



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Influencia en la motivación mediante un programa de Descansos Activos

Alumno/a: Rosana Mendieta Aragón

Tutor/a: Prof. D. Amador Jesús Lara Sánchez
Prof. Dña. María Sánchez Zafra

Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y corporal

Abril, 2023

Índice

Resumen.....	1
Abstract	1
1. Fundamentación teórica	2
2. Objetivos.....	7
2.1 Objetivos de TFG	7
2.2Objetivos de Etapa y Área.....	7
3. Metodología	10
3.1 Contexto del centro y participantes	10
3.2 Procedimiento.....	11
3.3 Atención a la diversidad	11
3.4 Temporalización.....	12
4. Puesta en práctica de la Propuesta Didáctica	12
5. Resultados y discusión	15
5.1 Resultados	15
5.2 Discusión	17
6. Conclusión.....	19
Agradecimientos.....	20
Referencias Bibliográficas	21
ANEXOS.....	25
Anexo I.....	25
Anexo II.....	26
Anexo III	28
Anexo IV	30
Anexo V	31

Resumen.

Actualmente, se ha comprobado que en los colegios hay un serio problema con la desmotivación de los estudiantes. Esto provoca que los docentes busquen formas alternativas de enseñar. Una de ellas es la práctica de descansos activos, en la que, además de aprender de forma diferente, se fomenta que no aparezcan problemas en los estudiantes como sobrepeso y la obesidad. Por ello, se ha elaborado un proyecto en 3º de educación primaria relacionado con la práctica de descansos activos para analizar si, al realizarlo, la motivación de los estudiantes aumenta. Integrando de esta forma, actividad física con las distintas áreas del conocimiento. Los resultados obtenidos tras la práctica de descansos activos fueron favorables, pues la motivación intrínseca de los participantes aumentó hasta un 20% y la desmotivación disminuyó. Puede concluirse que la práctica de estos descansos es beneficiosa para los discentes, aumentando la motivación y las ganas de aprender.

Abstract

Nowadays, it has been found that there is a serious problem with student demotivation in schools. This means that teachers have to look for alternative ways of teaching. One of them is the practice of active breaks, which, in addition to learning in a different way, encourages students to avoid problems such as overweight and obesity. For this reason, a project has been developed in 3rd year of primary education related to the practice of active breaks to analyse whether, by doing so, the motivation of students increases. In this way, physical activity is also integrated with the different areas of knowledge. The results obtained after the practice of active breaks were favourable, as the intrinsic motivation of the participants increased by up to 20% and demotivation decreased. It can be concluded that the practice of these breaks is beneficial for both students, increasing motivation and the desire to learn.

1. **Fundamentación teórica**

Actualmente, algunos autores como Frimpong y Lustigman (2015) advierten que uno de los principales problemas que tenemos en el contexto educativo es la falta de motivación en los discentes, haciendo que muchos docentes se pregunten por cómo mantener el interés en sus clases. Este estudio pone en marcha el aprendizaje activo y práctico ante esta situación de desmotivación. Desde la escuela se debe de combatir esta problemática de desinterés por parte del estudiantado.

Manzano (2009) define la motivación como el énfasis que tiene una persona a la hora de satisfacer cierta necesidad, desarrollando un impulso necesario para poner en práctica esa acción. Además, destaca que, para estar motivado, es imprescindible el descanso ante largos periodos de tiempo y descansar entre cada hora mediante el movimiento o estirando los músculos. Esta definición enlaza dos términos muy interesantes que serán el foco de este trabajo: la motivación y el descanso.

Por otra parte, Legaspi *et al.* (2019) diferencian dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca la definen como la implicación y placer a la hora de desempeñar una actividad, necesidad de saber y el gusto por conocer cosas nuevas. Por otra parte, explican la motivación extrínseca como una conducta que es obedecida y dirigida por un fin, ajena al estudiante y basada en la obtención de recompensas (negativas o positivas). La principal diferencia entre ambas motivaciones es la situación de control de las mismas. Se podría decir que la intrínseca se halla dentro de la persona, y, en la extrínseca, el control está afuera del discente que realiza la acción.

En la misma línea, Cook y Artino. (2016) también distinguen diferentes tipos de motivación. Los autores especifican entre desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca, y dentro de ellas, seis estilos de regulación. La motivación intrínseca tiene una regulación intrínseca, es totalmente interna y personal. La motivación extrínseca tiene cuatro estilos de regulación: la regulación externa (caracterizada por las recompensas o castigos), la introyectada (en la que la persona lo hace de forma exterior y por sentimiento de culpa), la regulación identificada (que es intermedia entre a la motivación intrínseca y la extrínseca, algo en el interior de la persona le hace consciente de la importancia de la acción), y, por último, la integrada (es la más cercana a la motivación intrínseca, hay una autodeterminación en la actividad, pero aún no se realiza por disfrute y por tanto, sigue siendo extrínseca). La

desmotivación tiene una “no regulación” caracterizada por la falta de acción, o una acción, pero con carencia de intención de por sí.

Algo muy interesante que ponen en común distintos autores tales como Muñoz (2004), Navarrete (2009), y Márquez y Abúndez (2015) es que para que el alumnado esté realmente motivado se han de crear el mayor número de experiencias vividas en el aula, así como el desarrollo de rutinas que sean creativas y mecánicas. No se trata únicamente de motivar a los estudiantes. Más bien, se debe desarrollar un buen clima que les permita motivarse por sí mismos. Por otra parte, Astorga e Hidalgo (2019) señalan que los factores que, principalmente, afectan en la ausencia de motivación son factores psicosociales, y añaden que la familia tiene mucho que ver en este proceso. Algunos de estos factores psicosociales son: la desmotivación, la indiferencia del estudiante, el desinterés de las familias o la falta de apoyo de la escuela y de recursos.

Motivar a los estudiantes con la consecución de un objetivo puede ser fundamental. Monroy y Sáez (2012), siguiendo la teoría de la motivación de logro de Atkinson y McClelland, consideran el deporte como un entorno “de logro”, ya que se participa de forma competitiva con otros y se pretende conseguir algo. Esa consecución, en definitiva, es la motivación de logro, el resultado de la interrelación de factores personales y situacionales. Por ello, hay que desarrollar en el aula nuevas iniciativas que sean relevantes y llamen la atención del alumnado, tales como Descansos Activos (DDAA), Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), Itinerarios didácticos, etc. Para Gómez (2021) estas estrategias contribuyen a que el alumnado se sienta partícipe de la actividad y con satisfacción en la superación de los retos. Por lo tanto, su motivación aumentará a la par, también, de las buenas relaciones sociales y comunicativas entre iguales, desarrollando un ambiente de aprendizaje óptimo, agradable y enriquecedor. Además, el autor indica en su investigación que el descanso es de vital importancia ante largos periodos de tiempo.

En relación con lo mencionado anteriormente, a la hora de llevar a cabo ciertas actividades con el alumnado hay que tener en cuenta ciertos factores que son relevantes para atraer la atención y aumentar su motivación. Para Castro y Morales (2015), la estética y el aspecto físico es clave en las actividades a desempeñar, las ilustraciones acordes a la temática que se va a trabajar, uso de letras e imágenes grandes, claras y sencillas, emplear una amplia gama de colores, temática acorde a la edad, etc. Integrar estas anotaciones de la mano del

ejercicio físico puede ser motivante para el estudiantado. Asimismo, las actitudes de los discentes varían en gran medida en el área de Educación Física, mostrando un mayor nivel en la motivación, ilusión e iniciación que en otras áreas del desarrollo (Arias y Lafuente, 2022).

Por todo ello, en esta investigación, para incentivar la motivación del estudiantado en las distintas áreas del conocimiento, y a su vez la práctica de actividad física, se empleará un programa de descansos activos (DDAA, en adelante). Muñoz (2020) considera los DDAA como una herramienta de las aulas, en las cuales se integra durante una corta duración la práctica de actividad física y los contenidos curriculares, mejorando los resultados académicos y salud de los estudiantes, y, a su vez, rompiendo con la instrucción académica sedentaria. Salir de la rutina, descansar y, en cierto modo, desconectar ayuda a tomar un impulso para las actividades siguientes. Esta consideración hace referencia al significado de descanso activo, la integración de la pausa de una actividad mayormente sedentaria, junto al ejercicio físico.

Los DDAA a día de hoy son una estrategia novedosa, que muchos investigadores y docentes están llevando a cabo en sus aulas. Solís (2019) confirma en su investigación con estudiantes de secundaria que los descansos activos tienen múltiples beneficios para el alumnado a nivel de rendimiento académico, motivación e iniciativa. Esta afirmación no fue solo corroborada por los mismos discentes en sus resultados, sino también por los docentes. El estudio, llevado a cabo durante cuatro semanas, mostraba un aumento de hasta un 50% del tiempo dedicado a la actividad física semanal. Como este autor afirma, los DDAA tienen múltiples beneficios, ya no solo actitudinales, sino también en referencia a la salud, ya que la implementación de estas “pausas” aumentan el tiempo de actividad física semanal.

