

## **Diseño de una sesión de educación física integrada en la programación de aula en Educación Infantil.**

**Gema Díaz-Quesada, Daniel García Martínez, Gema Torres-Luque**

Universidad de Jaén. Grupo de Investigación CEDA (HUM1016)

**Resumen:** Existe una preocupación por la práctica y adherencia a la actividad física de forma saludable. A lo largo del día son diferentes los momentos donde se puede realizar actividad física, siendo el centro escolar un lugar factible para ello. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo, es proponer una sesión diaria de educación física dirigida a alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, vinculada a la programación de aula del centro. Se muestra el diseño, frecuencia, duración y control de la misma, así como estrategias que la vinculan a la unidad didáctica o aprendizaje por proyectos que en ese momento se esté desarrollando en el aula. Esta iniciativa pretende ofrecer al profesorado un recurso factible para poder realizarlo en el contexto escolar.

**Palabras clave:** infantes, motricidad, educación, planificación.

## **1. Introducción**

Existe una preocupación porque la población desarrolle una adherencia a la práctica de actividad física (AF) con unos mínimos. Así, organismos como la Organización Mundial de la Salud, indica que los niños entre 5 y 17 años, deben de realizar 60 minutos de AF moderada-vigorosa (OMS, 2020), siendo estos valores elevados a 120 minutos si se dirige a niños de 2 a 4 años edad (NASPE, 2014). Dentro estas recomendaciones, también se contempla el volumen de pasos desarrollados diariamente, que, aunque solo contemplan cantidad y no intensidad, puede ser a su vez una referencia cifrada entre los 10000 y 14000 pasos (Cardon y De Bourdeaudhuij, 2007; Tanaka y Tanaka, 2009). De esta forma, esta preocupación viene dada, porque estos mínimos no se están alcanzando en la población infantil (Palmer et al., 2017; Díaz-Quesada et al., 2022).

Además, existe un interés en cómo se distribuye la actividad física a lo largo del día. Este análisis fraccionado, ha llevado a los investigadores a determinar momentos como la AF entre semana *versus* fin de semana, horario de mañana *versus* horario de tarde, o momentos concretos como clases de educación física o recreos (Calahorro-Cañada et al., 2015; Calahorro-Cañada et al., 2020; Díaz-Quesada et al., 2022). Por lo tanto, el contexto escolar es un lugar idóneo para generar iniciativas que contribuyan a un incremento de las recomendaciones de AF saludable (Solano, 2020). De hecho, se ha observado como en edades tempranas, los días que se asiste al colegio, los valores de AF son mayores que los días que no (Pereira et al., 2020).

En este sentido, la Etapa de Educación Infantil, apuesta por una enseñanza holística, donde el docente desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje por medio de unidades didácticas o aprendizaje basado en proyectos, a lo largo de una programación anual (RD 95/2022). Por lo que, el equipo docente, tiene libertad para organizar el desarrollo de los contenidos atendiendo al proyecto de centro, pero donde el desarrollo de la motricidad es determinante y establecido a nivel legislativo (RD 95/2022). De esta forma y, se apuesta por una educación física en infantil global, donde la motricidad pueda ser vehículo conductor de otros aprendizajes unido al proyecto de aula.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo, es ofrecer una propuesta de desarrollo de una sesión de educación física diaria en el horario escolar, vinculada a la programación de aula, para incrementar la práctica de actividad física en segundo ciclo de educación infantil.

## **2. Propuesta de sesión de educación física para educación infantil**

Atendiendo a Torres-Luque (2015), se plantea una sesión de educación física con tres partes: momento de entrada, momento de mayor actividad motriz y momento de despedida. En la figura 1, se muestra la ficha general de la propuesta de sesión.



## **2ª Parte. Momento de mayor actividad motriz**

### **Relevos**

Grupos de 4 niños/as.

