



TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ACADÉMICO 2023-2024

CONVOCATORIA: JUNIO

Los descansos activos en la asignatura de Lengua castellana: una propuesta para sexto de primaria.

AUTOR(A): Barrios Pantoja, Marta

En Illescas, a 6 de junio de 2024

ÍNDICE

1.	Introducción.....	4
2.	Objetivos	5
3.	Marco teórico.....	5
3.1	Actividad física y sus beneficios.....	5
3.1.1	Niveles de actividad física en la población joven española.	7
3.1.2	La actividad física dentro del entorno escolar.....	8
3.2	Descansos activos	10
3.2.1	Los recreos activos.....	11
3.2.2	Clases físicamente activas.....	12
3.2.3	Desplazamiento activo al colegio	13
4.	Proyecto de intervención.....	13
4.1	Situación inicial	13
4.2	Contextualización.....	14
4.3	Metodología.....	16
4.4	Objetivos de etapa.....	16
4.5	Espacios y materiales	17
4.6	Atención a la diversidad.....	17
4.7	Evaluación.....	18
4.8	Actividades propuestas	19
4.8.1	ACTIVIDAD 1	19
4.8.2	ACTIVIDAD 2	19
4.8.3	ACTIVIDAD 3	20
4.8.4	ACTIVIDAD 4.....	20
4.8.5	ACTIVIDAD 5	21
4.8.6	ACTIVIDAD 6	21
4.8.7	ACTIVIDAD 7.....	22
4.8.8	ACTIVIDAD 8	23
5.	Conclusiones.....	23
6.	Referencias bibliográficas	25
7.	Anexos	30
7.1	Prueba inicial.....	30
7.2	Actividad sustantivos.....	31

7.3	Actividad adjetivos.....	31
7.4	Actividad tiempos verbales	32
7.5	Actividad preposiciones.....	32
7.6	Actividad adverbios.....	32
7.7	Actividad conjunciones.....	33
7.8	Actividades determinantes	33
7.9	Actividad pronombres	34

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado, tiene como principal objetivo aumentar los niveles de actividad física en los colegios, mejorando sus hábitos saludables y mejorando su motivación y concentración dentro de las aulas, a través de una propuesta didáctica basada en el análisis morfológico de las diferentes palabras, mediante una serie de descansos activos de creación propia. Estos descansos activos se llevaron a cabo en un aula de 6º de primaria, en la cual se obtuvieron unos resultados significativos, ya que la motivación, la concentración y los niveles de actividad física de los alumnos han aumentado gracias a las actividades planteadas.

Palabras clave: descansos activos, actividad física, hábitos saludables, motivación, concentración.

Abstract

The main objective of this Final Degree Project is to increase the levels of physical activity in schools, improving their healthy habits and improving their motivation and concentration in the classroom, through a didactic proposal based on the morphological analysis of different words, by means of a series of active breaks of our own creation. These active breaks were carried out in a 6th grade classroom, in which significant results were obtained, since the motivation, concentration and physical activity levels of the students have increased thanks to the activities proposed.

Keywords: active breaks, physical activity, healthy habits, motivation, concentration.

1. Introducción

En la actualidad, la actividad física llevada a cabo en los centros de Educación Primaria es relativamente escasa durante la jornada escolar. Por ello, los alumnos de 6 a 12 años no cumplen con las pautas específicas propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) sobre los niveles adecuados de actividad física para promover su salud y bienestar general, ya que deben realizar 60 minutos mínimo de actividad física diaria. Por lo tanto, se observa una brecha significativa entre estas recomendaciones y la realidad experimentada por los estudiantes de Educación Primaria.

En cuanto a las disposiciones del Real Decreto 157/2022, el cual establece el currículo básico de la Educación Primaria, asigna solo 100 horas anuales a la asignatura de educación física, por lo que surge una gran preocupación sobre la capacidad de las instituciones educativas para poder lograr los objetivos de la OMS. Este problema presenta grandes interrogantes sobre el impacto de la salud física, el desarrollo motor y los hábitos saludables en la vida de los niños. Explorar estas cuestiones nos permitirá conocer mejor la interrelación entre estos factores y sus consecuencias a largo plazo. De ahí la importancia de los descansos activos en las aulas, para así poder aumentar el tiempo de actividad física durante el horario escolar.

En la actualidad, se observa una gran tendencia hacia la implementación de programas y actividades destinados a transformar las clases académicas en entornos físicamente activos. Estos recursos no solo buscan cumplir con los objetivos curriculares, sino fomentar la actividad física desde un enfoque lúdico y pedagógico. Estos enfoques incorporan el movimiento corporal durante las clases más teóricas, no solo para aumentar la actividad física, sino también para fortalecer contenidos académicos ya trabajados de manera más atractiva y motivadora.

Este trabajo tiene como objetivo principal que los alumnos adquieran una serie de hábitos saludables a través de pequeñas propuestas de actividad física durante la jornada escolar. Además de explorar y destacar las posibles ventajas de integrar descansos activos en la rutina diaria de los estudiantes.

La propuesta comienza con la descripción de los objetivos que se quieren conseguir. A continuación, se realizará un marco teórico donde se expondrán los

conceptos básicos sobre la actividad física y los descansos activos durante la jornada escolar. Seguidamente, se llevará a cabo una propuesta didáctica basada en el contenido expuesto en el marco teórico. Por último, desarrollaré unas conclusiones que nos permitirán establecer el grado de consecución de los objetivos propuestos.

2. Objetivos

A través de esta propuesta se persigue la consecución de los objetivos que se enumeran a continuación:

- Analizar cómo afectan los niveles bajos de actividad física en los niños de Educación Primaria.
- Aumentar el tiempo de actividad física en los alumnos mediante el horario escolar a través los descansos activos.
- Dar a conocer la importancia de los hábitos saludables durante la etapa de Educación Primaria para prevenir problemas de salud.

3. Marco teórico

3.1 Actividad física y sus beneficios

La sociedad actual tiene la necesidad de implementar enfoques pedagógicos que promuevan la práctica de actividades físicas, debido al elevado porcentaje de sedentarismo y obesidad en los jóvenes. Precisamente, se puede hablar de los datos iniciales acerca de las tendencias globales relacionadas con la falta de ejercicio físico en los adolescentes de 11 a 17 años. El informe, publicado en la revista *Lancet Child & Adolescent Health* y expuesto por investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS, sf, como se citó en OMS, 22 de noviembre de- 2019), indica que el 80% de los adolescentes en la etapa escolar, más precisamente, el 85% de las chicas y el 78% de los chicos, no llevan a cabo la hora diaria recomendada de actividad física.

La realización de actividad física debe ser una necesidad y no una imposición, debido a los numerosos beneficios que nos ofrece su realización. Debido a ella podemos prevenir problemas de salud, mejorar la condición física, potenciar las habilidades sociales a través de la interacción con otros y disfrutar de ella sin restricciones (Íbidem).

La actividad física es, según Caspersen et al. (1985), “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzcan un gasto energético mayor al existente en reposo” (p. 1). Además, justificando lo mencionado anteriormente, Devís (2001) añade que “la actividad física implica una experiencia personal, que permite a las personas interactuar con los demás y con el entorno que nos rodea” (p.12), por lo que el concepto de actividad física está compuesto por un componente físico, pero también sociocultural.

