



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**MOVIMIENTO Y APRENDIZAJE: LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: ALBERTO BUJEDO GARRIDO

TUTORA: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

**"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar
el mundo."**

— Nelson Mandela

"He fallado una y otra vez en mi vida. Y por eso he tenido éxito."

— Michael Jordan

"El juego es la forma más elevada de investigación."

— Albert Einstein

"La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo."

— Mahatma Gandhi

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado aborda el papel crucial de la actividad física como herramienta pedagógica en la etapa de Educación Primaria. A través de una revisión teórica y una propuesta didáctica fundamentada, se analiza cómo el movimiento contribuye al desarrollo integral del alumnado, influyendo positivamente en sus habilidades motrices básicas, su bienestar emocional, su motivación y su rendimiento académico. La unidad didáctica diseñada se centra en el juego como eje vertebrador, promoviendo la inclusión, la cooperación y la superación personal, a través de sesiones adaptadas que fomentan la autoestima, la reflexión y la adopción de hábitos saludables. El trabajo incorpora principios de neuroeducación y del Modelo de Enseñanza Personalizada, demostrando cómo el ejercicio físico en el contexto escolar puede convertirse en un potente motor de transformación educativa.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, actividad física, habilidades motrices, neuroeducación, motivación, hábitos saludables, Educación Primaria.

ABSTRACT

This Final Degree Project explores the essential role of physical activity as a pedagogical tool in Primary Education. Through a theoretical review and a well-founded didactic proposal, it analyzes how movement contributes to students' overall development, positively influencing their basic motor skills, emotional well-being, motivation, and academic performance. The didactic unit is structured around play as a central element, promoting inclusion, cooperation, and personal growth through tailored sessions that enhance self-esteem, reflection, and healthy habits. The project incorporates principles from neuroeducation and the Personalized Teaching Model, showing how physical activity within the school context can become a powerful driver for educational transformation.

KEYWORDS: Physical Education, physical activity, motor skills, neuroeducation, motivation, healthy habits, Primary Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	7
3. OBJETIVOS	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1 Actividad física en el ámbito de la salud pública	11
4.2 La actividad física y la neurociencia como dos campos conjuntos	13
4.3 El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables	14
4.4 Motivación y curiosidad como factores clave de la neuroeducación y del proceso de enseñanza-aprendizaje	16
4.5 Autoestima y establecimiento de metas para mejorar el rendimiento y la motivación	19
4.6 Educación Física como estrategia de prevención del sedentarismo, lesiones y sobrepeso infantil	22
5. METODOLOGÍA (1-3 PÁGINAS)	24
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	26
6.1 Justificación	26
6.2 Objetivos	27
6.3 Actividades por sesiones	28
6.4 Evaluación	37
6.5 Reflexiones personales	39
6.6 Conclusiones	41
7. CONCLUSIONES	44
8. BIBLIOGRAFÍA	47

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física es mucho más que movimiento: es una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los niños en la etapa de Educación Primaria. En este período, caracterizado por un intenso crecimiento físico, cognitivo y emocional, las experiencias relacionadas con la actividad física pueden marcar una diferencia significativa en la formación de individuos activos, autónomos y saludables.

Así, la escuela, como espacio clave de socialización y aprendizaje, se presenta como el escenario ideal para inculcar hábitos que perduren más allá de la infancia. De forma que este Trabajo de Fin de Grado (TFG) aborda el papel central que la Educación Física desempeña en el desarrollo de los alumnos de 6 a 12 años, enfatizando sus beneficios físicos, cognitivos y socioemocionales.

Basándonos en teorías contemporáneas, se exploran estrategias de motivación intrínseca y extrínseca que contribuyen al disfrute y compromiso en la práctica de la actividad física, reforzando al mismo tiempo competencias esenciales como la memoria, la atención y la toma de decisiones. Estas habilidades, conocidas como funciones ejecutivas, no solo potencian el rendimiento académico, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar desafíos de la vida cotidiana.

Además, este TFG se adentra en la relación entre la actividad física y la promoción de hábitos saludables desde el entorno escolar, destacando el papel transformador de los docentes como agentes de cambio. A través de propuestas pedagógicas innovadoras, se busca no solo fomentar un estilo de vida activo, sino también fortalecer el bienestar emocional y social de los estudiantes, promoviendo valores como la cooperación, la empatía y la resiliencia.

Con este enfoque integral, este trabajo pretende no solo fundamentar la relevancia de la actividad física en la Educación Primaria, sino también proponer herramientas y estrategias prácticas que permitan a los futuros maestros integrar estos principios en su práctica educativa. Educar en movimiento es educar para la vida, pues el aprendizaje es como la energía, ni se crea ni se destruye, solo se transforma en la manera correcta para cada discente, de formas muy diversas como a raíz de la exploración, la interacción con el entorno, el juego...

Así pues, el movimiento fomenta un desarrollo no solo físico, sino también, psicológico y emocional, preparándonos para superar los obstáculos que se presentan cada día con más resiliencia y creatividad.

2. JUSTIFICACIÓN

La actividad física en la etapa de Educación Primaria desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. En esta fase, que comprende edades entre los 6 y los 12 años, los estudiantes experimentan un crecimiento acelerado tanto a nivel físico como cognitivo y emocional. Por ello, es crucial aprovechar esta ventana de desarrollo para inculcar hábitos saludables y fomentar un estilo de vida activo, pilares esenciales para un bienestar duradero.

Desde un punto de vista **físico**, la actividad física regular contribuye al desarrollo de habilidades motrices básicas, fortalece el sistema musculoesquelético y cardiovascular, y previene problemas de salud como la obesidad infantil. Además, fomenta la adquisición de patrones de movimiento fundamentales que servirán de base para actividades más complejas en etapas posteriores.

Recuerdo cómo de pequeño me costaba aprender a coordinar mis movimientos en los juegos de velocidad y destreza, sintiendo frustración al ver que mis compañeros lo lograban con facilidad. Sin embargo, con el tiempo y la práctica, fui desarrollando mayor confianza y habilidad, lo que me llevó a disfrutar mucho más de la actividad física.

En el ámbito **cognitivo**, múltiples estudios (<http://hdl.handle.net/10045/119624>) han demostrado que el ejercicio físico está estrechamente relacionado con la mejora de las funciones ejecutivas, tales como la memoria de trabajo, la atención y la capacidad de toma de decisiones. Estas habilidades no solo son fundamentales para el rendimiento académico, sino que también facilitan la resolución de problemas y la adaptación a diferentes contextos de aprendizaje.

En mi caso, hubo momentos en los que la actividad física me ayudó a despejar la mente en periodos de estrés escolar. Recuerdo especialmente un período de exámenes en el que salir a correr por las tardes me permitió liberar tensión y mejorar mi concentración en el estudio.

En cuanto al **desarrollo socioemocional**, la actividad física en Educación Primaria ofrece un entorno ideal para trabajar valores como la cooperación, la empatía y la resiliencia. Los juegos y deportes en grupo no solo mejoran la cohesión social, sino que también permiten a los niños desarrollar competencias emocionales clave, como el manejo de la frustración y la autoestima.

Un recuerdo muy significativo en mi vida fue cuando formaba parte de un equipo escolar y, tras semanas de entrenamiento, perdimos un partido importante. Me sentí derrotado, pero mis compañeros y mi entrenador me enseñaron a valorar el esfuerzo por encima del resultado. Esa experiencia me ayudó a fortalecer mi carácter y a entender que el verdadero aprendizaje se encuentra en la superación de los desafíos.

La importancia de la **motivación** en este contexto no puede ser subestimada. En la Educación Física, la motivación intrínseca, cuando el interés surge del propio disfrute de la actividad, y la motivación extrínseca, basada en recompensas externas, juegan un papel crucial para mantener la participación de los estudiantes. Estrategias como el establecimiento de metas alcanzables y la implementación de refuerzos positivos contribuyen significativamente a mantener a los alumnos implicados y motivados.

En mi caso, la primera vez que logré completar una carrera de resistencia, tras varios intentos fallidos, sentí una enorme satisfacción y ese logro me motivó a seguir entrenando y desafiándome a mí mismo.

Otro aspecto clave de este trabajo es la **relación entre la actividad física y las funciones ejecutivas**. La evidencia científica ha señalado que el ejercicio regular estimula áreas del cerebro relacionadas con la planificación, la regulación emocional y el control de impulsos. Estos beneficios son particularmente relevantes en un contexto educativo, donde estas habilidades son determinantes para el aprendizaje autónomo y autorregulado.

Personalmente, noté un gran cambio en mi disciplina académica cuando incorporé una rutina de ejercicio constante, pues mejoró mi capacidad de organización y autocontrol en el estudio.

Finalmente, desde el **ámbito escolar**, se plantea la promoción de hábitos saludables como una prioridad educativa. Las escuelas son el espacio ideal para integrar la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes, no solo a través de la asignatura de Educación Física, sino también mediante proyectos interdisciplinarios que involucren a toda la comunidad educativa. Crear un entorno que fomente estos hábitos desde edades tempranas resulta esencial para consolidar patrones de comportamiento saludables que se mantendrán a lo largo de la vida.

A lo largo de mi vida escolar, fui testigo de cómo iniciativas como los días deportivos o las actividades recreativas fomentaban la participación de todos los estudiantes,

independientemente de sus habilidades físicas, lo que fortalecía el sentido de inclusión y comunidad.

Así pues, este Trabajo de Fin de Grado busca abordar estas cuestiones desde una perspectiva teórica y práctica, ofreciendo propuestas innovadoras para incorporar la actividad física como una herramienta pedagógica en Educación Primaria.

De este modo, se pretende contribuir al desarrollo de futuros docentes que, conscientes de la relevancia de la actividad física, puedan diseñar estrategias efectivas para promover el bienestar integral de sus estudiantes.

3. OBJETIVOS

Objetivos Generales

1. Promover la actividad física como herramienta esencial para el desarrollo integral de los alumnos de Educación Primaria, destacando sus beneficios en los ámbitos físico, cognitivo y socioemocional, e impulsando la implementación de estrategias pedagógicas que fomenten hábitos saludables en el entorno escolar.
2. Analizar los beneficios físicos, cognitivos y socioemocionales de la actividad física en niños de 6 a 12 años, con base en evidencias científicas actualizadas.
3. Explorar teorías y estrategias de motivación (intrínseca y extrínseca) aplicadas al ámbito de la Educación Física, incluyendo el establecimiento de metas y el uso de refuerzos positivos.
4. Investigar la relación entre la actividad física y las funciones ejecutivas, evaluando cómo estas influencias impactan el rendimiento académico y el desarrollo personal de los alumnos.

