

MOVI-da 10!

Un programa de descansos activos para mejorar la salud y favorecer los aprendizajes en Educación Infantil.

Autores:
Mairena Sánchez-López
Abel Ruiz-Hermosa
Vicente Martínez-Vizcaíno
Andrés Redondo-Tébar



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

MOVI-da 10!
**Un programa de descansos activos para mejorar la salud
y favorecer los aprendizajes en Educación Infantil.**



Autores:
Mairena Sánchez-López
Abel Ruiz-Hermosa
Vicente Martínez-Vizcaíno
Andrés Redondo-Tébar



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Cuenca, 2020



Centro de Estudios Socio-Sanitarios



"Una manera de hacer Europa"

CRÉDITOS

- © de los textos: sus autores
- © de las ilustraciones: Las Ideas del Ático
- © de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha

Colección Atenea n.º 26

I.S.B.N.: 978-84-9044-450-4

D.O.I.: http://doi.org/10.18239/atenea_2021.26.00



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Ud. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>



**Al alumnado, sus familias y docentes
que hicieron posible este estudio.**

CONTRIBUCIÓN INDIVIDUAL DE CADA AUTOR/A

Vicente Martínez-Vizcaíno es el investigador principal de este estudio. Vicente Martínez-Vizcaíno con la ayuda de Mairena Sánchez-López y Andrés Redondo-Tebar escribieron el texto de la parte I; Abel Ruiz-Hermosa y Mairena Sánchez-López diseñaron la intervención y fueron los responsables de coordinar los programas de descansos activos. Mairena Sánchez-López coordinó la edición de este documento. Todos los autores revisaron la versión final del documento y realizaron aportaciones relevantes.

EQUIPO INVESTIGADOR

Dirección

Vicente Martínez Vizcaíno

Coordinación del programa MOVI-da 10!

Mairena Sánchez-López

Abel Ruiz-Hermosa

Equipo de investigación

Alba Soriano Caro

Alicia del Saz Lara

Alberto González García

Ana Díez Fernández

Ana Isabel Torres Costoso

Andrés Redondo Tébar

Beatriz Rodríguez Martín

Blanca Notario Pacheco

Carlos Berlanga Macías

Carlos Pascual Moreno

Celia Álvarez Bueno

Diana Patricia Pozuelo Carrascosa

Estela Jiménez López

Esther Gálvez Adalia

Irene Sequí Domínguez

Isabel Antonia Martínez Ortega

Iván Cavero Redondo

Jorge Cañete García-Prieto

José Alberto Martínez Hortelano

Lidia Lucas de la Cruz

María Jesús Pardo Guijarro

María Martínez Andrés

María Eugenia Visier Alfonso

Marta Nieto López

Miriam Garrido Miguel

Montserrat Solera Martínez

Rubén Fernández Rodríguez

Sara Reina Gutiérrez

Sergio Núñez de Arroyo Arenas

COLEGIOS PARTICIPANTES

CEIP “SANTA TERESA”, Cuenca

CEIP “VIRGEN DE MANJAVACAS”, Mota del Cuervo

CEIP “VALDEMEMBRA”, Quintanar del Rey

CEIP “ADOLFO MARTÍNEZ CHICANO”, Las Pedroñeras

CEIP “SAN GIL ABAD”, Motilla del Palancar

CEIP “RAFAEL LÓPEZ DE HARO”, San Clemente

CEIP “GLORIA FUERTES”, Tarancón

CEIP “MARÍA JOVER”, Iniesta

CEIP “GÚZQUEZ”, Villamayor de Santiago

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	7
PARTE I	
1.- Antecedentes y estado actual del tema de estudio.....	9
1.1.- Importancia de la obesidad infantil	9
1.2.- Inactividad física y sedentarismo: epidemiología e importancia clínica en la infancia.....	9
1.3.- Obesidad, actividad física, cognición y rendimiento académico	10
1.4.- Efectividad de las intervenciones de actividad física integrada en el aula (o descansos activos) para mejorar rendimiento cognitivo, la adiposidad y la forma física de los escolares	10
2.- Hipótesis y objetivos	11
3.- Metodología.....	12
3.1.- Participantes de estudio	12
3.2.- Diseño	12
3.3.- Tamaño muestral	12
3.4.- Medición de variables	12
3.5.- Aspectos éticos y legales	13
3.6.- Análisis estadístico	13
PARTE II	
1.- La intervención MOVI-da 10!	16
1.1.- Características de los programas MOVI-da 10!	16
1.2.- Organización y funcionamiento	16
1.3.- Plan actitudinal y de adherencia.....	16
2.- Fichas de Descansos Activos MOVI-da 10-Estandarizada!	18
3.- Fichas de Descansos Activos MOVI-da 10-Enriquecida!	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95

1. PRESENTACIÓN

Desde hace más de 15 años, el grupo de investigación del Centro de Estudios Sociosanitarios ha evaluado la efectividad de diferentes programas de ejercicio físico, conocidos con el nombre de **MOVI**, en escolares de Educación Infantil y Primaria. Estos programas se centran en la prevención del sobrepeso/obesidad, la reducción del riesgo cardiometabólico y la mejora de la forma física, la calidad de vida, la cognición y el rendimiento académico de los niños y niñas. Cabe destacar que todos los programas **MOVI** se integran dentro de proyectos de investigación financiados en convocatorias públicas competitivas a nivel nacional.

En el año 2004 se puso en marcha la primera intervención **MOVI**, cuyo objetivo principal fue evaluar la efectividad de la actividad física (AF) extraescolar para reducir la frecuencia del sobrepeso y la obesidad, y mejorar otros factores de riesgo cardiovascular en escolares de 4º y 5º de Educación Primaria. Posteriormente, en el año 2010, se llevó a cabo una segunda edición del programa, **MOVI-2**, que incluía más tiempo en ejercicios de fuerza y una sesión adicional de AF durante el fin de semana. Esta edición evaluaba, además del efecto en la prevención del sobrepeso/obesidad y la reducción del riesgo cardiometabólico, su impacto en la mejora de la forma física, la calidad de vida, el sueño y el rendimiento académico en escolares de 9 a 11 años. Más tarde, entre el 2013-2015, se llevó a cabo la tercera edición del programa, **MOVI-KIDS**, una intervención de AF multicomponente compuesta por: a) un programa de AF extraescolar, b) materiales educativos para familias y docentes, y c) modificaciones en el patio de la escuela, para probar su efectividad en la reducción de la adiposidad y la mejora de la forma física, la calidad de vida y el rendimiento cognitivo en escolares, esta vez de 4 a 7 años.

Estas intervenciones han dado lugar a numerosos artículos de investigación que demuestran el efecto en diferentes áreas relacionadas con la salud, como la forma física, el riesgo cardiometabólico, la calidad de vida y la cognición. Además, los hallazgos de estos estudios también son valiosos desde el punto de vista de salud pública, ya que sus resultados sirven para monitorizar la tendencia de la prevalencia de bajo peso y sobrepeso/obesidad y de los diferentes factores de riesgo cardiovascular en escolares españoles.

Las dos últimas ediciones de **MOVI**, realizadas entre el 2017-2019, fueron dirigidas a escolares de 9 a 11 años y de 4 a 6 años. La primera de ellas, **MOVI-da FIT!**, evaluó la eficacia de una intervención de AF extraescolar basada en el entrenamiento interválico de alta intensidad (*high intensity interval training* -HIIT- por sus siglas en inglés) para mejorar la función ejecutiva, el rendimiento académico, la forma física y reducir el sobrepeso/obesidad y el riesgo cardiometabólico. **MOVI-da 10!**, evaluó la eficacia de los descansos activos dentro del aula (interrupciones de AF de 5-10 minutos durante el horario lectivo) con el objetivo de prevenir el sobrepeso/obesidad, incrementar los niveles de AF y mejorar el rendimiento cognitivo, la competencia motora, la forma física y la calidad de vida.

El presente libro está centrado en la intervención **MOVI-da 10!**, y está dirigido a profesionales de la educación, de la salud y de las ciencias de la AF y del deporte interesados en desarrollar y poner en marcha intervenciones de AF destinadas a la mejora de la salud global y/o del rendimiento cognitivo del alumnado.

En la primera parte de este libro, se describen los antecedentes y el estado actual del tema de estudio a través de un breve resumen sobre: obesidad y sedentarismo como uno de los principales problemas de salud pública actuales; la relación entre AF, obesidad y rendimiento académico o cognitivo; así como, los últimos hallazgos relacionados con la AF integrada en el aula, destinada a mejorar la salud y el rendimiento cognitivo en la infancia. Además, en esta primera parte también se detallan los objetivos y la metodología utilizada en el estudio **MOVI-da 10!**. En la segunda parte, se especifican las características del programa **MOVI-da 10!**, y se detallan de forma reproducible 100 de las diferentes actividades utilizadas en el programa, de tal forma que puedan ser de utilidad para cualquier profesional interesado en llevar a cabo intervenciones de AF a través de descansos activos dentro del aula.

PARTE I



MOVI-da 10!



1. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA DE ESTUDIO

1.1 Importancia de la obesidad infantil.

La obesidad infantil es un problema de salud pública que alcanza dimensiones epidémicas en casi todas las regiones de mundo (1). En España, datos del Estudio de Cuenca indican que la frecuencia de sobrepeso/obesidad no ha parado de crecer en el alumnado de 9 a 11 años desde 1992 a 2010, pero que al mismo tiempo la frecuencia de bajo peso, como en otros países de Europa, ha crecido durante los últimos años hasta alcanzar a casi el 10% de niños y niñas de este grupo de edad (2).

Cifras similares de prevalencia de sobrepeso se han reportado en la muestra de ámbito estatal del estudio ALADINO. En escolares de 4 a 6 años, los últimos resultados de nuestro estudio mostraban una frecuencia de sobrepeso/obesidad en torno al 21% (3), cifras en sintonía con las descritas en otras regiones del mundo (4), si bien las cifras españolas corresponden a una cohorte de escolares, que por nacer en torno al inicio de la crisis financiera, podrían estar afectadas por la influencia que los ajustes en los patrones de consumo familiares suelen tener en este tipo de fenómenos económico-sociales.

Como en los adultos, la obesidad en la infancia y adolescencia se ha relacionado, entre otros, con trastornos en el metabolismo lipídico, hipertensión, tendencia a la agregación plaquetaria, hiperinsulinemia, disminución de la fecundidad y problemas osteoarticulares (5). Por último, la obesidad en la infancia se ha relacionado con marcadores de aterosclerosis subclínica (6).

Además de las consecuencias físicas, la obesidad se ha asociado a bajo rendimiento académico (7), estigmatización social, acoso escolar, déficit de autoestima, depresión (8) y, en general, con el deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud (9). La obesidad tiende a persistir a lo largo de la adolescencia hasta la vida adulta *-tracking-* (10). Además de predecir la obesidad en la vida adulta, la obesidad infantil es un predictor independiente de eventos cardiovasculares en la vida adulta y de mortalidad general (11), de tal manera que en estos momentos la obesidad podría suponer una amenaza para la esperanza de vida de los más jóvenes (12).

1.2 Inactividad física y sedentarismo: epidemiología e importancia clínica en la infancia.

Los niveles de inactividad física y el tiempo sedentario de los escolares han aumentado en la mayoría de los países de todo el mundo, convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública de la última década (13). Como ha señalado la Organización Mundial de la Salud, el 81% de los adolescentes no cumple con la cantidad de AF recomendada que consiste en alcanzar una media de 60 minutos de AF moderada-vigorosa cada día (14,15). Concretamente en España, solo el 30,4% de los niños y el 12,3% de las niñas de entre 2 y 10 años cumplen con estas recomendaciones (16). Por otro lado, las investigaciones demuestran que la jornada escolar es el periodo más sedentario del día (17), con efectos perjudiciales para la salud.

Cada vez hay más pruebas que sugieren que el tiempo total que niños y niñas dedican a conductas sedentarias se asocia con un mayor riesgo cardiometabólico, independientemente de otros factores como la AF o la obesidad (18-21). Así, estudios anteriores en adultos (22,23) y en población infantil con peso normal (24) han mostrado mejoras a corto plazo en el metabolismo de la glucosa mediante intervenciones que incluyen interrupciones de las conductas sedentarias. Otro estudio mostró que los escolares que realizaron caminatas cortas de intensidad moderada y vigorosa de 3 minutos para interrumpir las conductas sedentarias obtuvieron mejores valores de insulina y glucosa que aquellos que no lo hicieron (24). Además, la inactividad física y el sedentarismo también han sido asociados con una disminución de la forma física (considerada como uno de los principales marcadores de salud en niños y adolescentes) (25) y con trastornos para la salud mental como el estrés, la depresión o la baja autoestima (13,26-30).

1.3 Obesidad, actividad física, cognición y rendimiento académico.

Se han propuesto diversos mecanismos que podrían explicar los efectos positivos del ejercicio físico en el rendimiento cognitivo y académico. Así, los periodos cortos de AF de alta intensidad conducen a aumentos inmediatos en el nivel de catecolaminas, vasopresina y betaendorfinas en la circulación periférica que, se piensa reflejan una secreción elevada de neurotransmisores en el sistema nervioso central (SNC) como la serotonina y la norepinefrina que provocan un aumento en la excitación y como consecuencia facilitan el procesamiento de la información y mejoran la atención (31). Sin embargo, los efectos del ejercicio físico a largo plazo favorecen la creación de vasos sanguíneos nuevos (angiogénesis), produce nuevas neuronas (neurogénesis), mejora las conexiones entre neuronas (sinaptogénesis), y aumenta los factores metabólicos (neurotrofinas) facilitadores de la función cerebral.

Debido a la desdiferenciación de las estructuras cerebrales, el ejercicio físico a edades tempranas durante el desarrollo madurativo cerebral produce mayores beneficios que en edades tardías; de tal manera que el sedentarismo no solamente tiene influencia negativa en la salud física de los escolares, sino también en la salud mental (32).

Un reciente metaanálisis de los efectos del ejercicio físico en la función ejecutiva en preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes concluía que el ejercicio físico en periodos cortos de alta intensidad produce una mejora inmediata en la función ejecutiva. Sin embargo, no hay suficientes estudios para valorar la influencia de programas de ejercicio físico regular, a largo plazo, en el rendimiento cognitivo (33).

Por otra parte, mientras que parece estar bien establecido que la AF influye directamente en el SNC a través de los mecanismos descritos anteriormente, parece razonable pensar que buena parte de los efectos en el funcionamiento mental sean producidos a través de la mejora en la salud física (por ejemplo, disminuyen la obesidad y aumentando la forma física cardiorrespiratoria, que han sido relacionada con bajo rendimiento académico) y en las condiciones psicoemocionales como la resiliencia o la autoestima (32).

1.4 Efectividad de las intervenciones de AF integrada dentro del aula (o descansos activos) en la mejora del rendimiento cognitivo, la adiposidad y la forma física.

Las intervenciones de AF integradas dentro del aula se caracterizan por incluir periodos cortos (8-10 minutos) de AF (andar, correr o saltar) mientras se aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares. Por ejemplo, el alumnado puede saltar encima de letras pintadas en el suelo para deletrear una palabra, o contar o hacer operaciones matemáticas sencillas a la vez que salta con una cuerda imaginaria. Otra estrategia para incorporar la AF dentro del aula consiste en realizar pequeñas interrupciones solo de AF para dar un descanso al cerebro (Brain breaks). Un reciente metaanálisis revela un efecto positivo de los descansos activos sobre los comportamientos de niños y niñas en el aula, concretamente en el aumento del tiempo que el alumnado está concentrado en una tarea, aunque con resultados inconsistentes en cuanto al efecto sobre la cognición (por ejemplo, efecto diferente según área académica y proceso cognitivo evaluado, tipo de prueba utilizada para evaluarla, o la dosis de AF en términos de intensidad, duración y frecuencia). Además, hasta donde conocemos muy pocos tenían un diseño de estudio clínico aleatorizado de clúster de calidad, y ninguno de ellos estaba dirigido a escolares en edad preescolar (34).

También se debe tener en cuenta, que estos estudios no han aportado información acerca del tipo de AF que tendría más impacto en el rendimiento académico, hecho relevante si tenemos en cuenta que parece existir evidencia de que la influencia en el rendimiento académico podría ser diferente en función del tipo de AF. Así, la AF que requiere grandes demandas cognitivas (como las actividades coordinativas o perceptivo motrices que implican mantener el equilibrio o manejar objetos) puede ser más efectiva en la mejora de los procesos cognitivos que las actividades físicas de baja demanda cognitiva y repetitivas como andar o correr (35).

Por otro lado, muy pocos estudios han analizado el efecto de la AF integrada en el aula sobre la forma física y la obesidad, y los resultados son inconsistentes.

Liu et al. describieron que el índice de masa corporal (IMC) de las niñas de 6 a 12 años que participaron en un programa de 8 meses, en el que realizaban 1 descanso activo de 10 minutos de AF al día (basado en el programa TAKE 10!), disminuyó significativamente (-0,47 kg/m²) en comparación con las niñas del grupo que no participaron en el programa (0,66 kg/m²) (36). Datos similares se han descrito en el estudio de Greeff et al. en el que el IMC de los escolares del grupo de intervención no cambió significativamente durante el periodo de intervención, mientras que el IMC de los escolares del grupo de control aumentó significativamente (37).

