

DÍAS ACTIVOS EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL CON LA SALUD EN EL PUNTO DE MIRA: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN LA MÚSICA Y EL MOVIMIENTO

Alba Oliveira Baleirón¹

Ainhoa Prieto-Álvarez²

Ana Gigirey-Vilar³

José Eugenio Rodríguez-Fernández⁴

1. INTRODUCCIÓN

El presente manuscrito contiene una propuesta didáctica en el marco de la normativa educativa vigente en Galicia, siguiendo el Decreto 150/2022, de 8 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil (EI) en la Comunidad Autónoma de Galicia, y que se ha puesto en práctica en un centro rural agrupado (CRA) de Galicia (España).

Según las directrices de la Organización Mundial de la Salud (2020), los niños de 5 a 17 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física (AF) de intensidad moderada a vigorosa diariamente. Además, se recomienda incluir actividades que fortalezcan la musculatura y el tejido óseo al menos tres veces por semana. Estas recomendaciones enfatizan la importancia de incorporar el movimiento a la rutina diaria de los niños, no sólo para promover la salud física, sino también para favorecer el desarrollo cognitivo y emocional.

Se debe tener en cuenta que, en España, varios estudios han demostrado que la prevalencia de sobrepeso/obesidad es de un 21% en escolares de 4 a 6 años (González García et al., 2015) y, siguiendo lo expuesto por Langford et al. (2015), la escuela ha sido identificada como el entorno ideal para promover la AF de los escolares y, de esta forma, poder erradicar en cierto modo ese sedentarismo por parte de los más pequeños y pequeñas. Es, por tanto, que el profesorado de

1.1.13. ¹ Universidad de Santiago de Compostela.

1.1.14. ² Universidad de Santiago de Compostela.

1.1.15. ³ Universidad de Santiago de Compostela.

1.1.16. ⁴ Universidad de Santiago de Compostela.

El es el encargado, junto con las familias, de orientar al alumnado a lo largo de sus primeros años de vida, enseñándoles a adquirir hábitos de vida activos y saludables (Bermejo y Ballesteros, 2014).

Desde los centros educativos y siguiendo la normativa actual gallega, se deberá incluir dentro del proyecto educativo del centro, un plan de actividades físicas y hábitos saludables con la finalidad de la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar y de la promoción de una vida activa, saludable y autónoma, por parte de las alumnas y de los alumnos, y que se concretará anualmente en la programación general anual a través de las correspondientes actuaciones.

Así mismo, una nueva alternativa para aumentar el tiempo de AF durante la jornada escolar son los descansos activos o también llamados pausas activas. Estos son entendidos como breves periodos de AF (Martínez-López et al., 2018) que se integran dentro del horario escolar, ofreciendo a los alumnos aumentar sus niveles de AF. Un estudio de Masini et al. (2020) pone de manifiesto que los descansos activos en el aula son efectivos para aumentar los niveles de AF, ayudan a focalizar la atención y pueden proporcionar al cerebro el descanso necesario para consolidar la información. Altenburg et al. (2016) mostraron que alumnos a los que se les aplicaron dos descansos activos de 20 minutos semanales mejoraron la atención selectiva, en comparación con el grupo control que solo tenía un descanso activo.

El objetivo principal de este estudio es la creación de una propuesta didáctica original centrada en los descansos activos. Además, se pretende sugerirla a otros docentes como una iniciativa accesible, estimulante y que enriquece el proceso educativo, y también se considera un elemento adicional para aumentar los niveles de AF diaria entre nuestros alumnos y alumnas.

2. PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO-EXPERIENCIA

Justificación de la propuesta

Esta propuesta parte de la necesidad de responder a las transformaciones sociales actuales, donde el ritmo de vida, el uso de pantallas y la falta de tiempo para el juego libre están limitando cada vez más las oportunidades de movimiento, y por lo tanto de AF. La escuela como institución, y los docentes como profesionales, tienen la responsabilidad de revertir esta tendencia, garantizando que el alumnado tenga acceso diario a experiencias corporales variadas.

Esta propuesta responde, por tanto, a la necesidad de ofrecer al alumnado de EI oportunidades reales para moverse más, vivir experiencias significativas y construir hábitos saludables desde edades tempranas, sentando así las bases de un estilo de vida, y un día a día más activo y equilibrado.

Competencias clave

La etapa de EI supone el inicio del proceso de adquisición de las competencias clave para el aprendizaje permanente. En dicho Decreto 150/2022, de 8 de febrero, se incluye también la definición de competencias, entendidas como las actuaciones que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su recorrido educativo y afrontar los principales retos globales y locales.