Por otra parte, Sánchez-López *et al.*, (2020) aconsejan que los DDAA se deben llevar a cabo 2 veces al día durante todos los días de la semana, ya que así se conseguiría más de 100 minutos de actividad física semanal, siempre y cuando sea posible y tras la actividad sedentaria. De igual manera, González, *et al.* (2020), también llevaron a la práctica un estudio a cerca de los descansos activos, pero esta vez al estudiantado de bachillerato. El periodo establecido era también de dos jornadas de descansos activos, uno a las 10:00 a.m. y otro a las 12:30 p.m., para comprobar si la realización de estos tenía efectos positivos en sus funciones cognitivas. Algo interesante de estos estudios es que ambos indican el número de DDAA efectivos para llevar a cabo el programa con éxito, teniendo así dos pruebas que lo corroboran, y también, la

importancia de realizarlos después de la actividad pasiva y no después del recreo o de Educación Física

Actualmente, muchos jóvenes no completan el tiempo de ejercicio físico recomendado. De esta forma, la Organización Mundial de la Salud aconseja que, en la etapa infantil, para mejorar la salud y bienestar, se ha de llevar a cabo un mínimo de 60 minutos de actividad física a lo largo de la semana, como mínimo 3 días, con una intensidad de moderada a vigorosa (OMS, 2022). Así, si se realizan 2 descansos a la mañana durante un tiempo aproximado de 10 minutos, se estaría superando el tiempo de actividad física que la OMS recomienda hacer, siendo los descansos activos una iniciativa favorecedora de la salud.

De este modo, aumentar el tiempo de actividad física en el aula disminuye el tiempo de sedentarismo y favorece a la adquisición de hábitos de vida saludables contribuyendo así a la reducción del sobrepeso y la obesidad. Por otra parte, se ha comprobado que, para reducir el sedentarismo, una de las estrategias más empleadas son las clases basadas en actividad física, diferenciadas en tres formas su implementación: a) DDAA, periodos de entre 5 y 15 minutos de Actividad Física (AF) con una intensidad de moderada a vigorosa, durante el desarrollo de una clase; b) DDAA centrados en el plan de estudios, se incluyen contenidos curriculares, y c) clases físicamente activas, donde AF se encuentra integrada dentro de las diversas áreas del conocimiento distintas a la Educación Física (Jiménez, *et al.*, 2022).

En la misma línea, Pastor-Vicedo *et al.* (2021) llegan a la conclusión que los DDAA son una gran herramienta debido a sus mejoras a nivel cognitivo, motivacional y fisiológico, destacando que la duración, el tipo e intensidad son unos factores clave a tener en cuenta. Es más adecuado un DDAA de menor duración (entre 5 y 10 minutos), pero con una intensidad vigorosa, frente a uno con mayor duración (30 minutos) y menor intensidad o carga mecánica que cognitiva. Por lo tanto, para que un DDAA sea más eficiente debe cumplir la duración adecuada, ni más, ni menos, con una intensidad mayormente vigorosa que moderada y según sea esta intensidad graduar la carga cognitiva. Aguilar *et al.* (2018) presentó una intervención denominada “móvetete 15” en la cual se realizaba un programa de descansos activos con la finalidad de comprobar si éstos proporcionaban beneficios para la salud de los estudiantes que lo realizaban. Se llevarían a cabo dos jornadas de DDAA de aproximadamente 15 minutos y con una intensidad media-alta. Los resultados obtenidos fueron que la práctica de este programa tenía múltiples beneficios para la salud, algunas de estas mejoras fueron a nivel de condición

física (velocidad coordinación y resistencia aeróbica), además encontraron diferencias entre sexos, obteniendo mejores resultados los niños. Otro factor que confirma Jiménez-Parra *et al.* (2022) es cómo la atención se ve afectada de manera positiva en los estudiantes que realizan estas pausas activas y que promueven la participación e interacción completa de todo el grupo. En una revisión sistemática elaborada por Suarez-Manzano *et al.* (2018) analizaron el efecto beneficioso de AF durante la jornada escolar por medio de DDAA, tras la búsqueda de varios artículos, todos excepto dos, concluyeron que la práctica de AF aumenta el factor neurotrófico derivado del cerebro (regulador de la supervivencia y plasticidad cerebral) lo cual progresa en la función cognitiva. Por otra parte, la práctica de Ejercicio físico calma la ansiedad y el estrés. Por tanto, dichos factores, explicarían el incremento de atención y decrecimiento de la desatención. Asimismo, en la implementación de DA en los escolares se pueden observar mejoras a nivel de salud, conductas disruptivas y mejoras motivacionales, cognitivas y físicas, favoreciendo así el ambiente y diversión en el aula. (Peláez y Prieto, 2021)

Otro factor importante a tener en cuenta es el momento en el momento en el que se tiene que llevar a cabo esta actividad. El idóneo para los DDAA será tras la realización de las actividades con una actitud más sedentaria, generalmente entre la segunda y la tercera sesión de clase. Además, añaden tras su estudio que el alumnado aumentó su disfrute y motivación después de la realización de un programa de descansos activos, coincidiendo con los docentes, que observaron que se incrementó notablemente la motivación, recuperando fuerzas y haciendo los trabajos y actividades siguientes positivamente, siendo los descansos activos una práctica excitante para el estudiantado (Montoya-Fernández *et al.*, 2020). Este estudio los autores también llegaron a la conclusión de cómo se estimulaban si positiva o negativamente la práctica de este movimiento innovador en las aulas, a lo que, hasta el momento, todos tienen resultados similares, los DDAA tienen múltiples beneficios para el alumnado, y para sus docentes al ver los exitosos resultados de los mismos.

Para comprobar y calcular la motivación de los discentes tras un programa de descansos activos, se efectuó la siguiente investigación, por medio de un cuestionario, la cual cuantifica cómo las acciones que realizan las personas, pueden estar controladas por fuerzas autónomas, es decir por uno mismo, o por fuerzas externas recompensas o castigos. El estudio Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2023) se centró en las regulaciones motivacionales tras un programa de DDAA adaptando y contextualizando la escala *Perceived Locus of Causality*, traducida al español. Esta escala mide los distintos niveles de motivación. Algunos enunciados

que se ajustaron fueron: “Participo en las clases de Educación Física” por “Participo en los descansos activos”, también se adecuó la redacción a los discentes para que su comprensión fuese más fácil. Moros (2013) detalla su artículo cómo el uso de juegos de mesa o juegos de sociedad, eran una gran herramienta para la adquisición de idiomas, estableciendo una directa conexión entre los juegos y contenidos, confirmando que son una herramienta excelente con respecto al aprendizaje de nuevos conocimientos y repaso de lo anterior. Por tanto, distintos autores confirman que las actividades más lúdicas despiertan un mayor interés en el alumnado, siendo su aprendizaje más emotivo y por consiguiente, significativo.

Los estudios comentados, dedican su investigación a analizar cómo los DDAA tienen múltiples beneficios, no solo a nivel motivacional, como es el caso de esta propuesta, si no, a nivel de rendimiento académico, cognitivo y/o fisiológico. Muchas investigaciones se centran en los últimos beneficios mencionados, siendo la motivación menos estudiada. Por ello, esta propuesta se centrará en la motivación de los discentes por medio de descansos activos. De manera indirecta también se fomentarán hábitos saludables como la importancia de la práctica de la actividad física como favorecedora de la salud.

2. Objetivos

2.1 Objetivos de TFG

Objetivos generales
Analizar la influencia de los Descansos Activos en la mejora de la motivación del alumnado.
Objetivos específicos
Llevar a la práctica un Programa de Descansos Activos.
Conectar la actividad física con distintas áreas del desarrollo
Potenciar la práctica de Actividad Física y Ejercicio Físico

2.2 Objetivos de Etapa y Área

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, los objetivos son los logros académicos que se espera que el alumnado alcance una vez concluida la etapa y cuya consecución esté adherida a la adquisición de las competencias clave. Para Tedesco (2005), los objetivos son una parte indispensable de la educación, ya que, desde el punto del aprendizaje, colaboran en la formación

ética y en la personalidad en particular. Los objetivos de etapa que se van a abordar en esta intervención que contribuirán con el desarrollo de los niños y niñas, según el RD 157/2022 son:

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Por otra parte, los objetivos de Área que abordaremos en esta intervención serán los establecidos en la Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina.