Otro estudio demostró que el IMC aumentó menos desde el principio hasta el final de la intervención (después de 3 años) en los escolares que habían realizado 75 minutos semanales de lecciones académicas físicamente activas de intensidad moderada (1,8 kg/m²) en comparación con los escolares que no habían realizado 75 minutos semanales de AF con esta metodología (2,4 kg/m²) (38). Sin embargo, un reciente ensayo aleatorizado de clúster de 3 años de duración muestra que un programa de 2 descansos activos con refuerzo del currículo de 10 minutos cada uno y de intensidad moderada (A+PAAC) no fue eficaz para reducir los indicadores de adiposidad ni para mejorar la forma física cardiorrespiratoria en niños y niñas de 7 a 9 años (39). En la misma línea, en el estudio de Greeff et al. los escolares que participaron en un programa de 22 semanas (3 sesiones de 30 minutos de AF con refuerzo curricular) no mejoraron significativamente su forma física cardiorrespiratoria en comparación con los escolares que no realizaron el programa (37).

2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

Las **HIPÓTESIS PRINCIPALES** fueron:

La intervención MOVI-da 10! basada en descansos activos con refuerzo del currículo y alta demanda cognitiva (MOVI-da 10-Enriquecida!) o descansos activos solo de AF (MOVI-da 10-Estandarizada!) para escolares de 4-6 años de un curso académico:

1. Aumentará la forma física cardiorrespiratoria (VO₂max) en los grupos de intervención MOVI-da 10! (Enriquecida y Estandarizada) frente al grupo control (GC), siendo el tamaño del efecto (diferencia estandarizada de medias) de 0,5. Esta hipótesis servirá para calcular el tamaño muestral.
2. Reducirá el porcentaje de grasa corporal en los escolares de los grupos de intervención (Enriquecida y Estandarizada) frente al GC.
3. Mejorará la función ejecutiva (atención/inhibición, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva) en los escolares de los grupos de intervención (Enriquecida y Estandarizada) frente al GC.

Objetivos

Principales:

1. Evaluar la efectividad de las intervenciones de AF integrada en el aula (MOVI-da 10-Enriquecida! y MOVI-da 10-Estandarizada!) para mejorar la forma física cardiorrespiratoria.
2. Evaluar la efectividad de las intervenciones de AF integrada en el aula (MOVI-da 10-Enriquecida! y MOVI-da 10-Estandarizada!) para mejorar la función ejecutiva.
3. Evaluar la efectividad de las intervenciones de AF integrada en el aula (MOVI-da 10-Enriquecida! y MOVI-da 10-Estandarizada!) en la reducción de la adiposidad de los escolares con mayor porcentaje de grasa corporal.

Secundarios:

1. Estimar la prevalencia de bajo peso, sobrepeso y obesidad en la muestra global, y por subgrupos de género, nivel socioeconómico, medio rural vs urbano, población inmigrante vs no inmigrante.

2. Examinar si el efecto de las intervenciones en la forma física cardiorrespiratoria y el rendimiento cognitivo está mediado por cambios en otras variables como la adiposidad o el bienestar psicológico o la autoestima.
3. Evaluar la efectividad de MOVI-da 10! (Enriquecida y Estandarizada) para mejorar la calidad de vida y la competencia motora de los escolares participantes.
4. Evaluar la cantidad de AF medida objetivamente que los escolares realizan diariamente (dentro y fuera de la jornada escolar).

3. METODOLOGÍA

3.1 Participantes de estudio: Todo el alumnado de 3º de Educación Infantil (EI) perteneciente a nueve colegios públicos de nueve localidades de la provincia de Cuenca. En aquellas localidades en que exista más de un colegio público solamente se seleccionará uno de ellos al azar para evitar la contaminación de la intervención.

3.2 Diseño: Ensayo clínico aleatorizado de clúster con tres brazos. Nueve colegios ubicados en los distintos municipios de la provincia de Cuenca, región de Castilla-La Mancha (España), fueron invitados a participar en el estudio. Un colegio se negó a participar alegando que el estudio podría suponer un excesivo trabajo adicional para el profesorado. Tras la aceptación, los centros se asignaron aleatoriamente a cada grupo utilizando el paquete estadístico *StatsDirect* de la siguiente manera: la intervención MOVI-da 10-Enriquecida! se centró en descansos activos de AF enriquecida (refuerzo del currículo + tareas motrices de alta demanda cognitiva) ($n = 3$), la intervención MOVI-da 10-Estandarizada! se centró en descansos activos de AF únicamente, sin refuerzo del currículo y con tareas motrices sencillas ($n = 2$) o GC en el que se siguió con la metodología habitual del aula ($n = 3$).

Criterios de inclusión:

- **Colegios** de la provincia de Cuenca con al menos dos cursos completos en 3º de EI, y en los que el Consejo Escolar dio el visto bueno a la intervención y a las mediciones de salud al principio y al final de curso.
- Los **escolares** participantes debían: pertenecer a 3º de EI, no tener ninguna malformación que le impida el aprendizaje de la lengua castellana (o lengua de signos española), no tener ningún tipo de trastorno físico o mental que hayan identificado las familias y/o docentes que impida la realización de actividades físicas, no padecer ninguna enfermedad crónica como cardiopatía, diabetes o asma que, según criterio de su pediatra -tras el análisis del programa de actividades- le impida la participación en las mismas, contar con la colaboración de un familiar para responder a cuestionarios sobre hábitos de tiempo libre, alimentación, forma de desplazarse al colegio, etc., incluidos en el protocolo de mediciones de este proyecto y, por último, consentimiento del padre/madre o tutor para la participación en los programas MOVI-da 10!.

3.3 Tamaño muestral

El tamaño de la muestra para un ensayo aleatorio de clúster con tres brazos se calculó utilizando el software WebPower y seleccionando la opción de prueba ómnibus considerando una media de 50 niños/as por escuela (clúster), una potencia estadística de 0,8, un nivel de significación de 0,05 y un tamaño del efecto de 0,5 en rendimiento cognitivo (atención selectiva mediante Das y Naglieri-Cognitive Assesment System) teniendo en cuenta los resultados obtenidos en un estudio piloto previo, según los métodos para este tipo de estudio propuesto por Donner y Klark (40). Teniendo en cuenta estos supuestos, el tamaño estimado de la muestra fue de 9 colegios (grupos), tres por brazo. Considerando que el número medio de escolares por aula es de 25, y teniendo en cuenta que el criterio de inclusión fue al menos dos aulas por colegio.

3.4 Variables de estudio

Al inicio del estudio se obtuvo información acerca de las principales variables sociodemográficas de cada uno de los participantes: fecha de nacimiento, sexo,

grupo étnico, país de procedencia del padre y de la madre, país de nacimiento del niño/a, y nivel socioeconómico familiar.

Además, al principio y al final del estudio (septiembre de 2017 y junio de 2018) se determinaron en los tres grupos de escolares:

- Variables antropométricas y presión arterial: peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue cutáneo tricípital, porcentaje de grasa corporal por bioimpedancia (TANITA-BC 418 MA).
- Presión arterial sistólica y diastólica con tensiómetro OMRON-M5-I.
- Forma física: fuerza muscular, equilibrio, velocidad-agilidad y capacidad cardiorrespiratoria mediante la batería PREFIT (41).
- Cognición (función ejecutiva): atención/inhibición, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva (batería NIH toolbox) (42,43).
- Competencia motora fina y gruesa mediante la batería MABC-2 edición (44).
- Calidad de vida relacionada con la salud con el cuestionario Kiddy-KINDL (versión para la familia y el niño/a) (45).
- Actividad física: se utilizaron acelerómetros GENEactiv.
- Hábitos alimentarios mediante la versión española del Children's Eating Habits Questionnaire (46).
- Otras covariables: peso al nacer, lactancia materna, edad gestacional y peso del padre y de la madre.

Las **variables resultado principales** fueron: la función ejecutiva, el VO₂max, y la grasa corporal por bioimpedancia.

Las **variables resultado secundarias** fueron: la calidad de vida y la competencia motora.

3.5 Permisos. Aspectos éticos y legales.

Tras la aprobación del estudio por el Consejo Escolar se envió una carta a las familias solicitando autorización por escrito para la participación del niño/a en el estudio y convocándoles a una reunión para explicarles los objetivos de este. Tras cada examen de salud del niño/a se envió una carta a las familias en la que se les comunicaron los resultados de su hijo/a y, en caso de encontrar alguna alteración, se le indicaron las recomendaciones oportunas. El protocolo de este estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Clínica (CEIC) del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca (Nº REG. 1231380).

3.6 Análisis estadístico.

El análisis estadístico tendrá tres fases. La primera, consistirá en comprobar que la aleatorización ha sido eficaz para crear tres grupos comparables de escolares, explorar la presencia de valores extremos y outliers y comprobar el grado de ajuste de las variables principales a la distribución normal.

En la segunda fase, se usarán modelos de regresión mixtos considerando tres modelos: 1 (1 = IG-Enriquecida y 0 = CG), Modelo 2 (2 = IG-Estandarizada y 0 = CG) y, si hay una mejora significativa en el rendimiento cognitivo de los GI frente a los GC en los dos primeros modelos, se realizará un Modelo 3 (1 = GI-Enriquecida y 2 = IG-Estandarizada). En ellos, las variables dependientes serán cada una de las variables resultado, y la intervención el efecto fijo, ajustados por los valores basales, la edad, el sexo y el colegio. Los resultados se expresarán en diferencias absolutas en los cambios en las variables entre las mediciones basales y las finales (intervalo de confianza del 95% [IC95%]). Cuando la variable dependiente sea la prevalencia de sobrepeso/obesidad, se estimarán las *odds ratio* con sus IC95%.

En la tercera fase, se realizará una comparación de los GI (Enriquecida y Estandarizada) y el GC mediante el método estadístico *propensity score* con el fin de tener en cuenta el desequilibrio de las covariables en las mediciones basales entre los clústeres (colegios). El *propensity score* estima el efecto de la intervención mediante un modelo de inferencia causal, explicando que hubiera pasado si todos los sujetos del grupo intervención y control hubiesen tenido las mismas características al inicio del estudio. Cada sujeto es emparejado a un sujeto con características similares usando un calibre de 0,40 mediante el comando *psmatch2*.

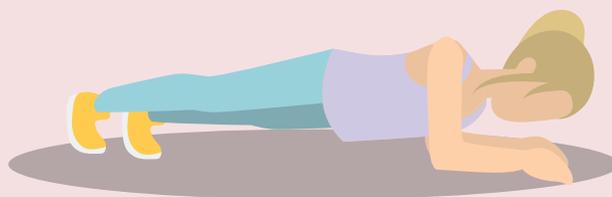
Todos los análisis se realizarán por INTENCIÓN DE TRATAR, manteniendo a los escolares en el GI (Enriquecida o Estandarizada) o GC asignado originalmente, con independencia del número y tipo de descansos activos que hayan recibido, y teniendo en consideración las normas CONSORT para la publicación de este tipo específico de diseño por clúster (47).

Se considerarán estadísticamente significativos resultados con $p < 0,05$. El análisis se realizará con el paquete estadístico STATA14.

PARTE II



MOVI-da 10!



1. LA INTERVENCIÓN MOVI-da 10!

El diseño de las dos intervenciones del programa MOVI-da 10! se basa en el modelo socio-ecológico (48), en el que el comportamiento se entiende como la interacción entre factores personales y ambientales que determinan las conductas. La intervención se llevó a cabo durante un curso académico (de octubre de 2017 a mayo de 2018), durante el cual el alumnado que pertenecía al grupo intervención recibió una media de dos descansos activos/día de 10 min de duración en el aula los 5 días de la semana. Los descansos no requerían ningún tipo de material específico y normalmente se realizaban dentro del aula. Para garantizar la estandarización y la puesta en marcha del programa por parte del profesorado, se diseñaron fichas donde se detallaban cómo realizar los descansos activos.

1.1 Características de los programas MOVI-da 10!

- MOVI-da10-Estandarizada!

Se diseñaron 50 descansos activos centrados solo en la AF que incluían juegos sencillos o actividades de baja demanda cognitiva sin refuerzo de contenidos curriculares, como bailar, moverse por la clase siguiendo las instrucciones del profesorado (correr, tocar el suelo, saltar, subirse a la silla), etc. La estructura era la siguiente: 1-2 min para explicar la actividad, 5-6 min de AF de intensidad moderada-vigorosa (5 a 6 METs, frecuencia cardíaca ≥ 150 ppm), y 1-2 min para realizar ejercicios de relajación y volver a las actividades académicas habituales.

- MOVI-da10-Enriquecida!

Se diseñaron 50 descansos activos con contenido curricular adaptados al alumnado de 4 a 6 años. Estos incluían contenidos como el conteo, los números, las operaciones matemáticas básicas (como la suma y la resta), el cuerpo o las letras. Cada descanso activo refuerza o desarrolla un contenido curricular específico a través de ejercicios de coordinación (coordinación corporal bilateral) y habilidades motrices básicas (equilibrio, saltos, desplazamientos y manejo de objetos) de alta demanda cognitiva. En cada uno de ellos se seguía la siguiente estructura: 1-2 min para explicar el contenido curricular a reforzar o desarrollar, 5-6 min de AF de intensidad moderada (3 a 4 METs, frecuencia cardíaca < 150 ppm), y 1-2 min para realizar ejercicios de relajación y volver a las actividades académicas habituales.

1.2 Organización y funcionamiento.

El programa MOVI-da 10! fue diseñado por maestros/as de Educación Física y licenciados/as en ciencias de la AF y del deporte, previo consenso con el profesorado de EI para concretar cuáles eran los contenidos principales a reforzar o desarrollar. Los programas fueron implementados por el/la maestro/a tutor/a del aula, que además no conocían el tipo de grupo intervención (Enriquecida o Estandarizada) al que habían sido asignado su colegio. Al comienzo de la intervención, el profesorado de los colegios participantes asistió a una reunión de 2 horas en la que se presentaron los materiales y explicaron cómo debían utilizarlos. Trimestralmente, el profesorado recibía por email los descansos y las orientaciones metodológicas concretas para llevar a cabo el programa.

Con el fin de respetar la autonomía del profesorado y facilitar la puesta en práctica de la intervención dentro del aula, los maestros/as podían elegir cada día qué descansos activos querían realizar y el momento de la jornada escolar para implementarlos.

1.3 Plan actitudinal y de adherencia

Para garantizar la intensidad deseada en cada intervención, antes de iniciar los programas, se llevó a cabo un estudio piloto utilizando monitores de frecuencia

cardíaca (Polar A300 y sensor de frecuencia cardíaca Polar H7). Tras 16 semanas del programa, miembros del equipo de investigación visitaron los colegios participantes para confirmar la intensidad de los descansos activos colocando monitores de frecuencia cardíaca en escolares seleccionados al azar.

Una dirección de correo electrónico y un número de teléfono estaban disponibles para el profesorado durante todo el año académico. Mensualmente el profesorado recibía un email en el que se les preguntaba cuántos descansos activos habían implementado semanalmente, qué contenido desarrollaron, cuál fue la actitud y comportamiento del alumnado durante los descansos activos, qué cosas mejorarían y cuál fue su motivación y principales barreras para llevar a cabo los descansos activos esa mes. Además, se realizaron dos visitas a los centros para conocer el desarrollo del programa, a los dos y cuatro meses del comienzo del programa.

Para fomentar el cumplimiento de los programas MOVI-da 10! el alumnado recibió refuerzos positivos y pequeños regalos con el logotipo de la mascota del estudio (camiseta, pegatinas, etc.).

El alumnado del grupo control recibió su sesión habitual de Educación Física (psicomotricidad) y la metodología de enseñanza habitual dentro del aula. Se le pidió al profesorado de las escuelas del GC que no hicieran ninguna modificación en su metodología durante la duración del estudio, con la promesa por parte del equipo investigador de compartir y explicar en qué consisten los materiales de MOVI-da 10! una vez finalizada la intervención.

Fichas de Descansos Activos MOVI-da 10-Estandarizada!



MOVI-da 10!



1

LOS ANIMALES

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El profesorado nombrará en voz alta diferentes animales y el alumnado deberá moverse en el sitio imitándolos.

(ej. Ranas, cangrejos, canguros, serpientes, conejos, monos, leones, gaviotas, etc.).

2

EL SEMÁFORO

MATERIAL: Fichas de colores (verde, amarilla y roja)
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

La profesora tendrá a su disposición tres fichas de colores: verde, amarilla y roja. Esta explicará al alumnado que cuando enseñe la ficha verde deben saltar en el sitio, cuando enseñe la ficha amarilla correrán en el sitio elevando las rodillas al pecho, y cuando enseñe la roja permanecerán inmóviles (como estatuas). Si la profesora no enseña ninguna ficha deberán andar en el sitio.

VARIANTES

Cambiar las acciones correspondientes a cada color.

3

EL CALIENTA-MANOS

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Por parejas y mirándose de frente. Un integrante de la pareja colocará las manos hacia arriba y su oponente las colocará sobre las manos de este, hacia abajo. Tienen que intentar golpear las manos de su oponente sin que les golpeen las suyas. Quien consiga golpear las manos de su oponente realizará 3 saltos a la pata coja, quien fue golpeado realizará 10 saltos. Tras realizar varias rondas cambiar la posición de las manos.

VARIANTES

En lugar de realizar saltos a la pata coja, tendrán que sentarse en el suelo y levantarse dando un salto.

4

LAS INDICACIONES

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El alumnado deberá colocarse en referencia a diferentes objetos que indique el profesorado (ej. Delante de la mesa, detrás de la silla, debajo de la mesa, tumbarse en el suelo, ponerse de pie en la silla, etc.).

5

LOS TURISTAS

MATERIAL: Ninguno

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula, pasillo, patio de recreo, etc.



DESARROLLO

Todo el grupo se pondrá de pie y se desplazará por el aula simulando que realiza fotografías a los objetos que encuentren.

VARIANTES

Realizar una "ruta turística" en otros espacios (pasillos, gimnasio, patio del recreo...).

