

Nuria Urzúa Ortín

María Isabel Cifo Izquierdo

# La alfabetización física en Infantil



# motriz

Material  
complementario

# 1 Qué falta en tu clase: el ABCDario de la motricidad infantil

## *Al finalizar este capítulo sabrás...*

- Desde el ámbito de la Educación Física y Deportiva el término que debemos utilizar es el de Educación Física.
- El movimiento es un elemento fundamental en la vida de todas las personas y especialmente en la vida de los niños de infantil, que constituye la esencia y personalidad del niño.
- La disciplina que se encarga de educar a través del movimiento es la Educación Física.
- La motricidad, en su forma sistemática de la Educación Física, es una pieza angular en el desarrollo global de los niños de Educación Infantil.
- La jornada escolar infantil debe incluir la práctica diaria de actividades motrices como una rutina que ayude a crear un hábito.
- La formación inicial y permanente (docentes en activo) es la clave para la enseñanza de la Educación Física de Calidad.
- No existe posibilidad alguna de mejorar nuestra intervención motriz docente que no pase por la cualificación de las personas encargadas de llevarla a cabo.
- La alfabetización física, al igual que la alfabetización lingüística, digital o matemática, se considera un componente crucial para el desarrollo infantil.
- El ecosistema (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) establece la relación entre el niño en desarrollo y los sistemas ambientales en los que se desenvuelve (familia, escuela, sociedad, etc.).
- La enseñanza del ABCDmotriz infantil debe realizarse como rutina en la jornada escolar.

## *Sabías que...*

“Moverse para transformar y aprender” (Martínez-Mínguez, 2019, p. 9).

La profesora Lurdes Martínez-Mínguez, de la Universidad de Barcelona, **define el movimiento** como fuente de vida, de placer y de transformación para las criaturas. Porque moverse provoca: descubrir, conectar, contactar, probar, tocar, mirar, escuchar, oler, construir, rechazar, conseguir, compartir, equivocarse... En definitiva, *aprender*. Por eso, «el movimiento es la **expresión de la vida, la respuesta activa de cada ser a los estímulos que capta de su mundo exterior e interior**». Si damos significado a cada uno de estos pequeños fragmentos, podríamos decir que el movimiento es:

**Expresión:** una forma de comunicar, poner voz, gesticular o hablar.

**De vida:** que muestra energía, fluir, circular o transitar.

**La respuesta:** que se da entre, como mínimo, dos que dialogan.

**Activa:** uno se mueve o se forma porque quiere, hace o se implica, poniendo en marcha sus mecanismos y experiencias previas.

**De cada ser:** porque no hay dos personas iguales, y todas han de llegar al máximo de sus posibilidades.

**A los estímulos:** hay que enviar y recibir inputs/outputs o señales que provoquen reaccionar y dar alguna respuesta.

**Que capta:** porque solo cuando a uno le interesa, está atento o motivado el mensaje se entiende y es significativo.

**De su mundo exterior:** cuando el estímulo, demanda o información viene de fuera a través de los objetos, de los demás o del entorno.

**E interior:** como del interior de uno mismo y de las propias motivaciones y necesidades.

## ***Resumen para retener...***

El movimiento se constituye como una necesidad o característica esencial de los niños para poder interactuar y relacionarse con el medio, con el entorno y el mundo que les rodea.

El primer aprendizaje que hay que adquirir es el corporal, por ser el cuerpo el primer elemento de actuación. De esta manera la motricidad permite que el niño canalice su energía a través de la actividad, del movimiento y del juego, además de pretender el desarrollo armónico e integral del individuo, como fundamento educativo (Ponce y Alonso, 2009; Viciano et al., 2017). Creemos que con esta frase nos vas a entender mejor: es común escuchar a los docentes de infantil decir “es que mi clase es muy movida”. Pues bien, aquí tienes una evidencia científica básica. Los niños en las primeras edades educativas precisan moverse, por lo que resulta absolutamente necesario que, se respete la necesidad de movimiento de la infancia y se empiecen a fortalecer hábitos de AF desde los primeros años.

Mediante la acción, el niño adquiere experiencias (directas con su propio cuerpo) que aseguran su desarrollo evolutivo, pues la movilidad le permite la incursión en el mundo que le rodea. A través de la educación motriz se promueve el desarrollo motor, facilitando y afianzando la maduración referente al control del cuerpo y el proceso de representación del cuerpo y de las coordenadas espacio-temporales donde se desarrolla la acción (Delgado y Montes, 2017).