Se recogen, a continuación, algunos de los modos en los que, desde esta propuesta didáctica, se contribuye a la adquisición de las competencias clave.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): se promueve el uso de la comunicación verbal de manera espontánea.
- Competencia plurilingüe (CP): al integrar juegos y dinámicas de diversas tradiciones culturales, fomentando el respeto hacia la diversidad cultural y lingüística.
- Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): estas pausas requieren observación, clasificación o exploración de patrones y movimientos.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): se promueve el reconocimiento y la comunicación de emociones, así como la cooperación, desarrollando habilidades sociales fundamentales.
- Competencia ciudadana (CC): se fomentan valores como la consideración, la equidad y la convivencia y se contribuye a la formación de una conciencia cívica.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): la música, el baile o la actuación, brindan la oportunidad de desarrollar y enriquecer su identidad cultural y personal.

Participantes

Los agentes participantes en esta propuesta didáctica son 10 alumnos y alumnas (5 niños y 5 niñas) de un aula mixta perteneciente a un CRA de Galicia (España) con edades comprendidas entre los 3 y los 6 años ($M = 3,7$) pertenecientes a 4º, 5º y 6º curso de EI y que se especifican en la tabla 1. Se trata de un muestreo intencional, no aleatorio.

Tabla 1

2.1. *Distribución de niños y niñas por curso*

4º (3-4 años)	5º (4-5 años)	6º (5-6 años)
H	M	H
H		H
H		M
M		
M		
M		

Nota. Leyenda: H (hombre) y M (mujer).

Objetivos

La presente propuesta didáctica se origina por la necesidad de integrar el movimiento y la AF como componentes fundamentales en la rutina diaria de la EI, por tanto, teniendo en cuenta que el desarrollo integral del niño demanda vivencias que incluyan el cuerpo, las emociones y la cognición, se proponen una serie de descansos activos.

Dentro de este marco, se establece el siguiente objetivo general: Crear una propuesta didáctica que promueva en los estudiantes de EI la adopción de estilos de vida dinámicos y saludables mediante la inclusión de descansos activos en el horario escolar, favoreciendo su crecimiento integral en los aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, y siendo sugerida a otros docentes como una iniciativa estimulante.

A continuación, se muestran los objetivos específicos, los cuales orientarán la planificación y ejecución de las actividades:

- Fomentar la obtención de competencias motoras elementales a través de juegos y actividades ajustadas al grado de desarrollo del alumnado.
- Incrementar las manifestaciones de emociones, la comunicación y el intercambio positivo entre pares mediante gestos corporales.
- Sensibilizar al alumnado acerca de la relevancia de cuidar su cuerpo y mantenerse activo como un componente de un estilo de vida sano.

Contenidos y criterios de evaluación.

Podemos relacionar el desarrollo de la presente propuesta didáctica con las áreas, contenidos y criterios de evaluación del Decreto 150/2022, de 8 de febrero. En la tabla 2 se representan los elementos mencionados con anterioridad.

Tabla 2

2.2. Áreas, bloques, contenidos y criterios de evaluación.

Áreas	Bloque	Contenidos	Criterios
Área de Crecimiento en Armonía	El cuerpo y el control progresivo de este	-Exploración y control del cuerpo. -Coordinación, tono, equilibrio y desplazamientos. - Participación en juegos que desarrollen el esquema corporal.	- CA1.1: Progresar en el conocimiento del cuerpo desarrollando el equilibrio, percepción sensorial y coordinación. - CA1.5: Coordinar el cuerpo y adaptarlo a objetos y situaciones cotidianas.
Área de Comunicación y Representación de la Realidad	Expresión corporal y artística	-Utilización del cuerpo como medio de expresión. -Representación de emociones y vivencias a través del movimiento. -Participación en juegos dramáticos y musicales.	- CA3.4: Utilizar el cuerpo para expresar ideas, emociones y vivencias de forma creativa. - CA3.6: Participar en actividades de expresión corporal adaptando gestos y movimientos a diferentes ritmos.
Área de Descubrimiento del Entorno	Exploración creativa de objetos y espacios	-Interacción física con el entorno. -Participación en actividades de observación y manipulación. -Curiosidad y exploración.	-CA1.1: Observar el entorno reconociendo propiedades de objetos.

Metodología.

Se diseñaron 12 actividades que, en su mayoría, precisaron de materiales reciclados y material fungible y no fungible del aula, y que se simplifican en la *tabla 3*.