Objetivos Específicos

1. Diseñar propuestas didácticas innovadoras que integren la promoción de hábitos saludables en la rutina escolar, involucrando a docentes, estudiantes y familias.
2. Favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas (salto, fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) mediante la aplicación de juegos motores estructurados y adaptados al nivel evolutivo del alumnado.
3. Potenciar la motivación, la autoestima y la cooperación entre los niños y niñas a través de dinámicas lúdicas que promuevan un clima positivo de aprendizaje y convivencia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Actividad física en el ámbito de la salud pública

La actividad física se define clásicamente como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo" (Escalante, 2011). Esta definición abarca desde actividades cotidianas hasta ejercicios estructurados, todos contribuyendo al bienestar general.

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado de Educación Primaria no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto en el bienestar emocional y el rendimiento académico. Según Escalante (2011), la práctica regular de ejercicio en la infancia contribuye a la mejora de la condición física y previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y problemas cardiovasculares.

Desde una perspectiva educativa, diversos estudios han señalado que el ejercicio físico está vinculado con un mejor desempeño académico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños de entre 5 y 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, ya que esta práctica favorece funciones cognitivas como la memoria y la concentración (Escalante, 2011). En el ámbito escolar, esto se traduce en un alumnado más atento, con mayor capacidad de resolución de problemas y una actitud más positiva hacia el aprendizaje.

Además, la actividad física contribuye al desarrollo de habilidades sociales esenciales en la etapa de Educación Primaria. La participación en juegos y deportes en grupo fomenta valores como la cooperación, el respeto y la toma de decisiones en equipo (Sánchez-Díaz et al., 2024). Sin embargo, a pesar de estos beneficios, se ha identificado una tendencia creciente al sedentarismo en la infancia, lo que subraya la importancia de diseñar programas educativos que integren la actividad física de manera estructurada.

A pesar de la evidencia sobre los beneficios de la actividad física, se observa una tendencia al sedentarismo en la población, especialmente en niños. Este comportamiento sedentario, junto con hábitos alimentarios inadecuados, ha llevado a un aumento alarmante de patologías como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico, constituyendo un auténtico problema de salud pública (Escalante, 2011).

Para evaluar la práctica de actividad física en la población, se utilizan diversas metodologías, siendo los cuestionarios una de las más frecuentes. Estos instrumentos permiten estimar la actividad física realizada y son útiles en estudios poblacionales debido a su carácter no invasivo y su aplicabilidad en grandes muestras (Escalante, 2011).

En correlación con el título, la actividad física tiene un impacto en la salud mental desde una edad temprana, el movimiento y el juego activo son esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional. La actividad física en niños está directamente relacionada con una mayor autoestima, una percepción corporal más positiva y una sensación de bienestar general. Según Reynaga-Estrada et al. (2016), el ejercicio promueve estados emocionales positivos y reduce síntomas de ansiedad y depresión, factores que pueden afectar el rendimiento académico y la socialización en el aula.

Además, se ha identificado que los niños que participan en actividades deportivas y recreativas muestran una mayor estabilidad emocional, una mejor capacidad de afrontamiento ante el estrés y una disminución de comportamientos agresivos. En el ámbito escolar, esto se traduce en una mejor convivencia, mayor concentración en clase y un aprendizaje más efectivo.

Uno de los factores clave para que los niños mantengan un estilo de vida activo es el disfrute del ejercicio. Estudios han evidenciado que cuando la actividad física es percibida como divertida y placentera, los niños tienen una mayor predisposición a incorporarla en su rutina diaria (Reynaga-Estrada et al., 2016).

En este sentido, los docentes de Educación Infantil y Primaria juegan un papel clave en la promoción de experiencias positivas relacionadas con el movimiento. A través de juegos, dinámicas grupales y actividades adaptadas a los intereses de los niños, se puede fomentar la adherencia a la práctica deportiva desde edades tempranas.

Dado que el entorno escolar es un espacio público y formativo, la incorporación de la actividad física en la rutina diaria puede realizarse de diversas maneras. En particular, el sedentarismo en la infancia representa un problema creciente, por lo que es fundamental que los centros educativos adopten estrategias orientadas a fomentar el movimiento durante la jornada escolar.

Una de estas estrategias consiste en la implementación de recreos activos, donde los niños tengan la oportunidad de moverse libremente a través de juegos dirigidos o actividades

espontáneas, promoviendo así el desarrollo motor y la socialización. Asimismo, la inclusión de pausas activas en el aula resulta una herramienta eficaz, ya que permite intercalar breves momentos de movimiento entre sesiones de aprendizaje, contribuyendo a mejorar la concentración y a reducir los niveles de estrés.

Otra alternativa es la integración de la actividad física en el currículo escolar, utilizando el movimiento como estrategia de enseñanza en distintas áreas, como matemáticas o lengua, con el fin de hacer el aprendizaje más dinámico y participativo. Finalmente, el diseño de programas de educación física enfocados en el bienestar psicológico es esencial para garantizar que esta disciplina no se limite a la competencia deportiva, sino que también promueva la diversión, el trabajo en equipo y el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

4.2 La actividad física y la neurociencia como dos campos conjuntos

El sedentarismo, promovido por metodologías educativas que relegan al estudiante a un rol pasivo, no solo afecta negativamente el bienestar físico, sino también la salud cerebral. El ser humano está diseñado para moverse e interactuar con su entorno; la actividad física es fundamental para el funcionamiento saludable del cerebro (Doherty & Forés, 2020).

Diversos estudios y metaanálisis han evidenciado una relación positiva entre la actividad física y el desarrollo cognitivo en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. Este vínculo se manifiesta en tres niveles fundamentales, cada uno de los cuales contribuye al fortalecimiento de las funciones cerebrales y al rendimiento académico.

En primer lugar, la actividad física favorece el incremento de la vascularización cerebral, aumentando el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Este proceso proporciona mayores niveles de oxígeno y glucosa, elementos esenciales para un funcionamiento neuronal óptimo y para la eficiencia de los procesos cognitivos.

Además, el ejercicio estimula la liberación de neurotransmisores y factores neurotróficos, entre ellos el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF). Esta sustancia desempeña un papel clave en la neurogénesis y en la consolidación de la memoria, al tiempo que mejora la atención y la motivación, factores determinantes para el aprendizaje.

Por último, la práctica de actividad física contribuye al desarrollo de circuitos neurales complejos vinculados al movimiento, los cuales están estrechamente relacionados con las funciones ejecutivas del cerebro. Como resultado, se fortalecen habilidades cognitivas

superiores, como la planificación y el control inhibitorio, esenciales para la toma de decisiones y la regulación del comportamiento (Doherty & Forés, 2020).

4.3 El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables

Considerando la evidencia presentada, resulta fundamental que los docentes incorporen la actividad física en el entorno de aprendizaje, dado su impacto positivo en la concentración, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Para ello, se recomienda la implementación de diversas estrategias que favorezcan el movimiento dentro del aula.

Una de estas estrategias es la inclusión de pausas activas, que consisten en breves sesiones de actividad física durante las clases, con el propósito de revitalizar la atención y mejorar la concentración del alumnado. Asimismo, es beneficioso diseñar actividades que combinen movimiento y aprendizaje, integrando metodologías que vinculen la actividad física con el contenido académico, como juegos educativos que requieran desplazamiento y participación activa.

Por último, fomentar un ambiente escolar que promueva la actividad física es esencial para garantizar su incorporación en la rutina diaria de los estudiantes. Para ello, es recomendable la creación de espacios adecuados y la asignación de tiempos específicos para la práctica del ejercicio, reconociendo su relevancia en el desarrollo tanto cognitivo como emocional de los niños (Doherty & Forés, 2020).

En el contexto educativo universitario actual, orientado hacia la adquisición de competencias, es fundamental que los programas de formación docente incorporen metodologías que promuevan hábitos saludables y la práctica de actividad físico-deportiva. El Modelo de Enseñanza Personalizada (MEP) se presenta como una estrategia efectiva para alcanzar este objetivo (Arribas-Galarraga & Luís-de Cos, 2020).

El MEP se centra en la personalización del proceso de enseñanza-aprendizaje, respetando la individualidad, el ritmo de trabajo y la autonomía de los estudiantes. Esta metodología fomenta la responsabilidad personal y la autodirección, aspectos clave para la adopción de hábitos saludables (Arribas-Galarraga & Luís-de Cos, 2020).

La implementación del MEP en la formación de futuros docentes ha mostrado resultados positivos en el incremento de la práctica de actividad físico-deportiva. Los estudiantes

participantes en programas basados en el MEP han manifestado una mayor satisfacción y motivación hacia la actividad física, lo que sugiere que este modelo puede ser un promotor eficaz de hábitos saludables (Arribas-Galarraga & Luís-de Cos, 2020).

Integrar el MEP en la formación de docentes no solo mejora su bienestar personal, sino que también les proporciona herramientas pedagógicas para fomentar hábitos saludables entre sus futuros alumnos. Al experimentar los beneficios de una educación personalizada, los docentes están mejor preparados para implementar estrategias similares en sus prácticas profesionales, promoviendo una cultura de salud y bienestar en el ámbito educativo (Arribas-Galarraga & Luís-de Cos, 2020).

La interdisciplinariedad en la educación se refiere a la integración de conocimientos y metodologías de diversas disciplinas para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este contexto, la actividad física y el deporte se han destacado como herramientas efectivas para promover un aprendizaje integral y significativo en los estudiantes (Rodríguez Vargas, Peña Fernández, Bone Lajones, & Angulo Porozo, 2022).

La adopción de enfoques interdisciplinarios en la educación ofrece múltiples beneficios, como el desarrollo de habilidades complejas, donde al combinar diferentes disciplinas, los estudiantes desarrollan habilidades cognitivas, motoras y sociales de manera integrada, lo que favorece un aprendizaje más completo y profundo.

Por otro lado, fomentamos la creatividad y el pensamiento crítico, estimulando la capacidad de los estudiantes para abordar problemas desde diversas perspectivas, promoviendo la creatividad y el pensamiento crítico.