Muchos docentes o futuros docentes de infantil desconocen la gran trascendencia que tiene el aprendizaje de los contenidos motrices en los primeros años de vida de los niños. Esta percepción se traslada al poco trabajo y valor que se le concede en la jornada escolar infantil. Hay docentes que todavía no llegan a entender que, con una adecuada educación motriz, además de dar salida a las necesidades de movimiento que precisan los niños en esas edades, permite a los niños aprender y ser más felices.

El ABCDario de la motricidad es la clave en la educación motriz.

## **Lecturas complementarias**

Gómez, A., Cifo, M. I., y Ureña, N. (2023). *Educación Física Infantil*. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.3017>

Castañer, M., y Camerino, O. (2022). *Enfoque dinámico e integrado de la motricidad (EDIM). De la teoría a la práctica*. Ediciones de la Universitat de Lleida

Ponce, A. (Coord) (2009). *La educación motriz para niños de 0 a 6 años*. Biblioteca Nueva

## **Y para terminar este capítulo**

### **¡TOCA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA! El ABCDario de la motricidad**



### **Regla de oro 1: ¡Ponte el chándal y las zapatillas!**

#### **El sentido pedagógico**

Los maestros de infantil llevan habitualmente en el aula el baby por diferentes razones: evitar que se manche la ropa con la plástica, pinturas (acuarelas, ceras, témperas, etc.), pegamento o cola, plastilina, arcilla, etc. También sirve para que los niños y/o maestros, en la hora del recreo, puedan localizar fácilmente a su maestro/alumnos en el patio.

En Educación Física, es también importante la indumentaria, tanto para el maestro como para los alumnos. Es una rutina más que debes incluir en tus clases. El maestro y los niños pueden intervenir en las clases con mayor comodidad y seguridad. Igualmente sirve como referente para que los niños identifiquen el día que tienen la clase de Educación Física.

## 2 Evidencias científicas sobre los beneficios de programas estructurados de Educación Física infantil

### *Al finalizar este capítulo sabrás...*

- La promoción de la AF en la etapa de educación infantil, desde el entorno escolar, es esencial para el desarrollo integral del niño.
- La realización de programas de Educación Física provoca numerosos beneficios en la salud integral de los más pequeños.
- Los programas de Educación Física, en las primeras edades, tienen grandes beneficios en el desarrollo físico-motor, cognitivo, social, afectivo-emocional, que dan lugar a la mejora de la salud.
- El trabajo de la motricidad adquiere un papel primordial en la promoción de hábitos de práctica de AF.
- La AF juega un papel muy importante en la vida de los niños de infantil.
- Los beneficios se consiguen a partir de programas estructurados.
- La infancia es una etapa clave para potenciar el desarrollo global del cerebro, y a través de programas de Educación Física bien estructurados y correctamente planificados, se pueden trabajar múltiples áreas claves para el desarrollo del niño.
- Gran parte de estos problemas de rendimiento escolar que presentan los niños se podrían evitar mediante el trabajo de la lateralidad, la percepción espacio-temporal, la discriminación visual y auditiva, el equilibrio y la coordinación.

### *Sabías que...*

La OMS echa en falta más actividad física en niños y adultos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el 23 por ciento de la población adulta y hasta el 81 por ciento de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus. Esta prevalencia cada vez mayor de la falta de actividad física es la que llevó a este organismo de Naciones Unidas a incluir entre los objetivos de su plan de acción global contra la prevención de enfermedades no transmisibles

2013-2020 conseguir que la gente sea menos sedentaria. En concreto, plantean reducir al menos un 10 por ciento la falta de actividad física para 2025.

Además, lamenta que las mujeres y las niñas son menos activas que los hombres y los niños, mientras que los adultos mayores son menos activos que los más jóvenes.

"Hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada", ha reconocido este organismo en su página web, donde recomiendan a las personas sedentarias a empezar con pequeñas dosis de actividad física en su día a día para, poco a poco, ir aumentando tanto su duración como la frecuencia e intensidad.