El estudio, el cual relaciona la condición física y los niveles de actividad física, realizado por García y Pampín (2022), nos indica la importancia que tiene llevar a cabo prácticas físicas en el horario escolar más allá de las dos horas de educación física semanales, para prevenir problemas de salud y que los alumnos con niveles bajos de actividad física sean beneficiosos tanto física como personalmente.

Por ello, la actividad física es fundamental para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Además, la actividad física contribuye en la prolongación de la vida y su calidad. De esta forma la actividad física tiene grandes beneficios físicos, cognitivos, sociales y emocionales en los niños y adolescentes, como se enumera a continuación:

Beneficios físicos:

- Fomenta el crecimiento y la maduración corporal, aumentando la densidad ósea y la masa muscular (Miralles, 2014).
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, como la diabetes y la hipertensión, y ayuda a prevenir problemas cardiovasculares (Casimiro, 2001).
- Mejora las habilidades motrices (Calahorro-Canada et al., 2016).

Beneficios cognitivos:

- Existe una relación positiva entre la actividad física y una mayor autoestima (Castillo et al., 2004).
- Ayuda a regular las emociones y mejora el rendimiento en funciones cognitivas como la memoria, la atención y la planificación mental (Diamond, 2013).
- Alivia los síntomas de la depresión, la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001).

Beneficios sociales y emocionales:

- Promueve la igualdad de género y de oportunidades, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia a un grupo (Teruelo y Solar, 2013).

Por todas estas razones, la actividad física se considera algo esencial en la vida de los adultos y, especialmente, para los jóvenes. Por ello, fomentar el ejercicio desde una edad temprana se ha convertido en una prioridad fundamental para el sistema educativo actual.

3.1.1 Niveles de actividad física en la población joven española.

A principios de esta década, la OMS (2010) estableció una recomendación internacional indicando que "los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa". Esta actividad física incluye juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, tanto en el ámbito familiar como en el escolar y comunitario. Además, se recomienda que, al menos tres veces por semana, se realicen ejercicios aeróbicos vigorosos que también fortalezcan los músculos y los huesos.

Diversos estudios han señalado una preocupante reducción en la práctica de actividad física entre niños y adolescentes (Brettchneider y Naul, 2007). En relación con la salud, investigaciones indican que no se alcanza la cantidad necesaria de actividad física para mantener una salud óptima, tal como se ha observado en Estados Unidos (Troiano, 2008), Europa (Riddoch et al., 2004) y España (Abarca-Sos et al., 2010).

Un estudio realizado en España con niños de 9 a 15 años mostró que los niños de 9 años son más activos físicamente que los de 15 años, logrando en algunos casos cumplir con las recomendaciones internacionales de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Los niños más jóvenes fueron más activos durante la semana, mientras que las adolescentes mostraron los niveles más bajos de actividad física (Aznar et al., s.f.).

Otros estudios en España, como el de Laguna, Lara y Aznar (2011), encontraron resultados contrarios a la hipótesis de que los niños son más activos durante la semana. Los resultados mostraron que el 51,1% de los niños cumplía con la cantidad recomendada de actividad física durante el fin de semana, frente al 35% que lo hacía durante la semana.

Investigaciones nacionales, como la de Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012), revelan que solo el 22% de los niños cumplía con las recomendaciones de actividad física, resultados similares a los observados en Estados Unidos, donde menos de la mitad de los niños de 6 a 11 años alcanzaban la actividad física recomendada (Troiano, 2008).

Un estudio comparativo realizado por Ramírez, Fernández y Blández (2013) sobre la actividad física de niños en Liverpool y Madrid mostró que las niñas tenían los niveles más bajos de actividad física. En España, los niños realizaban más actividad física fuera del colegio, especialmente en competiciones deportivas. Un estudio con población infantil aragonesa también encontró que durante las competiciones deportivas es donde los niños dedicaban más tiempo a la actividad física (Hernández, Terreros y Ferrando, 2009).

Dado estos resultados, es evidente la necesidad de seguir investigando los niveles de actividad física en la población infantil de nuestro entorno para entender mejor la situación actual y poder abordarla de manera efectiva.

3.1.2 La actividad física dentro del entorno escolar

Además de los beneficios para la salud que aporta la práctica de actividad física, algunas investigaciones sugieren que existe una relación entre la actividad física y un mejor rendimiento académico (Lleixà et al., 2012). Participar en actividades físicas extraescolares también proporciona beneficios sociales a los niños, como el sentimiento de pertenencia a un grupo (Ibídem).

Por ello, la jornada escolar es un componente crucial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que influye significativamente en la disposición del alumnado hacia las diferentes actividades propuestas. Esta predisposición está afectada por diversos factores como la edad, la dificultad de la tarea, el día de la semana, la hora del día, la materia, los

descansos, entre otros. Es esencial considerar estos factores al establecer una serie de hábitos saludables. (Sociedad Universal, 2023; Universidad de Cartagena, 2023).

En cuanto a la adopción de hábitos saludables, es importante destacar que se estima que hasta un 80% de la población joven en edad escolar participa en actividades físicas únicamente en el ámbito escolar, según el informe Eurydice de la Comisión Europea de 2013. Por lo tanto, la escuela se reconoce como una herramienta fundamental para fomentar la actividad física desde edades tempranas, debido al alto nivel de participación y socialización que se da en los diferentes momentos de la jornada escolar. En este contexto, el recreo y las clases de Educación Física son cruciales para promover la actividad física hasta alcanzar niveles saludables (Pérez y Delgado, 2013).

Unos de los momentos donde tenemos presente la actividad física en el entorno escolar es en el recreo que lo podemos definir como; “El recreo permite el desarrollo integral del alumnado ya que no sólo implica movimiento y actividad física, sino que pone en interacción al sujeto con los demás compañeros y compañeras de la escuela contribuyendo a su socialización. El recreo, en contraposición al aula, significa libertad” (Chaves, 2013, p.5).

Por lo tanto, los recreos son una herramienta valiosa para el desarrollo integral del alumnado en sus dimensiones física, cognitiva, social y emocional. En lo que respecta a la actividad motriz, los recreos escolares pueden aportar hasta el 26% de la actividad física diaria moderada y vigorosa de los estudiantes en edad escolar (Guinhouya et al., 2006) y, en algunos casos, pueden llegar a representar hasta el 40% de la actividad física diaria recomendada (Ridgers et al., 2006). Por estos motivos, los recreos juegan un papel esencial, ya que son contextos ideales para fomentar la actividad física. Para maximizar su impacto, es crucial crear ambientes estables y acogedores que motiven la participación activa del alumnado y faciliten experiencias positivas.

Por otro lado, el área de EF ofrece numerosas oportunidades para promover la AF de manera eficaz. En primer lugar, facilita que los estudiantes realicen AF durante las clases, contribuyendo así a alcanzar la cantidad diaria recomendada. Además, les proporciona los conocimientos necesarios para realizar AF de manera autónoma.

También genera experiencias positivas que motivan a los alumnos a mantenerse activos. (Carlos y De Valladolid Facultad de Educación de Segovia, 2023).