<i>Ciencias de la Naturaleza</i>
4. Interpretar y reconocer los principales componentes de los ecosistemas, especialmente de nuestra comunidad autónoma, analizando su organización, sus características y sus relaciones de interdependencia, buscando explicaciones, proponiendo soluciones y adquiriendo comportamientos en la vida cotidiana de defensa, protección, recuperación del equilibrio ecológico y uso responsable de las fuentes de energía, mediante la promoción de valores de compromiso, respeto y solidaridad con la sostenibilidad del entorno. 5. Conocer y valorar el patrimonio de Andalucía y contribuir activamente a su conservación y mejora.
Lengua Castellana y su literatura
1. Utilizar el lenguaje como una herramienta eficaz de expresión, comunicación e interacción facilitando la representación, interpretación y comprensión de la realidad, la construcción y comunicación del conocimiento y la organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.
2. Comprender y expresarse oralmente de forma adecuada en diversas situaciones socio-comunicativas, participando activamente, respetando las normas de intercambio comunicativo
3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.
Matemáticas
1. Plantear y resolver de manera individual o en grupo problemas extraídos de la vida cotidiana, de otras ciencias o de las propias matemáticas, eligiendo y utilizando diferentes estrategias, justificando el proceso de resolución, interpretando resultados y aplicándolos a nuevas situaciones para poder actuar de manera más eficiente en el medio social.
3. Usar los números en distintos contextos, identificar las relaciones básicas entre ellos, las diferentes formas de representarlas, desarrollando estrategias de cálculo mental y aproximativo, que lleven a realizar estimaciones razonables, alcanzando así la capacidad de enfrentarse con éxito a situaciones reales que requieren operaciones elementales.
5. Identificar formas geométricas del entorno natural y cultural y analizar sus características y propiedades, utilizando los datos obtenidos para describir la realidad y desarrollar nuevas posibilidades de acción.
Lengua extranjera

1.Escuchar y comprender mensajes en interacciones verbales variadas, utilizando las informaciones transmitidas para llevar a cabo tareas concretas diversas y relacionadas con su experiencia
2.Expresarse e interactuar en situaciones sencillas y habituales, utilizando procedimientos verbales y no verbales y atendiendo a las reglas propias del intercambio comunicativo para responder con autonomía
8.Manifestar una actitud receptiva, de confianza progresiva en la propia capacidad de aprendizaje y de uso de la lengua extranjera.
Educación artística (música)
1.Conocer y utilizar las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación y utilizarlos como recursos para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.
7.Participar y aprender a ponerse en situación de vivir la música: cantar, escuchar, inventar, danzar, interpretar, basándose en la composición de sus propias experiencias creativas con manifestaciones de diferentes estilos, tiempos y cultura

3. Metodología

3.1 Contexto del centro y participantes

Esta propuesta se efectuará en un centro concertado de la provincia de Jaén, situado en la barriada de la Glorieta. El centro cuenta con una línea en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Además, cuenta con varios Ciclos Formativos de Grado Medio (Gestión Administrativa, Actividades Comerciales, Cuidados Auxiliar de Enfermería y Técnico de Farmacia y Parafarmacia), Formación Profesional Básica (Agrojardinería y composiciones florales). El nivel socioeconómico de las familias es bajo, la mayoría de los padres pertenecen a la rama de la construcción, transportes, camareros, pintores, pensionistas. Actualmente muchos se encuentran en paro y en condiciones económicas de gran precariedad. Un gran porcentaje de madres son amas de casa o se dedican a trabajos mal remunerados. La muestra a la que se va a destinar esta propuesta es concretamente la clase de tercero, formada por 23 discentes, de los cuales 12 son niños y 11 niñas de entre 8 y 9 años. Primeramente, se consultó al centro si era posible realizar esta intervención, a lo que accedieron sin ningún problema.

3.2 Procedimiento

Este proyecto está diseñado para llevarse a cabo de forma anual en el centro escolar, con el alumnado de Educación Primaria, siguiendo durante todos los meses contenidos que se han tratado con anterioridad y nuevos, reciclando así su conocimiento y que no quede en el olvido. Para efectuar esta propuesta didáctica, debido a que el colegio solamente cuenta con una línea, no tendremos un grupo de control, pero, previamente se les pasará el cuestionario “*Perceived Locus of Causality*” (Anexo I). Ésta se ha utilizado con anterioridad, en las investigaciones de Castaño, Navarro y Basanta (2015) y también, Méndez-Giménez, A. y Pallasá-Manteca, M. (2023) para evaluar si la práctica de descansos activos posee efectos significativos en la motivación de los discentes que los realizan. Como se ha detallado en otros estudios, para efectuar dicho cuestionario, se sustituirán las partes en las que ponga Educación Física, por descansos activos, adaptando también su redacción para que el estudiantado de 3º comprenda lo que se va a realizar. Además, se leerá detenidamente todas las cuestiones en voz alta y contestando todos a la vez, por si surgiese cualquier duda.

El cuestionario será completado por los sujetos, en primer lugar, antes de la intervención de descansos activos, para así comprobar su motivación previa a la intervención. Seguidamente, se llevará a cabo el programa, en un periodo de una semana, del 13 al 17 de marzo. Pasado este tiempo, se volverá a pasar el mismo cuestionario, pudiendo así analizar si los descansos han tenido algún efecto significativo, o si nuestra hipótesis ha sido refutada y los descansos activos no han supuesto un cambio en la motivación del estudiantado.

Las actividades que se lleven a cabo durante esta semana tendrán relación con los contenidos de las áreas que se estén tratando. Los DDAA, se efectuarán dos veces al día como aconsejan Sánchez-López *et al.*, (2020) en su estudio, el primero a las 10:45, al final de la 2ª hora, y el segundo se ejecutará a las 13:00 en la 4ª hora. Se alternará la intensidad de las actividades, siendo mayor o vigorosa aquellas que requieran de menor carga cognitiva, y con una intensidad moderada las que sean de mayor carga cognitiva. Si en las franjas horarias coincide con la hora de educación física, ese día se hará en otro tramo horario que tenga más horas lectivas pasivas o sedentarias

3.3 Atención a la diversidad

Para el alumnado que presente Necesidades Específicas de Apoyo educativo, se realizarán una serie de adaptaciones y apoyos según su situación. En este caso, el alumnado al

cual se le va a aplicar este programa, no cuenta con ningún discente con diversidad funcional, por tanto, no se hará ninguna adaptación concreta.

3.4 Temporalización

Lunes, 13 de marzo de 2023	Martes, 14 de marzo de 2023	Miércoles, 15 de marzo de 2023	Jueves, 16 de marzo de 2023	Viernes, 17 de marzo de 2023
10:20 Lengua	10:50 Matemáticas	10: 50 Ciencias Naturales	10:50 Lengua	10:50 Lengua
13:05 Música	13:05 Inglés	13:05 Matemáticas	13:05 Inglés	13:05 Matemáticas

4. Puesta en práctica de la Propuesta Didáctica

Los distintos DDAA se van a clasificar según las áreas del conocimiento y ciclo. Al alumnado se le presentará en un folio tamaño A3, junto a un dado. Según la clase en la que se encuentre, el docente lanzará un dado, y ese dado describirá el DDAA que realizar (Anexos II y III). Este programa se realizará de manera anual, las actividades se podrán adaptar al contenido que se está viendo en ese momento o a modo de repaso. A continuación, se mostrarán los distintos DDAA que se han implementado durante el periodo de una semana.

Lengua (13-03-2023)
<i>Disposición:</i> De pie, por parejas <i>Material:</i> Ninguno <i>Desarrollo:</i> Por parejas, se dirán dos palabras, si son sinónimos, los discentes realizarán el mismo ejercicio, por ejemplo 10 saltos. Si las palabras son antónimas, cada uno realizará un movimiento contrario al otro, por ejemplo, uno hace 10 saltos y el otro 10 veces se levanta y se sienta en el suelo. <i>Variantes:</i> Cambiar de movimiento. <i>Al final de la actividad, se harán unos ejercicios de respiración.</i>

Música (13-03-2023)	
<i>Disposición:</i> En corro <i>Material:</i> Ninguno <i>Desarrollo</i> “director de la orquesta”: En corro una persona hará una secuencia de movimientos (será el director de orquesta) y el resto tendrá que repetir lo que hace. Mientras tanto, otro discente tendrá que adivinar quien es el director <i>Variantes:</i> Giros, saltos y sentadillas... <i>Estiramientos y ejercicios de calentamiento</i>	<i>Disposición:</i> De pie delante de sus mesas <i>Material:</i> Mesa <i>Desarrollo:</i> Esta actividad estará relacionada con la percusión corporal, se realizará la canción “Wellerman” (versión de Hermoti). Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=bFRvIJT_e8A <i>Variantes:</i> Repetir el vídeo, pero más rápido
Matemáticas (14-03-2023)	
<i>Disposición:</i> Equipos de 4 <i>Material:</i> Pizarra y tiza <i>Desarrollo:</i> Se escribirán diversas operaciones matemáticas y los discentes deberán escribir cada cifra del resultado mediante relevos. <i>Variantes:</i> Multiplicaciones de 1,2 y 3 cifras, varias operaciones para un discente, cambio de horas-minutos-segundos, etc.	
Inglés (14-03-2023)	
<i>Disposición:</i> Delante de sus pupitres <i>Material:</i> Pizarra digital <i>Desarrollo:</i> Just Dance de las canciones “Happy” de Bruno Mars y “I gotta Feeling” de The black eyed peas <i>Variantes:</i> No hay	
Conocimiento del Medio (15-03-2023)	
<i>Disposición:</i> Delante de sus pupitres <i>Material:</i> Ninguno <i>Desarrollo:</i> Los discentes cuentan hasta 10 en inglés trotando, cuando lleguen a 10 se les lanzará una pregunta de verdadero o falso, la respuesta no la dirán con palabras sino falso = agacharse y verdadero = saltar, si aciertan harán 3 jumppping jucks, si se equivocan 5 <i>Variantes:</i> Giros, tumbarse y levantarse del suelo, flexiones, abdominales...	