Entre los beneficios de la actividad física, la OMS recuerda que reduce el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, diabetes, hipertensión, varios tipos de cáncer incluyendo cáncer de colon y cáncer de mama, así como la depresión. De hecho, defiende que las personas que son físicamente activas tienen una mejor función muscular y cardiorrespiratoria, una buena salud ósea, tasas más bajas de enfermedad coronaria, presión arterial alta, apoplejía, diabetes, cáncer y depresión, son menos propensos a sufrir caídas y fracturas vertebrales o de cadera, y tienen menos riesgo de obesidad. No obstante, la OMS aclara que realizar actividad física no es necesariamente hacer deporte, ya que incluye cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. "Esto incluye deportes, pero también otras actividades como jugar, caminar, tareas domésticas o el baile", según destacan. Además, las recomendaciones de actividad física varían en función de la edad ya que, mientras que entre los 5 y 17 años se aconsejan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada, en los adultos de 18 a 64 años baja hasta los 150 minutos semanales de actividad moderadamente intensa, o al menos 75 minutos de actividad más fuerte.

Leer más: <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-oms-echa-falta-mas-actividad-fisica-ninos-adultos-20170205090435.html>

### ***Resumen para retener...***

- Las leyes de maduración deben ser la base de cualquier programación y planificación de propuestas prácticas orientadas al desarrollo físico y motor. Como docente debes considerar las leyes que marcan la maduración del desarrollo motor para diseñar propuestas motrices, así no solo enseñarás el ABCDario de la motricidad infantil, sino también mejorarás la condición física y salud del alumnado.
- El desarrollo de la motricidad tiene efectos positivos en las FEs y en el RA. Dale el valor y el reconocimiento que merece al ABCDario de la motricidad infantil en tu aula y mejorarás los niveles de atención y el aprendizaje.

- La enseñanza del ABCDario de la motricidad favorece el bienestar emocional. Propón variedad de prácticas motrices para que el alumno aprenda a controlar y regular las emociones en cualquier contexto. Sigue el modelo pentagonal y las estrategias básicas para desarrollar la educación emocional en EF.
- Las propuestas prácticas para enseñar el ABCDario de la motricidad infantil permiten el desarrollo de habilidades sociales. Haz juegos cooperativos entre otros tipos, y favorece las conductas prosociales. Además, considera en la planificación de tus propuestas los aspectos que dificultan la prevención y resolución de los conflictos y los que favorecen el entendimiento y superan las situaciones de conflicto en EF.
- El desarrollo de una dimensión de forma principal repercute positivamente en el desarrollo de otras dimensiones. La motricidad siempre enriquecerá el proceso.
- La EF es un campo de conocimiento multidisciplinar, en el que se entrelazan diferentes disciplinas científicas que abordan la doble realidad biológica y social del ser que se mueve al practicar actividades físico-deportivas (Valenciano-Valcárcel y Jiménez-Loaisa, 2020, p. 213).

## **Lecturas complementarias**

Ruiz, L. M. (2021). *Educación Física y baja competencia motriz*. Morata.

Collado, J. A. (2018). *Neurociencia, Deporte y Educación*. Wanceulen.

Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Inde.

## **Y para terminar este capítulo**

### **BENEFICIOS POSITIVOS QUE TIENE REALIZAR PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**Regla de oro 2: ¡Hay que basarse en evidencias!**



Considerando a Baños et al. (2021) y Blázquez (2022) la EF basada en evidencias debe ser la clave en el ámbito escolar. Al incorporar evidencias científicas actualizadas en la EF, se mejora la competencia docente. Además, permite resolver problemas que surgen en EF, puesto que previamente han sido probadas.

Lo importante es que sepas incorporar las evidencias, tomar las mejores decisiones considerando también tu experiencia docente, los intereses del alumnado, las características del centro, etc.

# 3 Método didáctico para integrar el ABCDARIO de la motricidad: CIABCDARIO de la motricidad

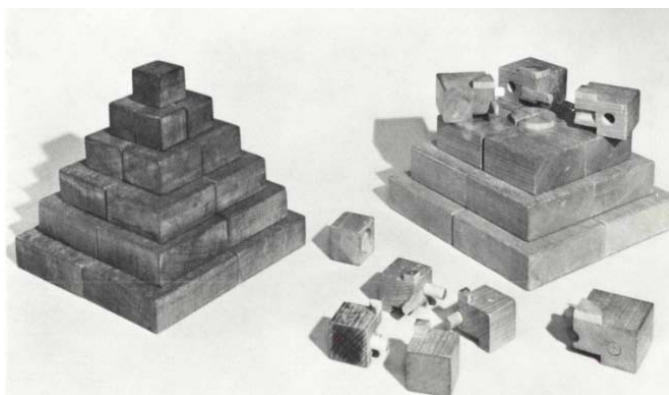
## *Al finalizar este capítulo sabrás...*