La educación física debe servir como una plataforma para promover la AF fuera del entorno escolar, aprovechando la interacción entre los diversos factores que influyen en la práctica de AF del individuo, tal como lo explica el modelo socio ecológico (Julián et al., 2014).

Los contextos educativos como el recreo y la clase de Educación Física pueden ser herramientas fundamentales para fomentar hábitos saludables. Sin embargo, el cuerpo está presente durante toda la jornada escolar, ya sea directa o indirectamente, siempre con el objetivo de adquirir nuevos conocimientos. Por este motivo, el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal (TPC) estudia la presencia del cuerpo a lo largo del día escolar, proporcionando pistas sobre cómo crear un ambiente propicio para la convivencia y el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Estas consideraciones sugieren que una parte importante del enfoque educativo en relación con el cuerpo se refleja en la organización dinámica de los horarios escolares. En otras palabras, los horarios se convierten en una estructura viva que influye en las respuestas del alumnado (Vaca, 2013).

3.2 Descansos activos

Los descansos activos (DA) se refieren a breves periodos de actividad física que se integran en el horario escolar, proporcionando a los alumnos niveles elevados de actividad física (Martínez-López et al., 2018). Además, según Méndez-Giménez (2019), estos periodos utilizan la actividad física como una forma de recuperación de la carga académica, sin necesidad de emplear elementos curriculares.

Por otro lado, Aguilar-Jurado et al. (2018) señalan que los DA aprovechan las pausas entre las clases académicas para introducir actividad física de intensidad media-alta, lo cual no debería afectar negativamente al tiempo de aprendizaje; de hecho, Pastor-Vicedo et al. (2021) destacan que los DA son una herramienta significativa para mejorar el rendimiento cognitivo, aumentando la motivación, la atención y la concentración, lo que favorece un mejor desempeño académico. Para su correcta aplicación, es esencial que

el personal docente se esfuere en utilizarlos para mejorar la formación integral de los alumnos. Esto requiere una preparación adecuada por parte de los docentes, de modo que a corto y medio plazo estos cambios se implementen, llevando a mejoras tanto físicas como personales y académicas en los estudiantes.

La introducción de estas rutinas y actividades ha influido en las últimas décadas en establecer "un nuevo enfoque de la Educación Física en la escuela, planteando la oportunidad de la motricidad en las aulas y su contribución a la interdisciplinariedad" (Vaca et al., 2013). Las necesidades de la sociedad actual, con altos índices de obesidad y sedentarismo, han impulsado la implementación de estas actividades, facilitando un nuevo enfoque motriz en la Educación Física y promoviendo hábitos de vida saludables a través de la actividad física.

Además, los DA no requieren material específico y suelen llevarse a cabo en el aula, aunque también pueden realizarse en el pasillo o en el patio, una vez que los estudiantes han interiorizado estas dinámicas como parte de su rutina escolar, minimizando el tiempo de organización (Sánchez López et al., 2017). Aguilar-Méndez et al. (2018) argumentan que la salud y el bienestar en la edad adulta están estrechamente relacionados con los estilos de vida adoptados durante la etapa escolar.

3.2.1 Los recreos activos

Los recreos activos son una estrategia para aprovechar al máximo ese momento de la jornada escolar, permitiendo a los alumnos realizar actividad física según sus preferencias. Los profesores pueden proponer actividades o incentivar que los propios alumnos sugieran diferentes actividades. Es crucial que los maestros supervisen para asegurar que todo se desarrolle correctamente y que todos los alumnos tengan la oportunidad de participar en lo que les gusta (Pérez, J., 2020, p.12).

Los recreos, al comenzar la mañana, presentan diferentes formas de comportamiento, ya sea de manera activa o más sedentaria. Según un estudio de Rodríguez-Rodríguez et al. (2021), participar activamente en los recreos puede ayudar a los alumnos a alcanzar los minutos recomendados de actividad física moderada o vigorosa (AFMV) diarios y reducir sus niveles de sedentarismo. Este hallazgo subraya la importancia de programar recreos activos donde todos los alumnos se sientan implicados

activamente, disfruten de este tiempo y obtengan beneficios para su salud. También reveló que los recreos activos mejoraron la condición física cardiorrespiratoria de los alumnos, subrayando la relevancia de estas actividades para la salud. Asimismo, los recreos activos permiten trabajar valores como el respeto, el compañerismo y la solidaridad, asegurando que todos los alumnos se sientan integrados y fomentando un comportamiento positivo.

Además de los recreos, se puede incorporar actividad física en las asignaturas curriculares, más allá de la Educación Física, implementando el concepto de clases físicamente activas. Esto ofrece otra oportunidad para que los estudiantes se mantengan activos durante el horario escolar, integrando la actividad física en su rutina diaria de aprendizaje.

3.2.2 Clases físicamente activas

Las clases físicamente activas representan una forma innovadora de abordar las asignaturas más conceptuales e instrumentales, integrando la actividad física mientras se trabajan los contenidos curriculares de las diferentes áreas. Según Méndez-Giménez (2019), estas clases buscan reforzar el contenido académico introduciendo un componente físico que también incremente la actividad física del alumnado, con el objetivo de combatir los altos niveles de sedentarismo presentes en las aulas.

Este enfoque requiere un mayor compromiso tanto por parte del docente como del alumnado. Los docentes deben preparar las clases adecuadamente, incorporando elementos físicos que cumplan con los objetivos curriculares. Por su parte, los alumnos deben entender la importancia de estas clases activas y no subestimar el contenido académico debido a la inclusión de actividad física (Muñoz-Parreño, 2020; Valero-Valenzuela et al., 2020).

Para implementar este tipo de clases, es fundamental adaptar las actividades a las capacidades académicas y físicas de cada alumno. Si esto no se logra, puede aumentar los niveles de frustración entre los estudiantes que no se sienten capaces en alguno de los dos ámbitos. Por tanto, es esencial un equilibrio adecuado para que todos los alumnos puedan beneficiarse de esta metodología y mejorar tanto su rendimiento físico como académico (Gillies, 2019).

3.2.3 Desplazamiento activo al colegio

Otra estrategia para aumentar la actividad física en el ámbito escolar es fomentar formas activas de desplazamiento desde casa hasta el centro educativo. Este concepto implica que, siempre que las circunstancias lo permitan, los estudiantes realicen el trayecto de manera activa, evitando el uso de autobuses, coches u otros medios de transporte motorizados. Los alumnos pueden caminar, usar la bicicleta u optar por cualquier otra forma de desplazamiento que promueva el desarrollo físico.

Es esencial considerar las distancias y la edad de los escolares, aunque esto no debería ser un impedimento, ya que pueden realizar estos desplazamientos acompañados de adultos, de la misma manera que lo hacen cuando son llevados en coche. Esta práctica no solo incrementa el tiempo de actividad física de los alumnos, sino que también fomenta el respeto por el medio ambiente al reducir la contaminación producida por los automóviles y autobuses (Antón Vázquez, 2015).

4. Proyecto de intervención

Esta propuesta, llevada a cabo en el colegio Virgen de la Caridad en Illescas (Toledo), tiene como objetivo principal aumentar la actividad física en el alumnado mediante los descansos activos, lo que conlleva conocer la importancia de los hábitos saludables en la etapa de Educación Primaria. Además de favorecer la atención, concentración y recuperación del cansancio de los alumnos a través de pequeños juegos que tendrán una mínima carga académica, pero con actividad física.