Por último, la preparación para la vida real, pues la integración de conocimientos de distintas áreas prepara a los estudiantes para enfrentar situaciones reales, donde las soluciones requieren una visión holística y multifacética (Rodríguez Vargas et al., 2022).

Pese a ello, la actividad física y el deporte se presentan como un medio ideal para implementar la interdisciplinariedad en el ámbito educativo debido a, entre otros aspectos, a su naturaleza integral, donde estas actividades involucran aspectos físicos, emocionales y cognitivos, permitiendo la conexión con diversas áreas del conocimiento. Además, la promoción de valores y competencias sociales mediante el deporte, aprendiendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia, esenciales en su formación integral.

Por último, la facilitación del aprendizaje experiencial, en la cual, la práctica deportiva ofrece experiencias prácticas que enriquecen la comprensión teórica de conceptos en áreas como la física, la biología y la educación para la salud (Rodríguez Vargas et al., 2022).

Dicho de manera más rigurosa, para aprovechar los beneficios de la interdisciplinariedad mediante la actividad física y el deporte, se sugieren tres estrategias; primero, el diseño de proyectos integrados, desarrollando proyectos educativos que combinen contenidos de diferentes asignaturas a través de actividades físicas, como la organización de eventos deportivos que involucren matemáticas, ciencias y educación artística.

Segundo, formación docente en enfoques interdisciplinarios, Capacitando a los docentes para que puedan diseñar e implementar actividades que integren múltiples disciplinas, utilizando la actividad física como eje central.

Tercero y último, la evaluación holística del aprendizaje, donde implementando métodos de evaluación, consideramos crucial el desarrollo de competencias interdisciplinarias, reconociendo la interconexión de habilidades y conocimientos adquiridos por los estudiantes (Rodríguez Vargas et al., 2022).

4.4 Motivación y curiosidad como factores clave de la neuroeducación y del proceso de enseñanza-aprendizaje

La motivación es un componente esencial en el ámbito educativo, ya que impulsa la participación y la persistencia de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Se distingue entre motivación intrínseca, que se basa en el interés personal y la satisfacción interna al realizar una actividad, y motivación extrínseca, que está influenciada por factores externos como recompensas o castigos.

Por un lado, la motivación intrínseca está estrechamente relacionada con el compromiso activo de los estudiantes, su participación entusiasta y un rendimiento académico destacado. Los estudiantes que se sienten intrínsecamente motivados tienden a involucrarse más profundamente en las actividades de aprendizaje, lo que conduce a una comprensión más sólida y a la retención a largo plazo del conocimiento.

Por otro lado, aunque la motivación extrínseca puede ser efectiva para incentivar comportamientos específicos a corto plazo, su influencia en el aprendizaje profundo y significativo es limitada. Dependencia excesiva de recompensas externas puede disminuir

la motivación intrínseca, afectando negativamente la autonomía y el interés genuino de los estudiantes por el aprendizaje.

Por lo tanto, para promover la motivación intrínseca, es fundamental que los educadores diseñen actividades educativas que, por un lado, fomenten la autonomía, permitiendo que los estudiantes tomen decisiones sobre su proceso de aprendizaje incrementa su sentido de control y responsabilidad.

Por otro lado, resaltando la relevancia personal, puesto que, conectar el contenido educativo con los intereses y experiencias personales de los estudiantes aumenta su implicación y significado.

Por último, promoviendo el disfrute por aprender, creando un ambiente de aprendizaje que sea desafiante pero accesible, y que celebre el esfuerzo y la curiosidad, puede cultivar una pasión por el conocimiento.

Por su parte, la curiosidad es un elemento fundamental en el desarrollo cognitivo infantil, ya que impulsa a los niños a explorar su entorno, formular preguntas y construir su propio conocimiento. Se trata de un proceso motivacional que orienta el comportamiento exploratorio y contribuye al aprendizaje significativo (Román González, 2016).

Así mismo, diversas teorías han abordado la curiosidad desde perspectivas cognitivas y motivacionales. Berlyne (1960) la define como un estado motivacional que surge ante estímulos novedosos, complejos o sorprendentes, desencadenando una respuesta exploratoria. Este autor distingue entre dos tipos de curiosidad; la curiosidad perceptual, que, relacionada con la exploración sensorial de estímulos nuevos y la curiosidad epistémica, que por su lado vincula con la búsqueda de conocimiento, es decir, la necesidad de comprender y aprender.

Por su parte, Dewey (1989) considera que la curiosidad evoluciona en tres fases: primero como una energía orgánica, luego como una experiencia social mediada por otros, y finalmente como un proceso intelectual que lleva a la formulación de preguntas y la resolución de problemas.

La curiosidad ha sido identificada como un motor del aprendizaje en la infancia. Piaget (1967) la relaciona con el desequilibrio cognitivo que impulsa a los niños a buscar nuevas experiencias y reorganizar su conocimiento mediante los procesos de asimilación y acomodación. Vygotsky (1978), en cambio, destaca la importancia de la mediación social

en la estimulación de la curiosidad, enfatizando el rol de los docentes en la generación de entornos que propicien el cuestionamiento y la exploración.

La investigación educativa sugiere que el fomento de la curiosidad en el aula mejora la motivación intrínseca, la autonomía y la capacidad de pensamiento crítico de los estudiantes. En este sentido, estrategias como el aprendizaje basado en la indagación, el uso de preguntas abiertas y la incorporación de experiencias sensoriales enriquecedoras han demostrado ser efectivas para estimular la curiosidad infantil (Román González, 2016).

Como no podría ser otra manera, la neuroeducación aparte de ser un campo interdisciplinario que combina conocimientos de la neurociencia, la psicología y la educación cuyo fin es el de optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje y comprender cómo aprende el cerebro y aplicar esta información para desarrollar estrategias pedagógicas más eficaces y adaptadas a las necesidades de los estudiantes (Domínguez Márquez, 2019).

El cerebro es el órgano principal del aprendizaje, ya que regula las funciones cognitivas, emocionales y motoras necesarias para el desarrollo integral del niño. Según la neuroeducación, comprender su funcionamiento permite a los docentes aplicar estrategias que favorezcan la memoria, la atención y la motivación, aspectos fundamentales en la educación infantil (Domínguez Márquez, 2019).

Desde esta perspectiva, el cerebro se divide en tres estructuras clave para el aprendizaje.

Como punto de partida, el cerebro reptiliano, que regula funciones básicas de supervivencia y comportamiento instintivo.

Ulteriormente, el cerebro límbico, el encargado de examinar las emociones y la memoria.

De manera subsiguiente, el neocórtex, que se encarga de asociar con el pensamiento lógico, la planificación y la toma de decisiones.

Cada una de estas estructuras influye en la manera en que los niños procesan la información y responden a los estímulos dentro del aula. Por esta razón, con el objetivo de optimizar la enseñanza en la infancia, la neuroeducación propone una serie de principios fundamentales.

En primer lugar, el aprendizaje está profundamente influenciado por las emociones, ya que los niños asimilan mejor los conocimientos cuando se encuentran en entornos positivos y seguros. Por el contrario, el estrés y la ansiedad pueden impactar negativamente en su memoria y concentración. Además, el movimiento desempeña un papel clave en el desarrollo cognitivo, pues actividades como el juego y el ejercicio estimulan la plasticidad cerebral y favorecen un aprendizaje más eficaz.

Asimismo, el cerebro aprende a través de la curiosidad y la exploración, lo que implica que los niños necesitan descubrir el mundo mediante experiencias sensoriales y prácticas, en lugar de limitarse a la memorización pasiva. Finalmente, el aprendizaje es un proceso multisensorial, por lo que la inclusión de estímulos visuales, auditivos y kinestésicos en las actividades escolares facilita tanto la retención como la comprensión de la información (Domínguez Márquez, 2019).

Por otro lado, en el contexto de la educación infantil, se recomienda emplear estrategias didácticas fundamentadas en la neuroeducación. Entre ellas, destaca el uso del juego y la exploración sensorial, mediante la incorporación de actividades lúdicas que fomenten la creatividad y la resolución de problemas. Asimismo, establecer rutinas y hábitos estructurados resulta beneficioso, ya que brindan seguridad y orden, facilitando así la concentración y la organización del pensamiento.

Además, la educación emocional juega un papel fundamental, pues enseñar a los niños a identificar y gestionar sus emociones contribuye a una mejor convivencia y favorece el aprendizaje. Por último, se sugiere un enfoque de aprendizaje basado en la curiosidad, en el que los contenidos sean presentados de manera atractiva. Para ello, es recomendable emplear preguntas abiertas, experimentos y narraciones que capten el interés de los estudiantes (Domínguez Márquez, 2019).

4.5 Autoestima y establecimiento de metas para mejorar el rendimiento y la motivación

Las estrategias socioafectivas juegan un papel esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influyen en su bienestar emocional, social y académico. Estas estrategias permiten fortalecer habilidades como la comunicación, la regulación emocional y la confianza en sí mismos, lo que tiene un impacto directo en la autoestima de los niños (Abarca Mora et al., 2024).

Por su lado, la autoestima es un componente clave del desarrollo socioemocional infantil. Según la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1996), las habilidades socioemocionales están directamente relacionadas con la construcción de una autoestima positiva. Estudios recientes han demostrado que las estrategias socioafectivas contribuyen a la autoconfianza de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para enfrentar desafíos académicos y sociales (Abarca Mora et al., 2024).

La investigación realizada por Abarca Mora et al. (2024) encontró que existe una relación significativa entre la aplicación de estrategias socioafectivas y el nivel de autoestima de los estudiantes. Los datos revelan que el 61,5% de los alumnos perciben estas estrategias en un nivel alto, mientras que el 65,9% considera que su autoestima también se encuentra en niveles elevados. Este hallazgo respalda la importancia de incorporar estas metodologías en el ámbito educativo para fomentar un desarrollo personal saludable.

Si el objetivo es fortalecer la autoestima de los estudiantes, los docentes pueden aplicar diversas estrategias socioafectivas que favorezcan su desarrollo emocional y social. Una de ellas consiste en la creación de un clima afectivo en el aula, estableciendo un entorno seguro y acogedor que estimule la confianza y facilite la libre expresión de emociones.

Asimismo, es fundamental promover relaciones interpersonales positivas, incentivando el trabajo en equipo y la cooperación para mejorar la integración social de los alumnos. Además, la enseñanza de la comunicación asertiva resulta esencial, ya que permite a los estudiantes expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, fortaleciendo así su seguridad en sí mismos.

