



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTA DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

**LAS CUÑAS MOTRICES EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2016-2017

AUTOR: Ismael Juárez Mínguez

TUTOR: Antonio Fraile Aranda

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

En este trabajo de Fin de Grado sobre Las Cuñas Motrices en Educación Primaria analizo si la puesta en práctica de éstas es positiva para los alumnos. El documento está dividido en siete partes. La primera es la introducción, la segunda es la justificación del tema seleccionado, la tercera es la fundamentación teórica acerca de las cuñas motrices y los diferentes autores de prestigio que abordan el tema, la cuarta es la metodología llevada a cabo en este estudio realizado en el colegio Parque Alameda de Valladolid, la quinta es los resultados del estudio, la sexta es la discusión generada partir de los resultados y para finalizar las conclusiones finalesdel estudio.

Palabras clave: Cuñas motrices, cuerpo, horario escolar, fatiga.

ABSTRACT AND KEY WORDS

This dissertation deals with the grade of Motor Wedge in Primary Education in which I analyze if the implementation of these is positive for the students. The document is divided into seven parts. The first is the introduction, the second is the justification of the selected theme, the third is the theoretical foundation about the driving wedges and the different authors of prestige that approach the subject, The fourth is the methodology carried out in this study carried out at Parque Alameda in Valladolid, the fifth is the results of the study, the sixth is the discussion drawn from the results and to finalize a final conclusion of this study.

Keywords: driving wedge, body, school schedule, fatigue.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	Pág.4
2. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 5
2.1. IMPORTANCIA DEL TEMA ELEGIDO.....	Pág. 5
2.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	Pág. 7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	Pág. 12
3.1. EL CUERPO Y LA ESCUELA.....	Pág. 12
3.2. CONTENIDOS A TRATAR.....	Pág.14
3.2.1 Relajación.....	Pág. 14
3.2.2 Expresión corporal y conocimiento corporal.....	Pág. 17
3.2.3 Percepción espacial.....	Pág. 21
3.3 CUÑAS MOTRICES.....	Pág. 22
3.4. EL HORARIO ESCOLAR Y LA FATIGA	Pág. 25
4. METODOLOGÍA.....	Pág. 28
4.1. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 28
4.2. CONTEXTO EDUCATIVO.....	Pág. 28
4.3.OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	Pág. 29
4.4. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	Pág. 29
5.RESULTADOS.....	Pág. 30
6. DISCUSIÓN.....	Pág. 38
7. CONCLUSIÓN.....	Pág. 41
8. REFERENCIAS.....	Pág. 43
9. ANEXOS.....	Pág. 45
9.1 ANEXO 1.....	Pág. 45

1. INTRODUCCIÓN

Con este trabajo se pretende conocer y analizar que son las cuñas motrices, así como comprobar si las ventajas que se indican se ajustan a los escolares de un aula de sexto de Primaria. Por eso se ha llevado a cabo un estudio cuyo objetivo principal es Comprobar si los objetivos que pretenden las cuñas motrices se cumplen en la experiencia práctica.

Para la realización del estudio se ha recogido y analizado una serie de datos obtenidos durante el Practicum de Educación Física por medio de la observación, a través de buscar información acerca de la conducta de los escolares para la siguiente puesta en práctica y extracción de los datos obtenidos.

En la primera parte del trabajo podemos encontrar la justificación del estudio, valorando las ventajas de las cuñas motrices en una clase de sexto de Primaria y las competencias que he conseguido aprender. La segunda parte está destinada a la fundamentación teórica, dividida en cuatro partes con diferentes definiciones y teorías de relevancia. La tercera es la metodología a partir del contexto escolar, los objetivos del estudio y los instrumentos para la recogida de datos. La cuarta son los resultados del estudio, a continuación la discusión y finaliza con las conclusiones y la bibliografía.

La muestra pequeña de población, no permite obtener resultados generalizables, aunque sí nos sirve de guía para conocer si ha mejorado la implicación y la relajación de los alumnos de sexto de Primaria en el colegio Parque Alameda.

2. JUSTIFICACIÓN

IMPORTANCIA DEL TEMA ELEGIDO

La principal razón por la que quiero llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado es por el alto grado de importancia del cuerpo en la escuela. La actividad corporal aporta grandes beneficios a los alumnos, no solo en el ámbito académico sino también en el social e individual. Sin embargo este tipo de aprendizajes no son muy utilizados dentro de la comunidad educativa y se limitan básicamente a las clases de Educación Física.

Comienzo haciendo referencia a la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. En él encontramos que debemos trabajar la “Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás” lo cual deben conseguir a lo largo de la Educación Primaria. Aunque esté reflejado en el currículo, en muchas ocasiones esto pasa desapercibido por los maestros llegando en muchas ocasiones a olvidarse del cuerpo.

También se hace referencia al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en donde se destaca la gran importancia que tiene para el proceso de enseñanza aprendizaje la presencia del cuerpo.

Por otro lado destaca la repercusión que tiene el horario escolar en los estudiantes. Ya que éste ha sufrido grandes cambios en los últimos años debido a los cambios sociales. Es muy frecuente que los dos miembros de la pareja trabajen y dejen a sus hijos en el colegio durante muchas horas, en algunos casos once y doce horas, empezando sobre las 7 de la mañana en el servicio de madrugadores y acabando en el comedor y las actividades extraescolares. Con jornadas tan largas debemos poner especial cuidado en la elaboración del horario y tener en cuenta múltiples variables, ya que según Escolano (2000) la construcción del horario no debe elegirse de una manera neutra, ya que el orden de las materias, su duración, los recreos y los descansos deben de tener gran peso en su elaboración. Hoy más que nunca hay que tener cuidado con la sobrecarga excesiva de información ya que puede aparecer la fatiga en los alumnos.

“El trabajo intelectual excesivo impide el desarrollo natural del cerebro y estanca las posibilidades de los niños. Los excesos de la cultura pueden, pues, dañar irreversiblemente el sano desenvolvimiento de las fuerzas naturales” (Escolano, 2000:117)

Para continuar vamos a analizar el papel del cuerpo en la escuela. Como hemos dicho antes y según recoge Vaca (2000), es evidente que el componente corporal no es un tema muy tratado en el aula y los alumnos deben de aparcar sus intereses y necesidades corporales hasta los descansos o para la clase de Educación Física. Lo cierto es que la mayoría de las tareas que hacen los niños y niñas dentro del aula requieren que su cuerpo no intervenga, siendo preciso dar relevancia al componente motriz por su incidencia en las capacidades afectivas, cognitivas y sociales.

Las presencias corporales que se dan en nuestros alumnos no son muy conocidas por el profesorado de Educación Primaria, como he podido comprobar en las prácticas. De acuerdo con Vaca (2002) el desarrollo corporal se debe de hacer de forma coordinada y haciendo participar a todo el profesorado, ya que es habitual dejar esta labor en exclusiva a los especialistas en Educación Física.

Para terminar de justificar este TFG debo hablar de la importancia de las cuñas motrices. “Las cuñas motrices representan situaciones educativas en las que el cuerpo y el movimiento es el objeto disciplinar del tratamiento educativo” (Vaca, 2013:27). Una de sus ventajas es que el docente no pierde mucho tiempo, ya que no tienen una duración excesiva, el número aproximado es de cinco o diez como mucho y podemos introducirlas cuando mejor nos convenga. También otro de los beneficios de las cuñas motrices y psicomotrices es que podemos aumentar el tiempo de dedicación y la capacidad de esfuerzo de los alumnos.

Además con las cuñas motrices podemos trabajar de manera global con los niños tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

“Aprovecha la motricidad para educar, para formar personas competentes, en las que se atiende a sus emociones, sus deseos, sus inquietudes y sus relaciones sociales, y se fomenta la autonomía, la autosuficiencia, la autoestima, la ayuda, la creatividad, la capacidad de esfuerzo; incidiendo en el conocimiento de su propio cuerpo, de su funcionamiento, de su motilidad, de sus posibilidades y limitaciones” (Santamaría, 2013:130)

Para terminar quiero destacar que estas actividades corporales se deben aplicar de forma rutinaria como parte del aprendizaje corporal. Siguiendo a Zabalza (1996) las cuñas nos deben de ayudar a organizar las experiencias del día a día. Así el trabajo será previsible y esto tendrá efectos positivos en cuanto a la mejora de la seguridad y la autonomía de los niños y niñas.

VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Como estudiante de Grado de Educación Primaria, especializado en Educación Física, he adquirido una serie de competencias que quiero reflejar en este trabajo.

1. Haber demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio – la Educación- que parte de la base de la educación general. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- Aspectos principales de terminología educativa.
- Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
- Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.
- Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
- Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículo.
- Rasgos estructurales de los sistemas educativos.

He ido consiguiendo un desarrollo de esta competencia gracias al periodo formativo desarrollado en la facultad y en especial a los dos periodos de prácticas y el Trabajo Final de Grado. He aprendido a tener en cuenta las características individuales de los alumnos, la importancia del currículo, de sus elementos y gracias a poder utilizar diferentes técnicas de aprendizaje.

2. Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la

elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

Esta competencia es una de las que más complejas, ya que no contaba con conocimientos sobre planificación y organización. También he aprendido diferentes formas de resolver problemas mediante la cooperación con otras personas y analizar y argumentar la toma de decisiones

3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxiseducativa.
- Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxiseducativa.
- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Esta competencia la he desarrollado fundamentalmente en el Trabajo Final de Grado, utilizando diferentes procedimientos de búsqueda de información, interpretando los datos, analizándolos y seleccionándolos.

4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado Esta competencia conlleva el desarrollo de:

- Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.
- Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

Esta competencia la he ido trabajando y mejorando en la gran mayoría de las asignaturas de que se compone este grado y los dos periodos de prácticas. Ya que he tenido que hacer exposiciones ante profesores, compañeros y alumnos tanto en castellano como en inglés. También he desarrollado habilidades interpersonales para poder tener un mejor clima de trabajo en equipo.

5. Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

- La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
- La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
- El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de auto aprendizaje.
- La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
- El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

Esta competencia la he ido adquiriendo en las asignaturas de la Mención y en el Trabajo Final de Grado a partir de aprender a procesar información, además de elaborar y llevar a la práctica una propuesta educativa.

6. Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:

- El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.
- El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.
- La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.
- El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
- El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Esta competencia es la primera que debe de adquirir un docente. He aprendido a tener en cuenta la atención a la diversidad, las necesidades educativas de los alumnos además de fomentar la igualdad, la tolerancia, la no discriminación de cualquier tipo y la solidaridad con los demás.

3. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

En este apartado recogeré los aspectos teóricos que fundamentan este TFG y que son los siguientes: se comienza haciendo una revisión sobre el papel del cuerpo dentro de la escuela, a continuación se presentan los bloques de contenidos del estudio y que se mencionan en la investigación, después abordaremos qué son, qué clases hay y qué beneficios conseguir a través de las cuñas motrices y se concluirá con el tema donde se presenta la relación entre el horario escolar y la fatiga escolar, lo que justifica la necesidad de estas cuñas motrices en el tiempo de clase.

4.1 EL CUERPO EN LA ESCUELA

En este primer apartado destinado a la fundamentación sobre el papel del cuerpo en la escuela y en relación a cómo se observa durante la jornada escolar, se debe señalar que es muy habitual el hecho de escuchar a nuestros profesores de Educación Física que el cuerpo apenas ha tenido importancia en la escuela durante muchos años. Lo cierto es que analizando la información acerca de este tema, vemos que el apartado intelectual siempre ha sido más relevante que la presencia del cuerpo de los estudiantes. Además las asignaturas que tratan de manera más específica el apartado corporal, como por ejemplo la Educación Física, no se las ha tratado con el mismo respeto que a las demás, llegando a menospreciarlas y llamarlas vulgarmente “gimnasia”.

“Buena parte del desarrollo curricular requiere que los niños y niñas aparten sus intereses, deseos y necesidades corporales hasta el momento del recreo o la clase de Educación Física que, al parecer, tienen intenciones semejantes” (Vaca, 2002:31)

A modo de resumen, pienso que la escuela se ha encargado más de enseñar aspectos intelectuales, con una extensa carga de contenidos, y poco o nada se han preocupado de la enseñanza corporal. Rozengardt (2011) nos habla de que el cuerpo y el niño en la escuela no se encuentran conectados, por tanto la Educación Física se encuentra separada de las funciones de enseñanza y solo se ocupa del cuerpo, mientras que en el aula es donde se enseña lo relativo a la mente.