4.1 Situación inicial

Durante la jornada escolar, la mayoría de los estudiantes y docentes realizan sus actividades de forma continua, pasando de una tarea a otra sin considerar las necesidades del alumnado ni el proceso de enseñanza-aprendizaje. En Educación Primaria, es común que los estudiantes no tengan momentos de descanso durante dos o tres horas, lo que puede afectar negativamente su atención, concentración y motivación, impactando así su rendimiento académico.

Por estos motivos, implementar un programa basado en descansos activos busca que el alumnado realice actividad física en pequeños intervalos. Esto no solo hará que el

trabajo académico sea más eficiente y significativo, sino que también promoverá hábitos de vida saludable.

Esta propuesta se llevará a cabo cuatro días a la semana, durante aquellos momentos en que los estudiantes necesiten un cambio de ritmo en su jornada escolar, como después de un examen o después de dos horas consecutivas de clase. Por lo tanto, el tipo de descanso activo que se implementará variará según el contexto y la cantidad de actividad física necesaria en ese momento. El objetivo es que estas actividades se conviertan en pequeñas rutinas diarias en las que los alumnos participen de manera dinámica y autónoma, comprendiendo los objetivos y utilizando nuevas estrategias colaborativas.

4.2 Contextualización

El programa que se va a llevar a cabo de descansos activos está destinado al 3º ciclo de Primaria, más específicamente en el sexto curso, en el Colegio Virgen de la Caridad. Este colegio se sitúa en el municipio toledano de Illescas, concretamente en corazón de la comarca natural de la Sagra, lindando con municipios de la provincia de Toledo y sur de Madrid.

El centro cuenta con un total de cuatro edificios. Se comenzará analizando el primer edificio, el cual presenta las mayores dimensiones y es donde se sitúa la gran parte de las instalaciones. Por eso se puede dividir en tres alas; el ala derecha está destinado a las aulas de Educación Infantil, en la parte central se encuentran las aulas de Educación Primaria y en el ala izquierda se encuentran las aulas de secundaria y bachillerato. El centro cuenta con un segundo edificio, que es la cafetería abierta a todas las familias. Junto a esta se encuentra una pequeña tienda, para la compra de uniformes. Además, el recinto cuenta con dos zonas de recreo, un patio trasero más pequeño, y otro de mayores dimensiones. Finalmente, el centro escolar cuenta con su propio pabellón.



Figura 1. Fachada del colegio Virgen de la Caridad. Fuente: colegiovirgendelacaridad.com

La clase a la que está destinada esta propuesta de intervención está formada por 27 alumnos, de los cuales 12 eran niñas y 15 niños, son trabajadores y se implican en todas las tareas propuestas, lo que da lugar a un buen ambiente de trabajo, aunque mucho de ellos tienen un bajo porcentaje de actividad física, debido a la poca motivación para realizarla. Debido a esto, se considera necesario llevar a cabo los descansos activos en esta aula, para desarrollar la actividad física y conseguir un estilo de vida saludable en estos alumnos. Atendiendo a las dificultades de aprendizaje, dentro del aula nos encontramos con tres alumnos diagnosticados con dislexia, a pesar del grado según el diagnóstico, no disponían de grandes adaptaciones, pues podían seguir la clase al ritmo de sus compañeros. Además, dentro del aula también contamos con dos niños con altas capacidades. El tutor en sus sesiones no realiza adaptaciones metodológicas. Sin embargo, el centro dispone de un programa especializado en alumnos con altas capacidades.



Figura 2: Aula de 5º de Educación Primaria. Elaboración propia

4.3 Metodología

La metodología tiene un papel muy importante en cualquier trabajo de investigación, debido a que el uso de diferentes estrategias podrá dar lugar al desarrollo de los estudiantes dentro del proceso enseñanza-aprendizaje para alcanzar los diferentes objetivos propuestos (Montero y León, 2017).

Por este motivo, en este estudio se ha llevado a cabo un enfoque de investigación mixta, donde se utilizarán elementos cuantitativos y cualitativos para llevar a cabo la efectividad de los descansos activos en el aula. Además, el tipo de metodología que se propone es el descubrimiento guiado y el uso de juegos como herramientas pedagógicas, donde se integre la participación activa de los alumnos en el aprendizaje. Por ello, en el descubrimiento guiado propuesto por Bruner (1961), el docente adquiere un papel pasivo, es decir, los estudiantes tendrán total libertad y autonomía, donde el profesor solo intervendrá para dar algún tipo de información o sugerencia relevante, pero nunca facilitará el resultado del problema propuesto. Como resultado de esto, el alumno desarrollará la toma de decisiones, una autonomía y un conjunto de estrategias individuales y grupales. Por otro lado, el uso de juegos en el proceso educativo se puede ver reflejado en la teoría de la actividad lúdica de Huizinga (1950) y en los enfoques contemporáneos de Gee (2003), los cuales establecen que los juegos dan lugar a un entorno de aprendizaje auténtico y motivador.

Los descansos activos consistirán en una variedad de juegos que se aplicarán en momentos puntuales de la jornada escolar en breves periodos de tiempo de entre 5 y 10 minutos aproximadamente, donde los alumnos trabajen la participación, la cooperación y el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y sociales.

4.4 Objetivos de etapa

Esta propuesta didáctica vinculada a los descansos activos en el área de Lengua Castellana y Literatura cumple con los siguientes objetivos generales expuestos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación en relación con la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

4.5 Espacios y materiales

El espacio que se va a utilizar durante la propuesta didáctica en la mayoría de las actividades va a ser el aula de sexto de Educación Primaria, aunque en algunas actividades propuestas se utilizará el patio del recreo para facilitar el desarrollo de la actividad y el movimiento corporal del alumnado. Por otro lado, el material con el que se llevarán a cabo las diferentes actividades será material manipulativo, elaborado por el profesorado, el cual los estudiantes lo tendrán a mano para dinamizar el juego o actividad.

Las actividades, al realizarse en breves periodos de tiempo, así como la organización de los alumnos, los materiales y diferentes espacios del aula se deberán llevar a cabo con agilidad para respetar el periodo de tiempo marcado. Por ello, los alumnos deberán involucrarse de manera activa en estas propuestas para que las actividades sean dinámicas.

4.6 Atención a la diversidad

El aula cuenta con una gran diversidad, pues cada alumno es único y trae consigo una historia, y sí darnos cuenta si anímicamente son capaces de valerse por sí mismos, si son felices o profundizar en aquello que les pueda rondar en sus mentes. Una vez dicho esto, nos centraremos en las adaptaciones metodológicas.

Con respecto a los alumnos diagnosticados con dislexia, no se hacen grandes adaptaciones, pues el grado es bajo y pueden seguir el ritmo de la clase. Es cierto que se le da una atención más individualizada, puesto que no todas las explicaciones son capaces de entenderlas a la primera, por esta razón los contenidos serán explicados una segunda vez de manera general, poniendo la mirada en ellos especialmente.

Al no tratarse de contenidos muy difíciles, con la segunda explicación bastó para entender los conceptos y realizar las dinámicas, las cuales tampoco sufren adaptaciones metodológicas, tan solo un poco más de ayuda en su realización, llegando a sentarnos junto a ellos, si el resto del alumnado no precisaba de nuestra ayuda.

