



EDUCACIÓN FÍSICA: PASADO, PRESENTE Y FUTURO

AUTORES

FÉLIX ZURITA ORTEGA
JOSÉ LUIS UBAGO JIMÉNEZ
PILAR PUERTAS MOLERO

GABRIEL GONZÁLEZ VALERO
RAMÓN CHACÓN CUBEROS
IRWIN RAMÍREZ GRANIZO



Educación Física: Pasado, Presente y Futuro

Primera edición, 2019

©Félix Zurita Ortega. Universidad de Granada

José Luis Ubago Jiménez. Universidad de Granada

Pilar Puertas Molero. Universidad de Granada

Gabriel González Valero. Universidad de Granada

Ramón Chacón Cuberos. Universidad de Granada

Irwin A. Ramírez Granizo. Universidad de Granada

ISBN: 978-84-09-11660-7

Edita: Asociación de Docentes e Investigadores Jóvenes en Educación y Salud -
ADDIJES

Imprime: ADDIJES

Facultad de Ciencias de la Educación

C/Campus de Cartuja, s/n

18071 Granada

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ÍNDICE

El juego de la llave como elemento cultural y educativo. El ejemplo del municipio coruñés de Ordes - <i>José Eugenio Rodríguez-Fernández; Noelia Graña-Veiras y Javier Rico-Díaz</i>	9
El “acrosport” como contenido didáctico en la educación primaria. Una propuesta didáctica - <i>José Eugenio Rodríguez-Fernández; Javier Rico-Díaz y Miguel Cons-Ferreiro</i>	25
Creatividad, cotidiáfonos y expresión corporal - <i>Héctor Teijeiro Álvarez e Iván García Rodríguez</i>	41
Percepciones de un maestro en prácticas tras la implementación del modelo de educación deportiva en una escuela rural - <i>Gómez Moya, Francisco y Chaparro Aguado, Francisca</i>	49
Educación física, educación artística, interdisciplinariedad, mujer y currículo educativo de educación primaria - <i>Inés López Manrique, Alejandro Carriedo Cayón y Belén San Pedro Veledo</i>	61
Adaptación del cuvade al área de educación física - <i>Adrián Solera Alfonso</i>	71
Las cardiopatías, el ejercicio y su interrelación ambiental - <i>Pedro Jorge Cortes Morales y Gilmar Sidney Erginzer</i>	83
Calidad de vida y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarios - <i>Joel Manuel Prieto Andreu</i>	99
La pedagogía lúdica y los entornos virtuales de aprendizaje enmarcados en el modelo praxeológico de uniminuto uvd, un escenario que cambia los imaginarios de formación de licenciados en educación física, recreación y deporte - <i>Leonardo Andrés Aguirre Cardona y Luz Elena Mendoza Espinel</i>	109
Didáctica de la educación física, propuesta para la innovación en procesos formativos y recursos de aprendizaje - <i>Ingrid Julieth Sánchez Roa</i>	117
Evaluación formadora competencial en educación física en el grado de maestr@ de educación infantil - <i>Sandra Gallardo Ramírez y Teresa Godall Castell</i>	127
Primeros auxilios en educación infantil: propuesta didáctica – <i>Nerea Rivadulla-Somoza, Javier Rico-Díaz y José Eugenio Rodríguez-Fernández</i>	137
Capacidad emprendedora de los estudiantes que culminan el pensum de estudios en la Universidad Nacional de Chimborazo - <i>Luis Fernando Pérez Chávez y Manuel Joaquín Machado Sotomayor</i>	155
El arte andaluz para trabajar el trastorno auditivo - <i>Elena Sariot García, Cristina Olmo Extremera, María Arenas García y Mari Carmen Martín Peregrina</i>	171
Autoestima: concepto y práctica - <i>Alberto Cánovas Ortega, Julián Casas Carrascosa, Adrián Prados Espínola, Laura Ruiz Toro y Raúl Sánchez Rendón</i>	185
Estamos en movimiento: identificación del nivel psicomotriz del alumnado del 4º curso de educación infantil – <i>María Elena Rodríguez-Chouza, Javier Rico-Díaz y José Eugenio Rodríguez-Fernández</i>	197
Con higiene y cuidado voy asegurado – <i>Cristina Carrasco Navas, Alba Malena Cuadrado García, Andrea López Laguna y Ana Torres Leyva</i>	211
Propuesta didáctica para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula de primaria - <i>Francisco Moya López, Carlos Lirio Justicia, Eva María Sánchez Cara y Águeda Nieves Velasco</i>	231
Propuesta didáctica para la mejora de la inteligencia emocional en escolares – <i>Elena María Gambero Martín, Esperanza Moya Muñoz, Paula Ortuño Muñoz y Lucía Sánchez Muñoz</i>	251
Importancia del deporte en el contexto escolar – <i>Raquel Rodríguez Huete y Eva Lledó Fernández</i>	261
Percepción del clima de aula en la iniciación al esquí alpino mediante una metodología innovadora – <i>Blanca Román Alconchel</i>	277
Simulación de situaciones en contextos de motricidad libre en educación infantil - <i>Teresa Godall Castell, Sandra Gallardo Ramírez y Anna Castells Molina</i>	289
La educación física y la obesidad - <i>Juan Manuel Mata Molina</i>	301
La gamificación como herramienta para la motivación del trabajo fuera del aula. La liga de la Justicia, una experiencia con aspectos gamificados - <i>Anna Castells Molina</i>	313
Las emociones – <i>Belén Aguilera Castellano, Alba Mª Álvarez Hernández, Carmen Amate Moyano, Belén Cárdenas Guerrero y María Galindo Fernández</i>	327