Para ello, se parte de una clasificación de los diferentes cuerpos que podemos ver en clase. Nos dice que al cuerpo se le dan unas funciones que dependen del momento y del

ejercicio que se lleva a cabo. En la clasificación más relevante, se puede ver que hay seis tipos de cuerpo: el silenciado y el suelto serían los extremos, y en medio de éstos podemos encontrar el cuerpo implicado, cuerpo instrumentado, cuerpo expuesto y el cuerpo objeto de tratamiento educativo.

- **Cuerpo silenciado:** abarca todas las actividades en las que el cuerpo no interviene, el alumnado se encuentra inmóvil para escuchar y atender lo que se esté explicando en ese momento. Un ejemplo de este cuerpo es cuando el maestro explica un tema.
- **Cuerpo suelto:** total libertad de movimiento, el cuerpo está libre. Un ejemplo de este cuerpo es cuando se encuentra en el recreo.
- **Cuerpo implicado:** el cuerpo participa y está implicado, pero no hay restricciones. Un ejemplo de este cuerpo es entre los minutos de cambio de clase.
- **Cuerpo instrumentado:** utiliza el cuerpo y el movimiento para entender diferentes objetos. Un ejemplo de este cuerpo es la representación de palabras.
- **Cuerpo expuesto:** en situaciones en las que el cuerpo del alumno se muestra al resto de la clase, como cuando salen a la pizarra a realizar ejercicios.
- **Cuerpo objeto de tratamiento educativo:** se da en situaciones en las que se quiere conseguir el desarrollo de las capacidades motrices. Estas situaciones suelen darse con el maestro de Educación Física. Por ejemplo ante un ejercicio de relajación.

Para Vaca (2002) el trabajo con las diferentes presencias corporales que se dan en el aula tienen que tener un equilibrio, resaltando el trabajo cooperativo de todos los profesores.

“La preocupación por lo corporal debe superar la dedicación asignada a los maestros/as de Educación Física, para insertarse en las preocupaciones e intenciones de los maestros tutores y en el conjunto del profesorado del centro, a la hora de programar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de disponer y vestir los lugares de intervención, de construir los horarios, establecer los turnos de recreo, etc.”(Vaca, 2002:29)

Además y como nos cuenta este autor utilizar las diferentes presencias corporales de manera coordinada y eficaz podrá generar aprendizajes que sean mucho más ricos para los alumnos. Pero por desgracia en la mayoría de las clases podemos ver como los escolares

están en sus pupitres sentados y con su cuerpo silenciado la gran mayoría del tiempo. Como dice Gardner (1983) el principal objetivo de los profesores se centra en los contenidos cognitivos donde las otras áreas y la propia organización del cotidiano escolar, continuaron con su educación corporal como una problematización silenciosa, pero negándolo y, en cambio, privilegiando (y tematizando) otros contenidos cognitivos.

4.2 CONTENIDOS A TRATAR

En este apartado se pretende explicar los diferentes contenidos a tratar en la puesta en práctica. Primero hablaré de la relajación, después de la expresión corporal y el conocimiento corporal, para terminar con la percepción espacial.

Comenzaré presentando el concepto de Relajación apoyándome en algunos referentes teóricos, después hablaré de los principales métodos que hay, a continuación de los beneficios que ésta nos puede aportar y para terminar expondré factores que hay que tener en cuenta a la hora de trabajarla.

4.2.1 Relajación.

Aproximación conceptual

Para Defontaine (1982:113) la relajación es “la acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener un reposo completo”. Este autor nos dice que la desconcentración muscular y psíquica se consigue con los métodos de relajación a los que llama procedimientos terapéuticos.

Aguirre y Garrote (1993:69) dice que la relajación es “un proceso consciente o inconsciente por medio del cual se consigue un descanso total de la mente y del cuerpo, eliminando tensiones y acumulando energía, obteniendo a la vez un tono de actividad disminuido y una desintoxicación del propio músculo, a fin de preparar el organismo para una actividad, o bien extinguir los efectos de una actividad anterior, consiguiendo de esa forma un mejor bienestar y una mayor salud interior”.

Bergés y Bounes (1983) dicen que la relajación es un conjunto de respuestas, que inicialmente son musculares y después son fisiológicas, y que además no son compatibles con las llamadas respuestas emocionales de ansiedad.

Por tanto, la relajación representa la disminución de la tensión tanto física como mental y que está relacionada con el reposo, el descanso.

Métodos de relajación

Los dos principales métodos de relajación para Conde y Viciano (2001) son:

- a) Globales: cuya finalidad es buscar la distensión mental y una desconstrucción general de los músculos del cuerpo basándose en métodos de concentración en determinadas sensaciones, visualizaciones, meditación, etc., pero sin diferenciar por segmentos. Se trata de enviar consignas verbales al cerebro para conseguir una respuesta corporal global. Este tipo de métodos lo que intentan conseguir es la relajación del cuerpo por medio del control emocional y alejamiento del tono de una forma consciente e involuntaria.
- b) Segmentarios: buscan la distensión progresiva de los diferentes segmentos corporales, región corporal por región corporal. Se pone atención tanto a los aspectos fisiológicos como mecánicos y sus objetivos son el control del tono y la toma de conciencia.

Beneficios de la relajación

En este apartado voy a enumerar los múltiples beneficios tanto en la actividad física como en la actividad diaria que nos aporta la relajación:

ACTIVIDAD FÍSICA	ACTIVIDAD DIARIA
Sentimiento de bienestar y calma psicológica.	Crecimiento personal.
Incremento del conocimiento del esquema corporal.	Reduce la frecuencia respiratoria y cardiaca.
Mejora de los hábitos corporales. Mejora el control sobre el tono muscular.	Disminuye la fatiga. Mejora la autoestima y la confianza.
Descanso del organismo, disminución del estrés.	Aumenta la capacidad de concentración, de atención, la memoria...

Mejora la concentración.	Previene dolores musculares, de cabeza, malestar en general.
Contribuye a desarrollar la lateralidad.	Incrementa los niveles de energía.
Prepara para la coordinación de movimientos.	Favorece el equilibrio psico-físico.
Facilita la ejecución en actividades que se requiere un estado de calma.	- Favorece la resolución de conflictos.
Acelera la recuperación tanto física como mental.	

(Castro, 2006; López González, 2011 y Nadeau, 2007).

Factores a tener en cuenta.- Para llevar a cabo sesiones de relajación hay que tener factores en cuenta que diferencian que ésta sea un éxito o un fracaso rotundo. Según (De Prado y Charaf, 2000) y (Hernández, 2016), estas son las pautas a seguir:

- En espacio debe de ser amplio y con luminosidad tenue.
- La temperatura debe de ser agradable.
- El tiempo de la sesión no debe de exceder de los 10 minutos.
- La ropa tiene que ser cómoda, a poder ser sin calzado.
- Utilizar colchonetas, esterillas, alfombra.
- El tono del profesor debe de ser pausado y su lenguaje debe de ser esencial.
- Usar metáforas y simbolismos.
- El niño debe de estar en silencio.
- Recomendable el uso de música o imágenes relajantes.
- Ojos cerrados para favorecer las sensaciones que vayan surgiendo.
- Los alumnos deben de tener su espacio, sentirse bien, cómodos y respetados.

- La posición más adecuada es tumbado boca arriba, ya que favorece las tensiones musculares.
- Utilizar imágenes con escenas relajantes.
- Al acabar la sesión es recomendable que el niño comente o dibuje las sensaciones que ha tenido y comentarlas en grupo.

A continuación paso a plasmar que es expresión corporal y los diferentes tipos de cuerpo que podemos encontrar en nuestros alumnos y la importancia que tiene cada uno.

4.2.2 Expresión corporal y conocimiento corporal.-

Expresión corporal

Gracias a la expresión corporal los niños pueden conocer mejor su propio cuerpo, el cuerpo de sus compañeros, a aceptarse a ellos mismos y a los demás comprendiendo las sensaciones que transmiten. De acuerdo con Arteaga, Conde y Viciano (1999) podemos decir que la expresión corporal es una técnica cuyo objetivo es interpretar los sentimientos y las sensaciones a través de una herramienta la cual es el cuerpo. Pero para poder expresar esos sentimientos se deben valer del movimiento y de los distintos tipos de cuerpo. Este lenguaje que es mucho más directo y más claro que el lenguaje oral nos permite transmitir sensaciones, actitudes y pensamientos.

En las personas, el cuerpo es la herramienta de comunicación y expresión. Para ello, utilizamos el gesto y el movimiento. El movimiento es la base que permite al niño desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar tanto físico como emocional, y el gesto es necesario para comunicarse con los demás.

Por tanto, en la expresión corporal se relaciona con la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la comunicación. Gracias a esta práctica descubriremos el cuerpo y como dominarlo.

Tipos de cuerpo

- a) **Cuerpo emocional:** Es importante que los escolares aprendan a identificar y manejar sus emociones desde pequeños ya que van a estar presente en todos los aspectos de su vida y no solo en la escuela. Para hacer una división nos vamos a fijar en Goleman (1996) y Bisquerra (2000) que las clasifican en negativas,

positivas y ambiguas basándose en como las emociones afectan al comportamiento de la persona:

- Emociones negativas: Ira, miedo, ansiedad, tristeza y vergüenza.
- Emociones positivas: alegría, humor, amor, felicidad.
- Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión.

b) Cuerpo creativo: Tomando como referencia a Goleman (2009), los pasos que sigue este proceso de creatividad deben ser:

- Preparación: se sumerge en el problema y busca información relevante
- Incubación: dejar que el problema sea reflexionado por el individuo con la información que tiene, busca, maneja etc.
- Iluminación: Momento en el que se encuentra respuesta. Es la ocurrencia.
- Verificación: Fase final en la que se comprueba la idea o solución. Su utilidad, veracidad etc.

c) Cuerpo cooperativo: Velázquez (2014) destaca el aprendizaje cooperativo como una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los estudiantes trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás miembros de su grupo. De acuerdo con el enfoque conceptual, el aprendizaje cooperativo implica la presencia, durante el trabajo en grupo, de cinco características esenciales:

- Interdependencia positiva de metas que puede ser complementada con otras, como las de recursos, roles o identidad.
- Interacción promotora cara a cara.
- Responsabilidad individual, lo que implica que nadie pueda adoptar una actitud pasiva, escudándose en el trabajo de otras personas.
- Habilidades interpersonales y de trabajo en pequeño grupo.
- Procesamiento grupal o proceso mediante el cual el grupo identifica las conductas manifestadas durante el desarrollo de la tarea, determinando cuáles contribuyeron al logro de la misma y cuáles resultaron perjudiciales, con el fin de reforzar las primeras y plantear alternativas a las segundas.

d) **Cuerpo introyectivo:** A través de esta mirada conseguiremos que el alumno se conozca a sí mismo. Considero muy oportuna la clasificación que hace LeBoulch (1984) en la que nos dice que existen tres fases en el desarrollo del cuerpo introyectivo:

- 1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años): Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.
- 2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años): Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.
- 3ª- Etapa del cuerpo representado. (De 7 a 12 años): Se consigue una independencia (funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos.

e) **Cuerpo hedonista:** El hedonismo es una corriente filosófica basada en la búsqueda del placer, el placer del cuerpo y de la mente. Pero este placer es relativo para cada persona y va cambiando en las primeras etapas de nuestra vida. A partir de Freud (1905) el cuerpo hedonista se desarrolla en 5 etapas:

- Etapa oral (0 - 2 años): el bebé ama y siente placer con todo lo que se mete en la boca. se siente unido a ese objeto, como si fuera parte de él.
- Etapa anal (2 - 3 años): siente placer al controlar y evacuar, el control de sus esfínteres
- Etapa fálica (3 - 6 años): tras haber controlar sus necesidades, siente curiosidad por el placer que da los tocamientos en el aseo. Curiosidad sexual.
- Etapa de latencia (6 - 12 años) centra su atención en otros campos, como las relaciones interpersonales. Le gusta conocer y descubrir a otras personas.
- Etapa genital (16 años): tras el desarrollo genital, el individuo busca de nuevo el placer sexual.