Aunque en la intervención no se realice ningún control o examen, estos también eran adaptados en cuanto a la estructura.

Por último, no debemos olvidarnos del alumnado con altas capacidad, puesto que a pesar de no realizarse ninguna adaptación gracias al proyecto de alto potencial que posee el centro. Es cierto que, tras alguna pregunta sobre los conceptos trabajados, en ocasiones no se les daba las respuestas para que fueran capaces de investigarlo por sí mismos.

4.7 Evaluación

Durante el proyecto de intervención se plantea llevar a cabo una evaluación formativa, cuya finalidad principal de todo proceso es “mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar” (López-Pastor, 2012, p.2).

Por ello, antes de llevar a cabo los diferentes descansos activos propuesto se le entregará a cada alumno una pequeña prueba inicial, véase el anexo 1, para saber qué conocimientos previos tienen sobre el análisis morfológico. Después de cada dinámica, se realizará una breve asamblea donde los estudiantes podrán reflexionar sobre los contenidos abordados.

Por último, al finalizar los diferentes descansos activos relacionados con el análisis morfológico, el alumnado deberá realizar de nuevo la prueba propuesta, para así poder analizar los resultados y ver si los contenidos trabajados han sido asentados correctamente.

4.8 Actividades propuestas

La propuesta didáctica planteada para los alumnos de quinto de Educación Primaria se va a organizar en tres semanas. En cada semana se van a llevar a cabo 3 descansos activos por ello debemos conocer el horario escolar de esta clase y cuando vamos a realizar las actividades propuestas.

HORAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9.00 → 10.00	E.F.	E.F.	Matemáticas	Lengua	Inglés
10.00 → 11.00	Matemáticas	Proyectos	Lengua (D.A)	Arts.	Matemáticas
11.00 → 12.00	Lengua (D.A)	Matemáticas	Oratorio	Matemáticas	Música
12.00 → 12.30	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12.30 → 13.15	Valores	Lengua	Inglés	Valores	Lengua (D.A)
13.15 → 14.00	Inglés	Cono	Cono	Religión	Cono

Tabla 3; Horario escolar de 5º de Educación Primaria. Fuente: Colegio Virgen de la Caridad

Los lunes, miércoles y viernes se va a proponer una actividad para llevar a cabo un descanso activo para trabajar los diferentes tipos de palabra, para poder realizar un análisis morfológico correctamente. Como ya he nombrado anteriormente, el principal objetivo que persigue esta propuesta es aumentar el tiempo de actividad física durante la jornada escolar.

DESCANSOS ACTIVO	OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	MATERIALES
SUSTANTIVOS	Identificar y clasificar correctamente los tipos de sustantivos.	La clasificación de los sustantivos.	Capacidad para identificar y clasificar los diferentes tipos de sustantivos.	Reflexión sobre la lengua y sus usos en el marco de propuestas de producción y comprensión de textos orales, escritos o multimodales	Tarjetas de palabras Carteles.
ADJETIVOS	Identificar y utilizar correctamente los distintos grados del adjetivo	La identificación, formación y aplicación de los grados del adjetivo	Capacidad para identificar y explicar los tres grados del adjetivo		Ordenador
VERBOS	Identificar y utilizar correctamente los tiempos verbales	La identificación de los diferentes tiempos verbales; presente, pasado, futuro, así como sus formas simples y compuestas.	Habilidad para reconocer e identificar los diferentes tiempos verbales		Cartones de bingo Fichas
PREPOSICIONES	Identificar y utilizar correctamente las preposiciones en diferentes contextos	Listado de preposiciones comunes y su uso en diferentes contextos	Precisión en el uso de preposiciones en la construcción de oraciones		Tablero de oca. Figuras
ADVERBIOS	Identificar y clasificar correctamente los diferentes tipos de adverbios según su función	La clasificación de los adverbios según su función	Capacidad para identificar y clasificar los diferentes tipos de adverbios		Carteles Tarjetas de palabras
CONJUNCIONES	Identificar correctamente las conjunciones	La identificación de las conjunciones	Capacidad para identificar las conjunciones		Ficha de sopa de letras
DETERMINANTES	Mejorar la capacidad de construir frases mediante el uso adecuado de los determinantes	Construcción de oraciones con los diferentes tipos de determinantes de manera adecuada	Capacidad para formar oraciones con los diferentes tipos de determinantes		Dado. Triángulo Tizas Pizarra
PRONOMBRES	Identificar y utilizar correctamente los diferentes tipos de pronombres	La identificación del pronombre adecuado en cada oración	Precisión en la elección y el uso de pronombres.		Juego de cartas

Tabla 5: Los descansos activos de Lengua con objetivos, contenidos, criterios, saberes básicos y materiales. Fuente: elaboración propia

4.8.1 ACTIVIDAD 1

Objetivo: Identificar y clasificar correctamente los tipos de sustantivos.

Contenido: La clasificación de los sustantivos.

Materiales: Tarjetas de palabras con sustantivos y carteles.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: los alumnos estarán divididos en dos equipos. Ambos equipos tendrán que encontrar 8 tarjetas con diferentes sustantivos (véase en el anexo 2) que previamente el docente a escondido por la clase. Cuando ya hayan encontrado todas las tarjetas de los sustantivos, los alumnos tendrán que colocarlos según su clasificación en la tabla (véase el anexo 2) que se encuentra en la pizarra, pegando todas las tarjetas encontradas.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

4.8.2 ACTIVIDAD 2

Objetivo: Identificar y utilizar correctamente los distintos grados del adjetivo.

Contenido: La identificación, formación y aplicación de los grados del adjetivo.

Materiales: Ordenador

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: Cada alumno con su ordenador deberá dirigirse a la página de kahoot e ingresar el código que se les facilitará para llevar a cabo el juego propuesto. Los estudiantes deberán elegir la respuesta correcta en el menor tiempo posible ya que tendrán más puntos si se contesta rápido y la respuesta es correcta (véase el anexo 3).

Atención a la diversidad: los alumnos con dificultades se colocarán cerca del maestro y este les proporcionará una serie de pista para que les sea más fácil identificar la respuesta correcta.

4.8.3 ACTIVIDAD 3

Objetivo: Identificar y utilizar correctamente los tiempos verbales.

Contenido: La identificación de los diferentes tiempos verbales; presente, pasado, futuro, así como sus formas simples y compuestas.

Materiales: Cartones de bingo y fichas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: Cada alumno tendrá un cartón de bingo y nueve fichas (véase el anexo 4). El maestro irá diciendo diferentes tiempos verbales y los estudiantes deberán tapar con una ficha si en su cartón aparece ese tiempo verbal, y ganará el alumno que antes consiga todos los tiempos verbales que aparecen en su cartón.

Atención a la diversidad: los alumnos con dificultades se colocarán cerca del maestro y este les proporcionará una serie de pista para que les sea más fácil identificar el tiempo verbal que tiene que buscar.

4.8.4 ACTIVIDAD 4

Objetivo: Identificar y utilizar correctamente las preposiciones en diferentes contextos.

Contenido: Listado de preposiciones comunes y su uso en diferentes contextos.