El canto en las escuelas infantiles - <i>María Galindo Fernández</i>	337
Aprendemos a respirar - <i>María Galindo Fernández</i>	345
Propuesta didáctica para la mejora de la socialización en escolares - <i>Karen Daniela Luppi, Rocío Milagros Merino Huertas, María Elena Pérez de Castro, Lidya Rodríguez Torres y Cristina Sánchez de la Torre</i>	353
Taller de transformaciones para el desarrollo motor de niños y niñas de entre 2 y 3 años – <i>Iris Rabanal Casero</i>	369
Viajo por mi pueblo - <i>Marta García Garzón y Sara Sánchez López</i>	381
Unidad didáctica. Juegos populares y tradicionales - <i>Carlos Garzón Cortés y Alejandro González Alférez</i>	399
Propuesta didáctica para la disminución de la agresividad en el aula de primaria - <i>Elena María Campos López, Irene Esteve Gadea, Candela Julio López, Belén Hernández Clerx y Marina Naranjo Campos</i>	411
¿Son las aceleraciones de los jugadores de baloncesto semejantes en función de la categoría? - <i>David Mancha Triguero, María Reina Román, Antonio Antúnez Medina y Javier García Rubio</i>	421
La formación del maestro a nivel universitario sobre la asignatura de educación física - <i>Lucía Roldán Rey</i>	435
Propuesta didáctica para desarrollar la autoestima en el aula de primaria – <i>Andrés Calmaestra Sánchez, Antonio Manuel Galaso Ferro, Francisco Manuel Hidalgo García e Inés Iglesias Jiménez</i>	445
Las pulseras de fitness como instrumento para evaluar el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en estudiantes de educación secundaria y bachillerato – <i>Emilio J. Campos-Meirinhos, Daniel Mayorga-Vega, Carolina Casado-Robles y Santiago Guijarro-Romero</i>	453
Las unidades didácticas intermitentes y la mejora del autoconcepto físico de los estudiantes en educación física – <i>Santiago Guijarro-Romero, Carolina Casado-Robles, Emilio J. Campos-Meirinhos y Daniel Mayorga-Vega</i>	463
El proyecto la bicicleta viajera en infantil: garantizando la calidad educativa a través de DAFO - <i>Noelia Fernández Caballero, Nuria Ureña Ortín y Juan Cerón Martínez</i>	475
Propuesta de unidad didáctica de educación física – <i>Yasmina Ordoñez Macías</i>	493
Unidad didáctica de educación física - <i>Natalia Ruiz Molero</i>	505
El cuerpo como expresión - <i>Carmen Perea Ríos, Isabel M^a Luque López y Andrea Ocaña Carballo</i>	525
Una propuesta didáctica para la mejora de la lectura en educación infantil - <i>María Isabel Teruel Martínez, Elena López Martín, Clara Prados Vázquez y Cristina Ramos Triviño</i>	537
Deportes alternativos. Beneficios pedagógicos del Kin-Ball Sport[®] - <i>Pablo Mora Ruiz y Déborah Sanabrias Moreno</i>	547
Propuesta didáctica para la mejora de convivencia dentro del aula – <i>José Francisco Haro La Rubia, Andrea García Fernández y Johan González López</i>	561
Propuesta didáctica para mejorar la autoestima en educación primaria – <i>José Miguel Alabarce Costela, Enrique Delgado Aguilar, Marta García López, M^a Carmen Martínez Leyva y María Elena Montes Dueñas</i>	569
Estudio PACO "pedalea y anda al colegio": un ensayo controlado aleatorizado por grupos para promover el desplazamiento activo hacia y desde el centro educativo y los niveles de actividad física en adolescentes españoles – <i>Patricia Gálvez-Fernández, María Jesús Aranda-Balboa, Romina Gisele Saucedo y Palma Chillón</i>	579
Propuesta didáctica para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula de primaria – <i>Eva María Chacón Morales, Carmen Folgoso García, Tatiana García del Paso y Laura Rodríguez Galera</i>	597
La fantasía del juego – <i>Elisa De Rayo López, Alicia Muñoz Medialdea y Laura Moreno Galero</i>	607
Propuesta didáctica para trabajar el bote y la conducción en educación infantil - <i>Laura Moreno Galera, Elisa De Rayo y Alicia Muñoz Medialdea</i>	631
Propuesta didáctica para la mejora de la autoestima en el aula de primaria – <i>Carmen Membrilla Muriel, Antonio Santiago Muñoz Reyes, Javier Rueda Peñalver, Marta Vico Malagón y Luis Vigil Martín</i>	641