f) **Cuerpo comunicativo:** En los procesos comunicativos podemos diferenciar entre comunicación verbal y comunicación no verbal. La primera se refiere a la comunicación mediante un conjunto de signos vocales y a veces gráficos

mientras que la segunda es el comunicarse con los demás sin utilizar las palabras. Según Montoya (2009) hay tres fases de comunicación en los niños:

- Nivel pre-lingüístico: Desde el nacimiento hasta los 12 meses. El llanto es el principal medio de comunicación y no logra descifrar el significado de las palabras.
- Nivel lingüístico: Desde los 12 meses hasta los 5 años. Crece la comprensión de vocabulario, adquiere fonemas cada vez más complejos y se formulan frases sencillas.
- Nivel verbal puro: Entre los 5 y los 12 años el niño puede simbolizar los significados de las palabras y construir abstracciones para su edad.

g) Cuerpo tiempo y cuerpo espacio: El tiempo está íntimamente relacionado con el espacio. El tiempo lo percibimos a través de diferentes movimientos y acciones que se realizan en un espacio. Es decir, que todas las situaciones se dan en un tiempo y un espacio determinado. Según Castañer y Camerino (2001), podemos distinguir:

- Estructuración espacial, de cuya doble vertiente cualitativa y cuantitativa resultan:
 - El orden: Distribución sucesiva e irreversible de las características y cambios de los hechos.
 - La duración: Representación del tiempo físico medido que separa dos puntos de referencia temporales.
- Orientación temporal: Es la forma en la que podemos reflejar el tiempo, por lo que se usan conceptos como ahora - luego, día - noche.
- Organización temporal: Donde se pueden dividir dos niveles:
 - Perceptivo: Donde se organizan los elementos temporales ocurrentes.
 - Representativo: Donde se colocan los acontecimientos en la línea espacio.

En el siguiente apartado pasaré a explicar algunas cuestiones relativas a cómo se produce la evolución de la percepción espacial en los alumnos de Educación Primaria, para ello me basaré en dos teorías de mediados del siglo pasado como son las de: Piaget y Van Hiele.

4.2.3 Percepción espacial.

El niño desde que nace está inmerso en un mundo que conoce y representa explorándolo a través de los sentidos. Las primeras experiencias que tienen el niño son en su mayoría de tipo espacial. Explora el espacio y los objetos que le rodean a través, sobre todo de la vista y el tacto. Estas primeras percepciones de su entorno le ayudan a formarse una idea del mundo en el que vive como dice Cañizares (2001).

Para que los alumnos adquieran conocimiento de las formas geométricas deben experimentar e investigar con los objetos y los materiales que sean familiares.

Evolución de la percepción del espacio en Educación Primaria

La percepción espacial forma parte de las primeras etapas de la vida ya que condiciona aspectos como el desarrollo en el medio, la estructura espacio-temporal y la interacción en el medio. El conocimiento del espacio en el que nos movemos o su estructuración se consigue con la localización de objetos en el espacio, la orientación de nuestros desplazamientos, su descripción y su representación. A continuación voy a describir las dos teorías más importantes: Piaget (1948) y Van Hiele (1957).

a) Modelo de Piaget. Este autor establece diferentes propiedades:

- Topológicas: hasta los cuatro años. Las relaciones espaciales que determinan la proximidad o el acercamiento, la separación o alejamiento entre puntos y regiones, la condición de cierre de un contorno, la secuencia, continuidad o discontinuidad de líneas, superficies o volúmenes constituyen propiedades geométricas que conservan en una transformación de carácter topológico.
- Proyectivas: cuatro y cinco años. Comprende la representación de las transformaciones en las cuales, a diferencia de lo que ocurre en las de tipo euclidiano, las longitudes y los ángulos experimentan cambios que dependen de la posición relativa entre el objeto representado y la fuente que lo plasma.
- Euclídeas: seis o más años. Trata el estudio y la representación de las longitudes, ángulos, áreas y volúmenes como propiedades que permanecen constantes, cuando las figuras representadas son sometidas a transformaciones rígidas.

b) Modelo de Van Hiele: A partir de esta autor se presentan diferentes niveles de desarrollo de la percepción espacial en el niño.

- Nivel 0 visualización o reconocimiento. Primer y segundo ciclo. Las descripciones son visuales y tienden a asemejarlas con elementos familiares. Los conceptos geométricos se ven globalmente. Las figuras son reconocidas por sus formas y no por sus propiedades.
- Nivel 1 análisis. Segundo y tercer ciclo. Comienzan a diferenciar las características de las figuras a través de la observación o bien experimentación. Clasifican formas, reconocen figuras mediante sus partes y experimentan para establecer propiedades nuevas.
- Nivel 2 ordenación y clasificación. Primer ciclo de ESO. Describen objetos y figuras de manera completa. Entienden definiciones. Reconocen propiedades y establecen relaciones entre propiedades y sus consecuencias.
- Nivel 3: deducción formal. Se realizan deducciones y demostraciones. Se establecen teorías geométricas a través de definiciones, teoremas y demostraciones. Descubren que pueden llegar al mismo resultado partiendo de diferentes premisas y ya se tiene una visión globalizada de las matemáticas.
- Nivel 4: rigor. Comparar diferentes sistemas. Comienza a ver geometría abstracta. Se logra analizar y comprobar de manera más completa y formal. Se alcanza el más alto nivel matemático.

4.3 CUÑAS MOTRICES

Según Vaca (2013), las cuñas motrices surgen por el agobio que producía la jornada escolar a los alumnos, pero también son muy positivas para los docentes ya que en su trabajo tienen efectos beneficiosos. Generalmente son episodios breves en el tiempo que oscilan entre los cinco y diez minutos de duración. Por tanto, las cuñas motrices son por tanto situaciones educativas en las que el cuerpo y el movimiento se convierten en el objeto disciplinar del tratamiento educativo.

Además y como dice Vaca y Varela (2008) tienen una doble función: la primera, el ayudar a los escolares a que tengan una mayor implicación y disponibilidad en los aprendizajes y, la segunda, buscan situaciones específicas de enseñanza dentro del ámbito corporal.

Para terminar de definir este término recurrimos a Vaca, Fuente y Santamaría

(2013), los cuales distinguen entre cuñas motrices y cuñas psicomotrices, ya que el término psicomotricidad hace referencia a una corriente dentro de la Educación Física. La cuña motriz sería para ejercicios más dirigidos y planeados por el profesor mientras que la otra aprovecharía las diferentes oportunidades que nos ofrece el aula, sería más espontánea.

Una vez presentadas las definiciones más relevantes de las cuñas motrices, pasaremos a clasificarlas según su finalidad.

- Primero, las cuñas que estén relacionadas con el cuerpo suelto para conseguir una mayor implicación y disponibilidad en el alumnado.
- Segundo, las que tengan como objetivo trabajar de forma específica algún contenido corporal.
- Tercero y último, las cuñas que sirvan como instrumento para adquirir otros aprendizajes.

Las cuñas motrices se pueden clasificar:

- **Catárticas:** cuñas cuyo objetivo es satisfacer la necesidad de movimiento, sea para relajar o para activar. Preferiblemente sería más acertado ponerlas en práctica a primera hora, después del recreo o entre asignaturas que exijan mucha quietud corporal.
- **Complementarias o de cuerpo instrumentado:** las que tengan como objetivo el favorecer la explicación de algún contenido que se esté trabajando en ese momento. Estos tipos de cuña serán un poco más específicas por lo que se tratarán en unidades didácticas concretas.
- **De desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento:** nos referimos a las cuñas que tengan como objetivo el tratar algún contenido motriz de manera más específica. Podríamos compararlas con las catárticas a la hora de llevarlas a cabo, pero éstas son más propias del ámbito de Educación Física.

4.3.1 Instrumento para mejorar el clima en el aula:

Gracias a Santamaría (2013), la cual nos explica con una gran precisión los motivos

por los que las cuñas ayudan a que mejore el clima en el aula:

- a) La organización del aula: Para la organización del aula se deben tener en consideración varios aspectos educativos:
 - Tratamiento de las normas: la escucha de las necesidades motrices, fisiológicas, emocionales y racionales de los escolares, todo esto por medio de la comunicación, crea un espacio de comprensión común, pero esto requiere un compromiso de comprensión por parte de los alumnos y del profesor.
 - Trabajo autónomo: los alumnos pueden tomar sus propias decisiones y acciones, dando cabida a las diferentes necesidades motrices de cada uno.
 - Espacio: las cuñas nos ayudan a mejorar la distribución de los espacios en el aula, favorecen a que haya una mayor movilidad en clase, liberación de espacio, eliminando o colocando el material.
- b) Programación de contenidos: se puede crear un proyecto de mejora, el cual utiliza una metodología flexible y dinámica que favorece al interés, la motivación y al clima de la clase, ofreciendo alternativa a la posición estática del conocimiento.
- c) Las relaciones interpersonales. A partir de:
 - El trabajo cooperativo: asegura vivencias personales y puestas en práctica de estrategias de organización, cooperación y comunicación que enriquecen el clima y las relaciones en la clase.
 - La empatía: cada alumno podrá manifestar las necesidades en función de las diferentes cuñas, poniéndose en el lugar del otro.
- d) El estilo docente. Se tiene en cuenta:
 - El momento de seguridad: ya que se trata de una tarea la cual todos los alumnos son capaces de hacerla, teniendo la posibilidad de experimentar, reforzando su confianza y seguridad.
 - La motivación intrínseca: cuando nos sentimos bien durante de las actividades, nuestros pensamientos se vuelven más creativos, manejables y receptivos para recibir información.

- La apertura a su exposición corporal: este tipo de trabajos también permite al profesor romper con su forma de ser y de estar en clase, compartiendo con sus alumnos intereses. Lo cual nos conduce a un mejor clima dentro del aula.

4.4 EL HORARIO ESCOLAR Y LA FATIGA

Este último apartado de la fundamentación es el de la jornada escolar y la posible fatiga que puede aparecer como consecuencia del horario, que muy probablemente no se preocupe de las necesidades corporales de los alumnos.

Para empezar vamos a diferenciar los dos tipos de horarios que podemos encontrar. Según Vaca (2013), existen los horarios oficiales y los reales. Cuando hablamos de los oficiales nos referimos a los tiempos en los que se atiende a la carga lectiva de las diferentes materias de currículum mientras que los reales son los que relatan lo ocurrido en el proceso de enseñanza aprendizaje.

El centro educativo debe de poner énfasis en la elaboración del horario, ya que éste va a ser las primeras pautas organizativas del tiempo de los escolares. Además como dice Escolano (2000:84), se deben tener en cuenta diferentes variables a la hora de su puesta en escena como las valoraciones sociales y culturales.

La determinación del horario escolar no es una decisión técnica de carácter neutro. El orden asignado a las materias, la duración relativa atribuida a cada una de ellas en la distribución de tiempo disponible, el apunte de recreos y pausas en el proceso, el énfasis con que se diferencian las diversas rúbricas según algunas variables (género, medio social, tipo de centro...), y otras cuestiones asociadas, apoyan la consideración del horario escolar como un documento, o una práctica no escrita.

Vaca y Varela (2008) extraen una serie de conclusiones relativas a la elaboración del horario escolar. A continuación se destacan las de mayor relevancia.

- Nos demuestran los acuerdos y diferencias que hay entre el horario oficial y real.
- Podemos observar los diferentes puntos de vista de los demás profesores acerca de la vida en el aula.
- Nos dejar ver el grado de colaboración que existe entre el profesorado, los valores que se quieren transmitir, si se trabaja la reflexión y el análisis...

En la elaboración del horario debemos de tener muy en cuenta el ámbito corporal ya que:

- Los niños son más alegres, tienen más ilusión, necesitan relacionarse con sus compañeros, moverse, descubrir distintos espacios, utilizar materiales...
- La mayoría de lo que los niños conocen es por manipular, tocar, lanzar...
- Gracias a este lenguaje no verbal los profesores pueden ganarse la confianza y credibilidad de sus alumnos ya que el cuerpo de los maestros es percibido con una gran claridad por parte de los alumnos.