Materiales: Tablero de oca, fichas y dado.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: Los estudiantes estarán divididos en 5 grupos y tendrán que jugar al clásico juego de la oca, véase el anexo 5, para visualizar el tablero. En cada casilla los alumnos tendrán que rellenar los huecos en blanco con las diferentes preposiciones correctamente, si aciertan en el siguiente turno podrán lanzar el dado y avanzar, mientras que si completan la frase incorrectamente en el siguiente turno no tendrán opción de avanzar si no que tendrán que decir correctamente la frase que hay en la casilla en la que están. Gana el equipo que antes llegue al final del juego

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

4.8.5 ACTIVIDAD 5

Objetivo: Identificar y clasificar correctamente los diferentes tipos de adverbios según su función.

Contenido: La clasificación de los adverbios según su función.

Materiales: Carteles y tarjetas de palabras.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: los alumnos estarán divididos en dos equipos. Ambos equipos tendrán que encontrar 21 tarjetas con diferentes adverbios (véase en el anexo 6) que previamente el docente a escondido por la clase. Cuando ya hayan encontrado todas las tarjetas de los adverbios, los alumnos tendrán que colocarlos según su clasificación en la tabla (véase el anexo 6) que se encuentra en la pizarra, pegando todas las tarjetas encontradas.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

4.8.6 ACTIVIDAD 6

Objetivo: Identificar correctamente las conjunciones.

Contenido: La identificación de las conjunciones.

Materiales: Ficha de sopa de letras.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: los alumnos estarán divididos en 5 grupos, cada grupo tendrá una sopa de letras, véase el anexo 7, donde tendrán que buscar diferentes conjunciones, las cuales tendrán que señalar en la sopa de letras y salir corriendo a escribirlas en la pizarra. El primer equipo que consiga encontrar todas las conjunciones habrá ganado el juego.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

4.8.7 ACTIVIDAD 7

Objetivo: Mejorar la capacidad de construir frases mediante el uso adecuado de los determinantes.

Contenido: Construcción de oraciones con los diferentes tipos de determinares de manera adecuada.

Materiales: Dado y pirámide.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: los alumnos estarán divididos en dos equipos. Uno de cada equipo serán los encargados de lanzar el dado y el triángulo, véase al anexo 8. En el dado aparecen las diferentes clases de determinantes y en la pirámide el género y el número. Cuando lacen los diferentes dados aparecerá, por ejemplo: determinante posesivo, masculino singular, entonces cada equipo tiene que pensar una frase u oración y salir corriendo a la pizarra a escribirla, el equipo que la escriba primero y este correctamente conseguirá un punto.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

4.8.8 ACTIVIDAD 8

Objetivo: Identificar y utilizar correctamente los diferentes tipos de pronombres.

Contenido: La identificación del pronombre adecuado en cada oración.

Materiales: Juego de cartas.

Tiempo: la actividad tendrá una duración máxima de unos 5 o 10 minutos, son actividades que interrumpen el ritmo de la clase y su principal objetivo es satisfacer las necesidades cognitivas y físicas de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad: los alumnos estarán divididos en 5 grupos, en cada grupo habrá una baraja de cartas (véase el anexo 9) con diferentes oraciones y cada alumno tendrá cuatro tarjetas con diferentes pronombres (véase al anexo 9). El juego consiste en que las tarjetas con las oraciones estarán dadas la vuelta y en cada ronda cada alumno deberá darle la vuelta a una carta y los estudiantes deberán buscar el pronombre que le corresponde a esa oración y ponerlo sobre la carta. Ganará el alumno que se quede antes sin cartas de pronombres.

Atención a la diversidad: no se llevará a cabo ninguna medida significativa para esta actividad ya que los alumnos trabajarán en equipo.

5. Conclusiones

En el presente Trabajo de Fin de Grado, he investigado la efectividad de los descansos activos para incrementar el análisis morfológico en educación primaria. Este estudio ha consistido en analizar y evaluar cómo los descansos activos pueden influir en la competencia de los estudiantes para analizar y entender la morfología de las palabras, que es un componente muy importante del aprendizaje lingüístico.

Se trazó un ensayo con pruebas iniciales y finales para medir el impacto de estas actuaciones en los alumnos. El análisis de los datos obtenidos revela resultados esperanzadores. En primer lugar, se pudo ver una mejora significativa en las habilidades de análisis morfológico de los alumnos tras la implementación de los descansos activos. Los estudiantes demostraron una mayor capacidad para poder descomponer y comprender las estructuras morfológicas de las palabras, lo cual se reflejó en una mejora de puntuaciones en las pruebas finales en comparación con las iniciales.

Los resultados del estudio apoyan la hipótesis de que los descansos activos no solo ayudan en el bienestar físico de los discentes, sino que además tienen un buen impacto en su rendimiento académico, específicamente en este caso en el análisis morfológico. La actividad física controlada durante las pausas parece ser un factor importante para mejorar la concentración y la capacidad cognitiva, lo cual es esencial para tareas lingüísticas complejas.

En conclusión, este estudio proporciona evidencias sólidas de que los descansos activos son una herramienta valiosa en el ámbito educativo. No solo contribuyen a la mejora académica en los estudiantes de educación primaria, sino que también promueven su bienestar físico. Se recomienda, por tanto, la incorporación de descansos activos en el horario escolar como una estrategia eficaz para potenciar tanto el rendimiento académico como el bienestar integral de los estudiantes, así como el aumento del tiempo de realización de actividad física. La introducción de estos programas puede tener un impacto duradero y positivo en la educación primaria, fomentando un ambiente de aprendizaje más dinámico y saludable.

6. Referencias bibliográficas

Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. A. (2010). Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10 (39), 410-427.

Aguilar-Jurado, M. A., Gil-Madrona, P., Ortega-Dato, J. F., & Rodríguez-Blanco, O. F. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española de Salud Pública*, 92. <https://doi.org/10.4321/s1135-57272013000200001>

Antón Vázquez, P. (2015). *Un deporte alternativo y los descansos activos para fomentar la motivación hacia la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables*. Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60082/TFGB.%201959.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aznar, S., Naylor, P., Silva, P., Perez, M., Angulo, T., Laguna, M., & ... LopezChicharro, J. (n.d). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child Care Health And Development*, 37(3), 322-328.

Brettschneider, W. D. y Naul, R. (2007). Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. En Brettschneider, W.D. y Naul, R. (Eds.) *Sport Sciences International*, 4, Obesity in Europe: Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles (pp.7-26). Frankfurt: Peter Lang

Calahorro-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I. y Carnero, EA (2017). ¿Es la educación física una forma eficaz de incrementar la actividad física en niños con menor capacidad cardiorrespiratoria? *Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte*, 27 (11), 1417-1422.

Carlos, M. A. J., & De Valladolid Facultad de Educación de Segovia, U. (2023). *Un deporte alternativo y de los descansos activos para fomentar la motivación hacia la actividad física y la adquisición de los hábitos de vida saludables*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60082>.

Casimiro, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. Murcia: Consejería de Educación y Universidades (185-199). Casimiro, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. Murcia: Consejería de Educación y Universidades (185-199).

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Rep. 1985; 100(2): 126-131.

Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & Merita, M. L. G. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. Revista latinoamericana de psicología, 36(3), 505-515.