6

¡HORA DE LEVANTARSE!

MATERIAL: Ninguno

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el grupo se tumba en el suelo y simula que está durmiendo. Cuando el profesor imite el sonido de un despertador, el alumnado tendrá que representar mediante mímica y sonidos las actividades que realizan habitualmente cuando se levantan de la cama hasta que llegan al colegio.

VARIANTES

Representar mediante mímica y sonidos las acciones que realizan durante un día en la playa, una fiesta de cumpleaños, una visita al museo, etc.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Alguien del grupo realizará diferentes movimientos que el resto de escolares imitarán. Ir cambiando de "jefe". El profesorado puede ayudar al alumnado sugiriendo diferentes acciones (ej. Hacer giros, saltar a la pata coja, bailar, tocar la guitarra, jugar al baloncesto, imitar a un perro, etc.).

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el alumnado situado de pie y detrás de su silla. La profesora asignará acciones a cada número del 1 al 3, de tal forma que cuando esta diga un número el grupo realizará la acción correspondiente:

1. Correr en el sitio elevando las rodillas al pecho.
2. Sentarse en la silla.
3. Bailar sevillanas.

VARIANTES

Asignar diferentes acciones a cada número.

MATERIAL: Reproductor de música
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el alumnado situado de pie y detrás de su silla. Se pondrá música y el alumnado bailará libremente en el sitio. Si la música se detiene, todo el grupo debe permanecer inmóvil (como una estatua) hasta que se reanude de nuevo.

MATERIAL: Timbal
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el alumnado se desplazará libremente por el aula al ritmo que el docente vaya marcando (con las palmas o un timbal). Este irá cambiando de ritmo cada cierto tiempo para aumentar o disminuir la intensidad de la actividad.

MATERIAL: Hoja de papel usado
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Cada escolar realizará una bola de papel y se pondrá de pie en el sitio. A continuación, el profesor indicará diferentes acciones: pasarse la bola de papel de una mano a otra, tirarla al aire y recogerla con una o dos manos, colocársela en la cabeza y mantener el equilibrio, pasársela a alguien, darle una vuelta por la espalda, tirarla al suelo y recogerla, pasársela de un pie a otro, simular que pesa mucho, etc.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado situado de pie y detrás de su silla. Alguien del grupo hará de "locomotora" y poco a poco irá tocando las cabezas del resto, que se colocarán formando un "trenecito". Cuando todos los escolares formen parte del "trenecito", la "locomotora" los irá dejando en su sitio (primero el que se encuentra el último, después el penúltimo y así sucesivamente). Cambiar de "locomotora".

VARIANTES

Cuando el profesorado diga en voz alta "¡accidente!", todo el alumnado deberá regresar lo más rápido posible a su sitio. Quien llegue el último a su sitio comenzará de nuevo la actividad haciendo de "locomotora".

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula y escaleras



DESARROLLO

La profesora contará al alumnado que: “para empezar nuestra aventura viajaremos a Tenerife. Allí se encuentra el Teide, un volcán con muchos metros de altura. Cogemos un avión para llegar hasta allí”. El alumnado y la profesora saldrán del aula simulando estar volando en un avión hasta llegar a las escaleras. Allí deberán subir y bajar las escaleras simulando que están escalando el Teide. Regresar de nuevo al aula simulando que están volando de vuelta a casa.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Varios grupos
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado situado de pie y detrás de su silla. Se elegirá al azar un grupo de escolares que serán las baterías, otro grupo los cantantes, otro las guitarras y otro las trompetas. El docente elegirá en voz alta el grupo que debe tocar (ej. “¡Baterías!”). Mientras tanto el resto de grupos permanecerán inmóviles. Poco a poco se irán uniendo el resto de grupos. Cambiar los roles.

VARIANTES

Incluir otros instrumentos.

15

LOS MEDIOS DE TRANSPORTE

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado andando libremente por el espacio. Tendrán que representar los diferentes medios de transporte que el profesorado indique (ej. Tren, coche, camión, bicicleta, avión, ambulancia, monopatín, formula uno, autobús, nave espacial, etc.).

16

LUCHA DE LAGARTIJAS

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El alumnado se colocará por parejas en posición de cuadrupedia, tratarán de tocarse las manos entre sí evitando ser tocados. Quien es alcanzado deberá correr en el sitio elevando las rodillas al pecho durante 10". Quien consiga tocar las manos de su oponente realizará 5 saltos. Cambiar de parejas tras realizar varias rondas.

VARIANTES

Realizar la actividad por tríos o pequeños grupos.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

De pie frente a su pareja. Ambos dicen a la vez “1, 2, 3, ¡piedra, papel o tijera!” y justo al acabar mostrarán al mismo tiempo una de sus manos, de modo que pueda verse el objeto que han elegido: “piedra”, un puño cerrado; “papel”, todos los dedos extendidos; “tijera”, dedos índice y corazón extendidos y separados formando una “V”. Reglas:

1. La “piedra” aplasta o rompe las “tijeras” (gana la “piedra”).
2. Las “tijeras” cortan al “papel” (ganan las “tijeras”).
3. El “papel” envuelve la “piedra” (gana el “papel”).

Quien pierda deberá sentarse en el suelo 5 veces y volver a levantarse. Quien gane deberá hacerlo 2 veces.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El profesorado contará al grupo que la clase está demasiado sucia y desordenada. El alumnado deberá simular que está limpiando el aula: limpiando las mesas y las sillas, barriendo, fregando, pasando la aspiradora, pintando las paredes, colocando los objetos, etc. El profesorado puede ir dando indicaciones (ej. “¡La pared del fondo aún necesita un repaso!”).

VARIANTES

Pedir al alumnado que limpie mucho más rápido para aumentar la intensidad de la actividad.

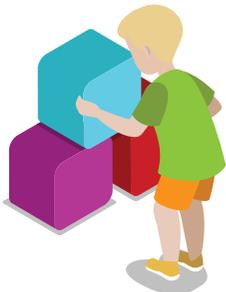
MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado trotando en el sitio, y detrás de sus sillas. El profesor les contará que puede hacer hechizos, y que si toca la cabeza de alguien se convertirá en "rana". Las "ranas" tendrán que desplazarse por todo el espacio dando saltos y solo podrán parar si el profesor les vuelve a tocar en la cabeza.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado se desplaza libremente por el espacio. A la señal del profesorado deben ir a tocar el color que se indique (ej. "¡Rojo!", "¡azul!", etc.).

VARIANTES

En lugar de señalar colores se pueden indicar objetos del aula (pizarra, papelera, puerta, libro, etc.) o incluso a alguien de clase.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el grupo andando libremente por el espacio. Representarán los deportes propuestos por el profesorado (ej. Baloncesto, boxeo, natación, tenis, tiro con arco, etc.).

VARIANTES

Realizar la actividad por parejas o pequeños grupos (ej. Representar una competición de esgrima por parejas, un partido de fútbol por equipos, etc.).

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Podemos introducir esta actividad diciéndole lo siguiente al alumnado: “¿habéis visto alguna vez una carrera de atletismo?, ¿os gustaría participar en una?, pues yo creo que es el momento de practicar, pero es una carrera especial, ¡no vamos a movernos del sitio!”. De esta forma el grupo comenzará a correr en el sitio, primero suave, aumentando la velocidad progresivamente durante unos minutos, para finalizar disminuyendo de nuevo la intensidad hasta detenerse.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

La profesora contará al grupo que están demasiado sucios y huelen muy mal. El alumnado deberá representar que se mete en la ducha para lavarse. La profesora puede ir dando indicaciones (ej. "¡Vamos a frotarnos un brazo!, ¡ahora el otro!, ¡la cabeza y las piernas!, ¡y los pies que no se nos olviden!"). Posteriormente deberán secarse todo el cuerpo con la toalla y representar que se ponen toda la ropa.

VARIANTES

Añadir nuevas acciones: lavar el coche, dar un baño a la mascota, plantar un árbol, etc.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Por parejas cogidos de la mano. El juego consiste en tocar la parte del cuerpo de la pareja que indique el profesorado evitando ser dados. Quien sea tocado deberá dar 10 saltos tratando de tocar el techo. Quien gane dará solo 4 saltos. Tras realizar varias rondas cambiar de parejas.

VARIANTES

Realizar la actividad por parejas sin cogerse de la mano. Realizar la actividad en pequeños grupos.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Por parejas y mirándose de frente. Una integrante de la pareja hace de sombra y deberá imitar lo que haga su pareja. Animar al alumnado a que representen actividades deportivas para aumentar la intensidad de la actividad (ej. Una atleta en una carrera, un nadador, una tenista, etc.). Cambiar roles.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El profesorado asignará acciones a diferentes sonidos, de tal forma que cuando realice un determinado sonido el alumnado debe realizar la acción correspondiente:

- Una palmada: levantarse del sitio, ponerse de pie y volver a sentarse.
- Dos palmadas: levantarse del sitio, dar 5 saltos y volver a sentarse.
- Chasquido de dedos: levantarse del sitio, tocar el suelo con las manos y volver a sentarse.
- Pisotón en el suelo: levantarse del sitio, correr en el sitio elevando las rodillas al pecho durante 10" y volver a sentarse.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El profesor hace de "hipnotizador". Todo el grupo realizará los movimientos ordenados por el "hipnotizador" (ej. Sentarse en el suelo, ponerse de pie sobre la silla, convertirse en una gallina, dar palmadas en el aire, etc.).

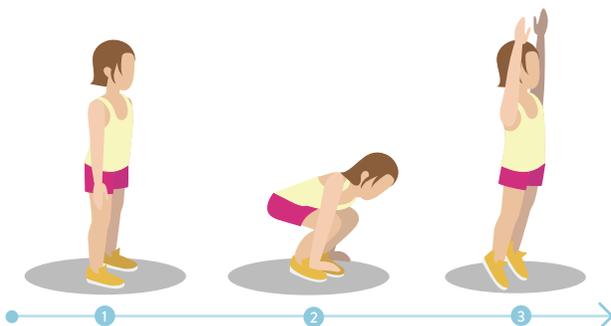
MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El alumnado se colocará en cuadrupedia imitando a un "gato". Una palmada significa que el "gato" está contento; dos palmadas, que el "gato" está enfadado. En el primer caso el grupo debe colocarse con la espalda recta. En el segundo, debe curvar la espalda. Además, si el profesorado realiza un chasquido de dedos, el alumnado deberá ponerse de pie y correr en el sitio elevando las rodillas al pecho.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el alumnado corriendo en el sitio elevando las rodillas al pecho. El profesorado indicará un determinado rasgo o característica del alumnado (ej. "¡Niñas con el pelo rubio!", "¡niños que tengan 5 años!", "¡niños y niñas con camiseta verde!", "¡niños con ojos marrones!", "¡niñas con zapatillas de deporte!", "¡niños y niñas que tengan perro!", etc.). Quienes cumplan con la indicación de la profesora deberán agacharse para tocar el suelo y saltar lo más alto posible (repetir 10 veces). En caso contrario deberán continuar corriendo en el sitio.

MATERIAL: Papel usado
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el grupo se colocarán de pie en el sitio, se pasarán 3 bolas de papel. Antes de pasar la bola de papel a alguien se deberán dar 5 saltos en el sitio y un giro. No está permitido devolver la bola de papel al mismo escolar que acaba de dar el pase. Cuando el profesorado diga: "¡bomba!", aquellos en posesión de las bolas de papel se anotan un punto.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Le diremos al alumnado que vamos a hacer una gran paella y que cada integrante será un ingrediente. El profesorado elegirá al azar el papel que representa cada escolar: "arroz", "guisantes", "pollo" y "mejillones". Cuando el profesor diga en voz alta uno de los ingredientes indicados, estos tendrán que ponerse de pie, dar una palmada, hacer un giro y volver a sentarse. Además, si el profesor dice "¡paella!", todo el grupo deberá repetir esta acción.

VARIANTES

Añadir nuevas acciones o una secuencia de movimientos más difícil de recordar.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado de pie en el sitio. El profesor dirá una determinada acción (ej. "¡Corremos en el sitio elevando las rodillas al pecho!", "¡saltamos en el sitio!", "¡hacemos sentadillas!", "¡subimos y bajamos de la silla!", "¡bailamos en el sitio!", etc.) y todo el grupo deberá realizarla de forma continuada. Cuando el el profesorado grite "¡estatuas!", todo el alumnado deberá permanecer inmóvil y en completo silencio en la posición que se encuentre (simulando que son estatuas). Quienes se muevan obtendrán un punto. Cuando el el profesor lo considere reanudará el juego.

VARIANTES

El alumnado que menos se mueva durante la posición de estatua elegirá la siguiente acción.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: 4 grupos
ESPACIO: Aula



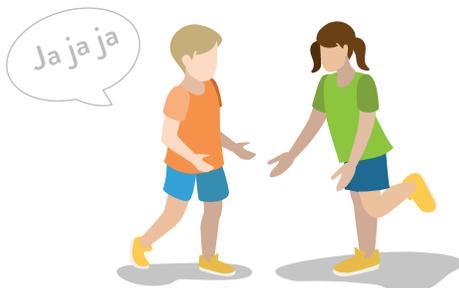
DESARROLLO

El profesorado formará 4 grupos diferentes: “zorros”, “leones”, “gatos” y “conejos”. Todo el alumnado se pondrá de pie, andando en el sitio. Cuando el profesorado nombre en voz alta a uno de los animales indicados, el alumnado tendrá que realizar *jumping jacks* hasta que el profesor nombre a otro grupo. Además, si el profesor dice “¡animales!”, todo el grupo deberá realizar dicha acción.

VARIANTES

Realizar otras acciones (ej. Subir y bajar de la silla, sentadillas, etc.).

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula



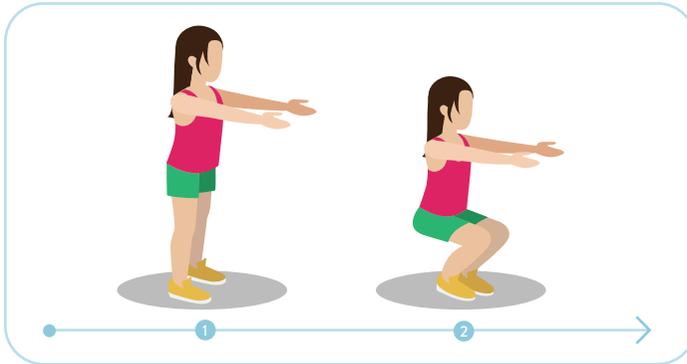
DESARROLLO

El alumnado se colocará de pie y tratará de mantenerse a la pata coja en el sitio, en silencio y con cara seria. Quien inicie el juego se acercará a un compañero o compañera, le mirará con gesto serio diciéndole: “¡ja!”, después se acercará a otra persona del grupo diciéndole “¡ja, ja!”, luego “¡ja, ja, ja!”, y así sucesivamente hasta que alguien no pueda resistir la risa. Si alguien se ríe o dice de forma incorrecta la secuencia, todo el grupo deberá agacharse 10 veces para tocar el suelo y dar un salto lo más alto posible. Entonces comenzará de nuevo la actividad.

VARIANTES

Realizar la actividad en pequeños grupos.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

A la señal del profesor los escolares realizarán sentadillas de forma continuada. El profesor dirá una frase al oído de alguien del grupo, sin que el resto lo escuche (ej. "La casa de la montaña tenía un río con peces de colores"). La frase irá pasando por todo el alumnado hasta llegar al último participante, que deberá decir en voz alta la frase que recibió. Si la frase es correcta todo el grupo deberá chocar las dos manos con otro escolar. Si es incorrecta deberán hacer 10 *jumping jacks*.

VARIANTES

Cambiar de acción mientras se transmite el mensaje (ej. Dar saltos a la pata coja, correr en el sitio elevando las rodillas al pecho, etc.).

MATERIAL: Reloj o cronómetro
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el grupo de pie en el sitio. El profesorado indicará una acción (ej. Correr en el sitio elevando las rodillas al pecho) y cuando de una señal comenzará una cuenta atrás imaginaria de 30" (solo el profesorado mide el tiempo exacto). El alumnado correrá en el sitio elevando las rodillas al pecho de forma continuada y deberá ponerse de pie encima de la silla cuando crean que han transcurrido los 30". Ganará quien más se haya aproximado al tiempo exacto.

VARIANTES

Realizar otras acciones (ej. Saltar en el sitio, mantenerse a la pata coja, etc.).

37

EL MÁS RÁPIDO

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el grupo de pie, realizando sentadillas de forma continuada. Si el profesorado dice "¡sube!", todo el alumnado deberá ponerse de pie en la silla y levantar los brazos; si dice "¡baja!", deberán sentarse en el suelo y levantar los brazos. Ganará quien antes consiga levantar los brazos realizando de forma adecuada las acciones correspondientes a cada orden.

38

¡CHOCA ESOS 5!

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

El alumnado permanece de pie, realizando *jumping jacks* de forma continuada. A la señal de la profesora cada escolar, por orden, tendrá que chocar la palma de su mano con las del resto, mientras recorre el aula. Al finalizar, saldrá el siguiente escolar repitiendo el mismo proceso. Cada cierto tiempo cambiar la acción que realiza el resto del alumnado (ej. Saltar en el sitio, ponerse a la pata coja, hacer sentadillas, etc.).

VARIANTES

Dar un abrazo en lugar de chocar las manos.