Una vez destacado de la importancia del horario escolar en la vida del alumnado y de los detalles a considerar para su realización, es momento de hablar de la fatiga escolar. Para ello, señalar que se han hecho numerosos estudios acerca de la fatiga. Sikorsky intentó medirla en 1879, a quien le siguió Burgerstein en 1891 y Kraepelin en 1894 entre otros realizando diferentes experimentos para ver la relación entre el esfuerzo y la fatiga para determinar la curva de trabajo. Para el conocimiento de la fatiga, de sus causas y de su proceso revisamos a Escolano (2000:118) que indica que “resulta funcional para determinar la duración de las clases, el lugar de los recreos y el orden de las materias, entre otras cosas”.

A finales del siglo XIX aparece un término llamado “sumernage” el cual es un efecto que le puede ocurrir no solo a los alumnos, sino a cualquier persona en los diferentes ámbitos de la vida producida por un excesivo trabajo individual causando una degeneración mental.

Fernández Enguita (2001) extrae una serie de conclusiones a partir de diferentes investigaciones que se diferencian de Escolano. La primera es que el nivel más bajo de atención que los escolares presentan son a primera hora de la mañana, pero crece rápidamente hasta volver a bajar a mediodía más o menos. La segunda es que se produce una bajada importante de atención a la hora del recreo y de la comida. La tercera es que los niveles más altos son en torno a las 4 de la tarde, cuando ha pasado un cierto tiempo después de la comida.

Para terminar Viñao (1994), sobre el origen de la fatiga escolar señala: Por una parte está la relación de los tiempos escolares con los tiempos sociales, ya sea el descanso, las comidas, el ocio, los viajes... Y por otra parte la diferencia entre los tiempos vividos y los tiempos prescritos.

4. METODOLOGÍA

INTRODUCCIÓN

En este apartado se presenta el proceso de investigación llevado a cabo con los alumnos de Educación Primaria, que tiene como objetivo general el comprobar si los objetivos que pretenden las cuñas motrices se cumplen en la experiencia práctica. Además se recoge el contexto donde se ha realizado este estudio, la puesta en práctica, los instrumentos necesarios para la recogida de datos y de su procedimiento.

CONTEXTO EDUCATIVO

El estudio se realiza en el Colegio de Educación Infantil y Primaria Parque Alameda, situado en C/ Boedo 16, CP: 47008 Valladolid, en el barrio de Covaresa, localizado en la zona sur de la ciudad. Es un centro de titularidad pública dependiente de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León.

Es un Centro de tipo urbano que ha asumido la atención educativa de alumnos/as con necesidades educativas especiales permanentes. El colegio cuenta con 18 clases, dos por cada nivel, desde 3 años de Educación Infantil hasta 6º de Educación Primaria.

Parte de los alumnos/as que asisten al Centro proceden de familias cuyo nivel económico es medio-alto así como su nivel cultural, teniendo en cuenta los estudios de los padres y madres. Aunque también se puede observar que algunos alumnos/as provienen de familias de clase media-baja. El número de miembros por unidad familiar está constituido por una media de 3 a 4 personas y el número de hijos es de 1 a 2.

El curso es 6º de Primaria y el grupo ha sido 6º A compuesto por 24 alumnos, 12 de ellos son niños y 12 son niñas. A nivel motriz es una clase homogénea con un nivel alto, aunque alguna de las niñas les cuesta un poco más que al resto. El nivel de participación y de implicación por parte de todos los alumnos es muy alto.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo general

- Comprobar si los objetivos que pretenden las cuñas motrices se cumplen en la experiencia práctica.

Objetivos específicos

- Conseguir un estado de relajación en los alumnos.
- Mantener un estado de motivación de los alumnos entre clases y descansos.
- Incorporar actividades físico-corporales dentro de la jornada escolar.

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

Para la recogida de datos de esta investigación he utilizado la observación directa. Antes de la puesta en práctica del programa de cuñas motrices estuve durante cuatro días, dos días a cada clase de sexto, observando la conducta de los alumnos en el aula y en el patio.

Toda esta información me ayudó a conocer mucho más a los alumnos, ya que en una hora de clase no es muy fácil obtener ese conocimiento. A partir de esto he confeccionado un programa de cuñas motrices ajustándolas, de la mejor manera posible, a las características de los niños y niñas de “Sexto A”, y de acuerdo a los objetivos del estudio.

5. RESULTADOS

CUÑAS CATÁRTICAS DE ACTIVACIÓN	CUÑAS EMPLEADAS
	<ul style="list-style-type: none"> • OBJETO PERDIDO • ENCONTRAR MI GRUPO • ¿QUIÉN ES QUIEN? 2 • DIRECTOR DE ORQUESTA
<p>CONDUCTAS OBSERVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al ser una novedad, los alumnos vieron las cuñas como si fueran un juego, no como un aprendizaje de clase. • La implicación y el comportamiento posterior depende en exceso del profesor que se encuentra en clase en ese momento, más que la cuña en sí. • Las profesoras se enfadaban con los alumnos ya que a éstos les costaba mucho centrarse en las tareas que se les mandaba. • Los alumnos respetaban las normas y eran muy participativos durante las cuñas. • No se consiguió el objetivo principal por el cual realizamos este tipo de cuñas, el incrementar el interés y la atención en las tareas siguientes por medio de la activación. 	
<p>ANÁLISIS ASPECTOS POSITIVOS</p> <p>- Al ser una novedad que rompía con la rutina los niños y niñas realizaron estas cuñas con mucho entusiasmo, todos o la gran mayoría quería participar, hacerse notar y además respetaban todo lo que les decía ya sea por el interés o porque sabían que si no acataban las normas serían castigados y no podrían participar en la tarea.</p>	<p>ANÁLISIS ASPECTOS A MEJORAR</p> <p>- Al ser un alumno de prácticas y hacer ejercicios tan diferentes tuve la impresión que para ellos era un juego, unos minutos que los escolares no tenían que estar escuchando al profesor.</p> <p>- Las profesoras se enfadaban con sus alumnos por el comportamiento posterior a la cuña ya que éstos estaban muy nerviosos y se dedicaban más tiempo a molestar que a centrarse en las explicaciones o ejercicios propuestos.</p> <p>- La implicación de los escolares va a depender de muchos aspectos, pero el profesor quizás sea el más importante. Destaco la cuña en clase de Lengua, ya que la profesora al ser tutora, en seguida desaparecieron las bromas mientras que con las demás siguieron hablando toda la clase.</p>

CUÑAS CATÁRTICAS DE RELAJACIÓN	CUÑAS EMPLEADAS
	<ul style="list-style-type: none"> • NOS RELAJAMOS • ¿QUIÉN ES QUIEN? 1
<p>CONDUCTAS OBSERVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al ser una novedad, los alumnos vieron las cuñas como si fueran un juego, no como un aprendizaje de clase. • Los alumnos respetaban las normas y eran muy participativos durante las cuñas. • Si se consiguió el objetivo principal por el cual realizamos este tipo de cuñas, el incrementar el interés y la atención en las tareas siguientes por medio de relajación. • El comportamiento posterior a la cuña fue realmente bueno y sorprendente ya que con la profesora de matemáticas acostumbran a portarse realmente mal. 	
<p>ANÁLISIS ASPECTOS POSITIVOS</p> <p>- Al ser una novedad que rompía con la rutina los niños y niñas realizaron estas cuñas con mucho entusiasmo, todos o la gran mayoría quería participar, hacerse notar y además respetaban todo lo que les decía ya sea por el interés o porque sabían que si no acataban las normas serían castigados y no podrían participar en la tarea.</p> <p>- Lo cierto es que el comportamiento y la implicación posterior fue sorprendentemente buena, no molestaban y estaban centrados en los ejercicios que se les mandaba. No sé si fue exactamente por la cuña, pero en matemáticas suelen tener un interés muy bajo y se pasan la clase entera hablando entre ellos y riéndose.</p>	<p>ANÁLISIS ASPECTOS A MEJORAR</p> <p>- Al ser alumno de prácticas y hacer ejercicios tan diferentes, tuve la impresión que para ellos solamente era un juego, unos minutos que ellos no tenían que estar escuchando al profesor de turno. En cuanto yo aparecía por la puerta en los descansos entre clases, se ponían muy nerviosos, se ponían de pie, venían hacia a mí para preguntarme que es lo que íbamos a hacer ese día y si podían ser ellos los protagonistas de la cuña.</p>

CUÑAS DE DESARROLLO	CUÑAS EMPLEADAS
	<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS 1 Y 2
<p>CONDUCTAS OBSERVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al ser una novedad, los alumnos vieron las cuñas como si fueran un juego, no como un aprendizaje de clase. • Los alumnos respetaban las normas y eran muy participativos durante las cuñas. • Si se consiguió el objetivo principal por el cual realizamos este tipo de cuñas, el tratar contenidos motrices de manera más específica. • Al igual que en las cuñas catárticas de relajación comportamiento posterior a la cuña fue realmente bueno y sorprendente ya que con la profesora de matemáticas acostumbran a portarse realmente mal. 	
<p>ANÁLISIS ASPECTOS POSITIVOS</p> <p>- Al ser una novedad que rompía con la rutina los niños y niñas realizaron estas cuñas con mucho entusiasmo, todos o la gran mayoría quería participar, hacerse notar y además respetaban todo lo que les decía, ya sea por el interés o porque sabían que si no acataban las normas serían castigados y no podrían participar en la tarea.</p> <p>- Lo cierto es que el comportamiento y la implicación posterior fue sorprendentemente buena, no molestaban y estaban centrados en los ejercicios que se les mandaba. No sé si fue exactamente por la cuña, pero en matemáticas suelen tener un interés muy bajo y se pasan la clase entera hablando entre ellos y riéndose.</p> <p>. Gracias a estas dos cuñas los alumnos aprendieron sobre su propio cuerpo, viendo los límites de sus músculos, los nombres de éstos y diferentes formas de estirarlos.</p>	<p>ANÁLISIS ASPECTOS A MEJORAR</p> <p>- Al ser alumno de prácticas y hacer ejercicios tan diferentes, tuve la impresión que para ellos solamente era un juego, unos minutos que ellos no tenían que estar escuchando al profesor de turno. En cuanto yo aparecía por la puerta en los descansos entre clases, se ponían muy nerviosos, se ponían de pie, venían hacia a mí para preguntarme que es lo que íbamos a hacer ese día y si podían ser ellos los protagonistas de la cuña.</p>

CONCEPTOS CON MAYOR FRECUENCIA EN LA PUESTA EN PRÁCTICA

Realizando un análisis de frecuencia de contenidos a través del programa Atlas he observado que los conceptos o palabras más repetidas han sido las siguientes:

- **Cuña:** hasta en **61** ocasiones aparece el término cuña. Es lógico que éste sea uno de los conceptos que más se repiten ya que se trata de un programa de cuñas motrices. El programa consta de seis cuñas de las cuales dos han sido puestas en práctica en dos ocasiones. He utilizado cuñas catárticas para relajar después de que los alumnos tuvieran el cuerpo suelto, cuñas catárticas para activar cuando los escolares llevaban demasiado tiempo con quietud corporal y cuñas de desarrollo para tratar contenidos motrices de forma más específica.

- **Cuerpo/Corporal:** **36** son las veces que podemos encontrar la palabra cuerpo o corporal. He intentado que todas las cuñas tuvieran diferentes objetivos, uno principal y tres secundarios. El principal es el que tiene la cuña en si como he explicado anteriormente pero uno de los objetivos secundarios siempre era de tipo corporal. En los diferentes ejercicios se han utilizado las todas partes del cuerpo para realizarlos correctamente. En algunas ocasiones de forma global y en otras dividida en segmentos.

- **Espacio:** **6** son las ocasiones que aparece el espacio, este concepto es de los más usados por dos motivos. El primero porque uno de los contenidos que hemos trabajado ha sido la percepción espacial y segundo porque las cuñas han sido puestas en práctica en el aula, un espacio muy reducido. Creo que hubiera sido más conveniente haber utilizado un espacio más grande como la sala de psicomotricidad donde no hubiéramos tenido ningún problema con el mobiliario.