Matemáticas (15-03-2023)
<i>Disposición:</i> 4 grupos de 5 personas (en el patio) <i>Material:</i> Aros, pelotas, picas y conos <i>Desarrollo:</i> Se hará un pequeño circuito en el que deberán pasar a pata coja (ida con la derecha y vuelta con la izquierda) por unas picas en zigzag, al final se encontrarán un 3 en rayas, con polígonos matemáticos relacionados entre sí, tendrán que hacerlo según les corresponda. <i>Variantes:</i> Pasar una pelota botando por el circuito y con el pie.
Lengua (16-03-2023)
<i>Disposición:</i> Expandidos por el espacio <i>Material:</i> Ninguno <i>Desarrollo:</i> “Deletreo militar” el alumnado comenzará a trotar por la clase al ritmo de los militares. La docente (que será la sargento), cantará “Muy atento estaré...” y el alumnado repite “Una palabra deletrearé...” también es repetido. Seguidamente se quedarán quietos hasta que el docente diga la palabra que tendrán que deletrear, abriendo y cerrando las piernas. <i>Variantes:</i> Deletreo hacia atrás, y saltando para atrás. Se introducirá diciendo “Atención vamos a cambiar”; palabras con b y v; ll e, y; vocabulario específico de otras áreas.
Inglés (16-03-2023)
<i>Disposición:</i> Dispersos por toda la clase <i>Material:</i> Tarjetas de vocabulario <i>Desarrollo:</i> Se repartirán por toda la clase unas tarjetas con el vocabulario que se está viendo (los deportes), todos los discentes menos uno, sabrán de qué tarjeta se trata, para que el otro compañero lo adivine, dirán “hot” o “cold” y regularán sus saltos según se acerque el compañero o compañera a la tarjeta, siendo más rápidos los saltos cuando esté cerca. <i>Variantes:</i> Una vez encuentren la tarjeta, realizarán un movimiento relacionado.
Matemáticas (17-03-2023)
<i>Disposición:</i> De pie en dos equipos. <i>Material:</i> Un pañuelo <i>Desarrollo:</i> Se asignará un número a cada discente que será el resultado de una operación matemática. Por ejemplo: 7×3, y saldrán los que sean el número 21. El resto realizará saltos, sentadillas o giros, mientras los compañeros cogen el pañuelo

Variantes: Cambiar los números, con divisiones	
Lengua (17-03-2023)	
<i>Disposición:</i> En círculo <i>Material:</i> Pelota <i>Desarrollo:</i> “La patata caliente” Los discentes se irán pasando la pelota, realizando un ejercicio físico y diciendo una palabra que sea de la misma familia de palabras. <i>Variantes:</i> Familias de palabras, campo semántico.	<i>Disposición:</i> Repartidos por el espacio <i>Material:</i> Ninguno <i>Desarrollo:</i> “Cuento motor Érase una de niños” Repartidos por el espacio el docente irá contando una historia que los discentes representarán <i>Variantes:</i> No hay

5. Resultados y discusión

5.1 Resultados

Los resultados obtenidos previamente a la realización de los DDAA muestran que la media de la motivación intrínseca era más baja que la regulación identificada, obteniendo la variable motivación una puntuación de 4,86 y con una desviación típica de 1,69. Por otra parte, la regulación identificada tiene una media de 5,46 y, con unos datos levemente más condensados, una desviación típica de 1,63. También, las variables regulación introyectada y externa puntuaron unos resultados muy similares en sus medias y desviaciones típicas, pues la media de la regulación introyectada de los sujetos es de 4,34 y la regulación externa es de 4,35, y sus respectivas desviaciones típicas son de 2,13 y 2,19. Estas desviaciones típicas tan alejadas de 0 indican que los datos no están muy cercanos a la media y, por tanto, hay bastantes valores atípicos y disparidad en los resultados de la muestra. Por otra parte, con respecto a los niveles de desmotivación de los sujetos, se puede observar que es relativamente alta, con una media de 4,53 y una desviación típica muy alejada también, de 2,3, como anteriormente se ha comentado, los datos están muy dispersos de la media, lo cual quiere decir que hay dispersión entre las opiniones de los sujetos.

En la figura 1 se puede observar con mayor claridad los resultados obtenidos, mostrando las puntuaciones de las variables estudiadas antes de la realización de los DDAA, la motivación intrínseca y la desmotivación se puede apreciar que están en el mismo nivel. La escala es sobre 7, debido a que los datos están condensados entre los valores 1 y 7.

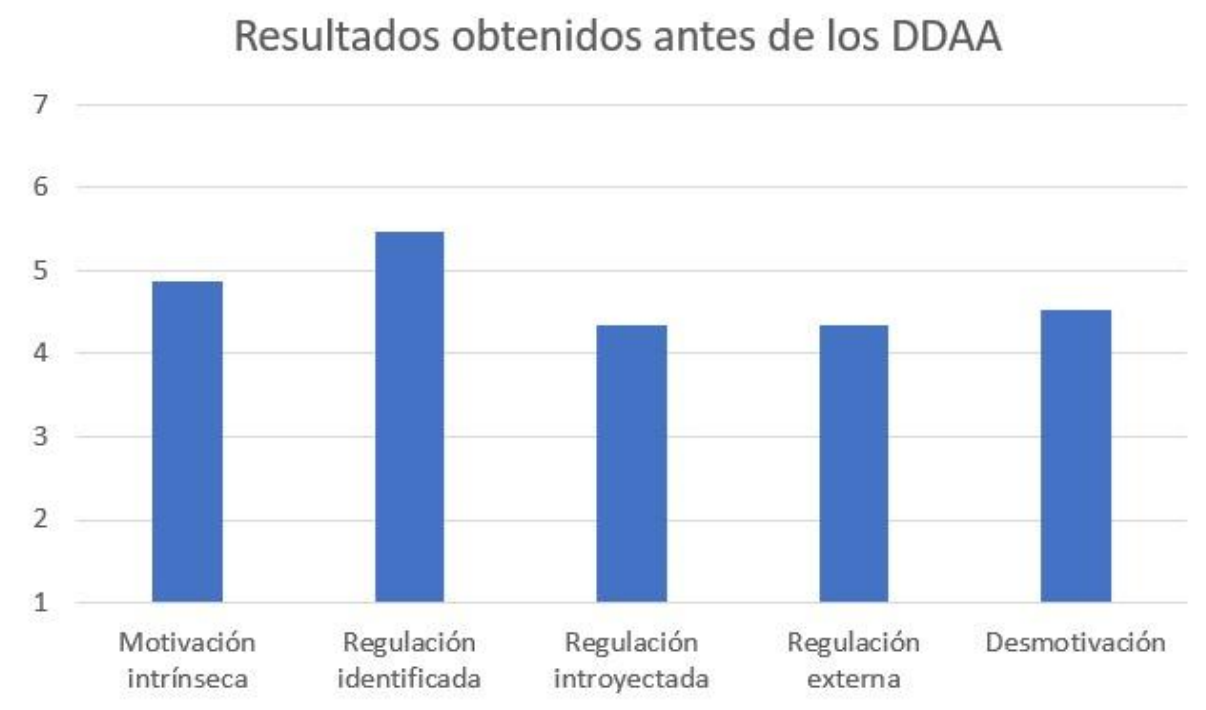


Figura 1. Resultados obtenidos en el cuestionario antes de desarrollo de los Descansos Activos

Una vez efectuados los DDAA, se les volvió a pasar el mismo formulario, obteniendo los siguientes resultados. La variable motivación aumentó significativamente su media a un 6,08, casi un 20% más que en el cuestionario anterior, y disminuyendo su desviación típica a un 1,5, lo cual quiere decir que la dispersión de los datos era menor y no se alejaba de la media, por tanto, los sujetos mayoritariamente están más motivados con los descansos activos, coincidiendo en mayor medida en sus opiniones. Por otra parte, al igual que en el cuestionario primero, la media más alta es la de la regulación identificada, siendo mayor que la motivación intrínseca, con un total de 6,14 de media y una concentración de los datos mayor, puesto que su desviación típica es de 1,19, prácticamente la mayor parte de sujetos están en un mismo nivel de regulación identificada. La mayoría de los sujetos coinciden en sus resultados de regulación identificada ya que sus datos están más cercanos a la media. Seguidamente, con respecto a la regulación introyectada y la regulación externa, podemos comprobar que no han variado mucho, pues la variable regulación introyectada tiene una puntuación de 4,74 y una desviación típica bastante elevada, de 2,11, la regulación externa tiene una media muy similar a la anterior, de 4,44 y la desviación típica más elevada de todas, de 2,25, lo cual hay disparidad de opiniones y no hay un cambio especial tras los DDAA. Para concluir, los resultados de la desmotivación

disminuyeron notablemente, con una valoración de 2,91, sin embargo, la desviación típica es elevada y hay datos lejanos a la media, por lo tanto, aunque los sujetos han aumentado su motivación, algunos no lo están del todo.