Chaves, A. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. Revista Electrónica Educare, 17 (1), 67-87.

Contreras-Jordán, O., León, P., Infantes-Paniagua, A., & PrietoAyuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 34(1), 145-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803>

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual review of psychology. 64, 135-168.

Devis, J. (2001). La Educación Física, y deporte y la salud en el siglo XXI. Educación Física y Deportes, Alcoy: Marfil.

Dunn, AL, Trivedi, MH y O'Neal, HA (2001). Efectos de la dosis-respuesta de la actividad física sobre los resultados de la depresión y la ansiedad. Base de datos de resúmenes de revisiones de efectos (DARE).

Gillies, R. M. (2019). *The importance of adaptive learning in the classroom*. Educational Research Review, 27, 1-10.

Guinhouya, CB, Hubert, H., Soubrier, S., Vilhelm, C., Lemdani, M. y Durocher, A. (2006). Actividad física de moderada a vigorosa entre los niños: discrepancias en los puntos de corte basados en la acelerometría. Obesidad, 14 (5), 774-777.

Hernández Estopañán, L. A., Terreros Blanco, J. L., & Ferrando Roqueta, J. A. (2009). Análisis de la actividad física de los escolares de primaria y secundaria de la ciudad de Zaragoza. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.roble.unizar.es:9090/>

Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E., & Abarca-Sos, A. (2014). La promoción de la actividad física en educación primaria. Intenciones educativas en base al Currículum de Educación Física (ORDEN de 16 de junio de 2014, BOA de 20/06/2014).

Laguna, M., Lara, M.T., & Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS1. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.

Lleixà Arribas, T., González Arévalo, C., Camacho Miñano, M. J., Valles Rodríguez, T., Ferro López, S., Blasco Yago, M., & ... Rodríguez Perea, M. (2012). El centro escolar promotor de la actividad física y el deporte: orientaciones para la elaboración del proyecto deportivo de centro. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2012.

Martínez, J., Contreras, O.R., Aznar, S., & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de tercer ciclo de educación primaria: Actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.

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 y C. Gallego (Coords.), *Innovación en la práctica educativa*, 13-19. Sevilla: Ediciones Egregius. 2018

Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula. Clases activas y descansos activos. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 1, 63-74. <https://doi.org/10.6018/sportk.412531>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 157/2022, de 15 de febrero, por el que se establecen los requisitos básicos del currículo de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, número 43, de 18 de febrero de 2022.

Miralles, D. (2014). La promoción de hábitos saludables: la actividad física, hábitos nutricionales y lucha contra los comportamientos sedentarios. (Trabajo fin de grado). Universidad de Zaragoza Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

Montero, I. y León, O. (2017). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en psicología. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 1-10. doi: 10.21500/20112084.2449

Muñoz-Parreño, J. (2020). *Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.

Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Tévar, Y. J., & Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TKRevista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2) 67-72.

Pérez, J. (2020). *Los recreos activos en la escuela*. Editorial Escolar.

Ramírez, E., Fernández, E., & Blández, J. (2013). Levels of physical activity in Spanish adolescents (aged 12 to 14) measured by accelerometry. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 401-411.

Ridgers, ND, Stratton, G. y Fairclough, SJ (2006). Niveles de actividad física de los niños durante el tiempo de juego escolar. *Medicina deportiva*, 36 (4), 359-371. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005>

Riddoch, C., Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L., & ... Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 36(1), 86-92.

Troiano, R.P. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science In Sports & Exercise: Official Journal Of The American College Of Sports Medicine*, (1), 181. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2862340>

Valero-Valenzuela, A., Camerino, O., Prat, Q., & Castañer, M. (2020). *Implementación de la actividad física en el aula: Un enfoque observacional*. *Revista Internacional de Educación Física y Deporte*, 9(1), 25-34.

World Health Organization: WHO. (2019, 22 noviembre). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

7. Anexos

7.1 Prueba inicial

NOMBRE;

PRUEBA INICIAL

Analiza morfológicamente las siguientes oraciones;

1. El próximo verano recorreremos varias ciudades costeras.

El:

Próximo:

Verano:

Recorreremos:

Varias:

Ciudades:

Costeras:

2. Tal vez vayamos al cine Madrigal mañana.

Tal vez:

Vayamos:

Al:

Cine:

Madrigal:

Mañana:

7.2 Actividad sustantivos

The diagram classifies nouns into three main categories:

- PROPIO** (Proper nouns): A blue box.
- COMÚN** (Common nouns): A light green box containing:
 - ABSTRACTO** (Abstract): A light blue box.
 - CONCRETO** (Concrete): A green box containing:
 - INCONTABLE** (Uncountable): A pink box.
 - CONTABLE** (Countable): A yellow box containing:
 - INDIVIDUAL** (Individual): A light blue box.
 - COLECTIVO** (Collective): A light blue box.

To the right, a list of nouns is shown in colored boxes:

- REBAÑO (Green)
- NIÑO (Green)
- REBAÑO (Orange)
- NIÑO (Orange)
- ARROZ (Green)
- LECHE (Green)
- ARROZ (Orange)
- LECHE (Orange)
- AMISTAD (Green)
- ALEGRÍA (Green)
- AMISTAD (Orange)
- ALEGRÍA (Orange)
- MARTA (Green)
- MARTA (Orange)

7.3 Actividad adjetivos

Oración con el grado positivo del adjetivo

The screenshot shows a Kahoot! quiz question with the number 15 in a blue circle. The question is: "Oración con el grado positivo del adjetivo". There are four answer options:

- ▲ Esa blusa es monísima (Red)
- ◆ El perro es bonito (Blue)
- El perro es más bonito que el gato (Yellow)
- Ninguna es correcta (Green)

<https://create.kahoot.it/share/los-grados-del-adjetivo/c3714116-d0c3-470a-a1ff-83f2c930880c>

7.4 Actividad tiempos verbales

BINGO

- PRESENTE, MODO INDICATIVO, 1ª PERSONA DEL SINGULAR, 1ª CONJUGACIÓN: SALTO, BAILO, JUEGO.
- PRETÉRITO PERFECTO SIMPLE, MODO INDICATIVO, 2ª PERSONA DEL SINGULAR, 2ª CONJUGACIÓN: LEÍSTE, BEBISTE, HICISTE.
- PRETÉRITO IMPERFECTO, MODO INDICATIVO, 3ª PERSONA DEL SINGULAR, 3ª CONJUGACIÓN: VIVÍA, SERVÍA, REÍA.
- FUTURO IMPERFECTO, MODO INDICATIVO, 1ª PERSONA DEL SINGULAR, 1ª CONJUGACIÓN: SALTARÉ, BAILARÉ, JUGARÉ.
- CONDICIONAL SIMPLE, MODO INDICATIVO, 2ª PERSONA DEL SINGULAR, 2ª CONJUGACIÓN: LEERÍAS, BEBERÍAS, HARÍAS.
- PRETÉRITO PERFECTO COMPUESTO, MODO INDICATIVO, 3ª PERSONA DEL SINGULAR, 3ª CONJUGACIÓN: HA VIVIDO, HA SERVIDO, HA REÍDO.
- PRETÉRITO ANTERIOR, MODO INDICATIVO, 1ª PERSONA DEL PLURAL, 1ª CONJUGACIÓN: HUBIMOS SALTADO, HUBIMOS BAILADO, HUBIMOS JUGADO.

