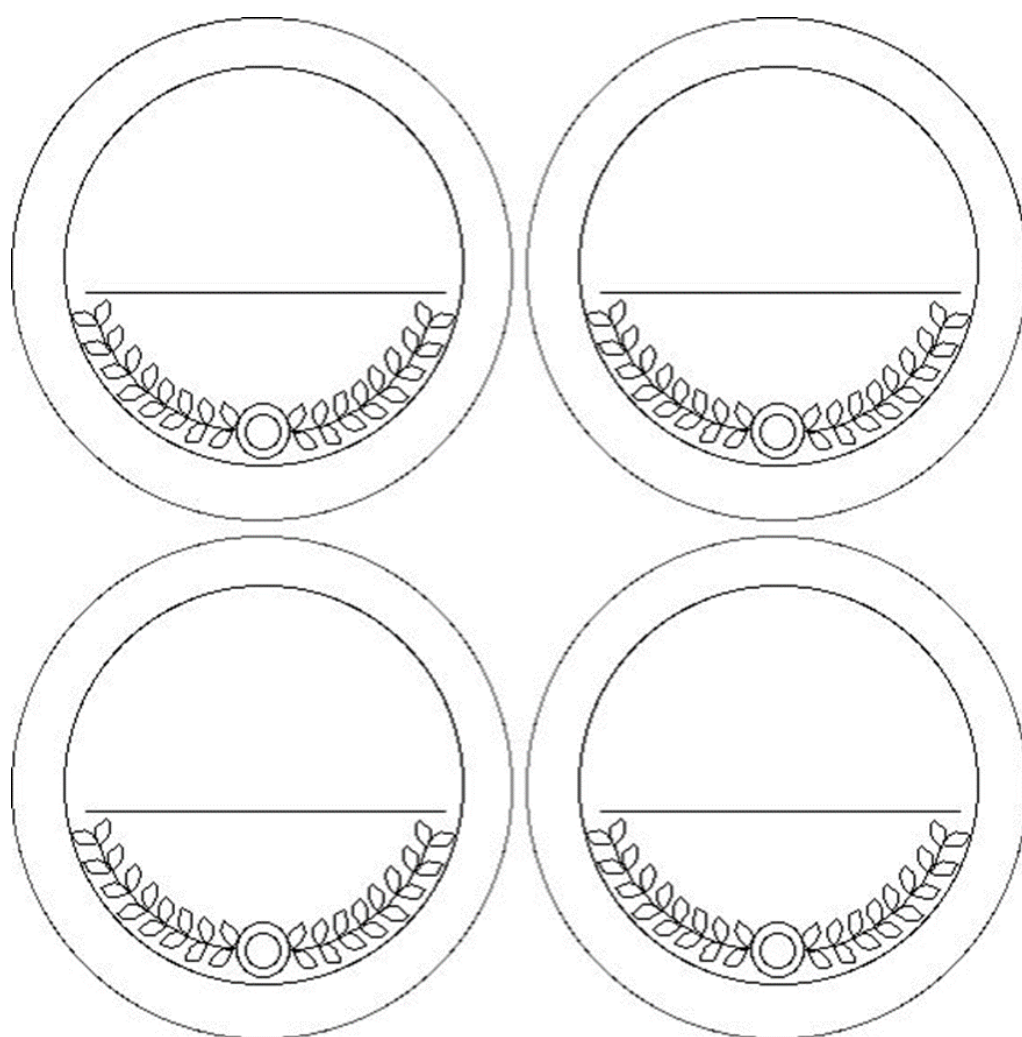
Anexo 6.



Anexo 7.



Anexo 8.



Anexo 9.