En la figura 2, se puede comprobar cómo la variable motivación intrínseca ha aumentado al igual que las regulaciones identificada, introyectada y externa, y que la desmotivación ha disminuido notablemente. Las regulaciones introyectadas no han tenido un aumento significativo y más o menos se mantienen ambas más o menos similar a la anterior.

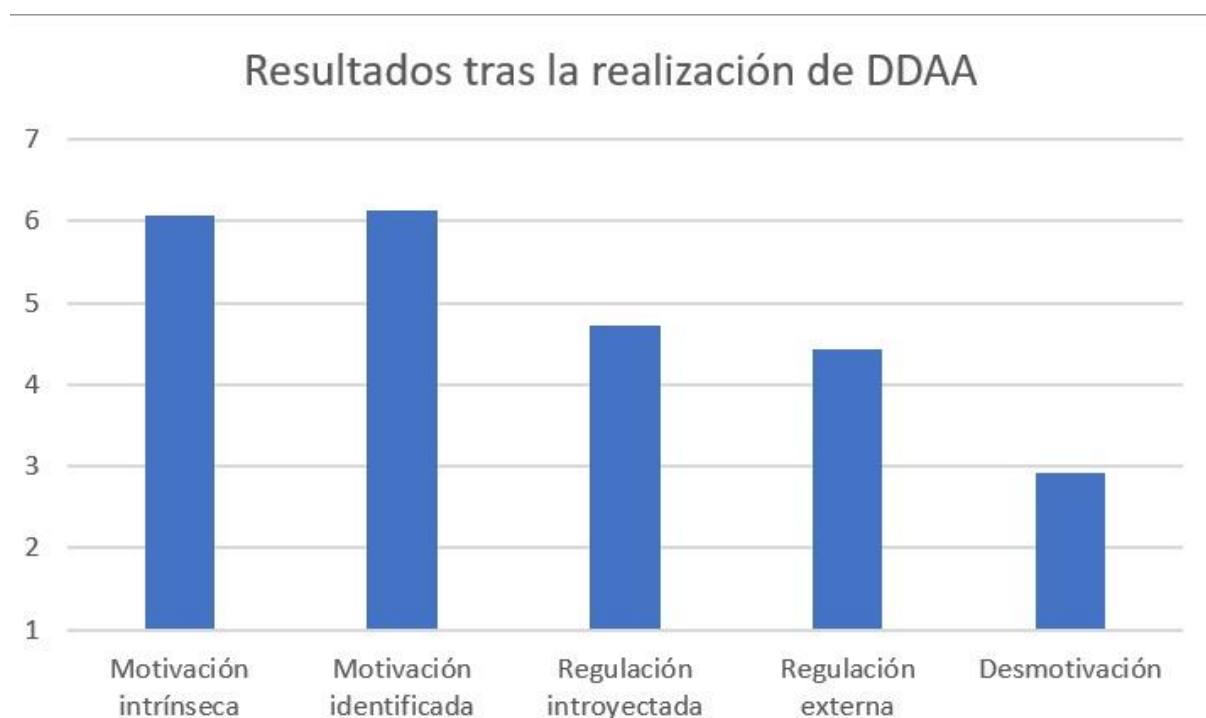


Figura 2. Resultados obtenidos tras el desarrollo de los Descansos Activos

5.2 Discusión

Como se ha podido verificar, tras dicha intervención, la motivación de los sujetos encuestados aumentó notablemente, hasta casi un 20% más en el cuestionario final. Este trabajo se puede comparar con otras investigaciones, en la de Castaño, Navarro y Basanta (2015), se confirma que efectivamente, la motivación intrínseca de la muestra estudiada es baja y la desmotivación alta, puesto que en su investigación también empleó el mismo cuestionario, siendo las mismas variables de estudio, pero para el área de Educación Física. Sus resultados obtenidos fueron de una motivación intrínseca de 6,26; regulación identificada de 6,02; regulación introyectada de 4,48; regulación externa de 3,82 y una desmotivación de 1,97. Comparadas ambas muestras, se confirma que la motivación de los sujetos analizados en este proyecto, es más baja y la

desmotivación más alta, además de constatar que la práctica de AF, influye en la variación de la motivación de los discentes.

Por otra parte, tras analizar esta investigación, puede constatar que los resultados son similares a los que obtuvo Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2023), ya que igualmente sus resultados, al igual que los obtenidos en esta intervención, describen un perfil motivacional elevado, el los participantes que han vivenciado los DDAA. Con más exactitud, su muestra reportó elevados niveles de motivación intrínseca y regulación identificada, y niveles más bajos de regulación externa y desmotivación, al igual que se muestran en los gráficos anteriores y confirmando ambas hipótesis, los descansos activos mejoran la motivación.

Asimismo, el estudio llevado a cabo por Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2023) obtuvo resultados similares al efectuado, concluyendo que los descansos activos tienen una elevada carga en motivación intrínseca, además, la intensidad posee un gran papel y es determinante en estas pausas, siendo la intensidad vigorosa la que provoca efectos más positivos en la muestra.

Con respecto a la intensidad de los descansos activos realizados, ha ido variando en función de la carga cognitiva de la actividad, pues como argumentan Pastor-Vicedo *et al.*, (2021) las actividades con menor carga cognitiva tienen una intensidad vigorosa y, al contrario, las actividades con mayor carga cognitiva, tenían una intensidad moderada. Un ejemplo exitoso y en el que se ve con mayor claridad las variaciones entre intensidad y carga cognitiva fue la carrera de relevos matemática, la cual se hizo de dos formas, la primera fue un miembro del grupo realizaba una operación más “complicada” (multiplicación de dos cifras), pero él/ella solo/a. Ya que la intensidad era menor, la carga cognitiva tenía que ser mayor, la operación no es que fuese más difícil, pero sí más larga. La otra forma fue a la inversa, para evitar errores en las operaciones, la operación era más sencilla (multiplicaciones de una cifra) y cada miembro del grupo tenía que escribir correctamente una cifra del resultado. Este descanso activo gustó mucho a los discentes y se motivaron bastante, además es otra forma lúdica de reforzar la multiplicación. En el (Anexo III) muestran algunas imágenes de los DDAA realizados.

Los DDAA se ejecutaron dos veces al día, como aconsejan Sánchez-López *et al.*, (2020) en su propuesta, para así poder comprobar si realmente poseía algún efecto positivo en la motivación de nuestros sujetos encuestados. Todos a la misma hora del día, excepto el primero que se llevó a cabo antes (10:20) debido a que ese día, la clase tenía una hora y media de lengua

y, una hora y media de matemáticas. A diferencia de los demás días que cada asignatura tiene una hora antes del recreo. Estas pausas activas se han desempeñado antes de la tercera hora lectiva (10:50) con una duración de 10 minutos en total. El segundo DDAA era efectuado en los 10 últimos minutos de la cuarta hora (13:05), tras el recreo, ya que hacerlo a quinta hora supondría que el DDAA fuese antes de la salida de los sujetos, y no sabríamos si realmente sus resultados y emoción son por la salida o por el DDAA. Algo que me observé es que el segundo descanso activo era el más esperado, y me sorprendió, debido a que la duración de la clase era de 45 minutos y que venían del recreo, quizás estaban más excitados se tomaban los descansos activos como un juego en lugar de una actividad lúdica de clase.

Para concluir, no solo se puede comprobar que los descansos activos favorecen la motivación de los estudiantes mediante un cuestionario. Cada vez que llegaba al aula, mis discentes de 3º se levantaban de sus sitios eufóricos, y me preguntaban que, si “por favor” podíamos a hacer descansos activos, les han gustado bastante. Pienso que, si esta propuesta se hace a largo plazo, la motivación se incrementaría y sería más alta y la desmotivación por consecuente más baja. De hecho, otros cursos me pedían hacer a sus clases descansos activos, ya que, entre iguales,” corría la voz” y comentaban lo que practicábamos. Por ello también me animé a diseñar esta propuesta para todos los cursos. Sin duda alguna, el verdadero aprendizaje y motivación, me la han dado ellos a mí, al ver cómo esta intervención tenía efectos tan positivos y todos y cada uno de los participantes disfrutaban tanto.