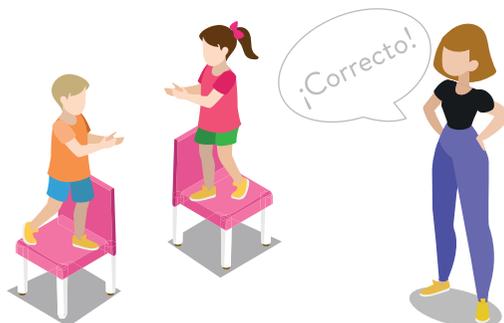
MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el alumnado de pie en el sitio. Se asignarán acciones a cada uno de los siguientes animales: "jirafas" (subir y bajar de la silla), "ranas" (saltos en cuclillas), "caballos" (correr en el sitio elevando las rodillas al pecho) y "canguros" (saltar con los pies juntos). Cuando el profesor diga uno de estos animales todo el grupo realizará su acción correspondiente de forma continuada.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Todo el grupo de pie, andando en el sitio. La profesora pensará en un objeto del aula y seguidamente dará una pista sobre este (ej. "Es de color azul"). El alumnado, por turnos, tratará de adivinar de qué se trata (solo se permite decir un objeto por turno). Si el alumnado acierta deberá subirse a la silla y aplaudir a todo el grupo. Si la respuesta es incorrecta deberá hacer 10 *jumping jacks*. Cambiar de acción en cada adivinanza. Si se observa que tardan demasiado tiempo en adivinar el objeto se dará otra pista.

41

LAS 4 ESTACIONES

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: 4 grupos
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Se realizará un circuito de 4 estaciones (primavera, verano, otoño e invierno). En la estación de la primavera el alumnado realizará *jumping jacks*, en verano correrá en el sitio elevando las rodillas al pecho, en otoño correrá en el sitio llevándose los talones al glúteo y en el invierno realizará planchas. Cuando el profesorado diga “¡cambio!”, el alumnado que estaba en la estación de la primavera pasará a la de verano, el que estaba en la estación del verano pasará a la del otoño, el del otoño a la de invierno y el de invierno a la de primavera. El circuito se realizará 4 veces, con 20" para cada ejercicio según la estación y 10" para cambiar de una estación a otra.

42

GUERRA DE PULGARES

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

De pie, por parejas y enfrentados. Ambos se agarrarán su mano derecha, dejando los pulgares libres. Con estos deben tratar de presionar el pulgar del oponente durante unos 3" para ganar. Quien pierde, deberá dar 5 saltos en el sitio. Quien gana realizará solo 2 saltos. Tras realizar varias rondas cambiar de pareja.

VARIANTES

En lugar de realizar saltos se realizarán giros o sentadillas.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el alumnado de pie. El profesor dirá en voz alta un número y todo el grupo lo dibujará en el aire con la mano. Se puede dibujar con una mano, con la otra, con ambas, con la cabeza, con el trasero, con los pies mientras están sentados en la silla, etc. Antes de dibujar un nuevo número se darán 5 saltos. Realizar varias rondas.

VARIANTES

Dibujar letras, figuras geométricas, dibujos sencillos, etc.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Individual
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el grupo se desplaza por el aula según indique el profesorado. (ej. Dando saltos con los pies juntos, a la pata coja, corriendo mientras elevan las piernas al pecho, en cuadrupedia, etc.). Cuando el profesor diga en voz alta "¡el suelo es lava!" todo el alumnado evitará tocar el suelo subiéndose a las mesas o sillas para evitar "quemarse" los pies. Ganarán aquellos escolares con menos puntos. Realizar varias rondas.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Por turnos y a la señal del profesorado el alumnado se pondrá de pie y levantará los brazos para volver a bajarlos y sentarse en su silla. Al finalizar, todo el grupo se pondrá de pie y darán 5 saltos. Realizar varias rondas.

VARIANTES

Hacer otras acciones al finalizar la ola (sentadillas, *jumping jacks*, etc.). Realizar 2 grupos y ver cual lo hace más rápido.

MATERIAL: Reproductor de música
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Todo el grupo bailando al ritmo de la música. La profesora detendrá la música y dirá en voz alta un número. El alumnado debe agruparse y darse un abrazo formando grupos con el número de componentes que indicó la profesora. Realizar varias rondas.

VARIANTES

Agruparse en el suelo, encima de la mesa, etc.

MATERIAL: Estuches
AGRUPAMIENTO: Varios grupos
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Cada pequeño grupo formará una fila. El primer integrante de cada fila tendrá un libro. La actividad consiste en pasarse el libro de uno en uno hasta llegar al final. Cada vez que se pasa el objeto a otro componente del grupo se quedará en el sitio haciendo *jumping jacks* hasta que finalice la actividad. Ganará el grupo que finalice la actividad en el menor tiempo posible. Realizar varias rondas cambiando el orden de la fila.

VARIANTES

Cambiar la forma de pasarse el objeto de uno a otro: por debajo de las piernas, de lado a lado (uno pasa el objeto por su derecha y el siguiente por la izquierda), etc. Cambiar de acción una vez que el alumnado ha pasado el objeto (ej. Sentadillas, saltos sobre un pie, saltar y cruzar pies, etc.).

MATERIAL: Libros y reproductor de música
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula

**DESARROLLO**

Cada pareja tendrá un libro o libreta. Al ritmo de la música tratarán de bailar sujetando el libro con la frente. Cuando el profesorado diga en voz alta “¡stop!”, todas las parejas deben intentar sentarse en el suelo sin que el libro caiga al suelo y volver a levantarse.

VARIANTES

Sujetar el libro con la cadera, la espalda, la oreja, etc.

MATERIAL: Papeles con nombres de animales
AGRUPAMIENTO: Gran grupo
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

La profesora repartirá papeles con nombres de animales al azar (debe haber al menos 2 animales de cada). A la señal de la profesora, el alumnado se levantará de su sillas y se desplazará por toda la clase imitando al animal que le ha tocado. Cada escolar debe encontrar a quien tiene el mismo animal que el suyo.

VARIANTES

Repartir papeles con instrumentos musicales, deportes, profesiones, etc.

MATERIAL: Ninguno
AGRUPAMIENTO: Parejas
ESPACIO: Aula



DESARROLLO

Por parejas y de la mano, el alumnado intentará pisar los pies de su pareja evitando que le pisen los suyos. Ganará quien más veces consiga pisar los pies de su pareja. Cambiar de pareja cada cierto tiempo.

VARIANTES

Realizar la actividad en grupos de 4 escolares.

Fichas de Descansos Activos MOVI-da 10-Enriquecida!



MOVI-da 10!



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo. Medida del tiempo. El calendario. Los días de la semana.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Escribir diferentes números en la pizarra para que el alumnado lo convierta en movimientos.
- Utilizar otras acciones en lugar de saltos y palmadas (ej. Agacharse, subirse a la silla, saltar a la pata coja, etc.).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **días de la semana** y la interpretación del calendario (se puede mostrar un calendario y enseñar a interpretar las fechas).



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie y corriendo en el sitio.
- El profesor escribirá la fecha en la pizarra.
- El alumnado debe "traducir" la fecha de tal forma que la primera cifra equivaldrá al número de saltos que deben dar, la segunda cifra al número de palmadas y así sucesivamente (ej. 19/02/2017 = 1 salto, 9 palmadas, 0 saltos, 2 palmadas, 2 saltos, 0 palmadas, 1 salto y 7 palmadas).
- Esta actividad se puede establecer como una rutina diaria al inicio de la jornada escolar.



VUELTA A LA CALMA

El profesorado pedirá al alumnado que se siente y preguntará por la importancia de saber interpretar las fechas.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Parejas

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- La representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad por tríos.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar la **suma y el conteo numérico**.



DESARROLLO

- Por parejas, a la pata coja manteniendo el equilibrio y con las manos escondidas por detrás de la espalda.
- A la señal del profesorado cada integrante de la pareja sacará una mano mostrando la cantidad de dedos que quiera (de 1 a 5).
- Ganará quien antes consiga decir de forma correcta la suma de sus dedos.
- Quien tarde más tiempo deberá agacharse levantando un brazo, ponerse de pie levantando el otro brazo y dar una palmada a un lado y a otro.
- Realizar varias rondas.
- Cambiar de parejas cada cierto tiempo.



VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, uno adopta una posición en estático (como una estatua) y otro, con los ojos cerrados, tratará de imitar su posición tocando a su pareja. Cambiar los roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Aumentar la dificultad empezando a contar por números sueltos, por ejemplo el 3.
- Dependiendo del nivel del alumnado, aumentar la cantidad de números utilizados.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **números del 1 al 10**, contando hacia delante y hacia atrás en voz alta.



DESARROLLO

- Cada escolara imagina que tiene una cuerda invisible y el profesorado dará indicaciones de cómo deben saltar siguiendo la siguiente progresión:

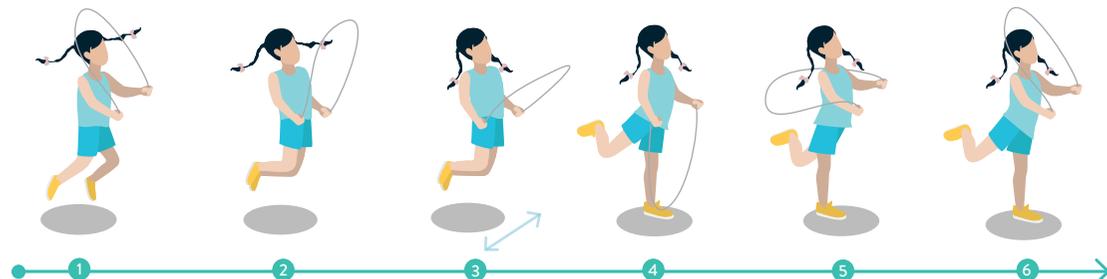
- 1 Saltar de forma libre.
- 2 Saltar con los pies juntos.
- 3 Saltar con los pies juntos de lado a lado como si hubiera una línea imaginaria en el suelo.
- 4 Saltar a la pata coja con el pie izquierdo.
- 5 Saltar a la pata coja con el pie derecho.
- 6 Saltar 2 veces con el pie izquierdo y 2 veces con el derecho.

- El profesorado dará una señal para que el alumnado comience a contar, primero del 1 al 5 y posteriormente del 5 al 1. Por cada salto el alumnado dirá en voz alta un número.
- Añadir números de forma progresiva hasta llegar al 10.
- Repetir hasta completar los 5'.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente mientras cuenta mentalmente del 1 al 10.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

Bloque 1:

- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio y en el tiempo.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- El nivel de dificultad se establecerá en función de la edad del alumnado y de los contenidos vistos en clase.
- Utilizar elementos visuales que permitan situar al alumnado temporalmente (ej. Imágenes en una línea temporal en la pizarra).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar las **unidades temporales de futuro y pasado**. Posteriormente, el profesorado recitará el estribillo de la canción del canguro para que el alumnado lo repita hasta aprenderlo.



DESARROLLO

- Todos el alumnado comienza andando en el sitio. El profesorado dirá una expresión de tiempo (ej. "¡Añoche!") y todo el grupo recitará el estribillo completando la última frase con esta palabra. Cuando la expresión indique pasado, darán un salto hacia la izquierda. Cuando la expresión indique futuro, darán un salto hacia la derecha. No es necesario que el alumnado identifique la izquierda o la derecha, solo que entienda la acción que debe realizar en cada momento.
- Realizar varias rondas hasta completar los 5'.

Estribillo:

Soy como el canguro,
saltando sin apuro
pero es un salto espacial
porque es temporal
para llegar hasta allí
saltaremos hacia...

Expresiones temporales:

Mañana/ayer, esta mañana/esta tarde, esta noche/anoche, la próxima semana, la semana pasada, cualquier día, semana, mes, etc.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y durante 2' se imaginará que son el "viento", volando lentamente a través de los árboles y realizando movimientos suaves con los brazos.
- Respirar profundamente y abrir lentamente los ojos para continuar con la siguiente actividad de clase.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Nombrar las vocales en inglés.
- Realizar la actividad en orden inverso (u,o,i,e,a).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar las **vocales**.



DESARROLLO

- Todo el alumnado se desplaza libremente por el aula. El profesorado asignará una acción a la vocal "a" y la nombrará en voz alta (ej. "¡Dar cinco saltos a la pata coja con cada pie!").
- El alumnado nombrará en voz alta dicha vocal y realizará su acción correspondiente.
- El profesorado asignará una acción a la siguiente vocal ("e"). Todo el grupo debe realizar primero la acción de la vocal "a" y continuar con la acción de la "e". Así sucesivamente con todas las vocales.

Acciones propuestas:

A: dar 5 saltos a la pata coja con cada pie.

E: dar una palmada arriba, abajo, hacia un lado y hacia el otro.

I: correr en el sitio elevando las rodillas al pecho durante 10".

O: tocar cada punta del pie con la mano contraria.

U: hacer 5 sentadillas.



VUELTA A LA CALMA

El alumnado se coloca por parejas. Tratar de adivinar la vocal que la pareja dibuje en su espalda. Cambiar roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Reconocimiento de sonidos por contraste. Juegos musicales.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia cultural y artística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad con otros movimientos o acciones.



CONTENIDO A REFORZAR

Describir brevemente diferentes **sonidos cotidianos por contraste** (ej. Largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave, etc.).



DESARROLLO

- La actividad se llevará a cabo utilizando la siguiente rima: "A ritmo del timbal, muevo el esqueleto, así y asá".
- El alumnado realizará marcha en el sitio mientras repite la rima para memorizarla.
- Una vez aprendida, todo el grupo la dirá en voz alta. Al finalizar la rima, el profesorado realizará una secuencia de movimientos y, al finalizar esta secuencia, comenzará a tocar el timbal con golpes fuertes y continuados (movimientos energéticos y muy rápidos), suaves y discontinuos (movimientos lentos) o alternando entre ambos. El alumnado deberá imitar los movimientos realizados por el profesorado al ritmo que este marque con el timbal (se pueden utilizar las palmas u otro instrumento).

Secuencias de movimientos (se realizarán en progresión, de forma que el alumnado tenga que memorizarlos poco a poco):

- 1 Dar una palmada con las manos por delante y 2 palmadas por detrás.
 - 2 Dar una palmada con las manos por delante, 2 palmadas por detrás y hacer un giro.
 - 3 Dar una palmada con las manos por delante, 2 palmadas por detrás, hacer un giro y levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario.
 - 4 Dar una palmada con las manos por delante, 2 palmadas por detrás, hacer un giro, levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario, levantar la otra rodilla y tocarla con el codo contrario.
 - 5 Dar una palmada con las manos por delante, 2 palmadas por detrás, hacer un giro, levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario, levantar la otra rodilla y tocarla con el codo contrario, dar una palmada a la izquierda y a la derecha.
 - 6 Dar una palmada con las manos por delante, 2 palmadas por detrás, hacer un giro, levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario, levantar la otra rodilla y tocarla con el codo contrario, dar una palmada a la izquierda y a la derecha para finalizar a pata coja con la rodilla levantada arriba y las manos sobre la cabeza (posición de yoga).
- Repetir la misma secuencia hasta que los escolares la memoricen de forma correcta.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado volverá a su sitio al ritmo del timbal. El profesorado empezará con golpes fuertes y rápidos para terminar con golpes lentos y suaves.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Escribir en el aire frases cortas.
- Elegir 2 o más letras prohibidas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie, corriendo en el sitio.
- El profesorado elegirá una letra "prohibida" (ej. La letra "a") y, posteriormente, dirá una palabra sencilla (ej. "Casa"). El alumnado deberá escribirla en el aire con la mano. Se puede proponer escribir la palabra con la otra mano, con ambas manos, con la cabeza, con el trasero, sentados en la silla y escribir con las piernas, etc.
- Si la palabra escogida contiene la letra prohibida, el alumnado realizará la siguiente secuencia de movimientos al finalizar de escribir dicha palabra en el aire: dando 3 saltos, 3 palmadas, 2 saltos, 2 palmadas, un salto, una palmada y sentarse en el suelo.
- Si la palabra escogida no contiene la letra prohibida, el alumnado deberá dar 2 giros sobre sí mismo saltando a la pata coja y sentarse en el suelo.



VUELTA A LA CALMA

- Todo el grupo sentado y con los ojos cerrados. El profesorado dará una señal y comenzará una cuenta atrás imaginaria de 30" (solo el profesor podrá cronometrar el tiempo). El alumnado, en silencio, deberá ponerse de pie cuando crean que han transcurrido los 30". Ganará quien más se haya acercado al tiempo exacto.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Familia y escuela.
- Los objetos y materias del medio natural.
- La identificación y formas del medio natural.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Además de decir la palabra correspondiente a la categoría elegida por el profesorado, el alumnado deberá decir la letra por la que empieza.
- Si fallan, deberán saltar en el sitio durante unos segundos.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **elementos del medio natural y cercanos al alumnado** (ej. Tipos de animales, plantas, deportes o juegos, miembros de la familia, etc.).



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie, elevando las rodillas al pecho alternativamente.
- El alumnado repetirá el siguiente estribillo después del profesorado:

Quando aprendemos en movimiento,
nos encontramos todos contentos.
si te digo **ANIMALES ACUÁTICOS** tú me contestarás
moviéndote un poco más.

- El profesorado elegirá una categoría (ej. Animales acuáticos) y señalará a un integrante del grupo. Este tendrá que decir una palabra que pertenezca a esa categoría (ej. Ballena).
- Tras realizar varias rondas cambiar de categoría (ej. Miembros de la familia).
- Deben participar todo el alumnado.
- Cambiar las acciones para hacer más dinámica la actividad (ej. Sentadillas, saltar con los pies juntos hacia un lado y al otro, mantenerse a la pata coja, etc.).