Propuesta didáctica para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de la etapa de educación primaria - Isabel Collado Fernández, Ángela Gómez Cordero, Nerea Jiménez Maza y Natalia Santos Moreno	651
Propuesta didáctica para mejorar la autoestima en educación primaria - Cristina López Acién, Juan Ángel Lorente Requena, Manuel Miranda Moreno, María Montoro Palmero y Pablo Muñoz Calvo	661
Deportes escolares - Alejandro González Alférez y Carlos Garzón Cortés	669
AURASMA como recurso metodológico para la materia de educación física en la etapa de educación secundaria obligatoria - Antonio José Moreno Guerrero, José María Romero Rodríguez y Carmen Rocío Fernández Fernández	681
La transversalidad en el área de educación física. Propuestas para el aula - M ^a Pilar Cáceres Reche, Blanca Berral Ortiz y Magdalena Ramos Navas-Parejo	693
Gamificación en el aula de educación física. Un estudio sobre buenas prácticas - Magdalena Ramos Navas-Parejo, Susana Maldonado Cózar y Ana González Garrido	709
Propuesta didáctica para el desarrollo del autoconcepto en el aula de primaria - María Moya Cantón, Ariadna Ortega Fernández, Paula Rodríguez Bueno, Fátima Ulierte Escudero y Marta Yorca Martín	723
La aplicación del cuento en el aula de infantil - Laura Aguayo Arjona, Aránzazu Flores Pedregosa, Laura Rodríguez Díaz y Luz María Ruiz Martín	731
“Speed cups” una propuesta cooperativa y creativa en la iniciación al acrosport en la escuela - Virginia Alcaraz Rodríguez	743
Propuesta didáctica para trabajar el patrimonio histórico y cultural en la educación primaria - Laura Pareja Serrano; Marina Tejero Márquez y Silvia María Torres Castillo	753
Inteligencia emocional - Carlos Rojas Sánchez, Juan Manuel Vázquez Olmo, Juan Jesús Zamudio Guerrero y Jesús Vila Calzado	777
Autoconcepto - Rubén García Rueda, Ana Pérez Prados y Andrea Zarco Pareces	783
Propuesta educativa para la intervención en el ámbito emocional y personal - Laura Pareja Serrano y Marina Tejero Márquez	791
Juegos cooperativos en educación física para educación primaria - Laura Pareja Serrano y Marina Tejero Márquez	807
El aprendizaje de la lecto-escritura a través de las tics en personas con síndrome de Down - Marina Tejero Márquez	815
La comunidad educativa como promotora de actividad física y salud en el entorno escolar - José Antonio Bustos-Alcázar, Ramón Bustos-Muñoz y Jesús Martínez-Martínez	831
Desarrollo del autoconcepto en educación primaria - Judith Marín Herrera, Alejandro Martínez Gálvez, Andrea Martínez Pérez y Beatriz Moral Torrico	843
Unidad didáctica. Aprender jugando: el hockey en la escuela - Ana Cristina Burgos Mallorquín, Moisés Castro García y Ana María Freijoo Cano	849
Medio físico: elementos, relaciones y medidas - Ivet Blancafort Velasco	863
El teatro en educación infantil - Cristina Belén Ruíz Santos	893
Trastornos del desarrollo motor - M ^a Isabel Muñoz Ramos, Ángela Nieto Rivas y Ana María Ortiz Cifuentes	903
Unidad didáctica “los animales” - Pablo Caminero Medina, Ana Chacón Sánchez, Andrea Coquis Navarro y Yolanda Duro Luzón	913
Unidad didáctica “la magia del invierno” - Pablo Caminero Medina, Ana Chacón Sánchez, Andrea Coquis Navarro y Yolanda Duro Luzón	933
La inclusión de la literatura en niños con síndrome de Down - Cristina Ruiz Hervás	955
TEA y actividad física: inclusión escolar - Juan Antonio Montilla Serrano	969
¿Qué hay en mi localidad? - Ana María González Ruiz	981
El juego como metodología en educación infantil - María del Carmen Bonilla Marín, María Encarnación Matas Pareja, Marina Navarrete Morente y Paula Peregrina Nieves	987
Propuesta didáctica para trabajar la resiliencia en educación primaria - Natalia Muñoz Morillas, Gema Isabel Oyono Álvarez, Laura Pareja Serrano, Marina Tejero Márquez y Silvia María Torres Castillo	997
La alimentación sana y la actividad física: la pareja perfecta para mejorar la calidad de vida - Andrea Medina Lupión, Elvira Aguado Góngora, Ana Belén Verdejo Garrido y Paloma Rivas Lozano	1007

La inteligencia emocional – <i>Elvira Aguado Góngora, Andrea Medina Lupión, Paloma Rivas Lozano y Ana Belén Verdejo Garrido</i>	1015
Inteligencia emocional - <i>Sandra García Córdoba</i>	1021
Trastornos del desarrollo – <i>María Galindo Fernández</i>	1027
El modelo de sport educationn como medio para mejorar la deportividad en escolares – <i>Carolina Casado-Robles, Santiago Guijarro-Romero, Emilio J. Campos-Meirinhos y Daniel Mayorga-Vega</i>	1037

**ESTAMOS EN MOVIMIENTO: IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL
PSICOMOTRIZ DEL ALUMNADO DEL 4º CURSO DE EDUCACIÓN
INFANTIL**

**WE ARE IN MOTION: IDENTIFICATION OF THE PSICOMOTRIZ LEVEL
OF THE STUDENT OF THE 4TH COURSE OF CHILDHOOD EDUCATION**

Resumen. El sistema educativo español reconoce la importancia del desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social del alumnado, siendo considerada la etapa de Educación Infantil como un momento crítico en el desarrollo psicomotriz del alumnado. Este trabajo emerge para, como punto de partida, analizar el nivel psicomotriz del alumnado de 4º de infantil de un centro de educación infantil, y posteriormente, plantear una propuesta de mejora en el ámbito de la psicomotricidad, ya que se ha observado que el alumnado tenía algunas dificultades en su día a día en el aula. Se diseñan 9 actividades que contribuyan a identificar cuáles son las capacidades motrices más afianzadas y cuales las menos, con el fin de reforzarlas y así ayudar al alumnado a ser más autónomos y a tener más posibilidades de movimiento para que puedan explorar y conocer mucho mejor el mundo que les rodea. Tras la intervención, los resultados indican que la mayoría del alumnado participante responde favorablemente a los ítems objeto de evaluación. A la vista de los resultados, parece ser que, el fomento de actividades de psicomotricidad en edad infantil tiene impacto en el desarrollo de las habilidades motoras.