#### *Desarrollo:*

En esa misma zona, la parte delantera del patio, se dividirá a clase en grupos de 4 niños/as, se colocará cada grupo en una fila. Cuando la maestra lo indique, los primeros de cada fila, deberán de ir corriendo hasta donde se encuentre el objeto (algún objeto relacionado con la temática que están trabajando en ese momento en clase) y tendrán que cogerlo, volver a la fila y dárselo al siguiente niño/a, ese niño/a rápidamente debe ir corriendo a dejar el objeto en su sitio, volver a la fila y chocar la mano al siguiente compañero/a, que debe salir corriendo a por el objeto de nuevo. Mientras los compañeros/as están corriendo, el resto de niños/as que están en la fila estarán colocados encima de un bloque manteniendo el equilibrio. El juego acaba cuando todos los niños/as de ambas filas hayan jugado.

Realizar 2-3 veces aprox. indicando diferentes tipos de desplazamiento (hacia delante, hacia atrás, lateral, etc.).

### **Circuito Motriz**

Clase dividida en dos grupos.

#### *Desarrollo:*

Se harán 2 circuitos (Figura 2) y se dividirá la clase en 2 grupos (el segundo circuito será igual que el primero pero colocado a la inversa). Comenzarán el circuito saltando los aros (con los dos pies juntos, a la pata coja o con los pies separados), después pasarán por los conos haciendo zigzag (corriendo, caminando marcha atrás o gateando), seguidamente pasarán gateando por dentro del túnel y finalmente, lanzarán la pelota a un cubo para encestarla (con la mano derecha o con la mano izquierda). Después irán a la parte delantera del patio, señalizada con conos y volveremos a hacer la vuelta al ruedo imitando la forma de desplazarse de diferentes animales. Cuando el primer niño/a haya pasado la primera actividad, saldrá el siguiente. Este circuito junto con la vuelta al ruedo se repetirá más o menos veces en función del tiempo que hayamos tardado en realizar las actividades anteriores.

Realizar 4-5 veces aprox.

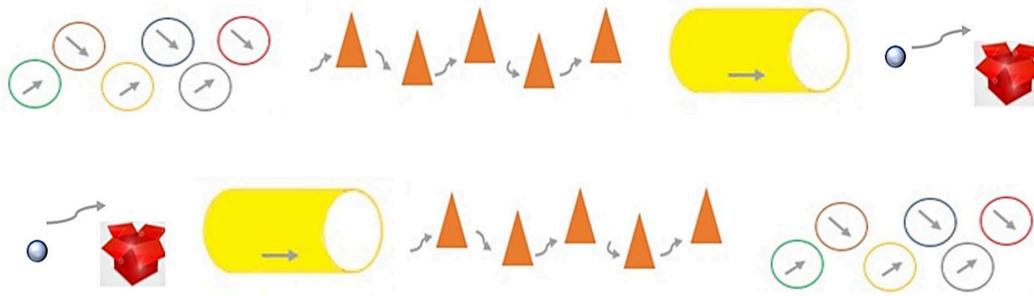


Figura 2. Circuito motriz lineal

### 3ª Parte. Momento de despedida

#### Saludo al sol

Gran grupo.

*Desarrollo:*

El saludo al sol (Figura 3) siempre será el mismo, el cual realizaremos 2 veces (uno con cada pierna).

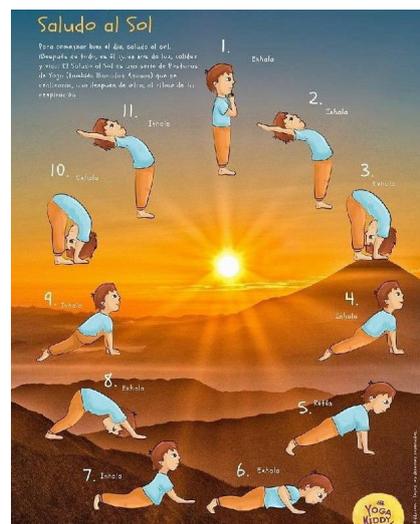


Figura 3. Ejemplo de saludo al sol (Yogakiddy, 2022)