- **Estiramiento:** **18** veces aparece este término. No es sorpresa que éste sea otro de los términos que más se repite ya que en dos ocasiones hicimos cuñas de estiramientos al acabar la clase de Educación Física. Muy pocos alumnos habían realizado este tipo de ejercicios previamente. Pienso que éstos son muy positivos para ellos ya que les ayudan a conocer mejor los diferentes músculos de su cuerpo, a conocer sus propios límites y son muy buenos al finalizar la práctica deportiva.

- **Tarea:** **6** son las veces que aparece esta palabra, he intentado hacer hincapié en este concepto pero creo que no el suficiente. Todas estas cuñas realmente son pequeñas tareas de corta duración con unos objetivos y unos contenidos. Pero lo cierto es que para los alumnos lo veían como un mero entretenimiento, una serie de juegos cuyo único objetivo era el de pasarlo bien y perder el mayor tiempo posible de las otras asignaturas.

Una vez expuesto en este apartado sobre los datos extraídos de la observación, se pasará a comentar una serie de preguntas a los escolares acerca del programa.

A los estudiantes de sexto de primaria les hice las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo valoráis el programa de cuñas llevado a la práctica?
2. ¿Qué cuñas os han gustado más y por qué?
3. ¿Pensáis que habéis aprendido algo con este programa?
4. ¿Si pudierais mejorar algo, que es lo que cambiarías?

Todos los niños y niñas coincidían en que el programa de cuñas motrices fue muy divertido y muy entretenido. Eran unas actividades que no habían realizado nunca y que estaban deseando de hacerlas. Así, las cuñas que más les han gustado han sido las catárticas de activación, precisamente en las que menos se han cumplido los objetivos planteados para las mismas. El motivo ha sido el disfrute que les proporcionaban después de estar tanto tiempo sentados en clase. Algunos alumnos señalaron que también les gustaba la cuña de relajación y todos ellos coincidieron en que la cuña de los estiramientos fue la menos motivante, precisamente la que mejor salió y donde pudieron aprender diferentes aspectos de su cuerpo.

Cuando les pregunté si habían aprendido algo con este programa, la mayoría sonrió y dijeron que no, que se lo habían pasado muy bien pero que pensaban que realmente eran una serie de juegos, no tareas en las que fueran a aprender algún conocimiento. Esto reafirma nuestra ida acerca de cómo se enfocaban las cuñas.

Lo único que me dijeron que cambiarían es la duración de las cuñas, ya que pensaban que eran demasiado cortas. Ellos lo único que quieren es desconectar de las materias más pesadas como Lenguaje o Matemáticas y relacionarse con sus compañeros de una manera entretenida y diferente a la habitual.

Para terminar este apartado voy a hacer un replanteamiento del programa mejorando una serie de aspectos que considero necesarios.

El cambio principal que haría es reducir la variedad de cuñas ya que como he comentado anteriormente al ser un número tan elevado, los escolares lo ven como un simple juego, un momento de ruptura con la rutina de la clase en el que pueden distraerse. Tenemos que conseguir que las cuñas se conviertan en rutinas estables, que suponga para ellos un contenido más de aprendizaje y que éstas evolucionen para responde mejor a las

finalidades de la educación física. Por tanto, si se tuviera que repetir un programa de cuñas motrices voy a distinguir si lo llevase a cabo varios meses o solamente dos semanas como ha sido en esta práctica.

Programa de 2-3 meses

Si el programa fuese de varios meses trabajaría tres cuñas. La cuña de estiramientos, la cuña de relajación y la cuña de “director de orquesta” y además por ese orden. Una vez que los estiramientos estén trabajados y se vaya convirtiendo en una rutina introduciré la cuña de relajación y, por último, la del director de orquesta en momentos de mucha quietud corporal. Ésta última la haremos al final cuando hayan trabajado cuñas durante un tiempo.

Es muy probable que si la ponemos en práctica, la primera suponga una mayor dificultad para el control de la clase después de su realización.

Los estiramientos los introduciría después de la clase de Educación Física. Esto nos va a ayudar a que el cuerpo evolucione de haber sido el protagonista, durante la clase, a otra situación en el que mayoritariamente va a estar silenciado. Esa sesión siempre se da en el polideportivo o en el patio, por lo tanto les esperaré en la entrada al edificio donde están las aulas para ir a la sala de psicomotricidad situada a pocos metros. En esta sala tenemos espacio suficiente para trabajar los ejercicios sin molestarnos y materiales a utilizar como las esterillas o colchonetas.

La forma de llevarla a cabo sería muy similar a cómo estaba programada. A partir de un estiramiento general de los diferentes grupos musculares, los alumnos aprenderán el nombre de esos músculos, así como podemos estirarlos y los límites del cuerpo. Al cabo de varias sesiones nos iríamos centrando en grupos musculares más específicos. Las sesiones estarán parceladas por zonas de nuestro cuerpo, primero trabajaremos músculos de las piernas, después músculos de los brazos y después con partes del tronco y del cuello. De cada músculo les enseñaremos varias formas distintas de cómo se pueden estirar.

Según pasen las semanas y los alumnos vayan adquiriendo conocimientos uno de los objetivos a conseguir es que sepan identificar, a grandes rasgos, los grupos musculares que se han trabajado en la clase de Educación Física. Si la clase ha sido de deportes en el que interviene el tren superior (balonmano o de voleibol) los estiramientos tienen que centrarse en los brazos; mientras que si la clase ha sido dirigida hacia el tren inferior (atletismo o de futbol), las piernas serán las protagonistas.

Nuestro objetivo final tiene que ser que nuestros alumnos adquieran los conocimientos corporales necesarios para dirigir ellos de forma autónoma los estiramientos, siempre bajo nuestra supervisión, pero dejando el protagonismo a los niños y que el docente pase a un segundo plano.

Respecto a la cuña de relajación se debería realizar después del recreo. El cuerpo suelto de nuestros alumnos, en el que alguno de ellos puede venir alterado, tiene que pasar a un cuerpo silenciado, este tipo de actividad nos sirve de transición entre uno y otro. Pude observar como una profesora, durante mi periodo de prácticas, lo aplicaba con sus alumnos. La cuña estaba muy trabajada y había conseguido que sus alumnos cuando volvían del recreo se fueran sentando en silencio y apoyaban la cabeza y los brazos en su pupitre. Tuve la suerte de verla al final, cuando era una rutina estable, pero hay que ser consciente de que para conseguir esto hace falta un tiempo para convertirla en habitual.

Uno de mis errores en esta cuña fue imponer la relajación a los alumnos. Debo de conseguirla utilizando diferentes estrategias y no dando cuatro voces. Es probable que los primeros días utilicemos más tiempo, pero si se trabaja bien al final se podrá poner en práctica entre cinco o diez minutos.

Debemos de crear un ambiente de descanso e inmovilidad utilizando música de fondo o hablando con voz baja y lenta. Otros aspectos que nos pueden favorecer son el uso de metáforas y simbolismos, relajar grandes zonas motoras antes que zonas concretas y que la duración no sea muy larga.

La última cuña sería la del “director de orquesta”. Se debe aplicar en momentos de mucha quietud corporal, como es la vuelta a la calma. Tener mucho cuidado ya que muchos alumnos este tipo de ejercicios se lo toman a broma y la vuelta a las tareas se puede hacer muy complicada. Este ejercicio exige un alto nivel de atención y de coordinación en la ejecución de los movimientos, a partir de utilizar diferentes partes de nuestro cuerpo. Las primeras veces el profesor asumirá el rol de director de orquesta, para presentar algunas estrategias e ideas a los alumnos. Después serán los alumnos los que deban de hacer los movimientos. Cuando lo hayan hecho varias veces podemos al igual que los estiramientos parcelar las zonas que pueden utilizar, ya sea el tronco, las piernas o los brazos.

Programa dos semanas (8 sesiones)

Si solo tuviera para llevar el programa un par de semanas como pasó en el periodo de prácticas, solamente pondría en práctica una cuña. En este caso escogería los estiramientos. He elegido ésta ya que es el que domino mejor, además de que les ayudará a conocer mejor su cuerpo y por el efecto que tuvo en los alumnos. Esta actividad fue muy positiva para ellos ya que aumentó su implicación y mejoró su comportamiento en las tareas posteriores.

Esta cuña la haría una vez cada día, o bien al acabar la clase de Educación Física o al acabar el recreo. Se trata de aprovechar que los alumnos de esta clase no están parados ya que juegan una liguilla interna de baloncesto entre ellos.

Disponemos de ocho sesiones que las vamos a estructurar de esta manera. Las dos primeras el estiramiento será general, trabajando músculos de todo nuestro cuerpo. Las tres siguientes serán específicas por zonas de nuestro cuerpo. Una dirigida a las piernas, otra para el tronco y cuello, y otra para los brazos. Para las tres últimas dejaré que ellos adquieran mayor protagonismo. Les haré preguntas para que respondan que grupos musculares han trabajado en la sesión anterior, además deberán dirigir los estiramientos. Se pondrán al lado del profesor y tendrán que estirar el músculo que se indique. Si alguno duda se le ayudará, ya que son conocimientos nuevos para ellos y es probable que en solo dos semanas no los adquieran o tengan ciertas dudas.

6. DISCUSIÓN

En este apartado de discusión voy a tratar de relacionar los datos obtenidos en el capítulo de resultados con los distintos autores que he mencionado en el marco teórico. Para esto creo que es conveniente recordar los objetivos de este estudio teniendo presente el objetivo general: **Comprobar si los objetivos que pretenden las cuñas motrices se cumplen en la experiencia práctica.**

A parte de este general, voy a hacer mención a los objetivos específicos, el primero de ellos es **conseguir un estado de relajación en los alumnos**. El método que he utilizado con los escolares ha sido global, haciendo referencia a Conde y Viciano (2001) nos dicen que éste busca en ellos una descontracción general de los músculos de su cuerpo sin diferenciarlo por segmentos. Este método persigue el alejamiento del tono por medio de una forma consciente e involuntaria. Como nos dice (Castro, 2006; López González, 2011 y Nadeau, 2007) la relajación genera en los alumnos muchos y muy variados beneficios tanto en su actividad física como en su actividad diaria como por ejemplo la mejora de la concentración, disminuye el estrés o la mejora de la autoestima y de la confianza.

En la observación de la puesta en práctica he comprobado que este objetivo se ha cumplido. El comportamiento de los escolares en las clases posteriores fue sorprendentemente positivo. En los narrados que realicé en las sesiones previas al programa tenía marcado en rojo la asignatura de Matemáticas. Los alumnos no hacían caso a la profesora y se pasaban toda la hora de clase hablando entre ellos, riéndose, haciendo bromas e incluso faltando el respeto a la profesora. En cambio después de las cuñas, no sólo motivado por ese trabajo corporal, su comportamiento fue totalmente diferente, estaban relajados, muy tranquilos, sin hablar, centrándose exclusivamente en lo que su profesora les pedía.

Además de todos estos datos he preguntado a los alumnos que impresión tuvieron con este tipo de ejercicios. La gran mayoría de ellos me dijeron que les gustó y que les sirvió para relajarse. No recordaban haber hecho nunca ejercicios de este tipo, incluso ni en Educación Física.

Por tanto, se puede concluir este primer objetivo diciendo que las cuñas han dado resultado, ya que se encontraban relajados y fijándose únicamente en las tareas propuestas cuando en esas materias acostumbraban a estar muy nerviosos y no paraban de hablar entre ellos.

El segundo objetivo específico es **conseguir mantener un estado de motivación de los alumnos entre clases y descansos**. Para ello he utilizado una serie de cuñas motrices que permitieran a los alumnos conseguir un estado óptimo en clase. Como nos dice Vaca y Varela (2008) éstas tienen una doble función: la primera, poder ayudar a los escolares a que tengan una mayor implicación y disponibilidad en los aprendizajes y, la segunda, buscar situaciones específicas de enseñanza dentro del ámbito corporal. Además como nos dice Santamaría (2013) el uso de las cuñas favorece la mejora del clima de la clase tanto en la organización en el aula, en la programación de los contenidos como en las relaciones interpersonales.