Palabras clave: Psicomotricidad, educación infantil, propuesta didáctica, desarrollo motor.

Abstract. The Spanish educational system recognizes the importance of the development of healthy habits, physical exercise and sports as means to promote personal and social development of students, being considered the stage of Early Childhood Education as a critical moment in the psychomotor development of students. This work emerges for, as a starting point, to analyze the psychomotor level of the 4th year student body of a child education center, and later, to propose a proposal for improvement in the field of psychomotor skills, since it has been observed that the students, he had some difficulties in his day to day in the classroom. 9 activities are designed to help identify which are the most established motor skills and which are the least, in order to reinforce them and thus help students to be more autonomous and have more possibilities of movement so that they can explore and know much better the world That surrounds them. After the intervention, the results indicate that the majority of the participating students respond favorably to the items under evaluation. In view of the results, it seems that, the promotion of psychomotor activities in childhood, has an impact on the development of motor skills.

Keywords: Psychomotor, Childhood education, didactic proposal, motor development.

1. Introducción

El sistema educativo español reconoce la importancia del desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social del alumnado.

A nivel estatal, la normativa que regula la etapa de Educación Infantil es la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación. Esta ley orgánica se concreta en un rango inferior, es decir, en el Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, por lo que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de la etapa de educación infantil. Dicha normativa favorece el trabajo de la psicomotricidad en esta etapa especificando los objetivos, contenidos y criterios de evaluación referenciados en las distintas áreas que tenemos que trabajar en el contexto del aula. Podemos observar la estrecha relación con el ámbito motriz en los siguientes puntos del Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, mencionados anteriormente:

- Artículo 2. Fines. La educación infantil tiene como finalidad contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas.
- Artículo 3. Objetivos. Los objetivos generales relacionados con el ámbito de psicomotricidad, que figuran expresamente en el Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, citado con anterioridad son los siguientes: conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción; observar y explorar su entorno familiar, natural y social; adquirir autonomía en sus actividades habituales; desarrollar sus capacidades afectivas; relacionarse con los demás; desarrollar formas de expresión; iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Artículo 6. Enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil. En este apartado se hace alusión a que debemos organizar los contenidos en tres áreas diferenciadas: conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes: comunicación y representación por lo que organizaremos los objetivos teniendo en cuenta estas áreas.

Aunque los contenidos y objetivos relacionados con el ámbito de la psicomotricidad están mayoritariamente vinculados con la primera área, no debemos olvidar que en Educación Infantil trabajamos de acuerdo con una metodología basada en el principio de globalización, por lo tanto, se tendrán presentes todas las áreas para proponer las actividades. Por esta razón es competencia de los maestros y maestras diseñar actividades que engloben contenidos de todas las áreas. A pesar de esto, muchas veces nos encontramos ante la problemática de que los docentes no son conscientes de lo que implica el trabajo sobre la psicomotricidad, tal y como lo defienden autores como De la Fonseca, Garrote, Todoli y Zenarruzabeitia (2014), los cuales reivindicaron la importancia de la psicomotricidad, a través de una afirmación que es preciso tomar en consideración:

Pese a que la legislación actual recoge la necesidad y la importancia de la psicomotricidad en la etapa de educación infantil, muchos maestros no conocen la relación que existe entre el movimiento corporal y el desarrollo psíquico del niño y, por consiguiente, la aplicación de actividades para posibilitar la más plena expresión de las potencialidades físicas y motoras de los niños y su consecuente efecto sobre los procesos y funciones psicológicas.

La etapa de Educación Infantil es considerada como un momento crítico para promover conductas sanas (Jones, Hinkley, Okely, y Salmon , 2013), pues no debemos olvidarnos que es aquí, cuando se debe potenciar el desarrollo tanto las habilidades perceptivas (percepción corporal, espacial y temporal) como físicas básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones y equilibrios) por lo que se deben de consolidar correctamente dichas destrezas para evitar muchos de los problemas que observamos posteriormente en el alumnado, como por ejemplo: una incorrecta fijación de la lateralidad, una mala coordinación óculo-manual, entre otros. Un niño o una niña competente desde el punto de vista motriz tiene mayor posibilidad de practicar más actividad física que un que no lo es (Miraflores, Cañada y Abad 2016). Por lo tanto, si realizamos de manera correcta el trabajo psicomotriz en las aulas de infantil, aprovecharemos al máximo las potencialidades físicas y motoras.

2. Metodología

Participantes y localización

Este trabajo se ha desarrollado en la Escuela de Educación Infantil de Milladoiro (Ayuntamiento de Ames), perteneciente a la provincia de A Coruña (España). Participaron 24 alumnos y alumnas del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente el alumnado de 4º curso de EI.