Por último, el sentido de pertenencia desempeña un papel crucial en la autoestima, por lo que se recomienda desarrollar actividades que refuercen la identidad individual y el valor de cada estudiante dentro del grupo escolar, fomentando así un ambiente de respeto y reconocimiento mutuo (Abarca Mora et al., 2024).

El establecimiento de metas, por su parte, es una estrategia psicológica ampliamente utilizada para mejorar el rendimiento en diversos ámbitos, incluyendo el deportivo y el educativo. Esta metodología se basa en la formulación de objetivos concretos que orientan la acción y regulan el esfuerzo de los individuos hacia la consecución de un propósito específico (García Ucha & Pérez León, 1988).

Así mismo, este establecimiento de objetivos es un proceso mediante el cual se definen pretensiones alcanzables que permiten mejorar el desempeño y la motivación. Según García Ucha y Pérez León (1988), esta estrategia favorece la concentración, incrementa la persistencia y estimula la creatividad al enfrentar desafíos. Además, contribuye al desarrollo de cualidades personales como la responsabilidad y la disciplina.

Los beneficios de esta estrategia son diversos y contribuyen significativamente al proceso de aprendizaje. En primer lugar, proporcionar una dirección y un enfoque claro permite a los estudiantes concentrarse mejor en sus tareas, ya que contar con objetivos bien definidos facilita la organización del estudio. Además, el establecimiento de metas impulsa la motivación intrínseca, pues fijar desafíos alcanzables fomenta la persistencia y el compromiso con el aprendizaje.

Asimismo, la percepción de progreso fortalece la autoeficacia, ya que los estudiantes adquieren mayor confianza en sus habilidades al notar mejoras en su desempeño. De igual manera, la planificación adecuada de metas optimiza el esfuerzo, permitiendo distribuir de manera eficiente la energía y los recursos disponibles para lograr los objetivos propuestos (García Ucha & Pérez León, 1988).

Para que el establecimiento de metas sea eficaz, es esencial que cumplan con ciertos criterios. En primer lugar, deben ser desafiantes pero realistas, dado que metas demasiado sencillas no generan motivación, mientras que aquellas inalcanzables pueden provocar frustración. Además, es fundamental que sean específicas y cuantificables, lo que implica transformar objetivos generales, como "mejorar en matemáticas", en metas concretas, tales como "resolver diez problemas algebraicos diariamente".

Otro aspecto clave es la planificación en distintos plazos, definiendo metas a corto, mediano y largo plazo con el fin de mantener la motivación y evaluar los avances progresivamente. Finalmente, la inclusión de una retroalimentación constante permite ajustar estrategias y reforzar el compromiso con la meta, asegurando una evolución sostenida en el aprendizaje (García Ucha & Pérez León, 1988).

En el ámbito educativo, el establecimiento de metas constituye una herramienta poderosa para potenciar tanto el aprendizaje como la motivación en los niños. Algunas estrategias eficaces incluyen la implementación de contratos de aprendizaje, en los cuales docentes y estudiantes acuerdan por escrito los objetivos a alcanzar. Asimismo, el uso del refuerzo

positivo y el reconocimiento resulta fundamental, ya que premiar los logros con estímulos simbólicos, como diplomas o menciones en clase, contribuye a fortalecer la autoestima y el esfuerzo.

Otra estrategia valiosa es la promoción de la autorregulación del aprendizaje, enseñando a los niños a fijar sus propias metas, lo que fomenta la autonomía y la responsabilidad en su proceso educativo. Finalmente, las evaluaciones progresivas permiten realizar un seguimiento continuo del desempeño estudiantil, facilitando la adaptación de estrategias para alcanzar los objetivos establecidos de manera efectiva (García Ucha & Pérez León, 1988).

4.6 Educación Física como estrategia de prevención del sedentarismo, lesiones y sobrepeso infantil

El sedentarismo y el sobrepeso infantil representan problemas de salud pública de gran impacto en la sociedad actual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas, afectando el desarrollo integral de niños y adolescentes. En este contexto, la actividad física se ha consolidado como un método eficaz para prevenir estas problemáticas, promoviendo hábitos de vida saludables desde la infancia (Ceballos González, 2024).

En términos más precisos, el aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas, ha generado una reducción significativa de la práctica de ejercicio en niños y adolescentes. Esta tendencia ha llevado a un incremento alarmante de los índices de sobrepeso y obesidad infantil, con consecuencias en la salud a corto y largo plazo. La actividad física regular no solo contribuye al equilibrio energético, sino que también mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema musculoesquelético y regula el metabolismo, factores esenciales para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil (Ceballos González, 2024).

Diversos estudios han demostrado que los niños que realizan actividad física diaria tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2 y la hipertensión en la adolescencia. Además, la práctica deportiva mejora la percepción de la imagen corporal y favorece el bienestar psicológico, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión asociados al sobrepeso (Ceballos González, 2024).

Conviene añadir que, el desarrollo motor en la infancia y adolescencia es un proceso clave para la adquisición de habilidades físicas fundamentales. Sin embargo, la falta de actividad física puede provocar deficiencias en la coordinación, el equilibrio y la fuerza, aumentando la probabilidad de lesiones musculares y articulares. La práctica de ejercicio estructurado y adaptado a la edad de los niños contribuye a mejorar la estabilidad corporal, fortalecer articulaciones y prevenir desequilibrios musculares que pueden derivar en lesiones (Ceballos González, 2024).

Para minimizar el riesgo de lesiones, es fundamental que los programas de Educación Física en las escuelas incluyan ejercicios de calentamiento, estiramiento y técnicas de movilidad adecuadas. Además, la enseñanza de posturas correctas en la ejecución de movimientos y el uso de equipamiento adecuado son factores esenciales para garantizar la seguridad de los niños en la práctica deportiva (Ceballos González, 2024).

Para prevenir el sedentarismo, las lesiones y el sobrepeso en la infancia, es necesario adoptar estrategias que promuevan un estilo de vida activo desde la escuela y el hogar. Algunas recomendaciones incluyen:

- **Incorporación de juegos activos en la rutina diaria:** Promover actividades recreativas y deportivas que involucren el movimiento como parte del aprendizaje.
- **Participación en deportes organizados:** Incentivar la práctica de disciplinas deportivas que fomenten el desarrollo físico y social.
- **Reducción del tiempo de pantalla:** Establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos para favorecer la actividad física espontánea.
- **Educación para la salud:** Sensibilizar a niños y familias sobre los beneficios del ejercicio y la alimentación equilibrada como pilares de una vida saludable (Ceballos González, 2024).

5. METODOLOGÍA

El presente Trabajo de Fin de Grado emplea una metodología basada en el análisis cualitativo de fuentes documentales con el objetivo de comprender el impacto de la actividad física en el desarrollo del alumnado de Educación Primaria. Dado que este estudio busca analizar cómo el ejercicio influye en las dimensiones física, cognitiva y socioemocional de niños de entre seis y doce años, se ha optado por una estrategia de investigación centrada en la recopilación y análisis de información proveniente de estudios previos, marcos teóricos y normativas educativas.

Para garantizar la solidez de los datos utilizados, se ha realizado una revisión bibliográfica exhaustiva de fuentes académicas reconocidas. A través de esta revisión, se han identificado teorías y enfoques clave sobre la relación entre la actividad física y la mejora de funciones ejecutivas, la motivación en el contexto escolar y la adquisición de hábitos saludables desde la infancia. También se han analizado estrategias pedagógicas que integran el ejercicio físico en el currículo escolar, prestando especial atención a aquellas que fomentan la motivación del alumnado, el establecimiento de objetivos alcanzables y el uso de metodologías activas y lúdicas.

La búsqueda de información se ha llevado a cabo en bases de datos académicas como Google Scholar y Dialnet, seleccionando artículos científicos, informes institucionales y manuales especializados en educación y neurociencia. Para garantizar la calidad de las fuentes, se han seguido criterios de actualidad, relevancia y pertinencia, asegurando así un análisis basado en estudios rigurosos y actualizados sobre la importancia de la actividad física en el aprendizaje y el bienestar infantil.

El proceso de análisis de la información se ha estructurado en torno a tres ejes principales: físico, cognitivo y socioemocional. En el ámbito físico, se ha estudiado la relación entre la práctica de ejercicio y el desarrollo motor, la prevención de la obesidad y la mejora de la condición cardiovascular en la infancia. En el plano cognitivo, se ha analizado el impacto del movimiento en la memoria de trabajo, la atención sostenida y la toma de decisiones, considerando la evidencia que señala que el ejercicio estimula funciones clave para el aprendizaje. Por último, en el área socioemocional, se ha examinado el papel de la actividad física en el fortalecimiento de la autoestima, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades interpersonales, aspectos esenciales para la convivencia escolar y el bienestar del alumnado.

Junto a esta categorización, se ha realizado una comparación de distintos estudios y enfoques teóricos con el objetivo de contrastar perspectivas y extraer conclusiones fundamentadas. Este análisis ha permitido identificar puntos en común entre las investigaciones consultadas, así como posibles diferencias o vacíos de estudio que pueden abrir nuevas líneas de investigación. Además, se han revisado experiencias y programas educativos que han aplicado estrategias basadas en la actividad física, con el fin de valorar su efectividad en el entorno escolar y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

Para garantizar un tratamiento riguroso de la información, se han utilizado herramientas como gestores bibliográficos, facilitando la organización de referencias y la correcta citación de fuentes. Asimismo, se han empleado matrices de análisis documental para estructurar y comparar la información de manera sistemática, lo que ha permitido identificar tendencias y hallazgos clave dentro del campo de estudio.

En conclusión, la metodología empleada en este trabajo busca fundamentar, desde un punto de vista teórico y empírico, el papel de la actividad física en la Educación Primaria. La revisión bibliográfica, el análisis temático y la comparación de enfoques teóricos han permitido construir un marco de referencia sólido, asegurando un estudio bien estructurado que sirva como base para las propuestas pedagógicas desarrolladas en este trabajo.

6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

6.1 Justificación

La presente unidad didáctica surge de la necesidad de ofrecer al alumnado de Educación Primaria una propuesta estructurada y significativa para el desarrollo de sus habilidades motrices básicas (salto, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia), desde una perspectiva lúdica, inclusiva y centrada en la mejora personal. Como futuro docente especializado en Educación Física, considero esencial diseñar propuestas pedagógicas que no solo se alineen con el currículo oficial, sino que también respondan a las necesidades reales del alumnado en cuanto a salud, motivación, autoestima y bienestar integral.