Tabla 3

2.3. Descripción de las actividades realizadas

Nº	Actividad	Desarrollo
1	En la selva tropical.	Se canta una canción que tiene por melodía: "en la selva tropical, encontré un animal particular". A continuación, con mímica se simula el animal que deben adivinar los niños y niñas.
2	Nos subimos al tren.	Un alumno o alumna es el maquinista del tren, y el resto deben seguirle. Pueden realizar movimientos de zigzag, subirse a las sillas o mesas, sentarse en la alfombra, etc.
3	Los círculos de colores.	Se agrupa al alumnado en dos equipos, y se hacen 2 filas por equipo. En el suelo se colocan varios círculos de colores. Se van a nombrar en alto una serie de colores y deben ir tocando esa serie de colores de manera correcta.
4	Se escaparon los animales de la granja.	Van a saltar como una rana, caminar como un elefante, volar como un pájaro o moverse como un cangrejo siguiendo el repertorio de música que se ponga de fondo.
5	¡Al ataque!	Se disponen en el aula 4 aros de colores grandes. Los niños y niñas deben bailar alrededor, y cuando diga el color del aro deben intentar entrar todos y todas en ese aro de color.
6	Tierra, mar y aire.	Se van nombrando distintos medios de transporte y los alumnos y alumnas si es tierra se arrastran, si es acuático nadan y si es aéreo simulan el vuelo.
7	El juego del stop	Bailan mientras suena la música y se congelan cuando se para.
8	Tendemos la ropa	Se agrupa al alumnado en dos equipos, y se hacen 2 filas por equipo. Cada equipo va a tener 10 pañuelos de colores y pinzas de diferentes tamaños. El equipo que cuelgue antes todos los pañuelos de forma correcta gana.
9	La coordinación cruzada	En el aula, de pie, vamos a tocar con la mano derecha la rodilla izquierda, y viceversa. También haremos saltos con cambio de pie o palmas cruzadas.
10	Se perdieron las letras	Cada niño y niña va a disponer de un colgante con una letra. Se va a nombrar un encargado que tendrá que juntar a las parejas de las letras. Se puede hacer con más dificultad si en vez de nombrar la letra se nombra una palabra completa y deben buscar la inicial de esa palabra.
11	Posturas de yoga	Bailan, corren y andan alrededor de la mesa de trabajo grupal. Cuando se pare la música deberán realizar la postura de yoga que les tocará enfrente a ellos (se colocarán previamente unas imágenes de yoga en cada mesa).
12	Nuestros animales están perdidos	Se le asignará a cada niño y niña un sonido de animal que deberán decir en alto sin parar. El encargado, deberá discriminar cada sonido y ser capaz de agrupar las parejas de animales por los sonidos hasta que estén todas las parejas juntas.

Recursos

Se han seleccionado materiales y recursos accesibles, reciclados y motivadores, priorizando aquellos que favorecen el movimiento libre, la experimentación y el juego activo:

- Materiales psicomotores: aros, cuerdas, conos.
- Recursos naturales: aprovechamiento del entorno exterior.
- Recursos reciclados: cartones, cajas, telas, tubos de cartón, papeles.
- Recurso audiovisual y gráfico: canciones infantiles, propias de la cultura gallega, tarjetas de movimiento, pictogramas y carteles con instrucciones visuales.

- Recursos humanos: participación del equipo docente como facilitadores del movimiento.

Temporalización.

Se realizaron 4/5 descansos activos por día (*ver figura 1*) de aproximadamente 10 minutos cada uno de ellos, y con una duración de dos semanas completas del actual curso académico 2024-2025. La mayoría de las actividades se desarrollaron en el aula y alguna de ellas, de manera esporádica, en el patio exterior (cuando las condiciones climatológicas así lo permitían).