6. Conclusión

Este Trabajo de Fin de Grado, tiene como fin analizar si los DDAA influyen en la mejora de la motivación del alumnado. Efectivamente, los resultados han sido positivos, los descansos activos han aumentado la motivación en el aula y ha disminuido la desmotivación. Por lo tanto, los DDAA son una práctica eficiente para las clases con más ausencia de motivación y pudiendo ser una alternativa y solución para este problema educativo actual. Como se ha comentado con anterioridad, si estas pausas se realizan con un tiempo más prolongado, seguramente los resultados sean mejores aun, no solo en la motivación de los discentes, sino también en la atención o rendimiento escolar también son afectados positivamente con estas pausas.

Por otra parte, dentro de los objetivos específicos a tratar dentro de este Trabajo de Fin de Grado, se encuentran: llevar a cabo una propuesta de DDAA, la cual se ha efectuado para un curso de 2º ciclo de Educación Primaria y se ha analizado la influencia de esta práctica. En

adición, también se ha pasado a los demás cursos para que ellos también sean partícipes de los DDAA. Además, los DDAA están conectados con las asignaturas que se cursan, de esta forma, repasarán contenidos ya vistos en clase, a modo de reciclaje, debido a su versatilidad, también se podrán adaptar a lo que el docente vea necesario. Por ejemplo, los relevos matemáticos, se pueden hacer de multiplicaciones, divisiones, cambios de horas-minutos-segundos, en lengua, relevos de familias de palabras, palabras agudas, llanas o esdrújulas, etc.

Asimismo, cabe destacar que, con la práctica de actividad física y ejercicio físico, favorecemos la salud de nuestros estudiantes y de manera transversal concienciamos que el sedentarismo no es bueno para la salud, sensibilizamos del peligro que conlleva el sobrepeso y obesidad, y aumentamos el tiempo de ejercicio físico semanal, como la OMS recomienda y advierte del peligro que supone la obesidad y sobrepeso.

Para concluir, como muestra de agradecimiento por haber sido partícipes en esta propuesta, una vez realizada la encuesta final les entregué el diploma a la clase más físicamente activa (Anexo IV) y su respectivo programa de Descansos Activos, para poder realizarlo a lo largo del curso.

Agradecimientos

“A mis tutores Amador J. Lara Sánchez y María Sánchez Zafra por brindarme su ayuda, y atención además de las pautas ofrecidas para la realización de este Trabajo de fin de Grado”

“A mis discentes y a los docentes del colegio Santa María de los Apóstoles de Jaén, por hacer posible esta intervención y enriquecer mis prácticas”

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M.A, Gil, P., Ortega, J. F. y Rodríguez Ó.F. (2018) Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Esp Salud Pública*, 92, 1-10 <https://www.scielo.org/pdf/resp/2018.v92/e201809068/es>
- Arias, M. y Lafuente, J.C (2022) Análisis del trabajo de contenidos matemáticos desde el área de Educación Física en Educación Primaria. *Retos*, 45, 242-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8402695>
- Astorga, L. e Hidalgo, J. (2018). Factores psicosociales y su influencia en la desmotivación. En Jara, M.F., Mancilla, P. G. y Galea, J.A (Eds). *Los problemas de la enseñanza de la historia, geografía y ciencias sociales en la enseñanza media* (pp.19-31). LW Editorial.
- Castaño, Navarro y Basanta (2015). ¿Qué tipo de motivación predomina en los escolares de educación primaria hacia la educación física? Un estudio descriptivo. *Revista Digital de Educación Física*, 6 (55). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391133>
- Castro, M. y Morales, M. E. (2015) Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Educare*, 19 (3), 1-32. <https://doi.org/10.15359/ree.19-3.11>
- Cook D. y Artino A. (2016) Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50 (10), 997- 1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Frimpong, M. y Lustigman, M. (2015). *Effective Strategies to Instill and Sustain Interest and Motivation in the Classroom*. (Trabajo Fin de Grado) McGill University, Montreal, Canadá.
- Gómez, D. (2021). *Descansos Activos Cooperativos en Educación Primaria* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid, España.
- González, F.T., Baena, S., Vila, M. y García, O. (2020). Efectos regulares en la cognición de los descansos activos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity* 6 (3), 488-501. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.3.6414>
- Jiménez-Parra, J.F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M. y Valero-Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio

- Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 84-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Legaspi, L., Aisenson, G., Valenzuela, V., Duro, L., De Marco, M., Lavatelli, L., Celeiro, R., Inaebnit, V., y Pereda, Y. (2019). (Noviembre). La motivación y el significado de la escuela para los jóvenes. Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina.
- Manzano, J. (2009) La motivación en Educación Primaria. *Isla de Arriarán: Revista cultural y científica* (33), 291-309. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4370322>
- Márquez, M. L. y Abúndez, M. A. (2015). La motivación en el aula: estrategia esencial para mejorar el aprendizaje en la escuela primaria. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 55, 1-10.
- Méndez-Giménez, A. y Pallasá-Manteca, M. (2023). The Effects of Active Breaks on Primary School Students' Attentional Processes and Motivational Regulation. *Apunts Educación Física y Deportes*, 151, 49-57. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.05)
- Monroy, A. y Sáez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 164, 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>
- Montoya-Fernandez, C., Zamorano, D., Gil-Madrona, P., e Infantes-Paniagua, Á. (2020). Disfrute a través de una propuesta de descansos activos en educación infantil. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (1), 155-164. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8305>
- Moros, F. (2013). Aprender jugando: Un enfoque comunicativo en la clase de L2. *Literatura española*, 69, 25-44. <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/KJD:ART001841055>
- Muñoz, L. L. (2004) La motivación en el aula. *Pulso: revista de educación*, 27, 95-110.
- Muñoz, J.A. (2020). *Descansos activos y su influencia sobre los procesos cognitivos superiores en educación primaria* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España

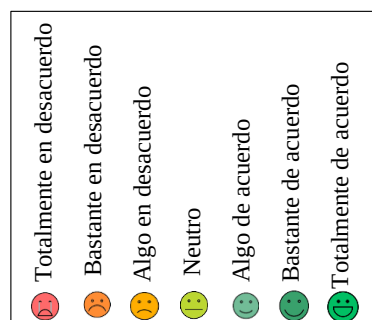
- Navarrete, B. (2009). La motivación en el aula. Funciones del profesor para mejorar la motivación en el aprendizaje. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 15, 1-9.
https://upvv.clavijero.edu.mx/cursos/LEB0527/documentos/la_motivacion_en_el_aula.pdf
- Orden 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 7, de 18 de enero de 2021.
<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/1>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pastor-Vicedo, J.C., Prieto-Ayuso, A., López Pérez, S. y Martínez-Martínez, J. (2021). Active Breaks and Cognitive Performance in Pupils: A Systematic Review. *Apunts Educación física y deportes*, 37 (146), 11-23.
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551669030002/551669030002.pdf>
- Peláez, V y Prieto, A. (2021). Aprendo moviéndome: Programa de Descansos Activos para la Educación Primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10 (2), 107-135. <https://doi.org/10.6018/sportk.440761>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 02 de marzo de 2022.
- Sánchez López, M., Ruiz Hermosa, A., y García López, L. M. (2020). Fichas de descansos activos para educación infantil y primaria: guía para el profesorado. *Fichas de descansos activos para educación infantil y primaria*, 1-99.
http://doi.org/10.18239/divulga_2020.04.00
- Solís, I. (2019). Experiencia de la implementación del programa " Descansos activos mediante ejercicio ("¡Dame 10!")" en Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Salud Pública*, 93, 1-7. <https://www.scielo.org/article/resp/2019.v93/e201911087/>

Suarez-Manzano, S., Ruiz-Ruiz A., López-Serrano S. y Martínez-López, E. J. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: intervenciones educativas. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 22(4), 287-304. DOI:10.30827/profesorado.v22i4.841

ANEXOS

Anexo I

Escala del Locus Percibido De Causalidad en Educación Física (PLOC Scale) Goudas, Biddle y Fox (1994) *Adaptada a Descansos Activos*



Participo en esta clase de Descansos activos...

1. Porque los Descansos Activos son divertidos	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque quiero aprender habilidades deportivas	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque quiero que el profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque si no lo hago tendré problemas	1	2	3	4	5	6	7
5. Pero no sé realmente por qué	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque es importante para mí hacerlo bien	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque eso es lo que se supone que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7
10. No comprendo por qué debemos tener Descansos Activos	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque los Descansos Activos son emocionantes	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque quiero mejorar en el deporte	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque quiero que los/as otros/as estudiantes piensen que soy hábil	1	2	3	4	5	6	7
14. Para que el/ la profesor/a no me grite	1	2	3	4	5	6	7
15. Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo en los DDAA	1	2	3	4	5	6	7
16. Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades/técnicas	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque puedo aprender habilidades que podría usar en mi día a día	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque me preocupa cuando no lo hago	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque esa es la norma	1	2	3	4	5	6	7
20. Pero no comprendo lo que estoy logrando de los Descansos Activos	1	2	3	4	5	6	7



Anexo II

1º y 2º de Educación Primaria

DESCANSOS ACTIVOS



Matemáticas



Escribir al aire los números que el docente diga
Variantes: Dependiendo del nivel, irán de 10, del 1 al 100, solo las decenas, los pares, los impares, operaciones... Con una mano o con la otra, dibujar con las partes del cuerpo



Suma de saltos: el docente dirá una operación y los discentes dirán el resultado saltando



Dibujar formas geométricas con la mano: cuadrados, triángulos, rectas...