Tal como se menciona en la fundamentación teórica, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente no solo al fortalecimiento del estado físico, sino también a prevenir el sedentarismo, favoreciendo además el desarrollo emocional y social del alumnado, así como su rendimiento en el ámbito escolar (Escalante, 2011; Sánchez-Díaz et al., 2024). Por ello, esta unidad tiene como eje el juego como motor del aprendizaje, entendiendo que el disfrute y la diversión son claves para fomentar la adherencia a un estilo de vida activo, tal como sostiene Reynaga-Estrada et al. (2016).

Además, el diseño de las sesiones responde a un enfoque motivador, respetuoso con los ritmos individuales y promotor de un clima afectivo positivo en el aula. En cada sesión se parte de una charla inicial que refuerza valores como la autoaceptación, el respeto y el esfuerzo propio, seguido de una parte práctica centrada en juegos específicos y una reflexión final que permite consolidar lo vivido. La organización de las sesiones sigue una perspectiva centrada en el alumno, inspirada en el Modelo de Enseñanza Personalizada (MEP) propuesto por Arribas-Galarraga y Luís-de Cos (2020), cuyo objetivo principal es promover la autonomía del estudiante y fortalecer su implicación activa en el desarrollo de hábitos saludables.

Asimismo, esta unidad está alineada con los principios de la neuroeducación. Domínguez Márquez (2019) destaca que la actividad motriz impacta positivamente en la estructura cerebral, estimula el desarrollo cognitivo y contribuye a una mayor capacidad de atención y retención de información. De ahí que se haya priorizado una metodología basada en la acción, el descubrimiento y la experiencia, permitiendo al alumnado aprender desde su cuerpo, sus emociones y su contexto.

La unidad también pretende fortalecer la autoestima del alumnado, mediante un enfoque no competitivo que valora el esfuerzo por encima del resultado. El hecho de comenzar y terminar con pruebas físicas permite observar avances objetivos, pero siempre desde una mirada humanista, que celebra la mejora personal y el proceso recorrido. Esto se conecta con lo expuesto por Abarca Mora et al. (2024), quienes señalan la importancia de crear contextos educativos que fortalezcan la confianza y el sentido de pertenencia de los niños y niñas.

En definitiva, esta propuesta busca ser una herramienta eficaz para el desarrollo integral del alumnado, y a la vez, una experiencia significativa que promueva una visión positiva de la Educación Física. Porque como maestro con vocación, creo firmemente que el movimiento puede cambiar vidas, y que una sesión bien planteada no solo mejora el cuerpo, sino que también deja huella en la mente y el corazón de nuestros estudiantes.

6.2 Objetivos

Objetivo general:

- Fomentar el desarrollo integral del alumnado de Educación Primaria mediante una propuesta lúdica y motivadora centrada en la mejora de las habilidades motrices básicas (salto, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia), promoviendo valores como la autoestima, el esfuerzo, la inclusión y el disfrute del ejercicio físico.

Objetivos específicos:

1. Identificar y evaluar el nivel inicial y final de las habilidades motrices básicas del alumnado a través de pruebas físicas adaptadas.
2. Mejorar la condición física del alumnado mediante actividades y juegos específicos orientados al desarrollo de las habilidades motrices básicas.
3. Favorecer la participación activa y el trabajo cooperativo en dinámicas grupales que fomenten la socialización y el respeto entre iguales.
4. Estimular la motivación intrínseca del alumnado hacia la actividad física, reforzando el disfrute y la percepción positiva del esfuerzo.
5. Promover la autorreflexión y la toma de conciencia sobre el propio progreso físico y emocional a través de espacios de diálogo y reflexión.

6. Desarrollar la autoestima del alumnado mediante una metodología no competitiva centrada en la mejora personal.
7. Integrar principios de neuroeducación, como el aprendizaje a través del movimiento y la emoción, en la dinámica de la unidad didáctica.
8. Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable como hábito de vida.

6.3 Actividades por sesiones

SESIÓN 1: MI LÍNEA DE SALIDA

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Charla inicial (5 min): Repasamos el camino recorrido. Se les recuerda que no se trata de competir con otros, sino con uno mismo.
- Pruebas físicas finales (45 min): Repetimos las pruebas de la sesión 1 para observar progresos, realizando 3 pruebas en dos clases y 4 pruebas en otra clase.
 1. Salto horizontal desde la posición de pies juntos y salto vertical con los pies separados a la anchura de los hombros y pegados lateralmente a una superficie lisa y alta.
 2. Lanzamiento de balón medicinal de 2 kg y ¿cuántos abdominales soy capaz de hacer en 30 segundos? (con las manos cruzadas en el pecho y nunca en el cuello para prevenir lesiones)
 3. Empujo un objeto por debajo de mis piernas hacia atrás y empujo un objeto en un banco sueco estirando mis piernas sin flexionar rodillas. (En ninguno de los ejercicios se puede dar un golpe al objeto, debemos mover el objeto con nuestras dos manos a la vez hasta donde podamos)
 4. Carrera de 40 metros y circuito de velocidad y agilidad de la policía
 5. Test de resistencia (3 minutos) y ¿cuánto soy capaz de aguantar en la posición de plancha?
- Reflexión final (10 min): Se invita a reflexionar sobre el progreso personal y el esfuerzo realizado y se les entrega una rúbrica de autoevaluación (Anexos) para que vayan adquiriendo individualmente hábitos saludables.

TEMPORALIZACIÓN

3 clases, donde en dos de ellas se realizarán 3 pruebas y en la otra clase, 4 pruebas

RECURSOS Y MATERIALES

Conos, cinta métrica, cronómetros, balón medicinal, hojas de registro, alfombrillas o colchonetas, vallas, piquetas con base y banco sueco.

OBJETIVOS

- Obtener una línea base de las capacidades motrices de cada alumno/a.
- Fomentar la autorreflexión sobre las propias capacidades sin juicios comparativos.
- Comprender que la actividad física contribuye al desarrollo integral.

EVALUACIÓN

- Registro de los resultados en las cinco habilidades.
- Observación del nivel de participación y disposición ante las pruebas.
- Registro cualitativo del discurso durante la reflexión final.

SESIÓN 2: NOS CONVERTIMOS EN HULK

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Charla inicial (5 min): ¿Qué es la fuerza? ¿Para qué sirve en nuestro día a día? Se explica que todos tenemos diferentes tipos de fuerza.
- Juegos (45 min):
 1. “Lucha de gladiadores” con churros de piscina.
 2. “Arrastre por parejas” en colchonetas.
 3. “Empuja el muro”: dos grupos enfrentados con balones gigantes.
- Reflexión final (10 min): ¿Qué partes del cuerpo hemos usado? ¿Quién ha sentido que ha ayudado más a su equipo?

TEMPORALIZACIÓN 1 clase
RECURSOS Y MATERIALES Churros de piscina, cuerdas, colchonetas, balones gigantes, petos
OBJETIVOS • Mejorar la fuerza general a través del juego cooperativo. • Favorecer la conciencia corporal y la coordinación intermuscular. • Fomentar la inclusión y el trabajo en equipo
EVALUACIÓN • Rúbrica observacional del nivel de implicación y esfuerzo físico. • Observación de la participación activa en los juegos. • Intervenciones orales durante la reflexión.

SESIÓN 3: MÁS RÁPIDOS QUE SONIC
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD • Charla inicial (5 min): Explicamos qué es la velocidad y en qué situaciones cotidianas la usamos. Se recalca que todos mejoramos con la práctica. • Juegos (45 min): 1. "Carreras de relevos locos" con distintos desplazamientos (saltar, correr, gatear). 2. "Cazadores y presas" con variaciones de velocidad. 3. "Rápido y lento" al ritmo de señales sonoras. • Reflexión final (10 min): ¿Nos hemos sentido más rápidos en algún momento? ¿Cómo ha influido el trabajo en equipo?
TEMPORALIZACIÓN

1 clase
RECURSOS Y MATERIALES Conos, silbatos, cronómetros, aros, petos
OBJETIVOS • Mejorar la velocidad de desplazamiento. • Desarrollar la capacidad de reacción. • Promover actitudes positivas hacia el esfuerzo.
EVALUACIÓN • Observación directa de la participación y la ejecución en los juegos. • Valoración de la cooperación y el respeto a los compañeros.

SESIÓN 4: SALTINBANQUÍ'S CLUB
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD • Charla inicial (5 min): Reflexión sobre la habilidad de saltar y cómo se manifiesta en el juego y el deporte. • Juegos (45 min): 1. "Circuito de saltos" con distintos tipos: con un pie, dos pies, salto con rebote. 2. "Salta la cuerda gigante" por equipos. 3. "La isla flotante": saltar entre aros sin tocar el suelo. • Reflexión final (10 min): ¿En qué tipo de salto nos sentimos más seguros? ¿Hemos ayudado a algún compañero?
TEMPORALIZACIÓN 1 clase

RECURSOS Y MATERIALES Aros, cuerdas, colchonetas, conos
OBJETIVOS • Mejorar la capacidad de salto. • Potenciar la coordinación y el equilibrio. • Fomentar la superación personal y el apoyo mutuo.
EVALUACIÓN • Observación del dominio del salto en las distintas actividades. • Evaluación cualitativa del trabajo en equipo y el respeto.

SESIÓN 5: ELASTICCHILDS
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD • Charla inicial (5 min): ¿Por qué es importante la flexibilidad? Breve explicación adaptada sobre los beneficios para el cuerpo. • Juegos (45 min): 1. "Estatua flexible": adoptar posturas marcadas por el docente. 2. "Twister humano" por equipos. 3. "Pasa por debajo del puente" sin tocar el obstáculo. • Reflexión final (10 min): ¿Qué parte del cuerpo sentimos más estirada? ¿Nos hemos reído aprendiendo?
TEMPORALIZACIÓN 1 clase
RECURSOS Y MATERIALES Colchonetas, cuerdas, bandas elásticas, carteles con postura

OBJETIVOS • Desarrollar la flexibilidad general. • Tomar conciencia del cuerpo y sus posibilidades. • Fomentar un clima lúdico de respeto y diversión.
EVALUACIÓN • Observación de la participación activa en cada propuesta. • Reflexiones individuales sobre el propio cuerpo.

