

El movimiento en el aula como facilitador de aprendizaje

*Usoa Ibarra Borra
Listas de sustitución*

Dossier de innovación metodológica

El siguiente artículo realiza una aproximación conceptual sobre las ventajas que conlleva la incorporación del movimiento en el aula para un aprendizaje integral del alumnado. En él se plantea una metodología activa, globalizadora y vivencial que no sólo mejore el clima del aula, la atención y ayude a reducir el sedentarismo, sino que promueva una nueva dinámica de aula.

Es común en todo el territorio nacional que el aumento de la demanda de plazas en muchos centros escolares haya provocado la masificación de los mismos o haya obligado a la Administración a poner en marcha planes alternativos, como la ubicación de aulas modulares en los patios o en zonas aledañas, a la espera de que se presupueste la construcción de nuevos colegios. Estas circunstancias se entienden como temporales, pero en ocasiones se prolongan durante varios años como se recoge en los informes del Defensor del pueblo a nivel estatal del 2010 (año en el que se inició una investigación de oficio) al 2016. En concreto, en un apartado titulado “Instalaciones de los centros docentes” el Defensor del Pueblo lleva años relatando casos específicos en los que se han reducido o eliminado espacios de uso común (patios, bibliotecas o gimnasios) para instalar aulas prefabricadas.

Precisamente por estas circunstancias coyunturales, más generalizadas de lo deseable, la idea de convertir el aula en un espacio para la práctica psicomotriz puede compensar la falta de otros lugares físicos tradicionalmente concebidos para este fin y que han quedado supeditados a otras necesidades. Es decir, las limitaciones estructurales están acondicionando los modelos de aprendizaje y los criterios metodológicos, pero también están inhibiendo al niño en una de sus necesidades básicas: el movimiento.

Contra el sedentarismo infantil

En la última década ha surgido una notable preocupación por los altos niveles de sedentarismo que presenta la población escolar y una tendencia al alza por desarrollar guías sobre actividad física destinadas a la comunidad educativa con el fin de ofertar más oportunidades de movimiento a los alumnos en las aulas. En concreto, las Directri-

ces de la UE sobre “La mejora de la salud a través de la actividad física” (Grupo de Trabajo de la UE “Deporte y Salud”, 2008) aportan un dato revelador: hasta un 80% de los alumnos en edad escolar realizan ejercicio físico exclusivamente en su centro educativo.

En este sentido, existe desde el 2007 una petición oficial de la UE para que aumenten las horas de gimnasia en los centros educativos y para que “exista un alto grado de integración” entre el deporte y las asignaturas académicas. En el informe “La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa”, elaborado por Eurydice (2013), se recuerda que ya hay reformas educativas en muchos países que fomentan las adecuaciones curriculares o planificaciones académicas para atender mejor la dimensión corporal de los alumnos.

Especialmente oportuno para esta propuesta es la mención que se hace de Eslovenia, donde se fomenta en sus centros educativos el llamado “minuto para la salud”, y que consiste en que los profesores interrumpen sus clases para que los alumnos realicen actividades motrices o de relajación. El Ministerio de Educación de Letonia también ha fomentado que los profesores de diferentes materias ofrezcan a sus alumnos descansos activos o dinámicos de 2 a 5 minutos durante sus clases.

El propio Gobierno de España también trabaja en esta línea con “DAME 10” (Descansos activos mediante ejercicio físico), un compendio de materiales curriculares para desarrollar en el aula actividades de entre 5 y 10 minutos con las que también trabajar contenido



curricular de todas las áreas de conocimiento. En la justificación de motivos de este proyecto se especifica que la LOMCE recoge en su disposición cuarta la importancia que la educación física tiene en el comportamiento infantil y la necesidad de asegurar su práctica en la jornada escolar. En un marco autonómico, el Decreto 196/2022 de 13 de octubre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en Canarias -en la Introducción del Área 1 “Crecimiento en Armonía”- se especifica la necesidad de otorgar importancia al cuerpo infantil y su expresividad motriz. En este sentido, se habla de que “un adecuado desarrollo iniciado con el movimiento libre, la exploración sensorial y psicomotriz, el dominio progresivo de habilidades motrices como la coordinación, el tono, el equilibrio y la organización progresiva de la lateralidad, favorecerá las condiciones de maduración neurológicas necesarias para el desarrollo de aprendizajes futuros”.

El Ministerio de Educación de

Hasta un 80% de los alumnos en edad escolar realizan ejercicio físico exclusivamente en su centro educativo

En la última década ha surgido una notable preocupación por los altos niveles de sedentarismo que presenta la población escolar y una tendencia al alza por desarrollar guías sobre actividad física destinadas a la comunidad educativa con el fin de ofertar más oportunidades de movimiento a los alumnos en las aulas



Chile también ha trabajado en la necesidad de atender las actividades motrices de una forma transversal trasladándolas del gimnasio al aula. Lo ha hecho a través de la Unidad de Deportes y Recreación diseñando un material pedagógico llamado “Corporalidad y movimiento en los aprendizajes” (2013) con el que potenciar la conciencia corporal de los alumnos y su necesidad de exploración a través del movimiento en la edad infantil. El objetivo de este material es fomentar un aprendizaje activo que permita al alumno introducirse “de una forma más placentera y natural en la actividad cognitiva y lógico-reflexiva”, pero también extender en la comunidad educativa la idea de que en la escuela del siglo XXI la dimensión corporal es un factor innovador.