Suma de dedos, por parejas contarán hasta 3 saltando. Sacarán unos números, el que antes diga el resultado, le dirá al compañero/a un ejercicio



Relevos matemático: en la pizarra habrá una serie de operaciones y cada discente escribirá la cifra que le corresponde



Formamos figuras: caminamos libremente por el aula, el docente dirá una figura y en parejas la realizarán

Lengua



Sinónimo y antónimo: Por parejas se dirán dos palabras, si son sinónimos, realizarán el mismo ejercicio, por ejemplo 10 saltos. Si son antónimos, harán distinto movimiento, por ejemplo 10 saltos y 10 sentadillas



Cuento motor: Se narrará una historia, y los discentes realizarán el movimiento que se cuenta



Abeceloco: En el aire se escribirá el abecedario.
Variantes: mayúscula, minúscula, con las dos manos



Palabras encadenadas: Juego de las palabras encadenadas, pero con una pelota, a quien le toque, seguirá con la siguiente palabra y hará un ejercicio físico (saltos, sentadillas, giros...)



El docente dirá una palabra, si contiene la "v" saltará y si es con "b" se agachará.



Quien se equivoque hará 3 sentadillas
Cuenta-cuentos: En grupo se inventarán entre todos una historia con la primera inicial de su nombre, deberán de interpretar la acción correspondiente

Ciencias del conocimiento



Máquinas simples: Todos excepto una persona se tumban en el suelo boca abajo (rodillos), el niño o niña que no está tumbado, se tumba suavemente sobre sus compañeros/as. Cuando el docente diga "rodillos" los discentes girarán en la misma dirección y desplazarán sin esfuerzo a la persona tumbada



Contenedores: El profe asigna un movimiento a cada los contenedores (P.ej: Amarillo=salto, verde=sentadilla, azul=carrera en el sitio...) El docente dirá residuos y los discentes realizan la acción según el contenedor correspondiente



Vehículos: El docente dirá medios de transporte y los discentes harán el gesto correspondiente.
Quien se equivoque realizará 5 sentadillas



El arca de Noé: A cada discente detrás de su silla se le asignará un animal, guardándolo en secreto (máximo 5 especies). Mediante mímica, tendrán que juntarse con su especie.



Hábitos de vida saludables: El docente asigna una acción de movimiento a los buenos hábitos (correr en el sitio), y a los malos hábitos acción sin movimiento (sentadilla). Seguidamente, el docente irá diciendo acciones. P. ej: Comer 5 piezas de fruta=5 saltos



Preguntas molonas: Los niños trotando cuentan hasta 10 (en inglés). El docente lanza una pregunta. Si aciertan realizan 5 repeticiones de sentadillas, saltos, giros... Si fallan 3 repeticiones

Inglés



Relevos: Se sacan unas tarjetas de vocabulario, y en grupos deberán de escribir cada una de las letras que la componen, mediante relevos. P. ej: "SUNNY", uno escribe la S, otro la U... y así hasta completar



Just Dance: Happy de Bruno Mars



Orchestra director: Todos en círculo. El docente elige a una persona para adivinar quien es el director de la orquesta. Un alumno realizará movimientos relacionados con el vocabulario que se está viendo (director), y el resto lo imitará, intentando no ser encontrado el director.



¡A bailar!: Baile de la canción "Head Shoulders Knees and Toes"



Simon says: Juego de Simón dice pero con las partes del cuerpo en inglés. Variantes: Imitar vocabulario ya trabajado, los vehículos, la familia...



¡A moverse!: El alumnado delante de sus sillas, realizará los movimientos que el docente indique.
P. ej: "Jump", "run", "sit down"...



Seño Rosana

3º y 4º de Educación Primaria

DESCANSOS ACTIVOS



Matemáticas



Pañuelo matemático: Igual que el juego del pañuelo, pero diciendo una operación, saldrán los números que sea dicho resultado



Relevos matemático: en la pizarra se abre una serie de operaciones y cada discente escribirá la cifra que le corresponde



"Pregunta 2": El docente realizará unas preguntas de los temas vistos en clase, se mantendrán trotando en todo momento. Si la respuesta es correcta, realizarán 5 jumping jacks, si es incorrecta, 10.



Figuras y formas: El alumnado camina libremente, el docente dirá una figura geométrica, y en parejas o grupos la harán. Variantes: polígonos regulares, irregulares, ángulos...



Fast and Curious: El docente dictará un problema sencillo. En grupos, lo resolverán y el equipo que lo haga más rápido, saldrá a la pizarra. Si el problema está bien resuelto, el resto de la clase hará 10 sentadillas, si está mal, las hará el equipo que ha resuelto mal el problema.



Ejercicio matemático: Cada discente dirá un número que irá sumando a la vez que una actividad física (aeróbica o anacrónica). P. ej: uno dice el 2, y hace dos sentadillas, otro dice el 5, $2+5=7$, hace siete saltos, y así sucesivamente

Lengua



Con V y con B: docente dirá unas palabras, si contienen la B realizarán una sentadilla y si contiene la V un salto. Quien se equivoque, hará 10 jumping jacks.



Cuento motor: Se narrará una historia, y los discentes realizarán el movimiento que se cuenta



Abeceloco: Con cada letra del abecedario irán narrando una historia y realizar el movimiento correspondiente.



Palabras encadenadas: Juego de las palabras encadenadas, pero con una pelota, a quien le toque, seguirá con la siguiente palabra y hará un ejercicio físico (saltos, sentadillas, giros...)



Diptongos e hiatos: El docente irá diciendo una serie de palabras, si contiene un diptongo harán dos flexiones y si contiene un hiato 2 jumping jacks.



Sintaxis de movimiento: Todos los/as estudiantes trotan en su sitio. El docente dice una frase a un discente, donde identificará el sujeto, predicado, verbo (según nivel adjetivos, adverbios complementos...). Si se equivoca toda la clase hará un ejercicio

Ciencias del conocimiento



Maquinas simples: Todos excepto una persona se tumban en el suelo boca abajo (rodillos), el niño o niña que no está tumbado, se tumba suavemente sobre sus compañeros/as. Cuando el docente diga "rodillos" los discentes girarán en la misma dirección y desplazarán sin esfuerzo a la persona tumbada



Hábitos de vida saludables: El docente asigna una acción de movimiento a los buenos hábitos (correr en el sitio), y a los malos hábitos acción sin movimiento (sentadilla). Seguidamente, el docente irá diciendo acciones. P. ej: Comer 5 piezas de fruta=5 saltos



Contenedores: El profe asigna un movimiento a cada los contenedores (P.ej: Amarillo=salto, verde=sentadilla, azul=carrera en el sitio...) El docente dirá residuos y los discentes realizan la acción según el contenedor correspondiente



El arca de Noé: A cada discente detrás de su silla se le asignará un animal, guardándolo en secreto (máximo 5 especies). Mediante mímica, tendrán que juntarse con su especie.



"Pregunta 2": El docente realizará unas preguntas de los temas vistos en clase, se mantendrán trotando en todo momento. Si la respuesta es correcta, realizarán 5 jumping jacks, si es incorrecta, 10.



¿Qué sector soy?: La clase se agrupará en 3 grupos, uno será el sector primario, otro secundario y otro terciario. Cada sector tendrá asociado un ejercicio físico. A continuación, el docente dirá un trabajo y ese sector ejecutará su ejercicio. P. ej: "Pesca" el sector primario realizará 5 flexiones

Inglés



Relevos: Se sacan unas tarjetas de vocabulario, y en grupos deberán de escribir cada una de las letras que la componen, mediante relevos. P. ej: "SUNNY", uno escribe la S, otro la U... y así hasta completar



Just Dance: Happy de Bruno Mars



Orchestra director: Todos en círculo. El docente elige a una persona para adivinar quien es el director de la orquesta. Un alumno realizará movimientos relacionados con el vocabulario que se está viendo (director), y el resto lo imitará, intentando no ser encontrado el director.



¡A moverse!: El alumnado delante de sus sillas, realizará los movimientos que el docente indique. P. ej: "Jump", "run", "sit down"...



Simon says: Juego de Simón dice pero con las partes del cuerpo en inglés. Variantes: Imitar vocabulario ya trabajado, los vehículos, la familia...