Diseño del programa

Estamos en movimiento es un estudio que emerge como punto de partida para analizar el nivel psicomotriz del alumnado para posteriormente, plantear una propuesta de mejora con el fin de destacar las carencias psicomotrices del alumnado ya que se ha observado que tienen algunas dificultades en su día a día en el aula. Entre ellos, se ha observado que había problemas para seguir la fila (unos quedaban atrás, otros no mantenían el equilibrio y se caían, otros tropiezan continuamente...); otro problema diario era la bajada al patio, para acceder a este era necesario atravesar una cuesta y el alumnado no era capaz de controlar la velocidad por lo que tendían a caer y, no hablamos de las escaleras de emergencia, otros de los grandes rompecabezas de los docentes del centro. Una vez analizado y detectado el problema, se propuso este estudio cuya intencionalidad educativa principal es la de identificar cuáles son las capacidades psicomotrices más afianzadas y cuáles las menos, con el fin de reforzarlas y así ayudar a los pequeños y pequeñas a ser más autónomos y a tener más posibilidades de movimiento para que puedan explorar y conocer mucho mejor el mundo que les rodea. Con relación a las actividades propuestas, estas fueron semi-dirigidas, abiertas y flexibles; dimos unas pautas claras y sencillas que los niños y niñas debían respetar, pero a su vez, tenían libertad de elección y acción. Se ha procurado que las actividades fueran amenas y dinámicas para poder llamar la atención del alumnado y motivarlos, pues estos fueron en todo momento los protagonistas, haciéndolos partícipes y dejando que interactuasen entre ellos y ellas y/o con nosotros a través de preguntas o anécdotas, entre otros.

Son actividades lúdicas, que buscan la diversión, pero a su vez la enseñanza y el descubrimiento de nuevas formas de movimiento, la mejora de la coordinación, el

equilibrio, etc. Por lo tanto, el juego fue el eje principal en las dinámicas, y estas fomentan el disfrute y el aprendizaje individual y grupal de una manera intencionada.

3. Objetivos curriculares

Este proyecto se fundamenta en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que es la ley en vigor para la etapa de Educación Infantil, como mencionamos anteriormente. A partir del expuesto, los objetivos que se formulan para esta propuesta son los siguientes:

Área: conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Tomar paulatinamente conciencia de su cuerpo.
- Mejorar el control del cuerpo, así como las capacidades perceptivo-motrices, las físico-motrices, las socio-motrices y las habilidades motrices.
- Coordinar y controlar con mayor precisión los gestos y movimientos.
- Adquirir a través del juego, hábitos, actitudes, el respeto hacia otras personas y objetos, así como la aceptación de reglas y turnos.

Área: conocimiento del contorno

- Adaptarse a las situaciones que puedan surgir y procurar resolver los problemas de la vida cotidiana.

Área: lenguajes: comunicación y representación

- Emplear el lenguaje, verbal y no verbal, para comunicarnos y expresar nuestras ideas y sentimientos con los demás.

Para la consecución de todos estos objetivos se realizaron actividades adaptadas al contexto del centro y del alumnado al que se dirige este proyecto. Con respecto a los objetivos específicos estos estarán detallados en cada una de las actividades propuestas.

4. Cronograma

El presente proyecto se realizó durante el curso 2018/2019 en un período de 1 mes. En primer lugar, cabe señalar que la temporalización de las actividades se ha caracterizado por ser flexible, atendiendo a las necesidades de los niños y niñas y a sus propios ritmos. Se requería de una actitud activa por parte de los alumnos y alumnas por lo que no duraron más de 30 minutos; respetando su capacidad de atención. Era preciso considerar un tiempo previo a la puesta en marcha de la actividad, así como a la posterior recogida.

5. Actividades

Las siguientes actividades que se proponen tienen como finalidad analizar el nivel psicomotriz del que parte el alumnado de 3 años. Son dinámicas muy variadas porque el objetivo principal era observar cuáles eran las capacidades motrices menos desarrolladas por el alumnado del 4º curso de Educación Infantil. Además, la duración era muy breve, para ser realizadas en un máximo de 30 minutos, ya que teníamos que tener en cuenta el horario establecido de las rutinas de los niños y niñas, procurando trastocar el menos posible sus hábitos y costumbres. Después de analizar los resultados, se planteó una propuesta de mejora puesto que el trabajo motriz en esta escuela era insuficiente.

- *Actividad 1: Simón dice.* Tomar conciencia del propio cuerpo y de sus posibilidades de movimiento y expresión. Los participantes del grupo se colocaron por toda el aula. Para contextualizar la actividad le contamos al alumnado que teníamos un amigo, Simón, que nos iba diciendo diferentes formas de movernos, gestos, etc., que teníamos que realizar a medida que nos lo iba contando. Las directrices podrían ser del tipo: “*vamos a saltar con los dos pies juntos*” “*caminares por toda el aula con una mano en la cabeza y la otra en la barriga*” y así continuadamente.
- *Actividad 2: nos movimos sin alguna parte del cuerpo.* Ser conscientes de nuestro esquema corporal. La actividad consistía en bailar por todo el espacio del aula atendiendo a una consigna: no podíamos mover las partes del cuerpo que decía la docente. “Bailamos sin mover las manos” “bailamos sin mover los pies”, por ejemplo.

Se podía incrementar la dificultad de la actividad si les decíamos que bailaran en parejas, en grupos, etc.

- *Actividad 3: la danza de los aros.* Ser conscientes de nuestro esquema corporal. Familiarizase con el material de juego y conocer una nueva forma del uso de este. En círculo la maestra repartió a cada alumno/a un aro. Primero dejamos que experimenten libremente con el aro y posteriormente la docente le daba unas pequeñas pautas: “metemos todo el cuerpo en el aro” “movemos el aro con nuestro codo”, etc., poniendo a prueba su ingenio, porque cada uno encuentra soluciones diferentes a una misma consigna.
- *Actividad 4: ¿donde están colocados nuestros objetos?* Trabajar con las nociones espaciales: dentro-fuera, lejos-cerca, delante-atrás, entre otros, con respeto al propio cuerpo o a objetos indicados. El alumnado se colocó sentado en semicírculo y la maestra en medio mirando cara ellos. Para esta actividad se les pidió a los niños/as que seleccionaran 4/5 objetos del aula (para así hacerlos más partícipes y que se sintieran más motivados) y debían colocar dicho material en fila.