- El método didáctico que te proporcionamos te va a permitir crear ambientes formativos o “entornos de aprendizaje” auténticos y esenciales incorporando el ABCDario de la motricidad.
- La motricidad y la educación infantil están conectadas por la contribución y beneficios que tiene moverse en el desarrollo físico-motriz, cognitivo, afectivo-emocional y social de los niños.
- La globalización hace referencia a cómo nos aproximamos al conocimiento de la realidad del niño de una manera global (casa, familia, animales, juguetes, etc.), que está formada por elementos interconectados que permiten al niño enfrentarse a los problemas, situaciones y acontecimientos dentro de nuestro entorno social y en su globalidad.
- El trabajo de los centros de interés de Decroy surge como alternativa a la tradicional atomización o dispersión del conocimiento permitiendo estimular los intereses infantiles.
- El centro de interés es una unidad de trabajo que articula todos los aprendizajes que debe realizar el niño en torno a un núcleo operativo o tema.
- El diseño curricular del ABCDmotriz, debe realizarse desde la dimensión física y las tres áreas de experiencia en función de objetivos, competencias clave, competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos.
- Los recursos didácticos de EF presentan unas características propias que los diferencia unos de otros. No son los únicos que puedes aplicar, ni son los mejores. Todos tienen ventajas de aplicación, pero también algunas desventajas. En cualquier caso, los más viables y comunes para la etapa de infantil son: juego motor, canción motriz, cuento motor, ambiente de aprendizaje y circuito motor.
- Los dos momentos clave para incluir el ABCDmotriz a lo largo de la jornada escolar, son: 1) momento de media o larga duración (sesiones específicas de EF), y 2) momento de corta duración (cuñas motrices o DA).
- La Evaluación Formativa y Compartida en el ABCDmotriz favorece la participación, el interés, el compromiso y la autonomía del alumnado, y mejora los procesos de aprendizaje y de evaluación.
- Las acciones para integrar los principios DUA en el ABCDmotriz se deben orientar a la implicación o motivación, a la representación y a la acción y expresión.

## *Sabías que...*

### **TEORÍA DEL ANDAMIAJE**

Para que el alumnado de infantil adquiera destrezas o competencias, debemos considerar como docentes un programa jerárquico, en el que las competencias o destrezas adquiridas se combinan en destrezas o competencias superiores. Ello debe instrumentarse o construirse adecuadamente para alcanzar los requisitos de tareas nuevas y más complejas. Bruner, lo llama “scaffolding” (Figura 22). Según esta teoría del “andamiaje” el aprendizaje debe realizarse paso a paso (subir peldaño a peldaño) construyendo el andamio poco a poco desde la base. Por tanto, independientemente de si el aprendizaje está constituido por destrezas o competencias lingüísticas, matemáticas, motrices, etc., el alumnado debe construir su aprendizaje mediante un procedimiento de resolución de problemas con apoyo docente en el camino o en la construcción. Además, este apoyo va siendo menor a medida que se dominan los problemas de orden inferior y se obtiene éxito en un problema mayor. En cualquier caso, siempre se debe apoyar el aprendizaje en la zona de desarrollo próximo de cada alumno.



Teoría del andamiaje. Fuente: Wood et al. (1976, p. 92)

En el artículo que te especificamos a continuación, podrás conocer más sobre la teoría y su proceso: Wood, D., Bruner, J. S. y Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 89-100. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381.x>

## *Resumen para retener...*

- Para forjar tu método didáctico en el aula de infantil debes unir las siguientes piezas: principios generales y pedagógicos, enfoque globalizador y CIA.

- Para forjar tu método didáctico para enseñar el ABCDmotriz debes unir las siguientes piezas: diseño curricular del ABCDmotriz, RD de EF, momentos de motricidad y su estructuración a lo largo de la jornada escolar, EFyC para el ABCDmotriz, un DUA con ABCDmotriz.
- Al forjar y unir tu método didáctico en el aula de infantil y tu método didáctico para enseñar el ABCDmotriz, tenemos una excelente base para diseñar SA enriquecidas con el ABCDario de la motricidad.