### 3. Orientaciones metodológicas

A continuación, se plantean algunas cuestiones que pueden ser interesantes para el docente:

a) *Sesión de educación física vinculada a la programación de aula.*

La sesión planteada es estándar, pero será una tarea del docente adaptarla a la temática que en ese momento se esté desarrollando en el aula. Por ejemplo: momento de entrada, se ha propuesto animales, pero, puede ser algo relacionado con la programación. Si se está en una unidad didáctica del espacio, nos podemos desplazar como estrellas, como un cometa etc. Si estamos con profesiones u oficios, pues igual. Es decir, tenemos la capacidad del contenido adaptarlo a lo que se esté trabajando en el aula.

De igual forma, para la parte de mayor actividad motriz, tanto los relevos como el circuito motriz pueden llevar elementos que sean de la unidad didáctica que se esté desarrollándose en ese momento. Y, por tanto, en el mismo sentido, el momento de despedida. Indicar a su vez, que existen muchos materiales que hacemos en el aula, que pueden servir en la sesión. En relevos podemos ir con una estrella en la mano que hayamos coloreado, recortado, etc. El circuito motriz puede acabar teniendo que coger una planta, un animal, un alimento, un personaje o parte de él, etc.

b) *Duración del programa de actividad física.*

Esta sesión adaptando el contenido de la misma se podría desarrollar durante toda una unidad didáctica, un trimestre o incluso de forma anual. No obstante, una buena forma de comenzar introduciéndola es con una duración de seis semanas. A lo largo de las mismas, se podrán ir modificando algunos aspectos para no hacerla muy repetitiva. En base a la propuesta realizada, se indica:

➤ *Momento de entrada:*

Semana 1 y 2: desplazarse imitando animales: Canguros, Flamencos, Elefantes, Águilas, Guepardo

Semana 3-4: desplazamiento con otro tipo de animales. Rana, Ardilla, Mamut, Gaviota, León

Semana 5-6: desplazamiento con otro tipo de animales. Mono, Jilguero, Jirafa, Halcón, Avestruz.

Si se presta atención, los animales seleccionados están relacionados con diferentes tipos de desplazamiento, que puede ser el objetivo motriz de esta activación. Esta reflexión por parte del docente es interesante, ya que no son animales elegidos al azar, sino con una intención motriz. Uniéndolo con el anterior epígrafe, si se seleccionan otros elementos que estén acorde a la unidad didáctica que se esté desarrollando en ese momento (planetas, oficios, naturaleza, etc.) la elección

de ellos dependerá a su vez, de cual sea el objetivo motriz. Esto es aplicable a todo lo que se haga en esta propuesta de sesión de educación física.

➤ *Momento de mayor actividad motriz:*

- Parte de relevos:

Semana 1 y 2: Realizar 2-3 veces aprox. indicando diferentes tipos de desplazamiento (hacia delante, hacia atrás, lateral, etc.).

Semana 3-4: modificar objeto a recoger. Introducir en el recorrido conos para que el desplazamiento sea en zigzag.

Semana 5-6: de los objetos que se han empleado en las semanas anteriores que sean como piezas y vayan desarrollando un puzle. Introducir en el recorrido una pelota o globo, que tienen que llevar en la mano, botando, conduciéndola, etc. (adaptarse al desarrollo de los niños).

- Parte de circuito motriz:

Semana 1 y 2: realizar el circuito propuesto 4-5 veces aprox.

Semana 3-4: a estos circuitos se les añadirá una pelota, que el alumnado debe trasportar en la mano mientras está realizando los circuitos.

Semana 5-6: a estos circuitos se les añadirá una pelota, que el alumnado debe trasportar botando (con una o dos manos) o que intentará ir conduciendo con los pies por el suelo mientras está realizando los circuitos. Adaptamos al desarrollo de los niños.