La dinámica era muy sencilla, consistía en ir preguntando que peluche, por ejemplo, estaba delante, cual, en medio, cual detrás... y podían ir moviéndolos de posición para trabajar también la distancia (¿cual está más lejos?).

- *Actividad 5: Los banquitos de nuestra aula.* Orientar su propio cuerpo en base a un objeto. Trabajar nociones espaciales como, por ejemplo: delante-detrás, encima-debajo, etc. Colocamos los bancos un al lado del otro, dejando espacio entre ellos. La actividad iba en la misma línea que la anterior, pero esta vez no eran los objetos los que movíamos para orientarlos en el espacio, sino que fue el propio alumnado los que se desplazaron siguiendo las instrucciones de la maestra. A modo de ejemplo:
 - Nos colocamos cerca del banco (distancia).
 - Nos situamos detrás del banco (orientación).
 - Nos ponemos encima del banco (situación).

- *Actividad 6: pequeños robots.* Ejecutar los movimientos y gestos que propone la maestra en base a diferentes nociones espaciales. Ser conscientes de nuestro esquema corporal. En el suelo del aula, con la ayuda de una tiza, pintamos un círculo para cada alumno/a. Para ambientar la actividad buscamos en *youtube* una canción que simulase robots y se le dice al alumnado que nos íbamos a convertir en robots y como tal nos deberíamos mover como ellos.

Se les explica que debían moverse cada uno dentro de su círculo. Se deja un tiempo de experimentación libre para que probaran diversos movimientos. Luego, se iban dando consignas sobre el tipo de desplazamiento teniendo en cuenta todo el cuerpo, por ejemplo: dentro, fuera, delante del círculo, detrás, etc. para seguir trabajando con las nociones espaciales.

- *Actividad 7: somos astronautas.* Ejecutar desplazamientos y movimientos lentos. Introducir la noción rápido-lento con respeto al movimiento. El alumnado debía simular que eran astronautas y como tal debían moverse por el “espacio”. Para ambientar la actividad pusimos música de fondo y antes de comenzar hablamos un poquito del espacio, de como se mueven los astronautas, porque se mueven así, etc.
- *Actividad 8: ¿rápido el lento?* Dramatizar la vida cotidiana: vestirse, comer, dar un paseo con nuestra mascota y levantarse de la cama. Introducir diferentes ritmos en la realización de esas dramatizaciones. Los niños y las niñas debían simular algunas situaciones de la vida cotidiana como vestirse, comer, dar un paseo con nuestra mascota y erguirse de la cama, pero siguiendo el ritmo que marcase la docente. Por ejemplo: “*vamos a fingir que vamos a comer una sopa muy rápido*”.
- *Actividad 9: ¡música y acción!* Diferenciar sonido-silencio y movimiento-calma. Sonaron varios tipos de música y los alumnos y alumnas debían moverse al ritmo y de la forma que ellos quisieran. Mientras la música sonaba debían estar en movimiento, pero cuando la maestra parara la canción tenían que quedarse quietos.

6. Evaluación y resultados

Se realizó una evaluación a través de una tabla compuesta por unos criterios e indicadores de evaluación reales, basándonos en la publicación de la Consellería de Educación, Universidad y Formación Profesional: *legislación de la Educación Infantil en Galicia* (Tabla 1), documento de referencia para el profesorado de Educación Infantil de cara a las evaluaciones del alumnado y a su correspondiente comunicación a la inspección educativa de la Comunidad Autónoma.

Tabla 1. Criterios y indicadores de evaluación.

CRITERIO	INDICADOR	Con dificultad	Sin dificultad	En proceso
Identificar el cuerpo en su globalidad y sus diferentes partes.	Señala las partes principales de su cuerpo.		22 alumnos/as	2 alumnos/as

	Nombra las partes del cuerpo sobre sí mismo y sobre las otras personas.		21 alumnos/as	3 alumnos/as
Resolver sencillos problemas de la vida cotidiana	Busca estrategias para resolver situaciones problemáticas.	5 alumnos/as	12 alumnos/as	7 alumnos/as
Describir y representar de una manera elemental la situación de las propias niñas y niños en relación con los objetos y las demás personas, usando vocabulario topológico elemental.	Coloca los objetos y los localiza empleando las nociones: dentro-fuera.		23 alumnos/as	1 alumnos/as
	Coloca los objetos y los localiza empleando las nociones: abajo-arriba.		20 alumnos/as	4 alumnos/as
	Coloca los objetos y los localiza empleando las nociones: delante-detrás.	2 alumnos/as	19 alumnos/as	3 alumnos/as
Comprender nociones temporales básicas.	Capta la periodicidad de los sucesos y situaciones asociadas a su actividad.	3 alumnos/as	6 alumnos/as	15 alumnos/as
	Puede relacionar hechos concretos con una determinada época del año (estaciones del año).	2 alumnos/as	5 alumnos/a	17 alumnos/as
	Asocia tiempos y horarios con determinadas acciones (salida al recreo, merienda, salida al comedor/casa...).	2 alumnos/as	5 alumnos/as	17 alumnos/as
Coordina y controla su cuerpo y sus posibilidades motrices.	Tiene una buena coordinación de movimientos básicos.	3 alumnos/as	15 alumnos/as	6 alumnos/as
	Controla el cuerpo en movimiento, adaptando la respuesta motriz a las dimensiones y elementos del espacio.	3 alumnos/as	15 alumnos/as	6 alumnos/as
	Mantiene el equilibrio en los desplazamientos, en los saltos con los dos pies...		2 alumnos/as	22 alumnos/as
	Es capaz de relajarse.	2 alumnos/as	5 alumnos/as	17 alumnos/as
Participar en juegos y actividades colectivas aceptando las normas que los rigen.	Se integra en juegos de grupo.	5 alumnos/as	15 alumnos/as	4 alumnos/as
	Acepta tener que esperar su turno.			24 alumnos/as