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado regresará a sus sillas lentamente imitando a una tortuga u otro animal que indique el profesor.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Actitud positiva hacia la lengua propia y la extranjera.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- En cada ronda elegir a alguien del grupo para que realice una afirmación.
- Realizar la actividad con otro vocabulario o contenido (ej. Animales, números, miembros de la familia, etc.).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **vocabulario en inglés trabajado en clase** (ej. Colores).



DESARROLLO

- Todo el grupo corriendo en el sitio.
- El profesorado señalará un objeto del aula y posteriormente dirá una afirmación sobre este (ej. Señalar una cera de color rosa y decir que es de color *blue*).
- Si la afirmación es verdadera el alumnado dejará de correr y chocará la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberán levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Actitud positiva hacia la lengua extranjera.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Nombrar las vocales en orden inverso.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar en voz alta las **vocales en inglés**.



DESARROLLO

Cada escolar imagina que tiene una cuerda invisible y el profesorado dará indicaciones de cómo deben saltar siguiendo la siguiente progresión:

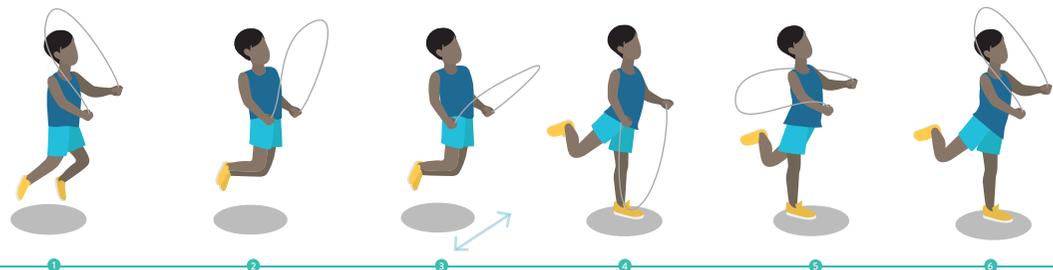
- 1 Saltar de forma libre.
- 2 Saltar con los pies juntos.
- 3 Saltar con los pies juntos de lado a lado como si hubiera una línea imaginaria en el suelo.
- 4 Saltar a la pata coja con el pie izquierdo.
- 5 Saltar a la pata coja con el pie derecho.
- 6 Saltar 2 veces con el pie izquierdo y 2 veces con el derecho.

- El profesorado dará una señal para que el alumnado comience a nombrar por orden las vocales en inglés.
- Por cada salto dirán en voz alta una vocal.
- Repetir hasta completar los 5'.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se sentará en las sillas y escribirá con el dedo en el aire las vocales que indique el profesorado (en inglés).



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- Las necesidades y hábitos básicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Por turnos, todo el grupo tendrá que decir las 2 últimas palabras nombradas por el alumnado y añadir una nueva palabra que se encuentre dentro de la categoría indicada por el profesorado.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar **hábitos de alimentación**, categorizando los alimentos según tipo (ej. Frutas: manzana, plátano, mandarina, etc.; Leche y derivados, etc.) y clasificándolos según su importancia en la dieta.



DESARROLLO

- El alumnado se pondrá de pie.
- Cada cierto tiempo la profesora dirá en voz alta una categoría (ej. Frutas) y una acción (ej. Cruzar los brazos para tocar los hombros mientras abren y cierran las piernas, bailar, elevar las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario, saltar a la pata coja, hincar la rodilla en el suelo levantando el brazo contrario, etc.).
- El alumnado nombrará en voz alta palabras que se encuentren dentro de esa categoría (ej. Naranja) mientras realizan la acción indicada por la profesora.
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca por parejas. Un escolar moviliza el cuerpo de su pareja que hace de "muñeco de trapo" y esta, se dejará moldear.
- Cambiar los roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo: los días de la semana y el calendario.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Señalar un día aleatorio de la semana y realizar su acción correspondiente.
- Realizar la actividad en orden inverso (domingo, sábado, viernes...).
- Nombrar los días de la semana en inglés.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **días de la semana**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla. Comenzamos con el lunes repitiendo la frase "el lunes Amparo me dijo que para tener un día saludable..." asignándole una acción (ej. "Inspirara hasta llenar los pulmones").
- Continuar con el siguiente día de la semana (martes). Una vez realizado, repetir el primero y el segundo (lunes y martes). Completar los 7 días de la semana.

Acciones propuestas:

Lunes: "inspirara hasta llenar los pulmones".

Martes: "realizara 5 saltos a la pata coja con cada pierna".

Miércoles: "levantara los brazos hacia arriba y diera 5 palmadas".

Jueves: "elevara 5 veces las rodillas al pecho alternativamente y las tocara con el codo contrario".

Viernes: "diera 5 saltos levantando los brazos".

Sábado: "diera 6 saltos con los pies juntos".

Domingo: "hiciera 7 sentadillas".



VUELTA A LA CALMA

- El profesorado reflexionará con el alumnado sobre las actividades y rutinas que realizan durante los diferentes días de la semana.



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad en parejas.
- Incluir palabras en inglés.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



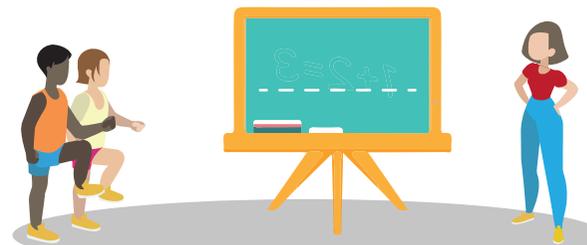
DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie, corriendo en el sitio.
- El objetivo de esta actividad será descubrir una palabra (escogida por la profesora) adivinando las letras que la componen. Por turnos, cada escolar escogerá una letra que crea que pueda formar parte de la palabra. Si la palabra contiene la letra escogida, se mostrará en qué lugar se encuentra (utilizar la pizarra). La profesora debe dar previamente una pista sobre la palabra que tienen que adivinar (ej. "Es un animal que vive en la selva").
- Será la profesora la que pregunte al alumnado con el objetivo de que participe todo el grupo.
- Si el alumnado acierta una letra deberá dar 5 saltos, agacharse 5 veces para tocar el suelo con las 2 manos, volver a dar 5 saltos y dar 5 palmadas.
- Si la letra escogida no forma parte de la palabra correspondiente deberán elevar las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario 10 veces.
- Ganará el primero que adivine la palabra.



VUELTA A LA CALMA

-El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- Los lenguajes creativos. Uso de los recursos corporales (expresión, representación, sentimientos y emociones).

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Jugar en gran grupo.



CONTENIDO A REFORZAR

Reconocimiento de diferentes **emociones y sentimientos**.



DESARROLLO

- El alumnado se divide en pequeños grupos, manteniéndose a la pata coja y con los brazos en cruz tratando de mantener el equilibrio.
- Un componente de cada grupo comenzará la actividad realizando una mueca, un gesto o representando alguna emoción o sentimiento (ej. Tristeza, miedo, alegría, sorpresa...). Posteriormente se quitará una máscara imaginaria de la cara y se acercará a alguien del grupo (saltando a la pata coja) para entregársela en las manos. Este deberá ponerse la máscara en la cara e imitar el gesto realizado anteriormente. A continuación realizará una nueva mueca o gesto con la cara, se quitará la máscara y la entregará a otro compañero o compañera. Así sucesivamente.
- No se puede entregar la máscara a un mismo compañero o componente del grupo hasta que todos hayan participado en la actividad.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se sentará en sus sillas. Realizar una puesta en común de los diferentes gestos, muecas y emociones representadas (ej. "¿Cuál ha sido el gesto más gracioso?", "¿el más feo?", "¿y el que más miedo os ha dado?", "¿por qué?", "¿alguno de ellos os recordaban a alguna emoción o sentimiento?", etc.).



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio y en el tiempo.
- Conteo.
- Escucha y comprensión de cuentos y relatos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.



DESARROLLO

-Se narrará un cuento con acciones (en ROSA) que el grupo debe imitar. En cada acción se realizará una breve pausa para que el alumnado tenga tiempo de ejecutarla:

Alba **ABRIÓ LOS OJOS MUY LENTAMENTE. ESTIRÓ LOS BRAZOS HACIA UN LADO Y HACIA EL OTRO MIENTRAS DABA UN GRAN BOSTEZO.** Alba miró el reloj que tenía al lado de la cama y... ¡se dio cuenta de que llegaba tarde al colegio! Inmediatamente **DIO UN ENORME SALTO PARA LEVANTARSE DE LA CAMA.** Se **VISTIÓ TODO LO RÁPIDO QUE PUDO** y salió **CORRIENDO DE SU HABITACIÓN** hacia la cocina. **CORRIÓ Y CORRIÓ** por toda la casa hasta llegar a la cocina. Al llegar, se **PREPARÓ** un vaso de leche con cereales y comenzó a **COMÉRSELOS CON LA CUCHARA RÁPIDAMENTE.** Después, **SE PUSO LA MOCHILA Y SALIÓ DE CASA.** Alba comenzó **ANDANDO DEPRISA** por la calle al menos 10": 1, 2, 3... . Sin embargo, ¡se dio cuenta que llegaría muy tarde si seguía andando! Entonces, Alba empezó a **CORRER Y CORRER, AL MENOS DURANTE 10": 1, 2, 3, 4...** ¡Incluso intentó **DAR 10 ENORMES SALTOS** para tratar de ir más rápido! 1, 2, 3... Alba estaba agotada y decidió **SENTARSE EN EL SUELO** para descansar. Allí, Alba vio una lagartija que avanzaba muy rápido por la calle. Alba decidió intentar imitar a la lagartija para poder ir igual de rápido que ella. Se **TUMBO Y COMENZÓ A REPTAR Y REPTAR UTILIZANDO LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS** durante 10": 1, 2, 3, 4... Entonces, Alba vio un enorme perro que corría muy rápido por la calle. Inmediatamente, Alba **SE PUSO EN CUADRUPEDIA** para tratar de imitarle. **CORRIÓ Y CORRIÓ COMO SI FUESE ESE GRAN PERRO** durante 10": 1, 2, 3, 4... ¡Enseguida llegó al colegio! **SUBIÓ LAS ESCALERAS** que conducían a su clase **ELEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO** al menos 10 veces: 1, 2, 3... ¡Por fin había llegado! Lentamente, Alba fue **ANDANDO** a su silla, **SE SENTÓ** y **RESPIRÓ PROFUNDAMENTE 3 VECES: 1, 2, 3.** ¡Había conseguido llegar a tiempo al colegio!



VUELTA A LA CALMA

- Realizar una puesta en común sobre la historia (resumen, realizar alguna pregunta, etc.).



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Para aumentar la dificultad se pueden realizar las series a la inversa (ej. 6, 5, 4, 3, 2 y 1).
- Cambiar las acciones propuestas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **números cardinales y las series numéricas**. El profesorado explicará al alumnado la diferencia entre “la familia” y “la pandilla” de los números. La “familia” corresponde a los números pertenecientes a una misma decena (ej. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19), mientras que la “pandilla” corresponde a todos aquellos números acabados en la misma unidad (ej. 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93). Poner varios ejemplos.



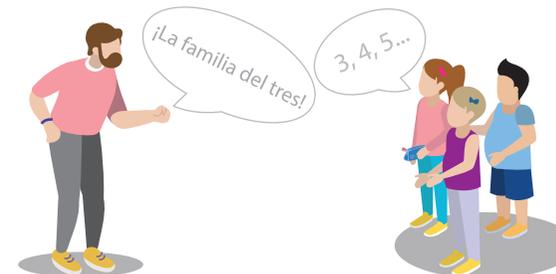
DESARROLLO

- Todo el grupo se pondrá de pie detrás de sus sillas. El profesor pasará una pelota o un estuche a un alguien del grupo al azar. Inmediatamente el docente le dirá la “familia” o la “pandilla” de un determinado número (ej. “¡La familia del 3!”). Quien tenga la pelota deberá continuar la serie (ej. “3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9”).
- Si la respuesta es correcta, todo el alumnado correrá en el sitio mientras cuenta en voz alta del 1 al 10. Si la respuesta es incorrecta, deberán apoyar la rodilla en el suelo levantando el brazo contrario mientras continúan la serie de forma correcta.
- Al finalizar, quien tiene la pelota se la pasará a otro miembro del grupo indicándole la “familia” o la “pandilla” del número que elija. Este debe continuar la serie y así sucesivamente.
- Adaptar al nivel de cada grupo.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca por parejas: un integrante de la pareja sentado en la silla y otro de pie. Quien se encuentre de pie dará un masaje en la cabeza de su pareja. Cambiar roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las necesidades y hábitos básicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Utilizar las 2 primeras letras de una palabra para realizar sus correspondientes acciones.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **hábitos básicos de alimentación, actividad física, descanso, higiene y vestido.**



DESARROLLO

- El profesorado señalará a un escolar y le pedirá que le diga una palabra sobre un tema o hábito concreto (ej. Actividades que se realizan antes de ir al colegio, como podría ser desayunar). Todo el grupo deberá adivinar la letra por la que empieza esa palabra. Si el alumnado acierta correctamente el profesorado dirá una acción que empiece por dicha letra para que todo el grupo la realice (ej. En el caso anterior la "d" de danzar).
- Realizar la acción correspondiente durante 20" aproximadamente.
- Realizar varias rondas. Todo el alumnado deben participar.



VUELTA A LA CALMA

Para aprender más:

- “¿Cómo puedo mantenerme activo durante la semana?”
- “¿Cómo venís al colegio?, ¿En coche, bici, andando...?”



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Situaciones de sí mismo y de los objetos en el espacio.
- Posiciones relativas.
- Realización de desplazamientos orientados.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Realizar la actividad por parejas y de la mano.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar diferentes **nociones espaciales** (ej. Debajo, delante, detrás, al lado de, etc.).



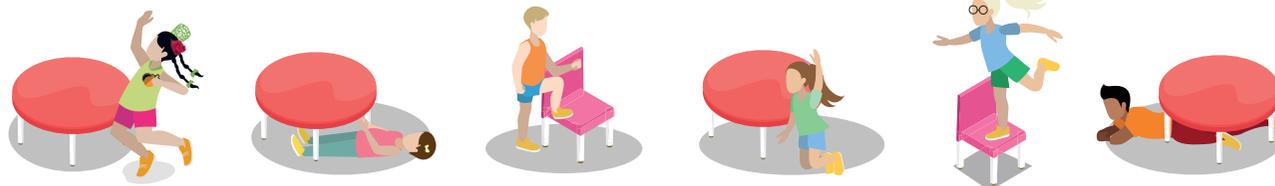
DESARROLLO

- El alumnado deberá colocarse en referencia a diferentes objetos que indique el profesorado mientras realiza una determinada acción:
- Bailar sevillanas delante de la mesa.
- Tumbarse debajo de la mesa y dar 3 palmadas.
- Colocarse al lado de la silla y elevar las rodillas al pecho alternativamente para tocarlas con el codo contrario.
- Colocarse delante de la mesa y apoyar las rodillas en el suelo levantando el brazo contrario.
- Ponerse de pie encima de la silla e imitar a un pájaro volando.
- Reptar por debajo de la mesa como una serpiente.
- Etc.



VUELTA A LA CALMA

-El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo: las estaciones.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en el conocimiento y la interacción en el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad en parejas (un integrante de la pareja dice una pista y luego el otro).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar **las 4 estaciones del año** y sus características principales.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla. El profesorado dirá en voz alta una "pista" relacionada con alguna de las estaciones del año (ej. "Se suele ir a la playa").
- El alumnado debe realizar la acción correspondiente a la estación del año más adecuada:

Verano: chocar las palmas con el compañero o compañera de la izquierda y de la derecha.

Otoño: elevar las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario 10 veces.

Invierno: dar 10 saltos a la pata coja.

Primavera: correr muy rápido en el sitio.



VUELTA A LA CALMA

El profesorado reflexionará con el alumnado sobre las actividades que realizan durante las diferentes estaciones del año. Preguntar al alumnado cuál es su estación favorita.



Verano



Otoño



Invierno



Primavera

CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Nombrar los días de la semana en inglés.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **días de la semana** en voz alta.



DESARROLLO

- Cada escolar imagina que tiene una cuerda invisible y el profesorado dará indicaciones de cómo deben saltar siguiendo la siguiente progresión:

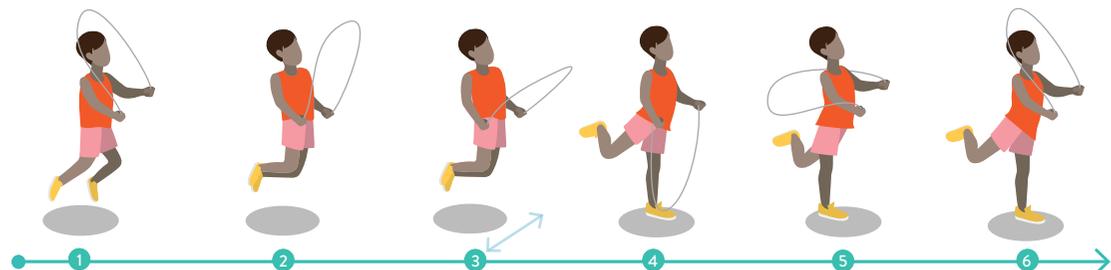
- 1 Saltar de forma libre.
- 2 Saltar con los pies juntos.
- 3 Saltar con los pies juntos de lado a lado como si hubiera una línea imaginaria en el suelo.
- 4 Saltar a la pata coja con el pie izquierdo.
- 5 Saltar a la pata coja con el pie derecho.
- 6 Saltar 2 veces con el pie izquierdo y 2 veces con el derecho.