➤ *Momento de despedida:*

Siempre se realizará el saludo al sol. Lo que cambiará es el personaje que lo realiza, acorde a la vinculación a la programación de aula como se indica en dicho apartado.

c) *Duración de la sesión, frecuencia y horario:*

Se propone esta sesión con una duración aproximada de entre 30 y 40 minutos. A su vez, sería conveniente una frecuencia de 4 días. Por supuesto, se puede desarrollar los 5 días de la semana, pero es interesante poder dejar uno para otras actividades o prever lluvia en los meses más invernales.

Respecto al horario, puede ser adaptado a la filosofía del Centro, pero si es posible, una buena opción sería antes del recreo. Después de estar en el aula, es un momento ideal para facilitar el movimiento, los niños/as aún no están fatigados y eso permite que el desarrollo a nivel motriz, sea mayor. Posteriormente, podrán seguir realizando actividad física en el recreo, lo que da un plus a ese incremento de la practica de actividad física.

d) *Control de la actividad física:*

Si es factible, se plantea el uso de dispositivos inteligentes que ayuden o colaboren a dar un feedback al profesorado sobre el desarrollo de la actividad física. En este sentido, existen pulseras de actividad física adaptadas a la etapa de infantil que ofrecen el control de pasos y minutos de AF moderada-vigorosa, como puede ser la Garmin Vivofit jr. Además, de la retroalimentación tan positiva para el docente, es un factor motivante para el alumnado, que tiene como ingrediente añadido ser parte del proceso de aprendizaje. Previamente, se han realizado propuestas interesantes en este sentido (Torres-Luque y Díaz-Quesada, 2022).

En conclusión, esta iniciativa pretende ofrecer al profesorado un recurso factible para incrementar la práctica de actividad física en el contexto escolar, vinculada a la programación de aula, favoreciendo un proceso de enseñanza-aprendizaje holístico.

#### **4. Referencias bibliográficas**

Calahorro-Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernandez, I. y Álvarez-Carnero, E. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista Psicología del Deporte*, 24(2), 373-379.

Calahorro-Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernandez, I. y Álvarez-Carnero, E. (2020). Sedentariness and Physical Activity during School Recess Are Associated with VO<sub>2</sub> Peak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 13.

Cardon G. y De Bourdeaudhuij I. (2007). Comparison of pedometer and accelerometer measures of physical activity in preschool children. *Pediatric Exercise Science*, 19(2), 205-214. <http://doi.org/10.1123/pes.19.2.205>

Díaz-Quesada, G., Gálvez-Calabria, M. L. Á., Connor, J. D., y Torres-Luque, G. (2022). When Are Children Most Physically Active? An Analysis of Preschool Age Children's Physical Activity Levels. *Children*, 9(7), 1015.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2014). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5*, 2nd ed.; National Association for Sport and Physical Education: Reston, VA, USA.

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

Palmer, K.K., Matsuyama, A.L. y Robinson, L.E. (2017). Impact of Structured Movement Time on Preschoolers' Physical Activity Engagement. *Early Children Education Journal*, 1-6.

Pereira, J.R., Sousa-Sa, E., Zhang, Z., Cliff, D.P. y Santos, R. (2020). Concurrent validity of the ActiGraph GT3X+ and activPAL for assessing sedentary behaviour in 2-3-year-old children under free-living

conditions. *Journal Science and Medicine Sport*, 23(2), 151–156.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.009>

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, núm. 28, de 2 de febrero de 2022.  
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>

Solano, I.M. (2020). ¿How should physical education work in early childhood education be? *Retos*, 37, 588–596.

Tanaka C. y Tanaka S. (2009). Daily physical activity in Japanese preschool children evaluated by triaxial accelerometry: the relationship between period of engagement in moderate-to-vigorous physical activity and daily step counts. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(6), 283-288.  
<http://doi.org/10.2114/jpa2.28.283>

Torres-Luque, G. y Díaz-Quesada, G. (2022). Propuesta de uso de pulseras de actividad física como elemento innovador en educación infantil. En: Jimenez-Hernandez et al., *Participación, innovación y emprendimiento en la escuela*. Dykinson. (936-942).

Yogakiddy (2022). Póster saludo al sol. Acceso web: <https://yogakiddy.com/material>