	Acepta las reglas de los juegos.	5 alumnos/as	14 alumnos/as	3 alumnos/as
Manifestar hábitos de salud, alimentación, higiene corporal y bienestar utilizando adecuadamente espacios y materiales.	ES autónomo/la en el cuidado de sí incluso/la.			24 alumnos/as
	Reconoce las necesidades básicas del cuerpo.		20 alumnos/as	4 alumnos/as
	Tiene interés por probar nuevos alimentos.	1 alumnos/as	22 alumnos/as	1 alumnos/as
	Coloca la ropa en su percha.		15 alumnos/as	9 alumnos/as
	Al rematar una actividad, colabora para ordenar el material.		22 alumnos/as	2 alumnos/as
Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una comunicación positiva con iguales y con personas adultas, según las intenciones comunicativas.	Manifiesta interés por comunicarse con otras personas.	5 alumnos/as	11 alumnos/as	8 alumnos/as
	Mantiene una actitud de escucha y respeto hacia las demás personas.	5 alumnos/as	8 alumnos/as	11 alumnos/as
	Es quien de solicitar ayuda verbalmente cuando la precisa.	4 alumnos/as	13 alumnos/as	7 alumnos/as
Expresarse haciendo uso de los distintos lenguajes segundo la intencionalidad comunicativa	Expresa con espontaneidad y coherencia emociones, sentimientos y vivencias.	11 alumnos/as	6 alumnos/as	7 alumnos/as

Como se puede observar en la Tabla 1, los resultados indican que la mayoría del alumnado participante responde favorablemente a los ítems objeto de estudio, exceptuando el ítem “mantiene una actitud de escucha y respeto hacia las demás personas”, constituyente del criterio “utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una comunicación positiva con iguales y con personas adultas, según las intenciones comunicativas”, dado que si comparamos el número de alumnos/as que muestran dificultad (5) eres ligeramente inferior al que no las muestran (8), siendo 11 los alumnos/as que aún se encuentran en “proceso”. En este caso, no podemos hacer referencia a una mejora.

7. Discusión

A través de nuestra propuesta, tratamos de reforzar las capacidades motrices con el fin de ayudar a los más pequeños y pequeñas a ser más autónomos y a tener más posibilidades de movimiento para que puedan explorar y conocer mucho mejor el mundo que les rodea.

La tarea que emprendemos se centró en la evaluación de un grupo-clase que, tras 4 semanas de tratamiento, mejoró sus habilidades motrices. En consecuencia, los

resultados parecen indicar que las actividades estructuradas son efectivas, puesto que, gracias a estas, se contemplaron avances respecto a las capacidades perceptivo-motrices, capacidades físico-motrices y capacidades socio-motrices, división hecha por Castañer y Camerino (1991). Los resultados que se obtuvieron de la puesta en marcha del programa coinciden con el corroborado por Teixeira Costa, Abelairas Gómez, Arufe Giraldez, Pazos Couto y Barcala Furelos (2015) que afirman que las actividades físicas estructuradas tienen un gran impacto en el desarrollo de las habilidades motoras.

Al hilo de lo comentado, es importante recalcar que la práctica de la actividad física en los niños y niñas es cada vez más escasa. Tucker's (2008), realizó una revisión sistemática sobre los niveles de actividad física de niños y niñas de la etapa de infantil, concretamente de aquellas de 2 a 6 años. En ella se hace alusión a treinta y nueve estudios desenvueltos en siete países. En esos estudios se realiza una descripción con respecto a si las conductas de actividad física de la población estudiada se consideran acordes a las pautas de actividad física establecidas para los niños y niñas preescolares. Se recomienda realizar un mínimo de sesenta minutos de actividad física por día (Mora, García y Latorre, 2017), tal es cómo reafirma la OMS (2010) en la publicación sobre las *recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. En el caso del estudio de Tucker's, solo el 54% de los participantes lograron este nivel de práctica. Se corrobora una vez más la importancia y necesidad de fomentar intervenciones efectivas que promuevan y fomenten la actividad física en los niños y niñas (Mora, García y Latorre, 2017) sobre todo en estas edades trascendentales. Por esta razón, debemos crear situaciones donde los niños y niñas opten por juegos que impliquen el movimiento.

Líneas futuras de trabajo

Se considera interesante continuar incidiendo, en un futuro, sobre el eje temático que sustenta el trabajo de investigación que se presenta, con el objetivo de incidir, por una parte, en el compromiso social de normalizar la práctica de actividad física y un adecuado desarrollo psicomotriz en la sociedad actual desde la infancia y, por otra, con el propósito de subsanar las limitaciones que condicionaron negativamente el trabajo que presentamos.

Aunque se trata de una propuesta para ser aplicada en el aula de 4º curso de EI, con el alumnado de 3 años, bien podría ser aplicada en el resto de las unidades, aumentando o disminuyendo el nivel de complejidad de las actividades que se proponen y adaptándonos a las necesidades y características de cada niño y niña, así como del grupo en general.