SESIÓN 6: MISIÓN: SUPERRESISTENCIA
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD • Charla inicial (5 min): ¿Qué es la resistencia? ¿Para qué nos sirve en el día a día? Hablamos de la importancia de aguantar en actividades prolongadas. • Juegos (45 min): 1. "Carrera del tesoro": recoger objetos en un circuito sin parar. 2. "Vuelta al mundo": vueltas al patio por estaciones temáticas. 3. "Supervivientes en movimiento": escondite donde no te puedes quedar quieto. • Reflexión final (10 min): ¿Nos costó seguir? ¿Nos sentimos capaces de aguantar un poco más?
TEMPORALIZACIÓN 1 clase
RECURSOS Y MATERIALES Objetos pequeños, conos, aros, cuerdas, petos, crono y música.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia aeróbica de forma lúdica.
- Estimular la constancia y el esfuerzo prolongado.
- Disfrutar del movimiento como forma de superación.

EVALUACIÓN

- Observación del esfuerzo y la implicación durante las actividades.
- Registro de la persistencia en movimiento.

SESIÓN 7: MI PRIMERA LÍNEA DE META

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Charla inicial (5 min): Repasamos el camino recorrido. Se les recuerda que no se trata de competir con otros, sino con uno mismo.
- Pruebas físicas finales (45 min): Repetimos las pruebas de la sesión 1 para observar progresos, realizando 3 pruebas en dos clases y 4 pruebas en otra clase.
 1. Salto horizontal desde la posición de pies juntos y salto vertical con los pies separados a la anchura de los hombros y pegados lateralmente a una superficie lisa y alta.
 2. Lanzamiento de balón medicinal de 2 kg y ¿cuántos abdominales soy capaz de hacer en 30 segundos? (con las manos cruzadas en el pecho y nunca en el cuello para prevenir lesiones)
 3. Empujo un objeto por debajo de mis piernas hacia atrás y empujo un objeto en un banco sueco estirando mis piernas sin flexionar rodillas. (En ninguno de los ejercicios se puede dar un golpe al objeto, debemos mover el objeto con nuestras dos manos a la vez hasta donde podamos)
 4. Carrera de 40 metros y circuito de velocidad y agilidad de la policía
 5. Test de resistencia (3 minutos) y ¿cuánto soy capaz de aguantar en la posición de plancha?
- Reflexión final (10 min): Se invita a reflexionar sobre el progreso personal y el esfuerzo realizado.

TEMPORALIZACIÓN

3 clases, donde en dos de ellas se realicen 3 pruebas y en la otra clase 4 pruebas.

RECURSOS Y MATERIALES

Conos, cinta métrica, cronómetros, balón medicinal, hojas de registro, alfombrillas o colchonetas, vallas, piquetas con base y banco sueco

OBJETIVOS

- Evaluar los progresos individuales en las habilidades motrices.
- Potenciar la autoestima a partir del reconocimiento del esfuerzo.
- Cerrar el programa con una experiencia positiva y significativa.

EVALUACIÓN

- Comparativa entre resultados iniciales y finales.
- Observación del discurso del alumnado durante la reflexión.
- Registro de sensaciones compartidas

SESIÓN 8: JORNADA FÍSICA EN FAMILIA

Abierta para cualquier familia y familiar que desee participar (padres, madres, abuelos, tíos, hermanos mayores...)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Calentamiento (10 minutos)
 - Juego dirigido: “Pilla-padres”

Todos los niños/as corren libremente mientras algunos familiares (voluntarios) intentan pillar. Al ser pillado, el niño/a se convierte en "ayudante" y forma un puente con las piernas separadas. Solo puede ser liberado si otro compañero pasa por debajo.
- Parte principal (40 minutos)

➤ Circuito por estaciones de habilidades motrices básicas.

Se organizan 5 estaciones rotativas, cada una orientada a una habilidad trabajada. En cada estación, los alumnos participan junto a su familiar o turnándose. Los docentes registran observaciones con rúbricas de evaluación.

✓ Estación 1 – Salto:

Mini circuito de salto en longitud y salto con aros.

Evaluación: Técnica de despegue y aterrizaje, coordinación.

✓ Estación 2 – Flexibilidad:

Toque de pies desde posición sentada sobre colchoneta.

Evaluación: Alcance (marcado en cinta métrica), postura.

✓ Estación 3 – Fuerza:

Juego “El empujón del banco”: por parejas, deben empujar un banco sueco sobre una línea marcada.

Evaluación: Aplicación de fuerza con el cuerpo, control y esfuerzo.

✓ Estación 4 – Resistencia:

Carrera continua en pareja familiar durante 2 minutos por un circuito marcado.

Evaluación: Capacidad de mantener esfuerzo y ritmo.

✓ Estación 5 – Velocidad:

Carrera de relevos en zigzag con conos.

Evaluación: Tiempo y técnica en desplazamiento.

• Vuelta a la calma y reflexión (10 minutos)

➤ Juego en círculo: “Lo que más me gustó fue...”

Niños/as y familiares se sientan y comparten qué actividad disfrutaron más y por qué.

El maestro/a cierra la sesión reforzando los logros y agradeciendo la participación familiar.

Para la evaluación de esta sesión, entregaremos a los padres la rúbrica de heteroevaluación, para que puedan llevar un control sobre la actividad física que realizan sus hijos a diario.

TEMPORALIZACIÓN 1 sesión de 60 minutos.
RECURSOS Y MATERIALES Colchonetas, conos, cronómetro, cuerda, aros, bancos suecos, picas, fichas de evaluación, chapas identificativas (para alumnos/as y familiares)
OBJETIVOS • Evaluar de forma lúdica los progresos del alumnado en las habilidades motrices básicas. • Fomentar la participación activa de las familias en el proceso educativo. • Promover valores como la cooperación, el respeto, el esfuerzo y la diversión compartida. • Estimular la reflexión conjunta sobre lo aprendido y lo vivido durante la unidad didáctica.
EVALUACIÓN • Comparativa entre resultados iniciales y finales. • Observación del discurso del alumnado durante la reflexión. • Registro de sensaciones compartidas

6.4 Evaluación

La evaluación de esta unidad didáctica se plantea como un proceso continuo, formativo y comprensivo, que pretende valorar no solo el nivel de adquisición de las habilidades motrices trabajadas, sino también el desarrollo emocional, actitudinal y social del alumnado. El enfoque evaluativo pretende ir más allá de los métodos meramente cuantitativos, adoptando una perspectiva integral que se alinea con los fundamentos pedagógicos establecidos previamente en la base teórica.

En primer lugar, se utilizará una **evaluación diagnóstica** que se llevará a cabo en la primera sesión de la unidad. A través de una serie de pruebas físicas específicas (salto,

fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia), se obtendrá una línea base individual del nivel de condición física del alumnado. Esta información permitirá al docente identificar las necesidades concretas de cada alumno/a y adaptar las propuestas pedagógicas a la diversidad presente en el grupo.

En segundo lugar, se implementará una **evaluación formativa** a lo largo de todas las sesiones. Este tipo de evaluación se basa en un seguimiento constante y directo del progreso motriz del alumnado, prestando también especial atención a su actitud, participación, comportamiento respetuoso y colaboración dentro de las actividades lúdicas grupales. Además, se valorará la capacidad reflexiva del alumnado a través de los momentos de reflexión compartida al finalizar cada sesión, lo que contribuirá a fomentar su autoconocimiento y autorregulación emocional.

Por último, se realizará una **evaluación sumativa** al concluir la unidad, que consistirá en la repetición de las mismas pruebas físicas aplicadas al inicio. La finalidad de esta fase evaluativa no es establecer comparaciones entre alumnos, sino valorar la evolución individual de cada uno en relación con su nivel inicial, destacando el esfuerzo, la perseverancia y el crecimiento alcanzado. Esta fase también incluirá una reflexión final grupal en la que los/as estudiantes compartirán sus vivencias y sensaciones respecto al recorrido realizado.

Para llevar a cabo este proceso evaluador, se emplearán diversos **instrumentos de evaluación**, adecuados a la naturaleza competencial e integral de la propuesta:

- Se emplearán rúbricas de observación que permitirán registrar aspectos esenciales como el compromiso mostrado, la actitud en el desarrollo de las tareas, el grado de implicación, el progreso individual y las relaciones respetuosas con sus compañeros.
- Se elaborará un registro anecdótico en el que el docente documentará aspectos emocionales y comportamentales significativos observados en el alumnado durante las dinámicas.
- Se aplicarán hojas de registro estandarizadas para las pruebas físicas tanto en la sesión inicial como en la final, facilitando así una comparación objetiva del progreso físico.

- Se empleará un cuaderno de reflexión del docente en el que se anotarán impresiones cualitativas al término de cada sesión, permitiendo una revisión continua del proceso educativo.
- Se fomentará la participación del alumnado en momentos de diálogo y reflexión guiada, donde podrán expresar sus emociones, dificultades y aprendizajes, enriqueciendo así la dimensión formativa de la evaluación.

Los **criterios de evaluación** establecidos para valorar el desarrollo del alumnado son los siguientes:

- Participa activamente en las sesiones, demostrando interés, constancia y deseo de superación personal.
- Muestra actitudes de respeto, empatía y cooperación con sus compañeros/as, contribuyendo a un clima positivo de convivencia.
- Es capaz de identificar sus progresos y reconocer sus límites con una actitud constructiva.
- Mejora su rendimiento físico en al menos una o varias de las habilidades motrices trabajadas, en función de su punto de partida.
- Disfruta de la práctica de actividad física, mostrando una actitud positiva hacia el ejercicio como parte de un estilo de vida saludable.

Con este enfoque evaluativo se pretende no solo comprobar si se han alcanzado los objetivos de la unidad, sino también promover una experiencia de aprendizaje significativa, emocionalmente enriquecedora y alineada con los principios de una Educación Física inclusiva y centrada en el alumno/a.

6.5 Reflexiones personales

Diseñar esta unidad didáctica ha sido mucho más que un ejercicio académico. Ha sido una oportunidad para mirar con ilusión y responsabilidad el camino que quiero recorrer como maestro de Educación Física. A lo largo de estos años de formación, he comprendido que la educación va mucho más allá de transmitir contenidos: se trata de acompañar procesos, de crear espacios donde los niños y niñas puedan crecer no solo físicamente, sino también como personas.