"Hot & cold" Se pegará por la clase tarjetas de vocabulario. Todos los discentes menos uno (buscador), comenzarán a saltar, si el buscador se acerca a la tarjeta, los compañeros saltarán más rápido y dirán "hot", si se aleja, saltarán más lento y dirán "cold"



Seño Rosana

5º y 6º de Educación Primaria

DESCANSOS ACTIVOS



Matemáticas



Pañuelo matemático: Igual que el juego del pañuelo, pero diciendo una operación, saldrán los números que sea dicho resultado



Relevos matemático: en la pizarra habrá una serie de operaciones y cada discente escribirá la cifra que le corresponde



"Pregunta2": El docente realizará unas preguntas de los temas vistos en clase, se mantendrán trotando en todo momento. Si la respuesta es correcta, realizarán 5 jumping jacks, si es incorrecta, 10.



Escala métrica: El alumnado imaginará la escala métrica, y la irá recitando. Seguidamente, se les dirán preguntas P.ej: ¿cuántos metros tiene 9km? El discente saltando sobre la escala, dirá el resultado. Si se equivoca hará 5 sentadillas



Fast and Curious: El docente dictará un problema sencillo. En grupos, lo resolverán y el equipo que lo haga más rápido, saldrá a la pizarra. Si el problema está bien resuelto, el resto de la clase hará 10 sentadillas, si está mal, las hará el equipo que ha resuelto mal el problema.



Ejercicio matemático: Cada discente dirá un número que irá sumando a la vez que una actividad física (aeróbica o anacrónica) P. ej: uno dice el 2, y hace dos sentadillas, otro dice el 5, $2+5=7$, hace siete saltos, y así sucesivamente

Lengua



Con V y con B: docente dirá unas palabras, si contienen la B realizarán una sentadilla y si contiene la V un salto. Quien se equivoque, hará 10 jumping jacks.



Cuento motor: Se narrará una historia, y los discentes realizarán el movimiento que se cuenta



Abeceloco: Con cada letra del abecedario irán narrando una historia y realizar el movimiento correspondiente.



Palabras encadenadas: Juego de las palabras encadenadas, pero con una pelota, a quien le toque, seguirá con la siguiente palabra y hará un ejercicio físico (saltos, sentadillas, giros...)



Diptongos e hiatos: El docente irá diciendo una serie de palabras, si contiene un diptongo harán dos flexiones y si contiene un hiato 2 jumping jacks.



Sintaxis de movimiento: Todos los/as estudiantes trotan en su sitio. El docente dice una frase a un discente, donde identificará el sujeto, predicado, verbo (según nivel adjetivos, adverbios complementos...) Si se equivoca toda la clase hará un ejercicio

Ciencias del conocimiento



Maquinas simples: Todos excepto una persona se tumban en el suelo boca abajo (rodillos), el niño o niña que **no** está tumbado, se tumba suavemente sobre sus compañeros/as. Cuando el docente diga "rodillos" los discentes girarán en la misma dirección y desplazarán sin esfuerzo a la persona tumbada



Hábitos de vida saludables: El docente asigna una acción de movimiento a los buenos hábitos (correr en el sitio), y a los malos hábitos acción sin movimiento (sentadilla). Seguidamente, el docente irá diciendo acciones. P. ej: Comer 5 piezas de fruta=5 saltos



Contenedores: El profe asigna un movimiento a cada los contenedores (P.ej: Amarillo=salto, verde=sentadilla, azul=carrera en el sitio...) El docente dirá residuos y los discentes realizan la acción según el contenedor correspondiente



Los músculos y los huesos: el alumnado camina libremente por la clase, el docente dirá un músculo o huesos, que deberán de tocarlo a otra persona.



"Pregunta2": El docente realizará unas preguntas de los temas vistos en clase, se mantendrán trotando en todo momento. Si la respuesta es correcta, realizarán 5 jumping jacks, si es incorrecta, 10.



¿Qué sector soy?: La clase se agrupará en 3 grupos, uno será el sector primario, otro secundario y otro terciario. Cada sector tendrá asociado un ejercicio físico. A continuación, el docente dirá un trabajo y ese sector ejecutará su ejercicio. P. ej: "Pesca" el sector primario realizará 5 flexiones

Inglés



Relevos: Se sacan unas tarjetas de vocabulario, y en grupos deberán de escribir cada una de las letras que la componen, mediante relevos. P. ej: "SUNNY", uno escribe la S, otro la U... y así hasta completar



Just Dance: Happy de Bruno Mars



Orchestra director: Todos en círculo. El docente elige a una persona para adivinar quien es el director de la orquesta. Un alumno realizará movimientos relacionados con el vocabulario que se está viendo (director), y el resto lo imitará, intentando no ser encontrado el director.



¡A moverse!: El alumnado delante de sus sillas, realizará los movimientos que el docente indique. P. ej: "Jump", "run", "sit down"...



Simon says: Juego de Simón dice pero con las partes del cuerpo en inglés. Variantes: Imitar vocabulario ya trabajado, los vehículos, la familia...

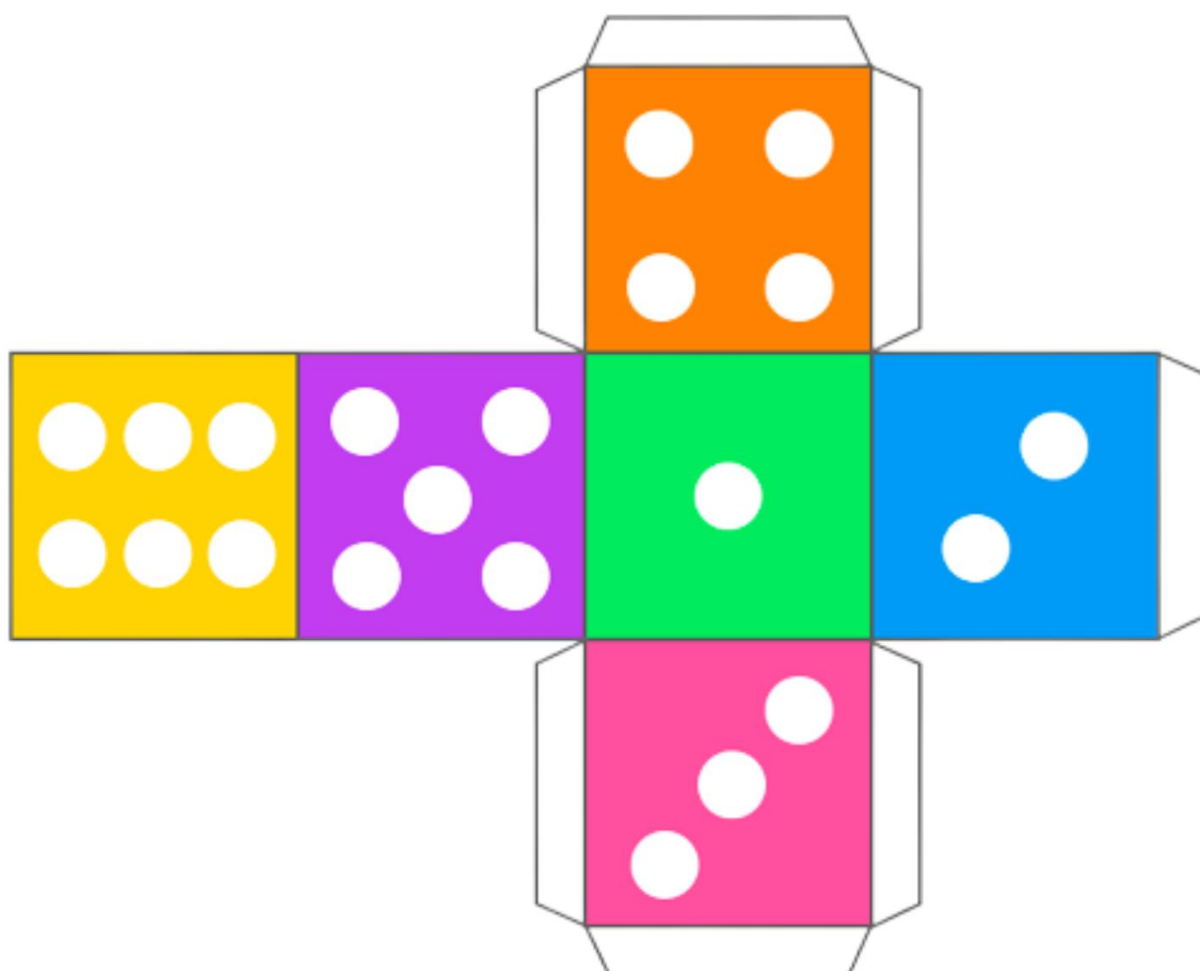


"Hot & cold" Se pegará por la clase tarjetas de vocabulario. Todos los discentes menos uno (buscador), comenzarán a saltar, si el buscador se acerca a la tarjeta, los compañeros saltarán más rápido y dirán "hot", si se aleja, saltarán más lento y dirán "cold"



Seño Rosana

Anexo III



Anexo IV



Anexo V