Tomando como punto de referencia el proyecto, podemos considerar que sería interesante continuar indagando sobre la importancia de considerar el valor de la promoción de la actividad física desde la infancia. En este sentido, podemos apuntar que este eje de interés puede ser continuado a través del diseño de propuestas de investigación cualitativa y cuantitativa que tengan como objeto reforzar las capacidades motrices con el fin de ayudar a los más pequeños y pequeñas a ser más autónomos y a tener más posibilidades de movimiento para que puedan explorar y conocer mucho mejor el mundo que les rodea.

En esta línea, sería oportuno analizar la realidad en la sociedad actual y proponer en consecuencia programas de intervención que respondan a la tipología de lo que se

analiza a través de la presente propuesta, tomando en consideración la relación existente entre los hábitos de vida que practican las familias con aquellos que practican los niños y niñas. Parece que la práctica de la actividad física, y en consecuencia el refuerzo de las habilidades motrices es una realidad que puede y debe ser educada tanto desde la educación formal como informal. En este sentido, debemos apuntar nuestra intencionalidad por dar continuidad coherente al trabajo que presentamos, por lo que, para futuras líneas de investigación, a grandes rasgos, podríamos: realizar un seguimiento a largo plazo sobre el desarrollo de las capacidades motrices que se pretende que los sujetos participantes vayan adquiriendo durante el transcurso del proyecto. También sería oportuno continuar la presente investigación analizando los orígenes de los hábitos de vida sedentarios manifestados por los sujetos participantes del estudio. Finalmente, hay que destacar que, sería conveniente ofrecer estrategias motivacionales con el objetivo de aumentar los niveles de actividad física moderada de los niños y niñas durante el horario lectivo de clase no destinado a la psicomotricidad (por ejemplo, en los recreos), así como en su tiempo de ocio. En definitiva, pretendemos conseguir que los niños y niñas apuesten por juegos que impliquen el movimiento ya que sería un indicio de la normalización de la actividad física en su día a día.

8. Conclusiones

Implicaciones para la práctica docente

Teniendo en cuenta los resultados, parece ser el fomento de actividades de psicomotricidad en edad infantil tienen impacto en el desarrollo de las habilidades motoras.

Parece que es importante continuar trabajando sobre la propuesta didáctica presentada; incidiendo, por lo tanto, sobre el valor educativo de la misma. También sería oportuno que las familias cambiaran ciertos hábitos como por ejemplo darle la oportunidad de venir andando al colegio (haciendo menos uso de los carros), ofreciéndole alternativas a los videojuegos.... que se comprometieran con la necesidad de normalizar la actividad y el ejercicio físico, creándole buenas costumbres y dando un giro la una sociedad que está tornando cada vez más sedentaria. Este hecho está provocando problemáticas tanto en la salud de las personas como en su capacidad de interacción con el medio físico y en las relaciones sociales que establecen con otros individuos. Defendemos pues que, a través del movimiento posibilitado a través del juego, el aprendizaje de contenidos de carácter conceptual, procedimentales y actitudinales es posible.

Una de las riquezas intrínsecas a cualquier propuesta didáctica que cuente con el movimiento como elemento vehicular, es precisamente la posibilidad de transferirla a cualquier eje temático, a cualquier centro de interés que se quiera abordar. En este sentido, se considera que sería oportuno introducir el movimiento como un enfoque pedagógico sobre el que se debe incidir ya desde la primera infancia, independientemente de la metodología didáctica por la que se opte, proyectos de trabajo, unidades didácticas, centros de interés, investigaciones, rincones, talleres etc., la actividad física, puede contemplarse desde un enfoque transversal y globalizador.

En relación con la evaluación de la intervención

Además de mejorar sus habilidades motrices y ser capaces de resolver los conflictos y dificultades surgidas, se ha podido observar cierta mejoría motriz a nivel general en otro tipo de situaciones, fuera de su rutina diaria. Basándonos en estas pequeñas experiencias y valorando el proceso después de un mes de trabajo, parece que este tipo de iniciativas favorecen el desarrollo psicomotriz y que facilitan la identificación del nivel de cada alumno y del grupo-clase por lo que, partiendo de estas evaluaciones previas, se podrían plantear propuestas de mejora a medio o largo plazo.

9. Bibliografía

- Castañer, M., y i Foguet, O. C. (1996). La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta curricular para la reforma Inde.
- Da Fonseca, V., Garrote, N., Todolí, D. y Zenarruzabeitia, A. (2014). *Los maestros analizan la importancia de la psicomotricidad en educación infantil*. Madrid: Siena. Recuperado de <https://goo.gl/WgpJe7>
- Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D. y Salmon, J. (2013) Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44, 651–658. Recuperado de: <https://goo.gl/FmGBgt>
- Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo de Educación. *Boletín Oficial del Estado*. Recuperado de: <https://goo.gl/Xv5pTr>
- Miraflones, E., Cañada, D. y Abad, B. (2016). *Actividad física y salud de 3 a 6 años. Guía para docentes de Educación Infantil*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Madrid: Publicaciones Oficiales BOE. Recuperado de: <https://goo.gl/fyEo2b>
- Mora, D.J., García, F. y Latorre P.A. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *Emás F, Revista Digital de Educación Física*, 45, 105 – 123. Recuperado de: <https://goo.gl/LMwPdE>
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: <https://goo.gl/K3nc4V>
- Real Decreto 1630/2006, do 29 de diciembre, por el se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil. *BOE* núm. 4 (2007). Recuperado de: <https://goo.gl/T29sVn>
- Teixeira, H.J., Abelairas, C., Arufe, V., Pazos, J.M. y Barcala, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport y Exerciseissn*, 10(1), 26-140. Recuperado de: <https://goo.gl/uL7sJu>
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547- 558. Recuperado de: <https://goo.gl/Jz3s3v>