En mi experiencia en centros escolares y durante las prácticas, he podido ver cómo una buena sesión de Educación Física puede transformar el día de un alumno. Un niño que llega con inseguridad y se va con una sonrisa después de lograr un pequeño reto físico. Una niña que al principio no quería participar y termina animando a su equipo. Esos momentos son los que me hacen reafirmar mi vocación y el sentido profundo de lo que hacemos.

Recuerdo especialmente una mañana durante mis prácticas en un colegio, donde trabajamos con un grupo de tercer curso en un circuito de saltos. Había un alumno que al principio se negaba a participar porque decía que "no sabía saltar bien". Le animé con cariño, sin presionarlo, y le propuse que probara simplemente a acompañarnos. Poco a poco fue integrándose, y al final del circuito, no solo había saltado todos los obstáculos, sino que terminó siendo quien más animaba al resto. En ese momento entendí que el verdadero aprendizaje va mucho más allá de lo físico: es emocional, es social, es personal. Y que muchas veces, lo que necesitan nuestros alumnos no es tanto que les enseñemos a correr más rápido, sino que les demos motivos para creer en sí mismos.

He intentado que esta unidad recoja todo aquello que considero esencial en una intervención educativa: el respeto por el ritmo individual, la importancia del disfrute, el valor del esfuerzo, y la necesidad de un enfoque inclusivo y emocionalmente seguro. Porque si algo he aprendido, no solo en esta carrera, sino también en la vida, es que cuando los niños se sienten valorados, motivados y acompañados, son capaces de superarse y sorprendernos cada día, rompiendo todas aquellas barreras que les impiden ser mejores.

Además, he querido que esta propuesta esté bien fundamentada teóricamente. Considero que un buen maestro debe tener una base científica sólida, y por eso he integrado conocimientos sobre neuroeducación, motivación, salud pública y metodologías activas. Pero también creo que el corazón del aula es el vínculo, y que por muy preparada que esté una sesión, sin conexión humana pierde su fuerza.

Como futuro docente, me comprometo a seguir aprendiendo y mejorando, a escuchar a mis alumnos, a adaptar mis clases a sus necesidades reales, y a no perder nunca la pasión por enseñar a través del movimiento. Porque creo profundamente que la Educación Física no es una asignatura menor, sino una herramienta poderosa para construir personas más sanas, felices y empáticas.

Y si al final de una unidad didáctica, un niño se va a casa diciendo: "hoy he podido saltar más lejos", "he corrido sin parar y me he sentido fuerte", o simplemente "me lo he pasado bien con mis amigos", entonces sentiré que todo este esfuerzo ha merecido la pena. Porque ahí, justo en ese momento, se encuentra la verdadera esencia de lo que significa ser maestro.

6.6. Conclusiones

En diversas ocasiones en las que he aplicado actividades similares a las que se recogen en este Trabajo de Fin de Grado, he podido comprobar que los resultados han sido muy enriquecedores tanto a nivel físico como emocional. Estas experiencias han demostrado que la intervención tiene un impacto significativo en el desarrollo de los niños y niñas, no solo en su rendimiento motor, sino también en aspectos fundamentales como la autoestima, la motivación y la convivencia grupal.

Desde una perspectiva técnica, se ha observado un claro incremento en las capacidades físicas evaluadas, especialmente en la fuerza, la velocidad y el salto, siendo estas habilidades fácilmente perceptibles en su mejora gracias a las pruebas iniciales y finales. Sin embargo, lo más destacable ha sido la evolución de los alumnos como personas: su implicación ha crecido progresivamente, se ha fortalecido la cooperación entre iguales, y han mostrado mayor disfrute y seguridad a la hora de enfrentarse a retos físicos.

Esta experiencia ha confirmado las ideas desarrolladas en la fundamentación teórica, donde autores como Escalante (2011) y Sánchez-Díaz et al. (2024) ya señalaban que la práctica regular de actividad física en el contexto escolar no solo previene problemas de salud derivados del sedentarismo, sino que también mejora el bienestar emocional y el rendimiento académico. De igual manera, ha quedado patente que cuando el ejercicio se presenta en forma de juego y se humaniza la práctica deportiva, se logra una mayor implicación por parte del alumnado, como afirmaban Reynaga-Estrada et al. (2016).

Uno de los aspectos que más valor doy como maestro en formación ha sido ver cómo, gracias al enfoque lúdico, inclusivo y emocionalmente seguro, los niños se mostraban motivados, deseosos de participar y con ganas de superarse sesión tras sesión. Esto guarda estrecha relación con los principios de la neuroeducación descritos por Domínguez Márquez (2019), que destacan el valor del movimiento como generador de procesos cognitivos significativos. La incorporación del juego, la reflexión final y la individualización de los objetivos ha permitido aplicar el Modelo de Enseñanza

Personalizada (MEP) de Arribas-Galarraga y Luís-de Cos (2020) de forma efectiva, respetando los ritmos y emociones de cada estudiante.

Además, se ha comprobado que esta metodología mejora sustancialmente la autoestima de los alumnos, un factor determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tal y como señala Abarca Mora et al. (2024), las estrategias socioafectivas integradas en el diseño de esta unidad han contribuido a generar un ambiente de confianza, reconocimiento y sentido de pertenencia. Diversos alumnos expresaron sus logros no únicamente en términos físicos, sino también en relación con su disposición para esforzarse, mantenerse constantes y colaborar con el grupo.

Como maestro observador, me llevo el testimonio de ver cómo el esfuerzo sostenido, el acompañamiento emocional y el enfoque centrado en la persona logran grandes cambios. Un alumno que apenas participaba al inicio terminó dirigiendo una dinámica de calentamiento en la última sesión. Otro que se mostraba muy inseguro en actividades de flexibilidad, terminó celebrando con entusiasmo su mejoría en la prueba final. Estos son logros que, aunque no siempre se pueden medir con números, representan la verdadera esencia del aprendizaje y el poder transformador de la Educación Física.

En definitiva, esta unidad ha funcionado como un recurso útil para evaluar, intervenir y, fundamentalmente, para fomentar el desarrollo humano del alumnado. Ha demostrado que una Educación Física bien planificada, con sentido pedagógico y con una mirada integral hacia el alumnado, puede ser un motor de cambio en la vida de los niños y niñas. Porque cuando se educa desde el cuerpo y la emoción, se siembran semillas que perduran mucho más allá de una sesión de 60 minutos.

Como futuro docente, me reafirmo en la importancia de seguir formándome, investigando y creando propuestas que contribuyan a la formación de personas íntegras, activas y felices. Esta unidad no solo ha sido un ejercicio académico, sino una pequeña muestra de todo lo que quiero llevar al aula: respeto, movimiento, juego, reflexión, y, sobre todo, educación para la vida.

Tal es así que, por otro lado, a mis alumnos les he ofrecido una rúbrica de autoevaluación, donde ellos mismos pueden llevar un control de hábitos saludables y actividades físicas diarias que les ayuden a seguir mejorándose día tras día y donde todo lo que ven en sesiones de 60 minutos de educación física en el colegio, también se lo puedan llevar a

casa para seguir trabajando de manera más auto eficiente. Esta rúbrica de autoevaluación me permite como maestro llevar un control de la actividad saludable de los discentes, valorando no solo el que sean personas sanas, sino que sean sinceros a la hora de la realización de dichos hábitos, puesto que es mejor decir la verdad e intentar mejorar ese hábito con el tiempo, que decir a todos los hábitos que sí y no hacer ninguno. Ver Anexos.

7. CONCLUSIONES

La elaboración y aplicación teórica de esta propuesta didáctica ha puesto de manifiesto el enorme potencial que tiene la Educación Física para promover un desarrollo integral del alumnado de Educación Primaria. A lo largo del trabajo, se ha demostrado que la actividad física va mucho más allá del cuerpo: es una vía para fortalecer la autoestima, mejorar las funciones ejecutivas, generar vínculos sociales positivos y fomentar la motivación intrínseca.

Los resultados observados en experiencias previas, así como los fundamentos neuro educativos revisados, confirman que cuando el movimiento se introduce de manera lúdica, estructurada y emocionalmente significativa, el alumnado no solo mejora en sus habilidades motrices básicas, sino que también se muestra más participativo, seguro de sí mismo y dispuesto a afrontar nuevos retos.

Asimismo, se ha constatado que una Educación Física centrada en el respeto, la individualización y el juego cooperativo permite generar un clima inclusivo y emocionalmente seguro, donde todos los niños y niñas pueden progresar a su ritmo, sin miedo al error ni a la comparación. El uso de instrumentos de autoevaluación y reflexión ha sido clave para fomentar en el alumnado una conciencia de mejora personal basada en el esfuerzo, y no en la competición.

Esta experiencia educativa también reafirma el papel fundamental del docente como mediador emocional y motor de cambio, capaz de transformar una clase de actividad física en una vivencia significativa y duradera para el alumnado. La propuesta desarrollada ofrece, por tanto, un modelo replicable para otros contextos educativos, siempre que se mantenga como base la sensibilidad hacia las necesidades reales de los estudiantes.

Además de todo lo desarrollado en este trabajo, considero fundamental detenerme en el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos al inicio del TFG. Cada uno de ellos ha guiado el diseño y sentido de esta propuesta y, una vez finalizado el proceso, puedo afirmar que se han logrado en gran medida. He promovido la actividad física como herramienta clave para el desarrollo integral del alumnado, no solo en el plano físico, sino también cognitivo y emocional, apoyándome en una fundamentación teórica sólida y

actualizada. Asimismo, los objetivos específicos, como la mejora de las habilidades motrices básicas, el fomento de la autoestima, la motivación o el desarrollo de hábitos saludables, se han traducido en propuestas prácticas reales, aplicables y centradas en las necesidades del alumnado.

Reflexionando más allá del diseño técnico, reafirmo la relevancia de esta temática en el contexto educativo actual. La Educación Física sigue siendo una asignatura muchas veces infravalorada, cuando en realidad puede tener un impacto transformador en la vida de los estudiantes. A través del movimiento, los niños y niñas no solo se desarrollan físicamente, sino que aprenden a convivir, a regular sus emociones, a confiar en sí mismos y a disfrutar del esfuerzo. La educación del cuerpo es, por tanto, educación de la persona en su totalidad, y defender este enfoque supone apostar por una escuela más humana, más inclusiva y saludable.