En la observación práctica he podido comprobar que este objetivo se ha cumplido en algunas ocasiones, pero en otras la cuña ha provocado justo lo opuesto. He realizado tres tipos de cuñas, de desarrollo o cuerpo objeto de tratamiento, catárticas de relajación y catárticas de activación. Cuando la tarea era de las dos primeras: la motivación y la predisposición de los escolares era muy buena, pero cuando la tarea era de activación desaparecía en ellos cualquier tipo de motivación y de interés, lo único que querían era seguir interactuando con sus compañeros, jugando riéndose y sin que la profesora les mandase tareas.

Además de todas estas observaciones, cuando pregunte a los niños y niñas me dijeron que ellos preferían las cuñas de activación porque se lo pasaban genial, para ellos era un juego y querían perder el mayor tiempo posible en las cuñas retrasando el comienzo de la siguiente asignatura.

Por tanto de este objetivo podemos decir que para llevar a la práctica cuñas de activación hay que tener mucho conocimiento en cuñas motrices y tener un gran control sobre la clase. Con las de desarrollo y de relajación en cambio la implicación posterior fue muy buena mostrando un gran interés y participación.

El tercer y último objetivo específico es **incorporar actividades físico-corporales dentro de la jornada escolar**. Lo cierto es que el cuerpo de los alumnos queda aparcado hasta la clase de Educación Física o a los descansos y recreos entre clase y clase. Como

dice Rozengardt (2011) el cuerpo y el niño en la escuela se encuentran separados, por tanto entre las funciones de la Educación Física se encuentra conectarlos. Este objetivo se ha cumplido ya que todas las cuñas que se han puesto en práctica la herramienta principal ha sido el cuerpo, y cada una de ellas tenía tres objetivos y siempre uno de ellos era corporal. Hemos trabajado aspectos muy diversos como la relajación, el conocimiento corporal, la expresión corporal y la percepción espacial.

Cuando les pregunté a los alumnos sobre este apartado me dijeron que estaban con muchas ganas de hacer las cuñas sobre todo cuando se trataba en espacios entre clases, pero que les atraía menos por ser poco dinámicas, de forma concreta eran poco motivantes, ya que se pasaban todo el tiempo sentados en la silla sin moverse. Además y aunque ellos no se dieron cuenta esos “juegos” como ellos los llamaban, les servía para aprender conocimientos que apenas habían trabajado en otras áreas.

Por tanto, este último y como era obvio se cumple, ya que se han incorporado actividades físicas y corporales a la jornada escolar además de las que ya realizaban. Aunque todas las cuñas tenían un componente corporal, posiblemente, la más específica fue la de los estiramientos que les ayudó a conocer mejor su propio cuerpo

7. CONCLUSIÓN

En este último apartado voy a hacer referencia a las conclusiones extraídas en la parte de la “discusión”. Se relacionan los objetivos que forman parte de este trabajo relativo a: comprobar si los objetivos que pretenden las cuñas motrices se cumplen en la experiencia práctica.

El primer objetivo específico creo que se cumple ya que al terminar las cuñas motrices de relajación y de desarrollo, el comportamiento y la implicación fue sorprendentemente buena, no molestaban y estaban centrados en los ejercicios que se les mandaba. Estaban relajados fijándose únicamente en las tareas propuestas cuando acostumbraban a molestar en esas materias

En el segundo objetivo específico pienso que ha habido ocasiones que si se ha cumplido, pero en otras la actividad desarrollada como cuña ha tenido el efecto contrario al esperado. Si el ejercicio era de relajación o de desarrollo la implicación posterior ha sido realmente buena, pero si la cuña trabajada era de activación, la clase siguiente era ingobernable, se pensaban que la clase era una fiesta.

El último objetivo específico se cumple ya que se han incorporado a la jornada escolar actividades relacionadas con su cuerpo. Las dos cuñas de desarrollo en la que estuvieron estirando los diferentes grupos musculares de su cuerpo fueron muy positivas para ellos, ya que mejoran en gran medida su conocimiento corporal.

Para concluir me gustaría finalizar este trabajo haciendo algunas consideraciones relativas a:

- a) Propuestas de continuidad del trabajo por parte de otros compañeros/as que estén interesados en esta temática.
 - Pienso que el instrumento de evaluación más positivo es el de la observación ya que no resulta fácil, por su carácter subjetivo, medir estas conductas de manera cuantitativa.
 - Para llevar a cabo un programa como éste es necesario conocer bien a los alumnos antes de la puesta en práctica. Por lo tanto es necesario observarlos en todas las clases y durante diferentes días y semanas.

b) Aspectos que destaco de mi experiencia.

- El primero de los aspectos que destaco es el nivel de confianza que se consigue con los alumnos por medio de estos ejercicios. Estamos acostumbrados a que exista una separación, ellos en su silla y nosotros en la nuestra, por medio de estas interacciones desaparece en parte ese espacio que parece impenetrable.
- Otra de los aspectos que destaco es que siempre está bien hacer ejercicios diferentes, cosas nuevas. Por medio de este programa tanto ellos como yo hemos podido experimentar una serie de cuñas que antes no sabíamos ni lo que era.

c) Aspectos que cambiaría si la tuviera que volver a realizar.

- Una de las cosas que cambiaría es el tiempo de observación previo a la puesta en práctica. Por desgracia no he tenido mucho tiempo para hacerla de manera más exhaustiva, pero creo que es un detalle muy importante.
- Otro de los aspectos sería el reducir el número de ejercicios y la variedad de ellos, sin tener además, el conocimiento adecuado. Hubiera sido mejor haber hecho una de desarrollo en la que tengo bastante experiencia e irla evolucionando a lo largo de las semanas
- Lo último que cambiaría es la utilización de los espacios. Las cuñas se han realizado en clase y en alguna de ellas estábamos muy apretados. Hubiera sido mejor haberlas hecho en la sala de psicomotricidad situada en la planta baja.

8. REFERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). *La Educación Física en Primaria*. Edelvives
- ARTEAGA, M., CONDE, J. y VICIANA, V. (1999), *Desarrollo de la Expresividad Corporal: Tratamiento Globalizador de los Contenidos de Representación*, Vol. II. Barcelona, Ed. INDE.
- Bergès, J. & Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en el niño*. Barcelona: Masson.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Cañizares, M.J. (2001). *Elementos geométricos y formas espaciales*, en Castro, E. (de): *Didáctica de la matemática en la educación primaria*. Madrid: Síntesis.
- Castañer, M., Camerino, O. (2001). *La Educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE
- Castro, F. J. *La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos*. [en línea]. Febrero de 2006, nº 93. [Fecha de consulta: 19 de abril 2014]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- Conde, J. L. & Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde
- Defontaine, J. (1982). *Manual de Psicomotricidad y relajación*. México: Masson
- Escolano, A. (2000). *Tiempos y espacios para la escuela. Ensayos históricos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fernández Enguita, M. (2001). *La jornada escolar*. Barcelona: Ariel.
- Freud, S. (1905). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Estados Unidos.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Hernández, A. (2015 – 2016). Tema 2: El cuerpo y su dimensión INTROYECTIVA: conciencia y control del propio cuerpo. Fundamentos y propuestas didácticas. Segunda parte. En *Apuntes de la asignatura de Cuerpo, Percepción y Habilidad*, grado de Educación Primaria: Mención Educación Física. FEyTS. Universidad de Valladolid (En papel)
- Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- McLaren, P. (1994). *Pedagogía crítica, resistencia y la producción del deseo*. Buenos Aires: ReiAique
- Montoya, Z. (Abril, 2009). *Carta de la Salud: “El Desarrollo del Lenguaje”* n°155. Fundación Valle del Lili. Colombia
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León
- Piaget, J. (1948). *La Representation de l’espacezdansl’enfant*. París. PresseUniversitaire.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Rozengardt, R. (2011). *Apuntes de Historia para profesores de Educación Física*. Niño y Dávila srl.
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.
- Vaca, M.; Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal (3-6)*. Barcelona: Grao
- Vaca, M., Fuente, S., Santamaría, N (2013). *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*. Logroño: Gráficas Quintana.
- Velázquez Callado, C., Fraile, Aranda, A. y López Pastor V.M. (2014). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Movimento*, 20, 1, 239-259.
- Viñao, A. (1994). Tiempo, Historia y Educación. *Revista Complutense de Educación*, 5, (9-45)
- Zabalza, M.A. (1996) *Calidad en la Educación Infantil*. Madrid: Narcea.

9. ANEXOS

9.1. Anexo 1

Narrado 1

A las 9 de la mañana los alumnos iban entrando al aula. Había clase de Lengua con su tutora Asun. Estuvieron de pie y hablando entre ellos hasta que vino la profesora que les mandó sentar y sacar los libros sobre las 9:10 horas. Durante cinco minutos estuvieron corrigiendo ejercicios que tenían que hacer el día anterior. La profesora iba preguntando individualmente y ellos contestaban mientras los demás corregían en silencio. En algún momento de la corrección ciertos niños alzan la voz corrigiendo a sus compañeros.

Después de esto Asun se dispuso a hacer un repaso del tema ya que dos días después van a tener examen de la asignatura. Al igual que antes iba haciendo preguntas de forma individual o haciendo un pequeño resumen. Todos los alumnos se encontraban sentados en la silla y con la cabeza agachada, poco a poco parecía que se iban durmiendo. En un momento de este repaso mandó a dos alumnos a la pizarra a analizar sintácticamente dos oraciones.

Al acabar esto los alumnos leyeron en voz alta desde su sitio y sentados una redacción que tenían que hacer de cómo habían sido las vacaciones de Semana Santa hasta el final de la clase. A eso de las 9:40 se empiezan a oír cuchicheos, se giran para ver quien lee, hacen comentarios y hay miradas entre ellos (se están despertando). Esta sensación va aumentando con el paso de los minutos.

Terminan de leer las redacciones a las 10:00 en ese momento les dice que recojan Lengua. En ese momento se ponen a hablar entre ellos, se levantan, la voz se va elevando, tienen ganas de relacionarse entre ellos. Todo esto dura el descanso entre clase y clase que viene la profesora de Inglés que organiza y pone un poco de orden.

Durante la gran mayoría de la primera clase han estado con el cuerpo silenciado, salvo dos alumnos que han salido a hacer dos oraciones a la pizarra y entre una clase y otra en donde el cuerpo está implicado.

A las 10:10 y con todos los alumnos sentados en sus sillas la profesora saca a dos alumnos a la pizarra y les hace una serie de preguntas que tienen que responder mientras que los demás están sentados y atentos a sus compañeros.

Muestran mucha más disposición que en la clase anterior, se les observa mucho más inquietos y con cuchicheos continuos. La profesora se mueve continuamente por la clase ocupando todos los espacios lo que favorece a la involucración de éstos.

Si los dos niños que están en la pizarra no saben la pregunta, la profesora pregunta a los alumnos que están sentados. No paran de hablar, se les ve muy nerviosos.

A continuación de esto pasan a corregir unos ejercicios que tenían que hacer en casa acerca de un texto. Todos se encuentran sentados y ella les pregunta uno por uno. Sobre las 10:20 se van relajando, parece que necesitaban moverse después de la primera hora estar sentados.

Al acabar la corrección les manda hacer unos ejercicios de la página 20 y 21 del libro y ellos se ponen a hacerlos en silencio. A los 10 minutos se disponen a corregirlos, todo el mundo está en silencio, se parece mucho a la clase anterior de Lengua.

Después de la corrección de los ejercicios manda unos nuevos para el día siguiente y les dice que aprovechen para ir haciéndoles en clase ya que quedan cinco minutos. En ese momento los alumnos se relajan y hablan entre ellos, alguno llega incluso a levantarse, hasta que les manda sentar y les echa una pequeña bronca.

En este segundo descanso entre clase y clase tienen una actitud muy parecida al primero pero se les nota un poco más tranquilos. Se colocan en fila ya que la mitad de la clase se tiene que ir a Religión mientras que la otra mitad se queda en Valores.