SALTO	HA VIVIDO	SALTE
LEÍSTE	HUBIMOS SALTADO	LEYERA
VIVÍA	HABÍAS LEIDO	VIVIERE

7.5 Actividad preposiciones

VIAJAMOS POR... ESPAÑA

17 "Don Quijote" es una novela... Cervantes... un caballero y su escudero, Sancho.

16 Noche de tapas (un turno sin jugar)

15 España está formada... 17 comunidades autónomas.

14 El aceite... oliva es el principal ingrediente... la cocina española.

13 Los españoles cenan... las nueve o las diez... la noche.

12 ...A OTRO

11 El Roscón... Reyes se toma... desayunar el día 6... enero.

10 El Rey Felipe habla... los españoles todos los años en Noche Buena.

9 Los orígenes... flamenco están... la zona... Cádiz y Sevilla.

8 DE UNA...

7 Los españoles bebemos normalmente agua... gas.

6 España cambió la peseta... el euro... el año 2002.

5 Fumar... los bares estuvo permitido... enero... 2011.

4 La sangría se hace... vino tinto, refrescos y frutas. Se toma... verano.

3 La Guerra Civil... España duró 3 años: ... 1936... 1939.

2 Las mejores naranjas son... Valencia.

1 La Alhambra está... Granada. Fue construida... los árabes... los siglos XIII y XIV.

21 Has ganado la Quiniela. (al nº?)

22 El mejor clima... Europa está en Málaga.

23 ...A OTRO

24 El Museo del Prado está... la capital... España.

25 El "chupa-chups" es un invento español... un empresario catalán.

26 Los árabes llegaron... España... el año 711... 1492.

27 Los churros son un desayuno que se come normalmente... chocolate caliente:*

28 Tarde de compras (un turno sin jugar)

30 España se proclamó campeona del mundo... fútbol... Sudáfrica el 11... julio... 2010, un gol... Iniesta... la final... Holanda.

18 Rafa Nadal es el tenista número 1... del mundo.

19 DE UNA...

20 ... la fiesta de los Sanfermines, los toros corren... las calles... Pamplona.

7.6 Actividad adverbios

Los adverbios

NEGACIÓN

DUDA

LUGAR

TIEMPO

MODO

CANTIDAD

AFIRMACIÓN

AQUÍ	AQUÍ	CLARAMENTE	CLARAMENTE	BASTANTE
ARRIBA	ARRIBA	NO	NO	POCO
LEJOS	LEJOS	JAMÁS	JAMÁS	ASÍ
QUÉ	QUÉ	NUNCA	NUNCA	LENTAMENTE
DÓNDE	DÓNDE	QUIZÁ	QUIZÁ	MEJOR
CUÁNTO	CUÁNTO	TAL VEZ	TAL VEZ	AHORA
SÍ	SÍ	ACASO	ACASO	ANOCHÉ
OBIVIAMENTE	OBIVIAMENTE	ALGO	ALGO	PRONTO
BASTANTE	MEJOR	POCO	AHORA	
ASÍ	ANOCHÉ	LENTAMENTE	PRONTO	

7.7 Actividad conjunciones

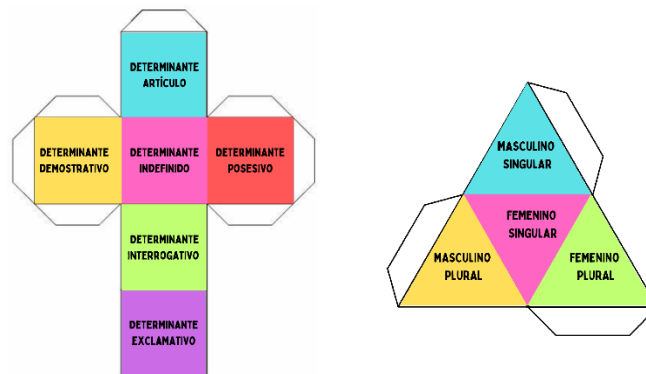
Sopa de letras
Las conjunciones

M	N	A	B	F	T	Z	Á	S	W	H	U	Ú	U	W	E	G	B	Á	U
S	I	N	E	M	B	A	R	G	O	Ü	Í	L	F	I	V	A	D	T	Ü
Í	C	W	H	K	Y	Á	Ü	L	C	O	M	O	T	P	S	H	V	U	V
N	H	D	X	J	Ü	V	Y	G	H	B	B	K	F	Q	R	A	N	Á	I
É	G	Á	W	P	O	G	O	V	H	U	I	T	K	U	N	Á	F	Á	Ü
O	Í	Á	S	M	I	E	N	T	R	A	S	E	M	A	Z	Ó	A	F	P
C	G	N	Z	D	O	Í	Í	U	D	X	Í	H	N	M	A	U	R	K	O
D	G	E	U	D	D	Ü	E	Y	I	W	O	I	J	Ö	N	Z	O	H	R
E	Ü	E	U	M	C	O	Á	Í	N	K	N	K	O	Q	N	D	R	R	Q
L	N	C	S	L	Ü	U	Á	S	H	K	I	X	U	Z	X	D	N	W	U
J	M	F	W	D	H	O	K	P	K	P	S	E	Y	Ó	V	P	E	H	E
É	K	A	G	E	E	A	D	I	C	F	P	K	T	T	N	U	E	Í	Z
O	R	V	L	P	D	C	V	N	P	U	B	B	Y	N	Q	U	M	R	W
O	J	S	M	Q	F	N	Í	Ó	A	W	Ú	S	J	U	H	O	K	T	O
Í	Ó	Ü	E	B	U	V	O	R	R	U	K	H	Í	G	P	Ü	Á	N	Q
Y	É	Á	P	Á	X	E	F	D	A	I	C	L	N	E	G	J	L	D	Y
I	C	Ó	É	Q	C	É	P	Ñ	Q	J	P	U	E	S	Í	B	J	C	W
H	Í	I	V	É	Z	N	B	Q	U	O	R	X	P	M	Í	N	Z	X	Ú
S	É	D	S	P	D	W	N	D	E	W	Á	W	R	Í	I	J	M	Ó	A
X	Y	P	O	R	C	O	N	S	I	G	U	I	E	N	T	E	X	V	N

Encuentra las siguientes palabras:

- ASI
- AUNQUE
- BIEN
- COMO
- CUANDO
- DONDE
- SIN EMBARGO
- ES DECIR
- LUEGO
- MAL QUE
- MIENTRAS
- NI
- ORA
- SI
- PARA QUE
- PERO
- POR CONSIGUIENTE
- PORQUE
- PUES
- QUE
- SEGÚN

7.8 Actividades determinantes



7.9 Actividad pronombres

Yo	Tú	Él - Ella
Nosotros - Nosotras	Vosotros - Vosotras	Ellos - Ellas

Saco a pasear a mi perro por las mañanas.	¿Vas a teatro todos los días?	No suele comer tortilla porque no le gusta la patata.
Madrugamos para no llegar tarde.	Patináis todos los jueves en el patio.	Suelen estar atentos y hacen los deberes.
Trabajo con mi tío en la plaza.	Te has comido la última croqueta.	Se ha caído y ahora está en el centro de salud.