- El profesorado dará una señal para que el alumnado comience a nombrar por orden los días de la semana. Por cada salto el alumnado dirá en voz alta un día de la semana.
- Repetir hasta completar los 5'.



VUELTA A LA CALMA

- En grupos de 5 componentes, uno hace de "escultor" y moldea al resto para crear una escultura en grupo.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- El medio natural.
- La identificación de seres vivos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

El alumnado tendrá que imitar el animal escogido realizando una acción que indique la profesora (ej. Un cangrejo caminando hacia atrás muy rápido, un perro saltando de lado a lado, una rana saltando muy alto, etc.).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **animales** nombrándolos por categorías o características (ej. Animales que vuelan).



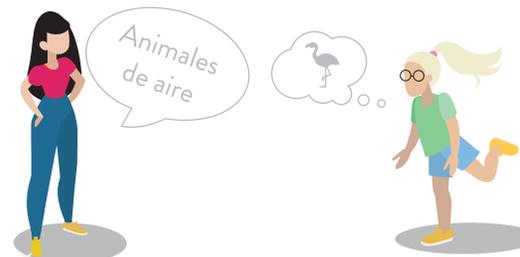
DESARROLLO

- El alumnado se pondrá de pie.
- Cada cierto tiempo la profesora dirá en voz alta una categoría de animales (ej. Animales que viven en el agua). El alumnado dirá en voz alta animales dentro de esta categoría mientras imitan el movimiento de dicho animal (ej. Imitar a un pulpo moviendo mucho los brazos, un cangrejo, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se colocará por parejas.
- La profesora dirá en voz alta el nombre de un animal (ej. "Oso"). El alumnado utilizará sus manos para imitar sus pisadas sobre la espalda de su pareja.
- Cambiar de roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Señalar un número aleatorio y realizar su acción correspondiente.
- Realizar la actividad en orden inverso (10, 9, 8, 7...).
- Nombrar los números en inglés.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **números cardinales**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla. El profesorado asignará una acción al número 1 (ej. Inspirar hasta llenar los pulmones).
- El alumnado nombrará en voz alta dicho número y realizarán su acción correspondiente.
- El profesorado asignará una acción al siguiente número (2). El alumnado debe realizar primero la acción del número 1 y continuar con la acción del número 2, y así sucesivamente hasta llegar al 10.

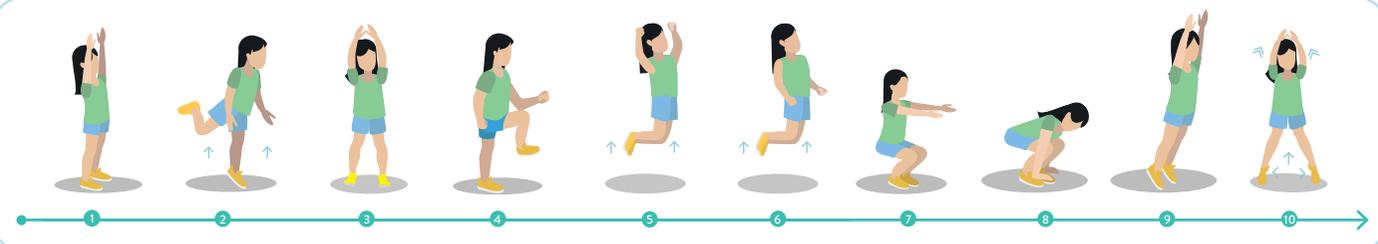
Acciones:

- 1: inspirar hasta llenar los pulmones.
- 2: realizar 2 saltos a la pata coja con cada pierna.
- 3: levantar los brazos hacia arriba y dar 3 palmadas.
- 4: elevar 5 veces las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario.
- 5: dar 5 saltos levantando los brazos.
- 6: dar 6 saltos con los pies juntos.
- 7: hacer 7 sentadillas.
- 8: agacharse para tocar el suelo y dar un salto.
- 9: tumbarse en el suelo boca arriba y dar un salto.
- 10: hacer 10 *jumping jacks*.



VUELTA A LA CALMA

- Todo el grupo se sienta con los ojos cerrados. El profesorado dará una señal y comenzará una cuenta atrás imaginaria de 30" (solo el profesorado podrá cronometrar el tiempo). El alumnado, en silencio, deberá ponerse de pie cuando crea que han transcurrido los 30". Ganará quien más se haya acercado al tiempo exacto.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Escritura.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Elegir a un componente del grupo para que diga la siguiente palabra y su acción correspondiente.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario** en voz alta.



DESARROLLO

- La profesora dirá una palabra sencilla para que el alumnado la deletree en voz alta mientras realiza una determinada acción motriz (ej. "Simón manda deletrear la palabra [casa] realizando [saltos]"). En este caso realizarán un salto por cada letra.
- En las primeras rondas se puede escribir la palabra en la pizarra.
- Completar los 5' realizando varias rondas.

Acciones:

Bailar, elevar las rodillas al pecho de forma alternativa y tocarlas con el codo contrario, cruzar los brazos para tocar los hombros mientras abren y cierran las piernas, tocar con los talones los glúteos mientras suben y bajan los brazos, saltar a la pata coja, hincar la rodilla en el suelo levantando el brazo contrario, etc.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se colocará por parejas.
- Las parejas se mirarán en silencio e intentarán hacer reír a su oponente. Ganará quien consiga resistir la risa.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- La identificación y formas del entorno natural: formas planas y tridimensionales en elementos del entorno.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

VARIANTES

- En cada ronda elegir a alguien diferente del grupo para que realice una afirmación.
- Realizar la actividad con formas tridimensionales.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar **las formas planas del entorno** a través de imágenes (ej. Mostrar un cuadrado y preguntar cuántos lados tiene).



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- La profesora mostrará una imagen de una forma geométrica (puede dibujarse en la pizarra) y posteriormente dirá una afirmación sobre ella (ej. Mostrar un cuadrado y decir que es un triángulo).
- Si la afirmación es verdadera el alumnado dejará de correr y deberá chocar la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberá levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las necesidades y hábitos básicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Además de decir la palabra correspondiente a la categoría elegida por el profesorado, el alumnado deberá decir la letra por la que empieza.
- Si falla, deberá saltar en el sitio durante unos segundos.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **hábitos de alimentación**, categorizando los alimentos según tipo (ej. Frutas: manzana, plátano, mandarina, etc.) y clasificándolos según su importancia en la dieta.



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie y elevando las rodillas al pecho alternativamente.
- El alumnado repetirá el siguiente estribillo después del profesorado:

Quando aprendemos en movimiento,
nos encontramos todos contentos.
si te digo **VERDURAS** tú me contestarás
moviéndote un poco más.

- El profesor elegirá una categoría de alimentos (ej. Verduras) y señalará a algún componente del grupo. Este tendrá que decir una palabra que pertenezca a esa categoría (ej. Lechuga) y posteriormente todo el alumnado deberá levantar la rodilla y tocarla con el codo contrario (primero con una pierna y después con la otra).
- Tras realizar varias rondas cambiar de categoría (ej. Frutas).
- Debe participar todo el grupo.



VUELTA A LA CALMA

- Adivinanzas para aprender más:
 - 1 Órgano que utilizamos para pensar (el cerebro).
 - 2 Debemos lavárnoslos después de cada comida (los dientes).
 - 3 Cuando hacemos ejercicio hace boom-boom más deprisa (el corazón).



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Autonomía e iniciativa personal.

VARIANTES

- En lugar de elegir palabras que comiencen con una determinada letra, elegir palabras que contengan dicha letra.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla corriendo en el sitio.
- El profesorado elegirá una letra del abecedario (ej. La letra "a"). Por orden, cada escolar irá diciendo una palabra que empiece con dicha letra (ej. El primer escolar dirá "árbol", el segundo dirá "ángel" y así sucesivamente hasta que todo el alumnado haya participado).
- Cuando un componente del grupo diga su palabra deberá dar una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás. Hasta que este no termine la acción el siguiente participante no podrá decir su palabra.
- Cuando todo el grupo haya participado, el profesorado indicará una nueva letra y una nueva acción (ej. Letra "c" y dar 2 saltos). Un nuevo componente del grupo comenzará diciendo una palabra que empiece con dicha letra y añadirá la nueva acción a la serie (ej. El primer escolar dirá "casa", dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos; el segundo escolar dirá "ciudad", dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos. Así sucesivamente hasta que todo el grupo haya participado).
- No se pueden repetir las palabras elegidas.
- La actividad aumentará de dificultad con cada ronda al tener que memorizar más acciones.
- Cuando alguien se equivoque se comenzará la serie desde el principio.



VUELTA A LA CALMA

El alumnado se coloca por parejas: un integrante de la pareja tumbado boca abajo en el suelo y otro de rodillas a su lado. Quien se encuentre de rodillas dará un masaje en la espalda de su pareja. Cambiar roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- El medio natural.
- La identificación de seres vivos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Incluir 3 bolas de papel durante la actividad.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **animales** nombrándolos por categorías (ej. Animales que vuelan).



DESARROLLO

- La profesora comenzará diciendo una categoría de animales (ej. Animales que viven en la selva, animales que viven en una granja, animales domésticos, etc.).
- El alumnado comenzará corriendo en el sitio mientras se van pasando una bola de papel. Antes de pasar la bola de papel, se debe nombrar en voz alta un animal que pertenezca a la categoría elegida por el profesorado e imitarlo a través de gestos y movimientos. Además, deberán chocar su mano libre con la mano contraria del componente del grupo que tenga al lado, cambiarse la bola de papel a la otra mano y chocar de nuevo la mano libre con la mano contraria del su oponente.
- No se puede pasar la bola de papel a un mismo componente del grupo hasta que toda la clase haya participado.
- El alumnado se desplazará hasta su oponente imitando al animal elegido.
- Cuando el profesorado diga "¡bomba!" (puede contar mentalmente un minuto), quien tenga la bola de papel se anota un punto. Ganará quien tenga menos puntos.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se colocará por parejas.
- La profesora dirá en voz alta el nombre de un animal (ej. "Gato"). El alumnado deberá utilizar sus manos para imitar sus pisadas sobre la espalda de su pareja.
- Cambiar de roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia en comunicación lingüística.

VARIANTES

- Cambiar las acciones propuestas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla y corriendo en el sitio (se puede formar un círculo si el espacio lo permite). Se establece un orden entre el alumnado de forma que tras el último le vuelve a tocar al primero.
- El primer componente del grupo dirá "en mi mochila llevo" y luego una palabra cualquiera (ej. "Camisa"). El segundo repetirá lo que ha dicho el anterior y añadirá una nueva palabra que comience por la última letra de la palabra anterior (ej. "Camisa, arco"). Cada escolar debe repetir todas las palabras dichas hasta el momento en el mismo orden y añadir una palabra nueva a la serie. De esta forma la actividad se irá cumpliendo de forma progresiva.
- Cada vez que alguien diga una palabra debe dar un salto y una palmada. Cuando un componente del grupo falle, todo el alumnado deberá levantar las rodillas y tocarlas con el codo contrario de forma continuada mientras cuenta hasta 10 en voz alta.



VUELTA A LA CALMA

El profesorado contará al alumnado que van a irse de excursión a la montaña. Entre todo el grupo deberán pensar en los objetos que se llevarían en la mochila y justificarlo.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El cuerpo humano: Exploración del propio cuerpo y de los demás .

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- En cada ronda elegir a un componente del grupo para que realice una afirmación.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar las partes del cuerpo humano.



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- El profesor dice en voz alta una afirmación sobre el cuerpo humano (ej. "El cuerpo humano tiene 4 brazos").
- Si la afirmación es verdadera todo el alumnado dejará de correr y deberá chocar la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberá levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

-Movilidad articular de arriba y hacia abajo de las principales articulaciones (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombros, muñecas, cuello...). Señalar el nombre de cada articulación.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad nombrando las estaciones del año.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **meses del año** en voz alta.



DESARROLLO

- Cada escolar imagina que tiene una cuerda invisible y el profesorado dará indicaciones de cómo deben saltar siguiendo la siguiente progresión:

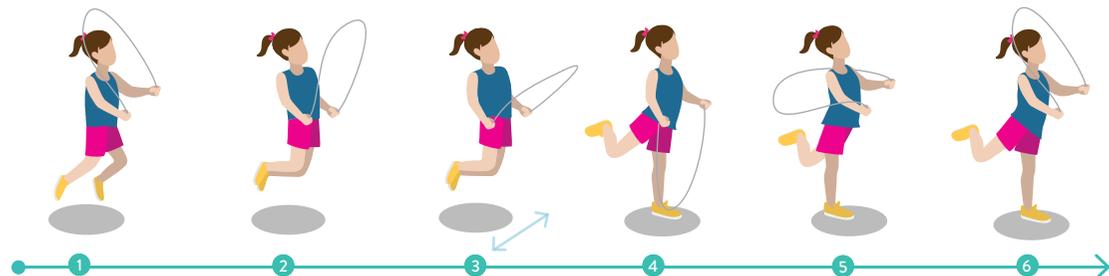
- 1 Saltar de forma libre.
- 2 Saltar con los pies juntos.
- 3 Saltar con los pies juntos de lado a lado como si hubiera una línea imaginaria en el suelo.
- 4 Saltar a la pata coja con el pie izquierdo.
- 5 Saltar a la pata coja con el pie derecho.
- 6 Saltar 2 veces con el pie izquierdo y 2 veces con el derecho.

- El profesorado dará una señal para que el alumnado comience a nombrar por orden los meses del año. Por cada salto el alumnado dirá en voz alta un mes del año.
- Repetir hasta completar los 5'



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- La identificación de algunos grupos sociales cercanos a la experiencia.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Por turnos, alumnado tendrá que decir las 2 últimas palabras nombradas y añadir una nueva palabra que se encuentre dentro de la categoría indicada por el profesorado.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **servicios comunitarios** (Ej. Mercado, transporte, etc.) para nombrarlos por categorías.



DESARROLLO

- El alumnado se pondrá de pie.
- Cada cierto tiempo la profesora dirá en voz alta una categoría (ej. Medios de transporte) y una acción (ej. Cruzar los brazos para tocar los hombros mientras abren y cierran las piernas, bailar, elevar las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario, saltar a la pata coja, hincar la rodilla en el suelo levantando el brazo contrario, etc.).
- El alumnado nombrará en voz alta palabras que se encuentren dentro de esa categoría (ej. Autobús) mientras realiza la acción indicada por el profesorado.
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca por parejas. Un integrante de la pareja representará mediante mímica un medio de transporte (ej. Moto, bicicleta, etc.) y su pareja tratará de adivinarlo.
- Cambiar roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las necesidades y hábitos básicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad con otros movimientos o acciones (ej. Dar una palmada con las manos delante, 2 palmadas con las manos por detrás y chocar la mano con el compañero o compañera de la izquierda y la derecha).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **hábitos saludables** (ej. “¿Recordáis qué son los hábitos de alimentación saludables?”, “¿sabéis algún ejemplo?”, “¿conocéis otras prácticas saludables para el ser humano?”, etc.).



DESARROLLO

- Esta actividad se llevará a cabo utilizando la siguiente rima: “Si el corazón contento quieres tener mucha _____ debes comer/hacer”.
- El alumnado correrá en el sitio mientras repite la rima para memorizarla.
- El profesorado propondrá una categoría (frutas, verduras, actividades saludables para el cuerpo humano, etc.). Mientras todo el grupo eleva las rodillas al pecho (seguir la siguiente secuencia: izquierda, derecha, izquierda, derecha, derecha, izquierda, derecha, izquierda) repetirá en voz alta la rima añadiendo en el espacio en blanco la categoría elegida por el profesorado (ej. “Si el corazón contento quieres tener mucha **fruta** debes comer”). Cada escolar (sin dejar de elevar las rodillas al pecho) nombrará por turnos un elemento de dicha categoría (ej. Naranja, manzana, plátano, etc.).
- Cambiar de categoría tras realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

-Un lado del aula representará la zona “verdadera” y otra la “falsa”. El profesorado dirá en voz alta una frase sobre los alimentos (ej. “Comer varias piezas de fruta al día es bueno para nuestra salud”). Si la frase es correcta, el alumnado se desplazará lentamente hasta colocarse en la zona del aula que representa el lado “verdadero”. Si la afirmación es incorrecta, se desplazará lentamente hasta colocarse en la zona del aula que representa el lado “falso”.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la serie de forma descendente (10º, 9º, 8º...).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **números ordinales**.



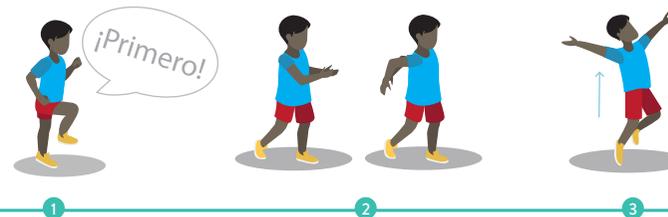
DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla corriendo en el sitio.
- Por orden, cada escolar irá diciendo en voz alta el número ordinal que le corresponda comenzando por el 1º y siguiendo la serie de forma ascendente (el primer escolar dirá 1º, el segundo dirá 2º y así sucesivamente hasta que todo el alumnado participe en la actividad).
- Cuando un componente del grupo diga su número deberá dar una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás. Hasta que este no termine la acción el siguiente no podrá decir su número.
- Al finalizar la serie, el profesorado indicará una nueva acción (ej. Dar 2 saltos) y un nuevo componente del grupo comenzará de nuevo la serie añadiendo la nueva acción (el primer escolar dirá 1º, dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos; el siguiente seguirá diciendo 2º, dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos. Así sucesivamente hasta que todo el alumnado haya participado).
- La actividad aumentará de dificultad con cada ronda al tener que memorizar más acciones.
- Cuando alguien se equivoque se comenzará la serie desde el principio.