En otro guía destinada a todas las personas que participan en la educación de la etapa infanto-juvenil titulada “Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia” el Ministerio de Salud y Consumo

del Gobierno de España reconoce como un reto ineludible abordar el problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia y recalca que “resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de ‘reintroducir’ la actividad física en la vida de nuestra infancia”. En esta guía se hace alusión a los datos recogidos en el Estudio Aladino (2019) que certifica que el 23,3% de los escolares españoles entre 6 y 9 años tiene sobrepeso. Las cifras de obesidad se elevan hasta el 17,3%, lo que hace sin duda necesario intervenir a edades más tempranas para frenar, dentro de lo posible, esos datos tan preocupantes. En Canarias el porcentaje de sedentarismo supera la media nacional con un 68 por ciento lo que hace más necesario reaccionar ante estos malos hábitos.

Propuesta de “corporalizar” las clases

Es muy importante tener en cuenta que los patrones de actividad física en el adulto están relacionados con la actividad realizada durante la niñez. Incorporar por lo tanto pequeños tiempos de actividad física dentro de la rutina de aula (a través de las transiciones dinámicas entre sesiones) podría no sólo mejorar el rendimiento académico, sino prevenir las consecuencias negativas de la inacción fuera del colegio.

Tal y como se describe en el libro “Psicomotricidad en el aula”: las experiencias de duración reducida, en que se viven sesiones de 15 minutos de actividades físicas en clase, han permitido observar una mejora de la salud, pero también un incremento de la atención en el trabajo escolar. Es más se habla de estas intervenciones motóricas como un medio eficaz para distender a los

niños y disponerlos para abordar con mayor atención e interés tareas intelectuales:

“Es mejor, pues, introducir tales experiencias a lo largo de la jornada antes de que los niños alcancen un nivel de excitación elevado; algunas actividades de movimiento ayudarán a prevenir fatigas y tensiones inducidas”. (Desrosiers, Tousignant, 2005, p.14)

La novedad de este proyecto no solo está vinculado con la propuesta de que los docentes establezcan en sus programaciones de aula una verdadera relación entre el ámbito cognitivo y la dimensión psicomotriz (la mayoría del tiempo el cuerpo está silenciado durante la jornada escolar), sino que además se está proponiendo utilizar las “transiciones en movimiento” como una nueva estrategia para controlar la clase y no perder tiempo en reubicar a los niños en otros espacios. Con el movimiento al niño se le está ayudando a desarrollar su capacidad de atención gradualmente y a ser consciente de cuándo la pierde. La atención, la concentración y el darse cuenta son aspectos esenciales para el aprendizaje. Igualmente, la propuesta que se plantea es que si se observa que es oportuno ubicar en el aula espacios para el juego, atendiendo a la importante función que tiene para la exploración y el aprendizaje, también se pueda ubicar en el aula un rincón para la práctica de actividades físicas o relajantes de una forma libre y autónoma. Otro aspecto novedoso es que los programas educativos que hasta ahora se han diseñado para introducir las actividades motrices en el aula no son específicos para In-

fantil, sino para Primaria y niveles superiores. Al mismo tiempo, esta intervención educativa plantea una nueva relación entre los docentes y el alumnado así como de éste y el aula al incorporar la dimensión del cuerpo y del movimiento a toda la rutina de la jornada escolar.

¿Cómo hacerlo?

La propuesta específica conlleva la incorporación del programa educativo “Brain Gym”, en la propuesta “Dame 10” (Descansos Activos mediante ejercicios físicos) que publicó el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España en 2014 y en técnicas de educación somática que permitan al niño trabajar la dimensión perceptivo-motriz para reactivar su atención, hacerle más consciente de su cuerpo y el espacio que le rodea y prepararle para el aprendizaje. La propuesta se fundamenta en tres acciones:

1. El movimiento entre sesiones. Conllevará hacer transiciones dinámicas de cambio de actividad como fórmula de gestión de clase.

2. Interrupciones guiadas, grupales o individuales cuando la profesora lo estime oportuno, para eliminar comportamientos disruptivos o minimizar el estrés.

3. Ubicación en el aula de un rincón para la relajación y el movimiento no guiado que aumente la autonomía del alumno.

Es muy importante tener en cuenta que los patrones de actividad física en el adulto están relacionados con la actividad realizada durante la niñez. Incorporar, por lo tanto, pequeños tiempos de actividad física dentro de la rutina de aula podría no solo mejorar el rendimiento académico, sino prevenir las consecuencias negativas de la inacción fuera del colegio

Bibliografía:

- Comisión Europea / EACEA / Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Martín, D. (2013). *Psicomotricidad e intervención educativa*. Madrid. Ediciones Pirámide
- Defensor del Pueblo. *Informe anual 2016 y debates en las Cortes Generales*. Recuperado el 12 de marzo de https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2017/02/Informe_anual_2016.pdf
- Desrosiers, P., Tousignant, M. (2005). *Psicomotricidad en el aula*. Barcelona. Inde Publicaciones.