## Lecturas complementarias

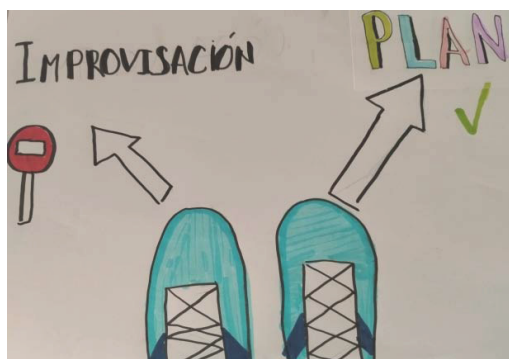
Jiménez, D., Feliz, T., y Monge, C. (coords) (2023). *Organización y gestión del aula de Educación Infantil*. Morata.

Martínez, V. E., y Bernabé, M. M. (2022). *La promoción de la actividad física en el currículo de la Educación Infantil*. Tirant humanidades.

López-Pastor, V. M. (coord.) (2017). *La evaluación en Educación Física: Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa*. Miño y Dávila.

## Y para terminar este capítulo

### MÉTODO DIDÁCTICO ORGANIZADO Y SISTEMÁTICO



#### Regla de oro 3: ¡No improvises!

Antes de plantear un método didáctico es importante tener claro que este proceso no puede ser improvisado por lo que debes sistematizar la enseñanza de los contenidos motrices que llevarás a cabo durante todo el curso/ciclo. Blázquez (2020) recomienda que, para que puedas acercarte a un modelo y adherirte a sus planteamientos, es indispensable que lo conozcas a fondo.

# 4 Situaciones de aprendizaje enriquecidas con el ABCDARIO de la motricidad

## *Al finalizar este capítulo sabrás...*

- Una SA no es una Unidad Didáctica.
- La SA es una metodología didáctica que reconoce al alumnado como agente de su propio aprendizaje.
- Las SA ponen el foco en el contexto cercano del alumno.
- Una SA hace referencia a una situación contextualizada que solicita la resolución de una actividad por parte del alumnado a través de la movilización de competencias y de los saberes básicos de forma integrada.
- Los principios que debes tener en cuenta en el diseño de SA son: acción, reflexión, globalidad, significatividad, contextualización y funcionalidad, transferibilidad, autonomía y autenticidad.
- Las SA que te planteamos en este libro tienen un ingrediente estrella: el ABCDmotriz que debes sistematizar y planificar con rigurosidad.

## *Sabías que...*

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y APRENDIZAJE GLOBALIZADO EN EDUCACIÓN INFANTIL: EVALUACIÓN DE UNA EXPERIENCIA (Molina y López-Pastor, 2017)**

Los autores de este estudio analizan los resultados encontrados en la puesta en práctica de un Programa de Motricidad Globalizado con el Centro de Interés del Aula (POMOGLOCIA), especialmente diseñado para trabajar la Educación Física (EF) en Educación Infantil (EI). Este programa tiene en cuenta la importancia de la globalización en EI, integrando en ella el trabajo de la motricidad infantil. El centro de interés está basado en la novela de «La vuelta al mundo en 80 días» de Julio Verne. El programa consta de 8 sesiones específicas de EF, realizadas en una sala de usos múltiples (un viaje por 8 ciudades de 6 países diferentes), más diez cuñas motrices, realizadas en su propia aula. Las sesiones específicas de motricidad responden a la estructura basada en López-Pastor (2004): asamblea inicial, actividad motriz y asamblea final.

Además de las sesiones de EF utilizan 10 cuñas motrices en diferentes momentos de la jornada escolar, desde el mes de marzo hasta el mes de mayo, basadas en Cebrián et al. (2013).



Esta línea de trabajo, que está en sintonía con nuestro método didáctico del capítulo 3, se está trabajando en diversos centros educativos de infantil. Creemos que es importante difundirla, así como aportar más evidencias y ejemplos que puedan concienciar al profesional de infantil de la importancia de trabajar el ABCDmotriz en infantil desde métodos globalizadores.