Al igual que en la primera clase la mayoría del tiempo el cuerpo ha estado silenciado excepto en el descanso y los dos alumnos que salieron a contestar preguntas, en esas situaciones había un cuerpo implicado.

La clase de Valores vuelve su tutora Asun para impartirla. Son 12 alumnos y se colocan todos en las primeras filas. Entre que viene del gimnasio de dar Educación Física y pone un poco de orden son más o menos las 11:10 de la mañana.

Toda la clase es igual, leen textos y responden a preguntas que deberían traer hechas de casa. Los alumnos están toda la hora sentados, pero sí que es cierto que interactúan con la profesora durante toda la clase hablando de temas de actualidad como los refugiados o los atentados. Hay alumnos que no paran de responder y dar su opinión mientras que hay otros que apenas intervienen.

Al ser las 12 les manda recoger, vienen sus compañeros de Religión, cogen su almuerzo y después bajan al patio donde estarán jugando durante media hora.

Durante la tercera hora el cuerpo ha estado totalmente silenciado y han pasado al recreo en el que el cuerpo ha estado suelto durante casi 30 minutos.

La cuarta hora es de Matemáticas y viene una profesora diferente, la tutora del otro sexto. Es una señora mayor que no la respetan mucho y solo se callan cuando ésta les vocea. Sobre las 12:40 reparten los exámenes que hicieron la semana pasada. La profesora les dice que lo van a corregir en la pizarra mientras que ellos deberán copiar en el cuaderno los ejercicios que tengan mal. Los alumnos siguen hablando bajito entre ellos y no prestan mucha atención.

Manda salir a tres niños a corregir unas operaciones en la pizarra, cuando éstos acaban van saliendo otros diferentes durante el resto de la hora.

No sé si es por la vuelta del recreo o porque no respetan demasiado a esta profesora pero no paran de hablar, cada vez más alto y de cosas que nada tienen que ver con el examen ni con la asignatura.

La profesora echa broncas de forma individual y con gritos a los niños que ve más despistados y que más están hablando. Es increíble lo nerviosos que están en esta hora.

Al ser la hora María recoge los exámenes y ellos se disponen a recoger y sacar los libros de "Science", clase que tienen la última hora. Lo mismo que en los otros descansos se levantan y hablan en grupos hasta que viene la profesora sobre la 13:35 horas.

Al igual que en las clases anteriores los alumnos están sentados en su silla y la profesora imparte la lección o corrigen ejercicios.

La profesora empieza preguntando quien no ha hecho los deberes, hay 5 alumnos que no los han hecho. Después de esto los corrigen mientras hay un murmullo pero más bajo que en la clase anterior. Es una profesora diferente a la de Matemáticas por lo que sería mucha casualidad que este comportamiento sea por ellas, lo más normal es que sea por una cuestión horaria.

Al acabar la corrección de los ejercicios la profesora escribe conceptos en la pizarra y los alumnos los copian en sus cuadernos. Muchos de ellos en vez de copiar están hablando y lanzándose cosas cuando la profesora está escribiendo y no les ve.

Se nota que está muy cercana la hora de salida para irse a casa o al comedor. Según va llegando las 14:00 el comportamiento va a peor. A esa hora recogen sus cosas, se ponen los abrigos, hablan entre ellos y se marchan de clase.

Narrado 2

A las 9 de la mañana los alumnos entran en el aula. Tienen clase de Educación Física, la profesora llega sobre las 9:10, en esos primeros minutos han estado hablando entre ellos en grupos. Cuando ven a Asun entrar por la puerta cogen su bolsa de aseo y se disponen a hacer una fila para bajar al gimnasio pero ésta les dice que primero se sienten que tenían que hablar de la excursión que van hacer en 10 días. Los alumnos siguen hablando entre ellos en esta parte de la sesión de forma tranquila.

A las 9:20 les manda hacer una fila y van bajando al gimnasio. Siguen hablando entre ellos, pero no se les ve muy nerviosos. Una vez allí y después de dejar las bolsas de aseo en los baños les dice que salgan al patio para seguir con la Unidad Didáctica de fútbol. Salen un poco más alborotados que antes.

Igual que otros días dan vueltas al campo para calentar, no paran de hablar entre ellos parece que han venido con mucha energía al colegio. A continuación hacen ejercicios con balón en el que trabajan pases por parejas, rondos en grupos de cinco niños, lanzamientos a portería, paredes y para finalizar los últimos diez minutos el juego de balones a la caja pero adaptado a lo que estamos trabajando.

Durante todos estos ejercicios están muy participativos, sobretodo en el último, ya que competían los alumnos pares contra los impares.

A las 10:00 recogen el material y se dirigen al gimnasio para asearse. Una vez aseados vuelven a clase tranquilamente, van conversando entre ellos hablando del examen de sociales que tienen a segunda hora.

En esta primera hora hemos observado tres tipos de cuerpo: el implicado en los cambios de clase y clase, con objeto de tratamiento educativo durante los ejercicios de Educación Física y objeto de atención en el momento de aseo.

A las 10:10 llegan a clase, se van sentando y sacan el libro de sociales para repasar antes de que venga la profesora. Sobre las 10:15 Asun les manda recoger sus libros y colocar las mesas para el examen.

Lo hacen en completo silencio durante 30 minutos, están muy concentrados en la realización de la tarea. De vez en cuando surge alguna duda, se levantan y van hasta la mesa de la profesora para que se la resuelva.

Los alumnos van entregando el examen desde las 10:40 hasta las 10:45, los que terminan tienen que sacar el libro y ponerse a hacer ejercicios. Aparece un pequeño murmullo pero cambian de actividad con mucha tranquilidad. Cada uno está solamente a sus ejercicios, apenas hay ruido, trabajan concentrados de manera individual en sus pupitres.

Cuando quedan cinco minutos para terminar, les dice que pueden dejar de hacer esos ejercicios y sacar el libro de lectura. Podemos contar con los dedos de una mano a los alumnos que se ponen a leer, los demás están hablando cada vez más alto y levantándose de la silla. Se nota que tienen ganas de relacionarse con sus compañeros después de haber estado tanto tiempo en silencio y concentrados.

A las 11:00 horas les manda colocar las sillas como antes del examen. Hay mucho movimiento, mucho ruido. Asun les calma un poco y se va a su siguiente clase de Educación Física.

En esta segunda clase, la mayoría del tiempo el cuerpo ha estado silenciado, excepto en el cambio de clase que ha estado implicado.

A las 11:10 viene María, la profesora de Matemáticas. Ellos siguen hablando hasta que ésta da un par de voces y amenaza a un alumno con echarle de clase, entonces se van callando poco a poco.

Cuando la clase está más tranquila saca a una alumna a la pizarra para hacer un ejercicio. Mientras ésta lo hace, los demás hablan y prestan muy poca atención. De repente María les dice a dos de ellos que se pongan de pie a modo de castigo por estar hablando. En todo momento echa reprimendas a sus alumnos de manera individual por no estar callados.

Después de corregir ese ejercicio, saca a dos nuevos niños para hacer problemas nuevos. Siguen sin prestar atención y hay un dialogo continuo entre ella y los escolares, no paran de contestarle.

Es sorprendente como con esta profesora todos los alumnos, incluso los más brillantes hablan, hacen bromas, molestan y le responden de malas formas.

A las 11:30 dejan de corregir en el encerado y les hace preguntas que éstos responden desde el sitio oralmente. Ellos no dejan de hablar y ella de abroncarles continuamente.

A continuación sobre las 11:40 manda unos ejercicios en el cuaderno y les dice a los que estaban de pie que pueden volverse a sentar. El volumen de la clase ha descendido pero sigue sin haber un buen clima de trabajo. Después y para terminar explica unos conceptos en la pizarra, ellos siguen sentados, no están atentos, parecen muy aburridos y alguno habla con el compañero de al lado.

A las 12:00 horas toca la sirena, en ese momento y sin que la profesora lo ordene se levantan rápidamente, cogen su almuerzo y bajan al patio en estampida.

Al igual que en la clase anterior no se ha prestado mucha atención al cuerpo y ya son dos horas seguidas, salvo cuando los alumnos tenían que salir a la pizarra para resolver ejercicios.

A las 12:30 van subiendo del patio, hablan en grupos y de pie hasta que viene la profesora de Plástica y les calma. Una vez están todos sentados y más o menos en silencio la profesora explica en la pizarra los ejercicios que ellos deben hacer en sus cuadernos.

Al acabar la explicación va sacando a diferentes niños al encerado y con ayuda de la regla hacen diferentes dibujos. A continuación saca a otros dos y así sucesivamente. Mientras, los demás dibujan poco, cada vez hay más ruido.

A las 13:00 horas les manda leer en voz alta y de forma individual teoría del libro de Plástica. Hay un pequeño barullo pero en seguida desaparece. Mientras la profesora explica nuevos ejercicios, muchos de ellos hablan y no le hace caso. Al igual que antes varios de ellos van saliendo a la pizarra para hacer ejercicios y mientras ella pasa por las mesas para comprobar el trabajo de sus alumnos. En este tiempo hay mucho ruido, todos están sentados pero hablando muy alto y de cosas que nada tienen que ver con la clase. Todo esto dura hasta el final de la clase, a las 13:30 horas. Según va llegando esa hora, se van levantando, viendo ejercicios de sus compañeros, el tono de voz cada vez es más alto.

Cuando son las 13:30 la profesora se va sin esperar a que venga la siguiente, les deja solos. Muchos de ellos están de pie, algunos van al baño, todos hablan, parece que tienen muchas ganas de irse para casa y desconectar el fin de semana.

A los cinco minutos viene Asun, su tutora e inmediatamente se sientan y prestan atención. Primero van a corregir unos ejercicios de Lengua que tenían que hacer en casa, todos están sentados y lo corrigen oralmente desde el sitio individualmente. A diferencia de otras asignaturas, todos han hecho los deberes, están concentrados y con ganas de responder.

Terminan de corregir a las 14:00 horas, y su profesora les manda recoger e irse para casa. Los alumnos de forma aparentemente tranquila cogen sus mochilas, abrigos y se van yendo hablando entre ellos.

Narrado 3

A las 9 de la mañana los alumnos van entrando en clase. Toca Educación Física en esta primera hora. Dejan las mochilas en su sitio, cogen su bolsa de aseo e hacen una fila mientras esperan a la profesora. Asun al verles un poco nervioso decide que no van a salir hasta que se calmen un poco. Una vez que están en silencio van bajando hacia el gimnasio. Allí dejan su bolsa de aseo en el baño y se sientan en los bancos hasta que les dejan salir al patio. Todo este proceso lo hacen hablando entre ellos en voz baja para que la profesora no les riña.

Una vez en el patio les manda dar cinco vueltas a todo el campo para calentar, la mayoría de ellos va hablando mientras corre. En medio de la carrera un niño se cae en un charco y se moja entero, es necesario llamar a sus padres para que le traigan ropa nueva. En ese momento surgen risas y burlas por la caída pero en seguida prosiguen con la carrera.

Después de calentar hacen ejercicios de futbol ya que están haciendo una Unidad Didáctica de este deporte. Primero y con un balón por parejas hacen pases y después por grupos de tres hacen un ejercicio de dos contra uno. Todo el mundo participa, aunque si que es cierto que algunos alumnos con más entusiasmo que otros. Asun al ver que estaba siendo un poco aburrido hizo dos filas y por parejas con un balón debían dar pases hasta lanzar a portería e intentar meter gol. Los que están en la fila hablan y comentan las jugadas. Después hacen lo mismo pero con un defensor, ejercicios de dos contra uno y lanzamiento a portería.

A las 9:55 recogen el material y vuelven al gimnasio de forma bastante tranquila, una vez allí se meten en el baño a asearse. Salen del servicio hablando entre ellos, pero parece que les ha dado un bajón de energía. A continuación hacen una fila y van hacia el aula de música en la cual se sientan directamente en sus sitios dando la sensación de cansancio.

En esta primera hora hemos observado tres tipos de cuerpo: el implicado en los cambios de clase y clase, con objeto de tratamiento educativo durante los ejercicios de Educación Física y objeto de atención en el momento de aseo.