En este camino, la ciencia y la neurociencia se revelan como aliadas imprescindibles para el maestro. Conocer cómo aprende el cerebro, cómo se consolidan los hábitos, cómo influyen las emociones en la atención o cómo se fortalecen las funciones ejecutivas a través del ejercicio físico, no es un añadido opcional: es parte de nuestra responsabilidad como educadores. No se trata de aplicar fórmulas mágicas, sino de fundamentar nuestras decisiones pedagógicas en evidencias que nos permitan diseñar intervenciones más eficaces y ajustadas a cada realidad del aula. En este sentido, integrar la neuroeducación no solo ha enriquecido esta propuesta, sino que también ha marcado mi forma de entender la docencia.

Otra dimensión clave ha sido la planificación de una Educación Física significativa, que vaya más allá del deporte competitivo y se convierta en un espacio para el autoconocimiento, la colaboración, la autoestima y la gestión emocional. Cada sesión de la unidad didáctica ha sido pensada para que los alumnos no solo se muevan, sino que se sientan acompañados, valorados y motivados. Creo firmemente que esta asignatura tiene un poder único para generar experiencias positivas y duraderas, que quedan grabadas en la memoria emocional del alumnado.

Por último, considero que este trabajo podría ampliarse y enriquecerse en el futuro. Una posible línea de mejora sería la aplicación práctica de la unidad en contextos reales, con recogida de datos más sistemática (cuantitativa y cualitativa), incluyendo también la

participación del profesorado y las familias. Sería interesante contar con herramientas como rúbricas digitales, grabaciones para análisis motriz o entrevistas reflexivas que dieran voz al alumnado. Además, sería útil explorar la formación docente en neuroeducación, así como adaptar esta propuesta a otras etapas educativas o a alumnado con necesidades específicas, buscando siempre la equidad y la inclusión.

Este trabajo me ha permitido crecer como futuro maestro, convencido de que una Educación Física centrada en la persona, bien fundamentada y emocionalmente segura, es uno de los mayores regalos que podemos ofrecer a nuestros estudiantes. Porque al final, no se trata solo de que corran más rápido o salten más lejos, sino de que descubran su valor, confíen en sus posibilidades y aprendan a cuidarse, física y emocionalmente, para toda la vida.

Definitivamente, este TFG defiende con firmeza que el movimiento no solo educa, sino que también transforma y conecta. Además, cuando se enseña con el cuerpo, con el corazón y con intención pedagógica, el aprendizaje se convierte en una experiencia que deja huella más allá del aula.

8. BIBLIOGRAFÍA

González Fernández, F. T., Morente-Oria, H., Baena-Morales, S., & Hernández López, L. P. (2019). Neurociencia, educación y deporte. Ejercicio físico regular y mejora de las funciones cognitivas. En P. J. Ruiz Montero & A. Baena Extremera (Eds.), *Metodologías activas en ciencias del deporte* (Vol. II, pp. 9-33). Wanceulen. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10045/119624>

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio y condición físicos en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-327. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001

Moya Mata, I., Ruiz Sanchis, L., Martín Ruiz, J., & Ros Ros, C. (2019). La actividad física representada en los libros de texto de educación física en educación primaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 241-245. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1092>

Sánchez-Díaz, L., González-Valero, G., Alonso-Vargas, J. M., Puertas-Molero, P., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Actividad física y rendimiento académico en la etapa de educación primaria: Una revisión sistemática. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 16(1), 67-89. Recuperado de <https://portalciencia.ull.es/documentos/65da4585e10b13294796d124>

Arribas-Galarraga, S., & Luís-de Cos, I. (2020). El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(95), 69-84. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410798>

Rodríguez Vargas, A. R., Peña Fernández, J. M., Bone Lajones, I. L., & Angulo Poroza, C. H. (2022). Aprendizaje interdisciplinario mediante la actividad física y el deporte. *Ciencia y Educación*, 3(8), 6-15. Recuperado de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/148>

Mora Velasco, V. E., López Proaño, N. A., Larrea López, E. N., Pérez Frías, H. L., Aldáz Mejía, O. B., & Criollo Yucailla, R. D. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una revisión sistemática. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 9(2), 95–111. <https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>

Román González, J. V. (2016). *La curiosidad en el desarrollo cognitivo: análisis teórico*. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19545>

Domínguez Márquez, M. (2019). Neuroeducación: elemento para potenciar el aprendizaje en las aulas del siglo XXI. *Educación y Ciencia*, 8(52), 66-76. Recuperado de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/3105>

Abarca Mora, V., Zans Gil, W., Bernaldes Guzman, Y., Canaza Zapata, S. M., & Cruzado Saldaña, J. J. (2024). Estrategias socioafectivas y el mejoramiento de la autoestima en la educación. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencia de la Educación*, 8(33), 745-754. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.758>

Ceballos González, S. (2024). *La actividad física como método de prevención de lesiones, sedentarismo y sobrepeso en niños y adolescentes*. Repositorio Institucional UCEVA. Recuperado de <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/4785>

Mandela, N. (2003). *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*. Little, Brown and Company

Einstein, A. (n.d.). *Cita atribuida*. (Popularmente citada, sin fuente primaria exacta).

Jordan, M. (1994). *I Can't Accept Not Trying: Michael Jordan on the Pursuit of Excellence*. Harper San Francisco.

ANEXOS

Rúbrica de heteroevaluación de Hábitos Saludables y Educación Física

Esta rúbrica tiene como finalidad fomentar hábitos saludables y un estilo de vida activo en niños de Educación Primaria. Los objetivos están diseñados para trabajar aspectos físicos, sociales y emocionales mediante actividades de Educación Física (EF) y hábitos complementarios.

Instrucciones de uso:

1. Marca con un  los hábitos que hayas completado y con una  los que no.
2. Si logras los objetivos semanales, mensuales o trimestrales, registra evidencia (foto o video) de las actividades realizadas. Asegúrate de que el contenido no muestre tu rostro si así lo prefieres, buscando perspectivas adecuadas.
3. Al final de cada período, revisa tu progreso y reflexiona sobre áreas de mejora.

1. Actividad Física Diaria

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, según las recomendaciones de la OMS para niños.	Diario			
Participar en juegos cooperativos que impliquen movimiento continuo (pillapilla, carreras de relevos, etc.).	2 veces/semana			
Practicar habilidades motrices básicas (saltar, lanzar, girar,	3 veces/semana			

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
equilibrarse) a través de actividades estructuradas.				

2. Desarrollo de Habilidades Sociales y Cooperativas

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Participar en actividades grupales que fomenten la cooperación y el trabajo en equipo (resolver desafíos en grupo, deportes colectivos).	1 vez/semana			
Respetar las normas de los juegos y las decisiones de los compañeros durante las actividades.	Diario			
Ayudar a un compañero o compartir material durante las sesiones de EF.	1 vez/semana			

3. Habilidades Motoras y Técnicas

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Mejorar habilidades locomotoras mediante circuitos o retos motores adaptados.	2 veces/semana			

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Practicar el manejo de implementos deportivos básicos (balón, cuerda, aro).	3 veces/semana			
Mostrar progresos en una habilidad técnica concreta (ej. bote del balón, lanzamiento a portería).	Mensual			

4. Bienestar y Conciencia Corporal

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Realizar actividades de relajación y respiración (juegos de calma, visualizaciones guiadas).	1 vez/semana			
Identificar sensaciones corporales después de la actividad física (ej. cansancio, bienestar).	Mensual			
Participar en actividades en contacto con la naturaleza que involucren movimiento (senderismo, exploración).	1 vez/mes			

5. Alimentación y Autonomía Saludable

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Llevar al colegio una merienda equilibrada (fruta, frutos secos, agua).	Diario			
Reflexionar sobre elecciones alimenticias saludables (dinámicas de grupo o debates breves en clase).	Mensual			
Consumir agua regularmente durante las actividades físicas.	Diario			

6. Progresión y Reflexión

Objetivo	Frecuencia	Semanal	Mensual	Evidencia (Sí/No)
Registrar mediante dibujos o descripciones los progresos en habilidades motoras.	Mensual			
Crear un portafolio visual con fotos o videos de actividades realizadas (sin exposición facial).	Trimestral			
Participar en una autoevaluación lúdica del progreso (ej. semáforos de logro: verde, amarillo, rojo).	Trimestral			

Aspectos adicionales:

1. **Adaptaciones por nivel de desarrollo:** La rúbrica permite ajustes en los objetivos según las edades y capacidades individuales de los alumnos (ej., aumentar complejidad en habilidades técnicas o duración de actividades).
2. **Metodología activa y participativa:** Los alumnos serán parte activa del registro y la evaluación de su progreso, favoreciendo la autonomía y la autorregulación.
3. **Evaluación por parte del docente:** Se realizarán observaciones y registros cualitativos para valorar aspectos como la actitud, el compromiso y la interacción social.

Rúbrica autoevaluación. Alumno/a:

Hábito /Mes	 Horas de sueño diarias (9-12)	 Horas de pantallas diarias (1h máx.)	 Fruta y Verdura diaria (5 mínimo)	 Consumo diario alimentos ultra procesados (mínimo posible)	 Tiempo diario de Caminata (30-60min)	 Deporte o actividad física (1h diaria)	 Tipo de emociones que siento (negativas/ positivas: especificar)
MARZO							
Aquí comienza tu “Plan de Mejora de Hábitos” ¡LO VAS A LOGRAR, VAMOS A POR ELLO!							
ABRIL							
(A COMPLETAR AL FINAL)							
¿Has mejorado o mantenido los hábitos? Coméntalo ¿Has notado algún cambio en tu salud? Coméntalo							
Con respecto a los hábitos conseguidos....me faltó...podría mejorarlo haciendo...							
Respecto a mi salud, siento más agilidad, energía, fuerza, concentración, velocidad, me duele menos alguna parte de mi cuerpo, etc.:							

Plan de acción en hábitos saludables

MI PLAN DE MEJORA DE HÁBITOS

SEMANA 1 MARZO		¿Conseguido? (Sí, a veces, no)
		
		
		
		
		
		
		
¿Cómo ha ido el mes? Escribe los ajustes que tienes que realizar		
¿Tienes alguna evidencia de seguir tu plan (fotos)? Inserta aquí.		

COMENTARIOS DEL PROFE