#### Referencia:

Molina, M., y López-Pastor, V. M. (2017). Educación Física y aprendizaje globalizado en Educación Infantil: Evaluación de una experiencia. *Didacticae: revista de investigación en didácticas específicas*, (2), 89-104. <https://doi.org/10.1344/did.2017.2.89-104>

### **Resumen para retener...**

- Diseñar una SA requiere que desde los principios generales y pedagógicos de la etapa se alineen los elementos curriculares en favor del desarrollo de las competencias. Recuerda hacerlo mediante la realización de tareas y actividades significativas y motivadoras, que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.
- La puesta en práctica de sucesivas SA -enriquecidas con el ABCDario de la motricidad- convenientemente secuenciadas, partiendo de varias competencias específicas y áreas, tomando siempre como referencia el hilo conductor y centros de interés, y considerando la transversalidad de las competencias y saberes, permite que el aprendizaje sea transferible a cualquier contexto personal, social y académico de la vida de los alumnos y las alumnas y, por lo tanto, sentar las bases del aprendizaje permanente.

## Lecturas complementarias

Ponce, A., y Alonso, A. (2023). *Programación Didáctica en Educación Infantil. Elaboración paso a paso a partir de competencias y situaciones de aprendizaje*. CCS.

Ramos, O., y García, M. M. (2023). *La Educación Física para la mejora de la salud mental. Consejería de Educación y Formación Profesional Dirección General de Innovación e Inspección Educativa*.

Cachón, J., y Arufe, V. (2022). *Educación Física Infantil. Aplicación práctica desde la evidencia científica*. Morata.

## Y para terminar este capítulo

### SITUACIONES DE APRENDIZAJE ENRIQUECIDAS CON EL “ABCDario motriz”



### Regla de oro 4: ¡Hazlo ya o hazlo realidad!

“Nada se modificará en la dirección adecuada si no se interviene para que así sea” (Blázquez, 2021, p. 28). Según el autor, la forma de proceder del docente suele repetirse y mantenerse a lo largo del tiempo; sin embargo, es necesario actualizarse con frecuencia en base a las evidencias científicas. El cambio es imprescindible para posibilitar la mejora de la calidad de la enseñanza, y aunque es imposible cambiar de uno día a otro, puedes empezar por replantear tu práctica docente.

# Para evaluar lo aprendido

Finalmente, para que puedas evaluar tu aprendizaje y mejorarlo, te presentamos un cuestionario con un total de 12 preguntas tipo test. Cada pregunta tiene cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una es correcta. Lee el enunciado de cada una y señala la opción correcta. Al finalizar, te damos las respuestas correctas. Si tienes algún error, te aconsejamos que revises el capítulo indicado para mejorar tu proceso de aprendizaje.

## Capítulo 1

### 1. ¿Qué le falta a tu clase de Educación Infantil?

- a. Evidencias científicas.
- b. Más tiempo de AF en la jornada escolar.
- c. El ABCDario de la motricidad.
- d. Todas las opciones son correctas.

### 2. ¿En qué consiste la AFi?

- a. Desarrollar en el alumnado la iniciación a la lectura, la escritura, la escucha y el habla para asegurar la adquisición de las habilidades lingüísticas que les faciliten el aprendizaje de la lectoescritura.
- b. Desarrollar la práctica motriz a través del componente cognitivo, afectivo, comportamental y motriz o físico para generar adherencia a la práctica de AF de por vida.
- c. Desarrollar el pensamiento lógico-matemático para que a través del razonamiento numérico se desenvuelvan en diferentes contextos.
- d. Desarrollar las aptitudes para realizar labores a través de medios digitales que permita al alumnado comprender y aplicar en su calidad de vida.

### 3. ¿Qué contenidos conforman el ABCDmotriz?

- a. Capacidades perceptivo-motrices, expresión corporal, habilidades motrices básicas, condición física orientada a la salud, hábitos saludables, y coordinación motriz.
- b. Habilidades motrices básicas y específicas.
- c. Motricidad fina y gruesa.
- d. Condición física: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.



## Capítulo 2

### 4. ¿En qué componentes de la dimensión cognitiva se evidencian beneficios al desarrollar la motricidad del alumnado?

- a. En las conductas prosociales y sociales.
- b. En las competencias emocionales.
- c. En las funciones ejecutivas y el rendimiento académico.
- d. En el aparato locomotor, respiratorio, cardiovascular, endocrino y nervioso.