VUELTA A LA CALMA

- El profesorado contará de forma descendente del 10 al 0. Cuando llegue al 0 todo el alumnado deberá simular que duerme en sus sillas. Cuando el profesorado de una señal, todo el grupo despertará poco a poco y continuará la clase con normalidad.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Cambiar las acciones que representan las flechas (ej. La flecha hacia abajo se representará de pie con los brazos estirados, mientras que la flecha hacia arriba agachándose en el suelo).
- Incluir flechas hacia la izquierda y la derecha, asignándoles diferentes acciones (ej. Izquierda: dar un salto con los pies juntos hacia la derecha; derecha: dar un salto con los pies juntos hacia la izquierda).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar la conceptualización de las **series lógicas** mostrando algún ejemplo.



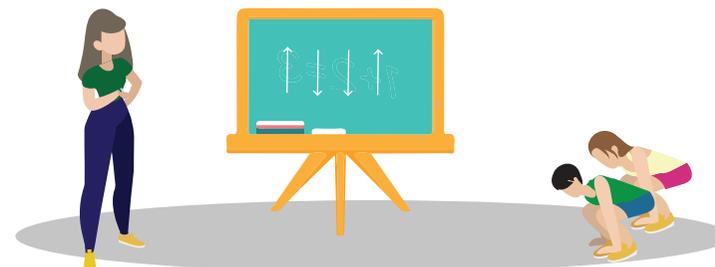
DESARROLLO

- La profesora formará 4 grupos.
- A continuación, dibujará en la pizarra una serie compuesta de flechas hacia abajo (↓) y hacia arriba (↑).
- A la señal del profesorado, el alumnado de cada grupo debe colocarse de forma correcta siguiendo la serie. La flecha hacia abajo (↓) se representará agachándose en el suelo, mientras que la flecha hacia arriba (↑) se representará de pie y con los brazos estirados hacia el techo.
- Ganará el grupo que primero complete la serie de forma correcta.
- Los grupos perdedores deberán elevar una rodilla al pecho, tocarla con el codo contrario y dar 5 saltos a la pata coja. Los ganadores deberán chocar la mano con alguien del grupo, primero la derecha, después la izquierda y finalmente las 2 juntas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se colocará por parejas. Un integrante de la pareja adoptará una posición inmóvil como si fuera una "estatua". Su pareja, con los ojos cerrados, tocará a la "estatua" para intentar imitar su posición. Cambiar los roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- La identificación de seres vivos y materia inerte.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- En cada ronda elegir a un alguien del grupo para que realice una afirmación.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar las **características propias de los seres vivos y sus diferencias con la materia inerte.**



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- El profesor dirá en voz alta una afirmación relacionada con los seres vivos o con la materia inerte (ej. "Las rocas son seres inertes").
- Si la afirmación es verdadera todo el alumnado dejará de correr y deberá chocar la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberá levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El profesorado contará al alumnado que son muñecos de hielo, congelados durante el invierno. En este estado inicial el alumnado debe estar inmóvil y tensar todos sus músculos. El profesor contará que poco a poco va llegando la primavera y, con el sol, se irán derritiendo poco a poco, relajando sus músculos de forma progresiva.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo. Medida del tiempo.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Realizar la actividad con los ojos cerrados.
- Realizar la actividad con otras acciones o movimientos.



CONTENIDO A REFORZAR

El profesorado dibujará un **reloj de agujas** en la pizarra y enseñará al alumnado donde se encuentran los números de cada hora.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla, a la pata coja y manteniendo el equilibrio.
- El profesorado dirá una hora al azar (ej. "Las 2"). Como si se trataran de relojes, el alumnado deberá mantener el equilibrio a la pata coja mientras señala con los 2 brazos donde se encuentra el número correspondiente a dicha hora (pueden fijarse en el reloj dibujado en la pizarra). La actividad se encuentra orientada a que el alumnado conozca dónde se encuentran los números en un reloj y no a interpretar una hora con ambas agujas del reloj (leer un reloj de agujas y saber interpretarlo puede resultar un proceso difícil en esta edad).
- Si el profesor considera que la mayoría del grupo lo ha resuelto de forma correcta, todo el alumnado chocará las 2 manos con quien tenga a la izquierda y a la derecha mientras mantienen el equilibrio.
- Si el profesorado considera que el alumnado ha cometido demasiados errores, todo el grupo dará 5 saltos a la pata coja.



VUELTA A LA CALMA

El profesorado pedirá al alumnado que se siente en sus sillas y le preguntará por qué piensan que es importante saber la hora. Abrir un debate guiado por el profesor.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Actitud positiva hacia la lengua propia y la extranjera.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad con objetos que se encuentren en otro lugar (ej. Cocina, playa, etc.).



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario en inglés**.



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie y corriendo en el sitio.
- El profesorado pensará en un objeto del aula y empezará la actividad diciendo lo siguiente:

*I spy
with my little eye
something beginning with* (letra inicial del objeto que haya elegido).

- Por turnos, tratar de adivinar el objeto elegido por el profesor. Quien lo adivine pasará a interpretar el rol del profesorado y elegirá un nuevo objeto para que el resto trate de adivinarlo.
- Si componente del grupo no acierta la palabra, todo el alumnado deberá dar un salto, agacharse para tocar el suelo con las dos manos, volver a saltar y chocar una mano con quien este a la izquierda y otra mano con quien este a la derecha.
- Si un componente del grupo acierta la palabra, todo el alumnado deberá elevar las rodillas al pecho de forma alternativa y tocarlas con el codo contrario 10 veces. Mientras tanto quien gane pensará el siguiente objeto que tendrán que adivinar.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca por parejas sentado en el suelo.
- Un integrante de la pareja escribe una letra en la espalda de su pareja y esta debe tratar de adivinarla.
- Cambiar los roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Situación de sí mismo en el espacio. Posiciones relativas.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- En lugar de realizar una única acción o movimiento, realizar una secuencia de movimientos que el alumnado tendrá que memorizar.
- Introducir más direcciones (ej. Delante y detrás).



CONTENIDO A REFORZAR

El profesorado introducirá la actividad explicando al grupo la importancia de conocer cuál es la **izquierda y la derecha**.



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie y corriendo en el sitio.
- La profesora pedirá al alumnado que estire sus brazos y coloque sus dedos como se muestra en la siguiente ilustración:



- Posteriormente, explicará que la mano que forma una "L" mayúscula es la izquierda, mientras que la "L" que se encuentra al revés es la mano derecha.
- A continuación el el profesorado dirá una acción (ej. Bailar, dar dos giros, dar 3 saltos a la pata coja, etc.) y una dirección (izquierda o derecha). Si el dice "izquierda", el alumnado dará un salto hacia la izquierda y realizará la acción que se indicó previamente; si dice "derecha", el alumnado dará un salto a la derecha y realizará dicha acción.
- Realizar toda la actividad con ambos brazos estirados y con los dedos en posición de "L" para servir de guía al alumnado.



VUELTA A LA CALMA

- El profesorado pedirá al alumnado que se siente y estire los brazos con los dedos en posición de "L". A continuación le preguntará en que lado (izquierda o derecha) se encuentra algún objeto de la clase.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- La representación de la realidad desde una perspectiva matemática.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Adaptar la complejidad de las sumas al nivel del alumnado.
- Utilizar bloques lógicos durante la actividad.
- Realizar la actividad con restas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar la **suma y el conteo numérico**.



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- La profesora dirá en voz alta el resultado de una suma sencilla (ej. "1+1=2").
- Si la afirmación es verdadera todo el alumnado dejará de correr y deberá chocar la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberá levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente mientras cuentan mentalmente del 1 al 10.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Si observamos que nombrar todas las letras del abecedario es muy complicado para el alumnado, nombrar solo las letras aprendidas en clase. Es una buena oportunidad para aprender letras nuevas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario** en voz alta.



DESARROLLO

- Cada escolar imagina que tiene una cuerda invisible y el profesorado dará indicaciones de cómo deben saltar siguiendo la siguiente progresión:

- 1 Saltar de forma libre.
- 2 Saltar con los pies juntos.
- 3 Saltar con los pies juntos de lado a lado como si hubiera una línea imaginaria en el suelo.
- 4 Saltar a la pata coja con el pie izquierdo.
- 5 Saltar a la pata coja con el pie derecho.
- 6 Saltar 2 veces con el pie izquierdo y 2 veces con el derecho.

- El profesorado dará una señal para que el alumnado comience a nombrar por orden el abecedario. Por cada salto el alumnado dirá en voz alta una letra.

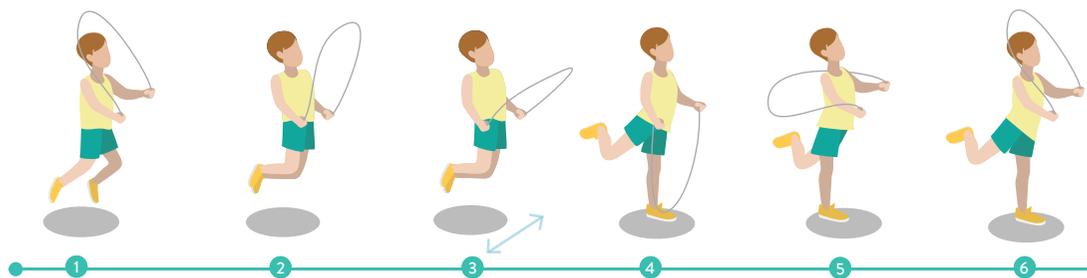
Variante: cambiar la forma de saltar al nombrar las letras.

- Repetir hasta completar los 5'.



VUELTA A LA CALMA

- Realizar ejercicios faciales para relajarse, como abrir y cerrar la boca, apretar los ojos, bostezar, fruncir el ceño, subir y bajar las cejas, etc.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula o pasillo

CONTENIDOS:

- Hablar: actitud positiva hacia la lengua propia y la extranjera.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Por turnos, el alumnado tendrá que decir las 2 últimas palabras nombradas y añadir una nueva palabra que se encuentre dentro de la categoría indicada por el profesorado.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **vocabulario en inglés** (ej. Colores, números, animales, etc.).



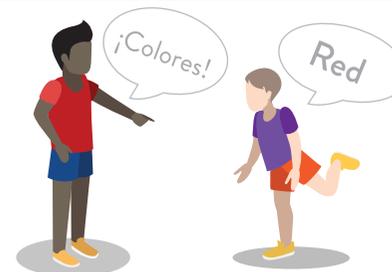
DESARROLLO

- El alumnado se pondrá de pie.
- Cada cierto tiempo el profesor dirá en voz alta una categoría (ej. Colores) y una acción (ej. Cruzar los brazos para tocar los hombros mientras abren y cierran las piernas, bailar, elevar las rodillas al pecho alternativamente y tocarlas con el codo contrario, saltar a la pata coja, hincar la rodilla en el suelo levantando el brazo contrario, etc.).
- El alumnado nombrará en voz alta palabras en inglés que se encuentren dentro de esa categoría (ej. Red) mientras realiza la acción indicada por el profesorado.
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca en círculo cogido de las manos. Deberá pasarse un objeto (ej. Un libro, un estuche, una mochila, etc.) de unos a otros con las manos sin que este caiga al suelo.
- El alumnado irá contando en inglés el número de veces que consiguen pasar el objeto sin que este caiga al suelo.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Los objetos y materias del medio natural: funciones, cualidades y usos cotidianos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Utilizar las dos primeras letras de una palabra para realizar sus correspondientes acciones.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **objetos y materiales que encontramos en la vida cotidiana.**



DESARROLLO

- El profesorado señalará a alguien del grupo y le pedirá que le diga una palabra sobre un tema o ámbito concreto (ej. Objeto que usamos para escribir en clase, como podría ser un bolígrafo). Entre todo el grupo deberán adivinar la letra por la que empieza esa palabra. Si aciertan correctamente el docente dirá una acción que empiece por esta letra para que el alumnado la realice (ej. En el caso anterior la "b" de balancearse).
- Realizar la acción correspondiente durante 20" aproximadamente.
- Realizar varias rondas. Todo el alumnado debe participar.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- La identificación y formas del entorno natural. Exploración de cuerpos geométricos elementales.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Añadir otras figuras y acciones diferentes. Es una buena oportunidad para conocer otras formas geométricas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **cuerpos geométricos** trabajados hasta el momento (preguntar cuántos lados tiene cada figura, poner algún ejemplo de objetos que tengan una forma similar al de alguna figura, etc.).



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- El profesorado asignará una acción a cada una de las siguientes figuras geométricas:
 - Cuadrado: dar una palmada a la izquierda, a la derecha, por delante y por detrás.
 - Rectángulo: agacharse levantando un brazo y ponerse de pie levantando el otro brazo.
 - Triángulo: hacer un giro y chocar la mano con quien se encuentre más cerca.
 - Círculo: sentarse en el suelo y levantarse.
 - Rombo: dar 5 palmadas.
- El profesor dibujará una secuencia de estas figuras en la pizarra (ej. Cuadrado, círculo y rombo) y el alumnado tendrá que realizar, por orden y siguiendo la serie, las acciones correspondientes a cada figura.
- Es recomendable iniciar la actividad con una sola figura para que todo el grupo memorice las acciones de cada una.
- Añadir figuras de forma progresiva.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se coloca sentado en el suelo por parejas.
- Un integrante de la pareja dibuja una forma geométrica en la espalda de su pareja y esta debe tratar de adivinarla.
- Cambiar los roles.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- El lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Elegir objetos que se encuentren en otro lugar (ej. Cocina, la playa, en la selva, etc.).
- Jugar con el color de los objetos como pista en lugar de utilizar letras.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



DESARROLLO

- Todo el alumnado de pie y corriendo en el sitio.
- El profesorado pensará en un objeto del aula y comenzará la actividad diciendo lo siguiente:

- “Veo, veo...”
- El alumnado contestará: “¿qué ves?”
- El docente contestará de nuevo: “una cosita”
- El alumnado contestará: “¿y qué cosita es?”
- El docente responderá: “una cosita que empieza por la letrita...” (ej. “V”).

- Por turnos, tratar de adivinar el objeto elegido por el profesorado. Si alguien acierta interpretará el rol del profesor y elegirá un nuevo objeto que el resto del grupo tratará de adivinar.
- Si un componente del grupo no acierta la palabra todo el alumnado deberá dar un salto, agacharse para tocar el suelo con las 2 manos, volver a saltar y chocar una mano quien se encuentre a la izquierda y otra mano con quien se encuentre a la derecha.
- Si alguien acierta la palabra todo el alumnado deberá elevar las rodillas al pecho de forma alternativa y tocarlas con el codo contrario 10 veces.
- Si un el alumnado quiere pedir una pista, todo el grupo deberá hacer 5 sentadillas.



VUELTA A LA CALMA

- Se pedirá al grupo que se imaginen que son robots. El alumnado andará por el aula imitando la característica forma de moverse de un robot. Pasados unos segundos, indicaremos que las pilas comienzan a agotarse y que cada vez se mueven más lentos. Finalmente guiaremos al alumnado a sus sillas, donde los robots se quedarán sin pilas y permanecerán en silencio e inmóviles durante unos segundos.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Representación de la realidad desde una perspectiva matemática: conteo.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Para aumentar la dificultad se puede incluir más de un "número holl" (ej. El número 7, el 8 y el 10).
- Realizar la actividad contando hacia atrás.
- Cambiar las acciones propuestas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **números cardinales**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla (se puede formar un círculo si el espacio lo permite).
- El profesorado elegirá un número que representará el "número holl" (ej. El 7). Por turnos, el alumnado comenzará a contar de forma rápida mientras pasa una bola de papel o un estuche a quien se encuentre a la derecha (cada escolar dirá un número por turno). Cada vez que alguien tenga que decir el número siete en su lugar dirá "holl" (ej. El 17 deberá decirse "dieciholl", el 27 "veintiholl", etc.). Si alguien se equivoca, todo el grupo deberá correr en el sitio mientras se cuenta hasta 10 en voz alta.
- Cada vez que se pase la bola de papel a un alguien todo el alumnado dará una palmada arriba, abajo, hacia un lado y hacia el otro.
- Si el profesorado dice "¡mezcla de números!" todo el grupo se cambiará de sitio rápidamente.
- Si el profesorado dice "¡cambio de dirección!" se cambiará la dirección del pase (en lugar de pasar la bola de papel a quien se encuentre a la derecha se pasará a quien se sitúa a la izquierda).



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado se sienta con los ojos cerrados. El profesorado dará una señal y comenzará una cuenta atrás imaginaria de 30" (solo el profesorado podrá cronometrar el tiempo). El alumnado, en silencio, deberá ponerse de pie cuando crea que han transcurrido los 30". Ganará quien más se haya acercado al tiempo exacto.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las formas sociales del tiempo: el calendario.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia social y ciudadana.

VARIANTES

- Realizar la actividad propuesta con los días de la semana (lunes, martes, miércoles...).
- Realizar la actividad en inglés.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **meses del año**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla corriendo en el sitio.
- Por orden, cada escolar irá diciendo en voz alta los meses del año cronológicamente (el primero dirá enero, el segundo dirá febrero y así sucesivamente hasta que todo el alumnado haya participado).
- Cuando el alumnado diga su mes correspondiente deberá dar una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás. Hasta que no termine la acción el siguiente no podrá decir su mes.
- Cuando todo el grupo haya participado, el profesorado indicará una nueva acción (ej. Dar 2 saltos) y un nuevo componente del grupo comenzará de nuevo la serie añadiendo la nueva acción (el primero dirá enero, dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos; el segundo dirá febrero, dará una palmada con las manos por delante y otra con las manos por detrás y, finalmente, dará 2 saltos. Así sucesivamente hasta que todo el alumnado haya participado).
- La actividad aumentará de dificultad con cada ronda al tener que memorizar más acciones.
- Cuando alguien se equivoque se comenzará la serie desde el principio.