Sobre las 10:10 de la mañana entra la profesora de música y les habla de la semana cultural para después ponerles un video de una canción hasta las 10:20 aproximadamente. A esa hora sacan los libros, ella explica conceptos y manda ejercicios. Es sorprendente lo tranquilos que están, parece que están medio dormidos cuando lo cierto es que es una clase bastante movida.

Esther, la profesora de música, al ver esto va introduciendo ejercicios en los que los alumnos de forma conjunta tienen que utilizar sus pies y sus manos desde sus sitios. A las 10:30 parece que se vuelven a despertar, tienen mucha más energía. La profesora pone canciones y los alumnos empiezan a mirarse y hablar entre ellos. Hasta el momento llevan toda la clase sentados.

Después de esto cogen un bolígrafo y deben imitar ritmos de distintas canciones. Luego hacen lo mismo pero utilizando las manos y los pies. A continuación hacen lo mismo pero de pie. En general parece que se lo están pasando muy bien y están muy atentos.

A las 10:45 sacan la partitura y la flauta. Hay un pequeño revuelo hasta que comienzan a tocar. Están con la canción de La Guerra de las Galaxias. Al final de la clase les hace levantarse y ponerse en círculo todos juntos para tocar la canción sin la partitura. Hasta que se colocan hay murmullos y dos de ellos discuten.

A las 11:00 horas les manda recoger y les lleva hasta su aula para la clase de matemáticas. Hay mucho más jaleo que en la clase anterior, van hablando y dando voces entre ellos hasta que llegan a clase.

Durante esta hora el cuerpo ha estado implicado en el cambio de aula, silenciado cuando han estado sentados prestando atención a Esther e Instrumentado cuando hemos hecho de los ejercicios de ritmo y flauta.

A las 11:10 de la mañana entra la profesora de matemáticas, que además es su tutora. Igual que el día anterior con la otra clase reparte los exámenes que han hecho la semana pasada y se disponen a corregirlos. Los alumnos sentados en sus pupitres no paran de hablar entre ellos con una voz no muy baja.

Sigue la misma metodología que en la clase del día anterior, pero en ésta nadie quiere salir a la pizarra por lo que es ella quien resuelve los ejercicios en el encerado.

Los alumnos no paran de hablar en todo momento y de vez en cuando la profesora les echa la bronca fuertemente y de forma individual.

Mientras ella corrige los ejercicios la gente habla o tiene la mirada perdida, no muestran nada de interés. Va pasando el tiempo y aumenta el aburrimiento o cansancio, tienen la mirada perdida y casi no hablan. Entre ejercicio y ejercicio vuelven los ruidos, hablan entre ellos incluso llegan a levantarse.

Al acabar de corregir todos los ejercicios sobre las 11:45 vuelven otra vez el jaleo. En estos quince últimos minutos la profesora reparte un par de hojas de problemas que deben de solucionar antes de que llegue el recreo. Los niños los van resolviendo poco a poco mientras ella recoge los exámenes por orden de lista. Según se acerca la hora de salida hay mucho más barullo hasta que son las 12:00 y toca el timbre.

Les manda recoger las cosas, coger el almuerzo y bajar al patio. Cogen su almuerzo de forma más o menos tranquila y van saliendo hacia el patio.

Durante esta clase no se ha prestado atención al cuerpo, por lo tanto ha estado silenciado ya que los alumnos han estado sentados en todo momento sin hacer nada, no han querido ni salir a la pizarra cuando se les ha dado la oportunidad.

A las 12:30 van subiendo del patio y se van sentando tranquilamente hasta que viene su tutora sobre las 12:40, en estos diez minutos hablan entre ellos pero la mayoría lo hace sentado desde su silla.

Al llegar la profesora les deja tiempo para que terminen las hojas de problemas de matemáticas que les mandó la hora anterior. Parecen estar muy tranquilos, mucho más de lo que me esperaba después del recreo. Están muy trabajadores, según van acabando la tarea se levantan para coger el libro de lectura que van a leer a continuación. Cuando todos acaban los ejercicios de matemáticas los corrigen en voz alta. Al haber dudas la profesora los explica para que todos lo entiendan, es en este momento cuando vuelven a aparecer murmullos cada vez más altos.

Después de esto reparte una última hoja de ejercicios para que los hagan en casa de deberes. Acto seguido les dice que empiecen a leer el libro de lectura rojo pero tardan mucho en ponerse a leerlo en silencio. Al principio y en general o no leen o leen un minuto y dejan el libro a un lado.

Según van pasando los minutos sobre las 13:00 horas están más concentrados y leen dejando en paz a sus compañeros.

A las 13:10 les dice que guarden el libro de lectura, saquen el de teoría para estudiar y realizar unos ejercicios prácticos sobre palabras coloquiales. Otra vez vuelven los ruidos, siempre les pasa cuando cambian de actividad, pierden muy rápido la concentración. A las 13:25 se ponen a corregir esos ejercicios pero en seguida vuelve el jaleo y es imposible corregir nada.

Han estado toda la clase de después del recreo sentados en sus pupitres excepto cuando se han levantado a por el libro de lectura. Además a las 13:30 viene María la profesora de Inglés con la que tienen examen de verbos irregulares.

Hay muy poco ruido, se nota que están nerviosos por el examen. Primero les deja un repaso de cinco minutos y acto seguido separan sus mesas y las colocan en posición de examen. Una vez separados María reparte el examen, ellos están en silencio y concentrados. La profesora explica el examen para que no haya ninguna duda y comienzan a hacerlo en completo silencio a las 13:40 horas.

A las 14:00 van entregando el examen, recogen sus cosas, se ponen sus abrigos y se van yendo a casa o al comedor hablando entre ellos acerca del examen de Inglés.

Narrado 4

A las 9:00 de la mañana van entrando en clase y se van sentando, toca Religión o Valores. Yo me quedo en el aula con los alumnos que optan por cursar Religión. Hablan entre ellos pero están bastante relajados.

Sobre las 9:10 horas vienen las dos profesoras. Los alumnos siguen hablando bajito desde su sitio. María, la profesora que les da Valores además de ser su tutora, pasa lista de las autorizaciones y de la entrega de dinero de la excursión que tienen la próxima semana.

Unos diez minutos después los alumnos que van a Valores se van con María y los demás se quedan en el aula. En los primeros minutos de clase hace una explicación de un trabajo que deben realizar en grupo. Para esta explicación se ayuda de la pizarra digital. Todos los alumnos le escuchan en silencio, pero tengo la sensación de que están medio dormidos.

A continuación pone una película acerca de la vida de Jesús que empezaron a verla la semana anterior. Hay un problema en el ordenador y tarda en poner la película unos cinco minutos, en este tiempo los chicos hablan entre ellos tranquilamente hasta que consigue que funcione y se callan. Están en silencio y parece que prestan mucha atención.

A las 10:05 la película termina y en ese momento entran los alumnos que estaban en Valores. Se encuentran casi todos de pie, hablando entre ellos en voz alta mientras las dos profesoras hablan entre ellas.

Hasta las 10:15 no dejan de hablar las profesoras. Se queda María, su tutora, con ellos. Durante la gran mayoría del tiempo de esta primera clase han estado con el cuerpo silenciado, salvo a la entrada y en los cambios de clase en el que sus cuerpos estaban implicados.

María empieza la clase haciéndoles una pregunta del libro de lectura y responden todos dando voces. Se nota que están un poco alterados después de haber estado la clase anterior medio dormidos.

A continuación les manda sacar el libro de Lengua y leer teoría de forma individual además de hacerles preguntas acerca de lo que están leyendo. De repente están bastante tranquilos, con muy buen comportamiento. Sobre las 10:30 manda hacer un ejercicio de análisis morfológico y sintáctico de oraciones que van respondiendo desde el sitio. Siguen bastante tranquilos pero se va escuchando ruido, están más participativos.

Cuando acaban les dice que hagan unos ejercicios en su cuaderno. Todos lo hacen en silencio. Esta profesora también les da Matemáticas pero en esa asignatura apenas le prestan atención por lo que me parece sorprendente el buen comportamiento de ahora.

Al cabo de diez minutos corrigen la tarea con la misma metodología que las anteriores. En medio de la corrección surgen dudas y les manda buscar información en el diccionario. En esos momentos los alumnos se dispersan un poco, hablan, se levantan y molestan.

A las 11:05 viene la profesora de Science y se va María. En estos cinco minutos de cambio de clase hay mucho jaleo, hablan, están de pie y alguno va al baño. Al igual que en la primera clase la mayoría del tiempo el cuerpo ha estado silenciado excepto en el descanso entre clases.

Les manda guardar silencio y entonces viene la profesora de Religión para pedir por favor si le dejábamos esa aula porque necesitaba la pizarra interactiva.

Todos se levantan, cogen sus libros y van a la clase de al lado. Al ver que está ocupada y que no disponemos de otra, volvemos a la nuestra para volver con la sesión.

Los alumnos se sientan y no paran de hablar hasta que la profesora da dos voces y se van callando. Comienzan a corregir ejercicios de casa sentados, desde el sitio, oral e individualmente. A la vez que corrigen va explicando conceptos en la pizarra. Se nota que están distraídos, hablan disimuladamente entre ellos.

A las 11:30 horas entra el conserje con una caja de peras y las deja en la mesa. La clase se revoluciona, no paran de hablar hasta que se marcha y les hace callar, lo que nos da información de que están aburridos y necesitan cambiar de actividad. Seguimos con la misma actividad que antes pero hay cada vez más ruido, prestan muy poca atención.

Quince minutos después les manda hacer unos ejercicios del libro en su cuaderno pero están muy distraídos y hablan cada vez más alto entre ellos. Se están riendo y les manda callar en varias ocasiones.

Cuando quedan cinco minutos para salir al patio corrigen estos últimos ejercicios. No dejan de hablar, se nota que está a punto de comenzar el recreo y llevan muchas horas sentados.

A las 12:00 horas toca la sirena, cogen el almuerzo, hablan muy alto y van bajando al patio.

A las 12:30 van subiendo a clase y se sientan poco a poco hablando entre ellos hasta que viene María la profesora de Inglés y se callan. Igual que en 6° A salen dos alumnos al encerado y mantienen una conversación. Los demás compañeros observan atentos.

A las 12:45 corrigen unos ejercicios que han hecho en casa. Se encuentran todos sentados, y van contestando desde el sitio de forma individual cuando la profesora les pregunta. La clase se encuentra en silencio en la corrección.

Al acabar les entrega una hoja de ejercicios que deben de resolver. Lo hacen en completo silencio. Al cabo de unos minutos lo corrigen igual que los anteriores pero esta vez María lo escribe en la pizarra.

A continuación se disponen a hacer un dictado. Lo hacen en silencio y sin molestar. Cuando terminan, les dice que intercambien sus cuadernos con el compañero para que unos corrijan el trabajo de otros. Manda salir a la pizarra a diferentes alumnos para que vayan escribiendo parte de lo que han estado copiando. En estos momentos va habiendo algo de ruido, algunos hablan entre ellos hasta que María les da una voz y se callan de nuevo.

Cuando quedan diez minutos para el final manda dos nuevos ejercicios en el cuaderno además de cortar y pegar dos hojas. Hay un ambiente más distendido, se nota que tienen ganas de hablar y de moverse.

A las 13:30 termina la clase de Inglés y la profesora se va sin esperar a que venga la siguiente. Están solos hasta las 13:40 más o menos que viene su tutora para dar la última clase de Matemáticas. En estos diez minutos entre clase y clase están de pie hablando entre ellos en voz bastante alta.

Cuando viene su tutora se van sentando muy poco a poco, están muy alterados y no dejan de hablar. La profesora tiene que dar varias voces para que se callen. Igual que en clases anteriores corrigen ejercicios que han hecho en clase. Saca a dos alumnos a corregir ejercicios y cuando estos terminan sacan a otros dos. Los demás están sentados en su sitio prestando muy poca atención, hablando en voz alta entre ellos y en alguna ocasión lanzándose cosas. María de vez en cuando se enfada, les da voces y les echa bronca de forma individual.

A las 14 horas llega el final de la jornada, han acabado muy alterados. Recogen sus cosas, se ponen los abrigos y se van yendo, no paran de hablar y de jugar entre ellos.