### 5. ¿Qué bloques comprenden el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, etc., necesarias para reconocer, expresar y gestionar las emociones, según el modelo pentagonal de competencias emocionales?

- a. Emociones, sentimientos, estados de ánimo y educación emocional.
- b. Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida.
- c. Respeto, trabajo en equipo, liderazgo, y asertividad.
- d. Conductas prosociales y cooperación y prevención y gestión de conflictos.

### 6. ¿Qué nos aporta la investigación científica sobre experiencias y programas de Educación Física y sus beneficios en la dimensión social?

- a. Mejora las relaciones sociales (tanto en amigo positivo y amigo negativo), y contribuye al desarrollo de conductas prosociales y a la reducción de problemas de comportamiento.
- b. Desarrolla habilidades para la resolución interpersonal de los problemas y mejora la autorregulación social.
- c. Favorece la preferencia de juegos en grupo por parte del alumnado, y la interacción positiva ante nuevos compañeros. Además, la AF facilita la socialización del alumnado, desde actitudes más independientes y responsables. Se reducen los conflictos y las rabietas. Favorece el bienestar social.
- d. Todas las respuestas son correctas.

## Capítulo 3

### 7. ¿Qué recursos didácticos de EF podemos utilizar para enseñar en el ABCDmotriz?

- a. Juego motor, canción motriz, cuento motor, ambiente de aprendizaje, y circuito motor.
- b. Montessori, centros de interés, proyectos, trabajo libre por grupos y Freinet.
- c. Juego exploratorio, guiado y libre o no dirigido.
- d. Capacidades perceptivo-motrices, expresión corporal, habilidades motrices básicas, condición física orientada a la salud, hábitos saludables, y coordinación motriz.

### 8. ¿En qué dos momentos clave podemos incluir la enseñanza del ABCDmotriz a lo largo de la jornada escolar?

- a. En el momento justo antes del recreo y justo después.
- b. En los momentos de media o larga duración (sesión) y de corta duración (cuña motriz o descansos activos).
- c. No es necesario incluir momentos de AF y trabajo motor en la jornada escolar.
- d. En cualquier momento, ya que no se tiene que planificar ni estructurar.

### 9. ¿Qué piezas forjan el andamio para el diseño de SA enriquecidas con el ABCDario motriz?

- a. Los principios generales y pedagógicos, enfoque globalizador y CIA.
- b. El diseño curricular del ABCDmotriz, los RD de EF, los momentos de motricidad y su estructuración a lo largo de la jornada escolar, EFyC para el ABCDmotriz y un DUA con ABCDmotriz.
- c. UUDD.
- d. Las opciones "a" y "b" son correctas.

## Capítulo 4

### 10. ¿Qué principios y características deben tener las SA (Rodríguez y Terroba, 2023)?

- a. Acción, reflexión, globalidad, significatividad, contextualización, funcionalidad, transferibilidad, autonomía y autenticidad.
- b. Globalidad, interdisciplinariedad y contextualización.
- c. Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser.
- d. Aprender a conocer, a hacer y a ser.

### 11. ¿Qué ingredientes tenemos que utilizar para planificar las SA enriquecidas con el ABCDario de la motricidad?

- a. Hilo conductor, concreción curricular, educación en valores, atención a la diversidad y unidades didácticas.
- b. Contexto, concreción curricular, educación para la vida, método, unidades didácticas y evaluación.
- c. Hilo conductor (centro de interés), concreción curricular, RD de EF, principios DUA, secuencia didáctica y momentos, evaluación y reto o producto final.
- d. Cualquier ingrediente que estimes oportuno, sobre las unidades didácticas.

### 12. ¿Qué recomendaciones debes considerar para programar SA?

- a. Debes de planificar tu programación didáctica según las características de tu centro y grupo-clase.
- b. Realiza los ajustes y cambios que estimes necesarios en la secuenciación del ABCDmotriz.
- c. El ejemplo de esta SA te guía en la incorporación de todos los aspectos que debes tener en cuenta en el ámbito físico-motriz para que puedas enlazarlo con el trabajo globalizado del resto de áreas.
- d. Todas las opciones son correctas.

## Respuestas correctas

1. d    2. b    3. a    4. c    5. b    6. d  
7. a    8. b    9. d    10. a    11. c    12. d