VUELTA A LA CALMA

- El profesorado contará de forma descendente del 10 al 0. Cuando llegue al 0 todo el grupo deberá simular que duerme en sus sillas. Cuando el profesorado de una señal, el alumnado despertará poco a poco y continuarán la clase con normalidad.



1

2

3

CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad con otra letra.
- Cambiar las acciones propuestas.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **abecedario**.



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla, corriendo en el sitio.
- El profesorado contará al alumnado que se encuentra en el mercado de Chiní-Chinó, en el cual se pueden comprar unas cosas y otras no.
- Por turnos, deberán decir un objeto que quieren comprar. Si la palabra lleva la letra "i" el profesorado dirá que no la pueden comprar. Si la palabra no lleva la letra "i" dirá que sí la pueden comprar. El alumnado debe adivinar por qué puede o no comprar algunos objetos. Previamente se puede indicar que en el mercado de Chiní-Chinó solo se pueden vender los objetos que contengan una letra. El alumnado debe adivinar cuál es.
- Cuando se pueda comprar un objeto, todo el grupo correrá muy rápido en el sitio durante 10". Por el contrario, cuando no se pueda comprar un objeto, deberán tocar cada punta del pie con la mano contraria. Si un alguien acierta la letra, todo el alumnado se subirá a la silla y aplaudirá.



VUELTA A LA CALMA

-Movilidad articular de arriba y hacia abajo de las principales articulaciones (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombros, muñecas, cuello...). Señalar el nombre de cada articulación.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Actitud positiva hacia la lengua propia y la extranjera.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- Realizar la actividad por parejas (un integrante de la pareja hace de "buscador" y otro de "guía").



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar el **vocabulario en inglés aprendido en clase.**



DESARROLLO

- Cada escolar detrás de su silla.
- El profesorado elegirá a alguien del grupo y le pedirá que cierre los ojos. A continuación, el profesorado pensará en un objeto de la clase y lo escribirá en inglés en la pizarra. Cuando todo el grupo lo haya leído se borrará.
- A la señal del profesorado, el niño o niña seleccionado comenzará a buscar el objeto.
- Para ayudarlo, el resto del alumnado comenzará a saltar en el sitio. Muy rápido y repitiendo en voz alta la palabra "hot" cuando se encuentre cerca del objeto, o haciendo sentadillas mientras repiten la palabra "cold" cuando se encuentre lejos.
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- Realizar ejercicios faciales para relajarse, como abrir y cerrar la boca, apretar los ojos, bostezar, fruncir el ceño, subir y bajar las cejas, etc.



CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Las necesidades y hábitos básicos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

VARIANTES

- En cada ronda elegir a un alguien del grupo para que realice una afirmación.



CONTENIDO A REFORZAR

Repasar los **principales hábitos de alimentación, actividad física, descanso e higiene.**



DESARROLLO

- El alumnado comienza corriendo en el sitio.
- El profesorado dirá en voz alta una afirmación sobre los hábitos básicos de alimentación, actividad física, descanso e higiene (ej. "Después de comer tenemos que lavarnos los dientes").
- Si la afirmación es verdadera el alumnado dejará de correr y deberá chocar la mano con alguien del grupo: primero la derecha, luego la izquierda y luego las 2 a la vez (variante: chocar la mano 2 veces, añadir una palmada, etc.).
- Si la afirmación es falsa deberán levantar una rodilla y tocarla con el codo contrario (variante: dar 5 saltos a la pata coja, hacer 3 sentadillas, etc.).
- Realizar varias rondas.



VUELTA A LA CALMA

- El alumnado cerrará los ojos y realizará inspiraciones y espiraciones lentamente.

Debemos tomar cinco piezas de fruta al día



¡Verdadero!

CURSO: 3er Curso de Educación Infantil

AGRUPAMIENTO: Individual

ESPACIO: Aula

CONTENIDOS:

- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio y en el tiempo.
- Conteo.
- Escucha y comprensión de cuentos y relatos.

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.



DESARROLLO

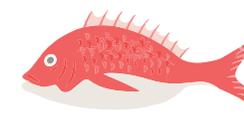
- Se narrará un cuento con acciones (**en ROSA**) que el alumnado debe tratar de imitar. En cada acción se realizará una breve pausa para que el alumnado tengan tiempo de ejecutarla:

Pepa era una rana muy feliz. Sin embargo, tenía un gran problema: no sabía bailar. La rana Pepa había intentado aprender muchas veces. Un día **ESTIRÓ UNA PATA Y, SIN DOBLAR LAS RODILLAS, INTENTÓ TOCÁRSELA CON LA PUNTA DE SUS MANITAS.** Luego, **HIZO LO MISMO CON SU OTRA PATITA.** Después, **MOVIÓ LAS CADERAS DE LADO A LADO, COGIÓ AIRE CON LOS PULMONES Y DIO 2 GIROS: 1 Y 2.** Cuando Pepa quiso darse cuenta, **SE CAYÓ AL SUELO.** Muy enfadada, la rana Pepa empezó a **DAR SALTOS. PRIMERO DIO SALTOS MUY PEQUEÑOS Y DESPUÉS EMPEZÓ A SALTAR TAN ALTO COMO PUDO.** ¡Dio hasta diez saltos! 1, 2, 3, 4... ¡Incluso dio 5 SALTOS A LA PATA COJA! 1, 2, 3... La rana Pepa estaba muy disgustada y decidió visitar a Tomás el besugo, un pez muy sabio. ¡Seguro que él podría ayudarla! La rana Pepa se **TIRO AL AGUA DE UN GRAN SALTO Y EMPEZO A NADAR Y NADAR MOVIENDO MUY RÁPIDO SUS BRACITOS.** ¡INCLUSO SE PUSO A NADAR DE ESPALDAS! Rápidamente llegó a la casa de Tomás el besugo. La rana Pepa le contó **MIENTRAS LLORABA Y MOVÍA MUCHOS LOS BRAZOS DE LADO A LADO** que no sabía bailar. Tomás el besugo le contó que conocía un viejo hechizo de magia que permitía bailar como un auténtico bailarín. Para ello, la rana Pepa tuvo que realizar una serie de movimientos que le pidió el besugo. Primero, la rana Pepa tuvo que **MANTENERSE A LA PATA COJA DURANTE 10": 1, 2, 3...** Después, la rana Pepa tuvo que **ELEVAR LAS RODILLAS DE FORMA ALTERNATIVA Y TOCARLAS CON EL CODO CONTRARIO 10 VECES: 1, 2, 3...** A continuación, tuvo que **ANDAR DE PUNTILLAS DANDO HASTA 10 PASOS: 1, 2, 3...** Seguidamente, el besugo le pidió que **HICIERA 10 SENTADILLAS: 1, 2, 3...** y, finalmente, la rana Pepa tuvo que **CORRER EN EL SITIO MUY RÁPIDO MIENTRAS CONTABA HASTA 10: 1, 2, 3...** Casi sin darse cuenta, la rana Pepa **SE PUSO A BAILAR DE LADO A LADO COMO UNA BAILARINA.** ¡Había funcionado! La rana Pepa, agotada, le dio las gracias al besugo y regresó a su casa. Se **TUMBÓ EN SU CAMA, ESTIRÓ TODO SU CUERPO Y SE QUEDÓ DORMIDA MIENTRAS SONREÍA.**



VUELTA A LA CALMA

- Realizar una puesta en común sobre la historia (resumen, realizar alguna pregunta, etc.).



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sgrecy AE et al. Moreno LA et al. Childhood obesity: etiology-synthesis part II. Epidemiology of obesity in children and adolescents. Prevalence and etiology. Springer, editor. London, UK; 2011.
2. Martínez-Vizcaíno V, Martínez MS, Pacheco BN, López MS, García-Prieto JC, Niño CT, et al. Trends in excess of weight, underweight and adiposity among Spanish children from 2004 to 2010: the Cuenca Study. *Public Health Nutr.* 2012 ;15(12):2170–4.
3. García AG, Bueno CÁ, de la Cruz LL, López MS, Martínez MS, Fernández AD, et al. Prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares españoles de 4-6 años en 2013; situación en el contexto Europeo. *Nutr Hosp.* 2015;32(4):1476–82.
4. de Onis M, Blössner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr.* 2010;92(5):1257–64.
5. Lynch COH, Orsi CM, Hale DE, Lynch JL, Lynch COH. Pediatric obesity epidemiology. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2011;18 (1)(1):14–22.
6. Reinehr T WR. Intima media thickness-related risk factors in childhood obesity. *Int J Pediatr Obes.* 2011;6 (1):1:46–52.
7. Torrijos-Niño C, Martínez-Vizcaíno V, Pardo-Guijarro MJ, García-Prieto JC, Arias-Palencia NM, Sánchez-López M. Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren. *J Pediatr.* 2014;165(1):104–9.
8. Al SA et. In: Moreno LA, et al. Childhood obesity: etiology-synthesis part II. In: Springer, editor. Epidemiology of obesity in children and adolescents. Prevalence and etiology. London, UK; 2011.
9. Sanchez-Lopez M, Salcedo-Aguilar F, Solera-Martinez M, Moya-Martinez P, Notario-Pacheco B, Martinez Vizcaino V, et al. Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scand J Med Sci Sports.* 2009 Dec;19(6):879–84.
10. Forte R, Pesce C, de Vito G, Boreham CAG. The body fat-cognition relationship in healthy older individuals: Does gynoid vs android distribution matter? *J Nutr Health Aging.* 2017;21(3):284–92.
11. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *JAMA.* 2013;309(1):71–82.
12. Franks PW, Hanson RL, Knowler WC, Sievers ML, Bennett PH, Looker HC. Childhood obesity, other cardiovascular risk factors, and premature death. *N Engl J Med.* 2010;362(6):485–93.
13. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010.
14. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Heal.* 2020;4(1):23–35.
15. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451–62.
16. Konstabel K, Veidebaum T, Verbestel V, Moreno LA, Bammann K, Tornaritis M, et al. Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *Int J Obes.* 2014 ;38(S2):S135–43.
17. Nettlefold L, McKay HA, Warburton DER, McGuire KA, Bredin SSD, Naylor PJ. The challenge of low physical activity during the school day: at recess, lunch and in physical education. *Br J Sports Med.* 2011;45(10):813–9.
18. Balkau B, Mhamdi L, Oppert J-M, Nolan J, Golay A, Porcellati F, et al. Physical activity and insulin sensitivity: the RISC study. *Diabetes.* 2008;57(10):2613–8.
19. Gibbs BB, Gabriel KP, Reis JP, Jakicic JM, Carnethon MR. Cross-sectional and Longitudinal Associations Between Objectively Measured Sedentary Time and Metabolic Disease : The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Diabetes Care.* 2015;38(10):1835–43.
20. Sardinha LB, Andersen LB, Anderssen SA et al. Resistance Independent of Overall and Central Body Fat in 9- to 10-Year-Old. *Diabetes Care.* 2008;31(3).

21. Henderson M, Gray-Donald K, Mathieu ME et al. How are physical activity, fitness, and sedentary behavior associated with insulin sensitivity in children? *Diabetes Care*. 2012;35:1373–8.
22. Dunstan DW, Kingwell BA, Larsen R et al. Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses. *Diabetes Care*. 2012;35(12 2011).
23. Henson J, Davies MJ, Bodicoat DH, Edwardson CL, Gill JMR, Stensel DJ, et al. Breaking Up Prolonged Sitting With Standing or Walking Attenuates the Postprandial Metabolic Response in Postmenopausal Women : A Randomized Acute Study. *Diabetes Care*. 2016;39(1):130–8.
24. Belcher BR, Berrigan D, Papachristopoulou A, Brady SM, Bernstein SB, Brychta RJ, et al. Effects of Interrupting Children’s Sedentary Behaviors With Activity on Metabolic Function: A Randomized Trial. *J Clin Endocrinol Metab*. 2015;100(10):3735–43.
25. Ortega F, Ruiz J, Castillo M, Sjörström M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*. 2008 Jan 4;32(1):1–11.
26. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. van Wouwe JP, editor. *PLoS One*. 2017;12(11):e0187668.
27. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput J-P, Janssen I, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 (3)):S197–239.
28. Tremblay MS, Kho ME, Tricco AC, Duggan M. Process description and evaluation of Canadian Physical Activity Guidelines development. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7(1):42.
29. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* . 2010;7(1):40.
30. Carson V, Lee E-Y, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*. 2017;17(S5):854.
31. Anish EJ. Exercise and its effects on the central nervous system. *Curr Sports Med Rep*. 2005;4(1):18–23.
32. Tomporowski PD, Lambourne K, Okumura MS. Physical activity interventions and children’s mental function: an introduction and overview. *Prev Med (Baltim)*. 2011/03/21. 2011;52(1 1):S3–9.
33. Verburgh L, Königs M, Scherder EJA, Oosterlaan J. Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2014;48(12):973–9.
34. Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* . 2017;14(1):114.
35. Tomporowski PD, McCullick B, Pesce C. *Enhancing Children’s Cognition With Physical Activity Games*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
36. Liu A-L, Hu X-Q, Ma G-S, Cui Z-H, Pan Y-P, Chang S-Y, et al. Report on childhood obesity in China (6) evaluation of a classroom-based physical activity promotion program. *Biomed Environ Sci*. 2007;20(1):19–23.
37. de Greeff JW, Hartman E, Mullender-Wijnsma MJ, Bosker RJ, Doolaard S, Visscher C. Effect of Physically Active Academic Lessons on Body Mass Index and Physical Fitness in Primary School Children. *J Sch Health*. 2016;86(5):346–52.
38. Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52:S36–42.
39. Donnelly JE, Hillman CH, Greene JL, Hansen DM, Gibson CA, Sullivan DK, et al. Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Prev Med (Baltim)*. 2017;99:140–5.

40. Donner A. KN. Design and analysis of cluster randomization trials in health research. New York: Oxford University Press; 2000.
41. Cadenas-Sanchez C, Martinez-Tellez B, Sanchez-Delgado G, Mora-Gonzalez J, Castro-Piñero J, Löf M, et al. Assessing physical fitness in preschool children: Feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. *J Sci Med Sport*. 2016;19(11):910–5.
42. Weintraub S, Bauer PJ, Zelazo PD, Wallner-Allen K, Dikmen SS, Heaton RK, et al. I. NIH Toolbox Cognition Battery (CB): introduction and pediatric data. *Monographs of the Society for Research in Child Development. Monogr Soc Res Child Dev*. 2013;78(4):1–15.
43. Zelazo PD, Anderson JE, Richler J, Wallner-Allen K, Beaumont JL, Weintraub S. II. NIH Toolbox Cognition Battery (CB): Measuring executive function and attention. *Monographs of the Society for Research in Child Development. Monogr Soc Res Child Dev*. 2013;78(4):16–33.
44. Henderson SE, Sudgen DA, Barnett A. Movement Assessment Battery for Children-2 Second Edition (Movement ABC-2). London, UK: The Psychological Corporation; 2007.
45. Ravens-Sieberer U, Bullinger M. Assessing health-related quality of life in chronically ill children with the German KINDL: first psychometric and content analytical results. *Qual Life Res*. 1998;7(5):399–407.
46. Lanfer A, Hebestreit A, Ahrens W, Krogh V, Sieri S, Lissner L, et al. Reproducibility of food consumption frequencies derived from the Children's Eating Habits Questionnaire used in the IDEFICS study. *Int J Obes*. 2011;35(S1):S61–8.
47. Campbell MK, Elbourne DR, Altman DG. CONSORT statement: extension to cluster randomised trials. *BMJ*. 2004;328(7441):702–8.
48. Bronfenbrenner U. Ecological systems theory. In: *Six theories of child development: Revised formulations and current issues*. London, England: Jessica Kingsley Publishers; 1992. p. 187–249.



Desde hace más de 15 años, el grupo de investigación del Centro de Estudios Sociosanitarios ha evaluado la efectividad de diferentes programas de ejercicio físico, conocidos con el nombre de MOVI, en escolares de Educación Infantil y Primaria. Estos programas se centran en la prevención del sobrepeso/obesidad, la reducción del riesgo cardiometabólico y la mejora de la forma física, la calidad de vida, la cognición y el rendimiento académico de niños y niñas.

Este libro se centra en la última intervención MOVI llevada a cabo entre el 2017 y el 2018. MOVI-da 10! es un programa diseñado para evaluar la efectividad de dos tipos de intervenciones de descanso activos en el aula en la mejora de la adiposidad, la forma física y la cognición en escolares de educación infantil. En la primera parte, se describen los antecedentes y el estado actual del tema de estudio a través de un breve resumen sobre: obesidad y sedentarismo como uno de los principales problemas de salud pública actuales; la relación entre actividad física, obesidad y rendimiento académico o cognitivo; así como, los últimos hallazgos relacionados con la actividad física integrada en el aula, destinada a mejorar la salud y el rendimiento cognitivo en la infancia. Además, en esta primera parte también se detallan los objetivos y la metodología utilizada en el estudio MOVI-da 10!. En la segunda parte, se especifican las características de los programas MOVI-da 10!, y se detallan de forma reproducible 100 de las diferentes actividades utilizadas en el programa, de tal forma que puedan ser de utilidad para cualquier profesional de la salud o de la educación interesado en llevar a cabo intervenciones de actividad física a través de descansos activos dentro del aula.



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