Figura 1

2.4. Cronograma con horarios de los descansos activos



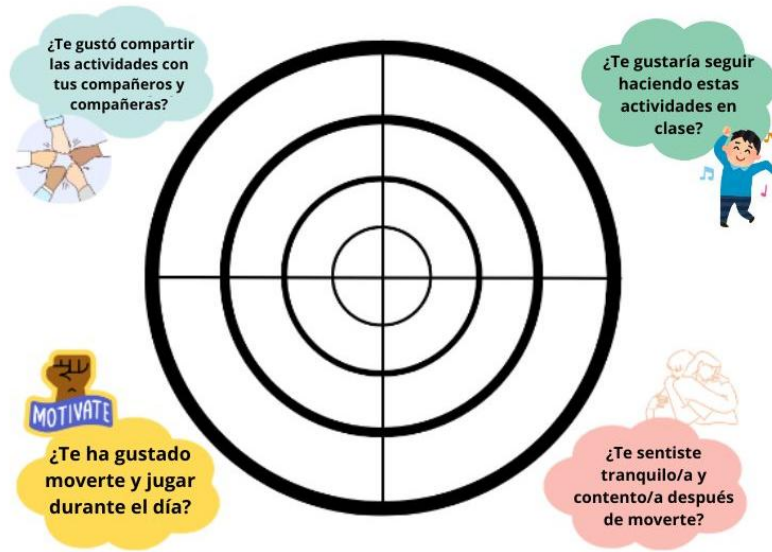
Evaluación.

Para realizar la evaluación del alumnado se procede con lo reflejado en la Orden del 30 de mayo de 2023, que desarrolla el Decreto 150/2022, de 8 de septiembre, por el que se regula la evaluación de la EI en Galicia. Para poder evaluar al alumnado, se hizo uso de la observación sistemática y directa en los ejercicios de los correspondientes descansos activos.

Así mismo, el alumnado tuvo un papel protagonista en la evaluación de la propuesta didáctica y para ello se diseñó una diana de autoevaluación (*ver figura 2*).

Figura 2

2.5. Diana de autoevaluación para el alumnado



3. CONCLUSIONES

La presente propuesta didáctica ha permitido constatar cómo es de importante integrar el movimiento y la AF en la jornada de un aula como una herramienta fundamental para el desarrollo integral del alumnado de Educación Infantil. Fomentar días más activos no solo contribuye al bienestar físico de nuestro alumnado, sino que también potencia su capacidad de atención, así como esa motivación por aprender.

A través de los descansos activos que se han llevado a cabo con esta propuesta, se ha logrado crear un ambiente educativo más inclusivo y adaptado a las necesidades de la infancia, y se ha evidenciado que cuando el cuerpo se pone en movimiento, el aprendizaje se vuelve más significativo porque la mente se va activando. Asimismo, se ha valorado muy positivamente la respuesta del alumnado ante las propuestas, mostrando entusiasmo, implicación y disfrute. Del mismo modo, la observación docente ha puesto de relieve la eficacia de estas prácticas para mejorar el clima del aula y favorecer una rutina más equilibrada entre momentos de concentración y movimiento.

En definitiva, y constatando el estudio elaborado por Mullins et al. (2019), los descansos activos parecen ser agradables tanto para los estudiantes como para los maestros, que, además, son prácticas fáciles de realizar y sirven de apoyo al aprendizaje.

4. REFERENCIAS

- Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(10), 820-824. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.003>
- Bermejo, B. & Ballesteros Regaña, C. (2014). *Manual de didáctica general para maestros de Educación Infantil y Primaria*. Pirámide.
- Decreto 150/2022, del 8 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de educación infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 172, 9 de septiembre de 2022, 47984-48056. https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2022/20220909/AnuncioG0655-080922-3_es.html
- González García, A., Álvarez Bueno, C., Lucas de la Cruz, L., Sánchez López, M., Solera Martínez, M., Díez Fernández, A., & Martínez Vizcaíno, V. (2015). Prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares españoles de 4-6 años en 2013: situación en el contexto europeo. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4),1476-1482. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9508>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., & Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1), 130. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>
- Martínez-López, E., De la Torre-Cruz, M. J., & Ruiz-Ariza, A. (2018) Activebreaks: Una propuesta innovadora de descansos activos entre clases en Educación Secundaria. En P. Murillo-Esteba y C. Gallego Domínguez (Coord.), *Innovación en la práctica educativa* (pp. 13-19). Egregius.
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of schoolbased interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Mullins, N., Michaliszyn, S., Kelly-Miller, N., & Groll, L. (2019). Elementary school classroom physical activity breaks: student, teacher, and facilitator perspectives. *Adv Physiol Educ*, 43, 140–148; <https://doi.org/10.1152/advan.00002.2019>
- Orden de 30 de mayo de 2023, que desarrolla el Decreto 150/2022, de 8 de septiembre, por el que se regula la evaluación de la Educación Infantil en Galicia. *Diario Oficial de Galicia*,111, 13 de junio de 2023, 36369- 36398. https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2023/20230613/AnuncioG0655-300523-0001_es.html

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la salud.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>