



## Trabajo Fin de Grado Magisterio en Educación Primaria

Propuesta de intervención con alumnado TDAH en  
el área de Educación Física

Intervention proposal with ADHD students in the  
Physical Education area

Autor/es

Eduardo Ramón García

Director/es

Esperanza Cid Romero

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
2019/2020

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	3
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	4
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	5
<b>2.1. Definición del TDAH .....</b>	5
<b>Los inicios del TDAH. ....</b>	5
<b>Definición de TDAH desde un punto de vista clínico.....</b>	6
<b>Definición de TDAH según diferentes autores.....</b>	7
<b>2.2. Causas y origen del TDAH .....</b>	9
<b>Causas biológicas.....</b>	9
<b>Factores ambientales.....</b>	11
<b>2.3. Rasgos de los niños con TDAH.....</b>	12
<b>2.4 Diagnóstico del TDAH. ....</b>	16
<b>2.5. Tratamiento del TDAH.....</b>	21
<b>Tratamiento farmacológico.....</b>	21
<b>Tratamiento no farmacológico.....</b>	22
<b>2.6. Las funciones ejecutivas.....</b>	26
<b>2.7. Las neurociencias.....</b>	28
<b>2.8. La actividad física en los niños con TDAH .....</b>	31
<b>3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN.....</b>	34
<b>3.1. Objetivos generales y específicos de la intervención. ....</b>	34
<b>3.2. Competencias.....</b>	35
<b>3.3. Contenidos.....</b>	36
<b>3.4. Metodología.....</b>	36
<b>3.6. Criterios de evaluación.....</b>	44
<b>3.7. Criterios de calificación.....</b>	45
<b>3.8. Destinatarios. ....</b>	47
<b>3.9. Temporalización.....</b>	47
<b>4. CONCLUSIONES .....</b>	48
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	50
<b>6. ANEXOS .....</b>	53
<b>Anexo I: Actividades de la propuesta de intervención.....</b>	53

## **RESUMEN**

En este trabajo se plantea una propuesta de intervención para alumnos con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad desde el área de Educación Física, concretamente trabajando la expresión corporal, la cual aporta grandes beneficios a los alumnos con TDAH. Esta propuesta se realiza teniendo en cuenta el currículo aragonés. Se establecen los objetivos generales y específicos de la propuesta de intervención, las competencias y contenidos que se van a trabajar, la metodología mediante la cual vamos a trabajar, los instrumentos de evaluación y los criterios de evaluación y calificación. Esta propuesta tiene la duración de un trimestre completo. Para ello, se ha investigado acerca las características de este tipo de alumnos, cuáles son las causas de este trastorno, sus tratamientos, o su diagnóstico, además de las funciones ejecutivas y la neuroeducación.

**Palabras clave:** TDAH, educación física, expresión corporal, propuesta de intervención.

## **ABSTRACT**

The present paper aims to present an intervention proposal for students with attention deficit hyperactivity disorder taking an approach focused on the field of physical education. More specifically, it will work on corporal expression which generates great benefits for the students with ADHD. This proposal has been built up taking into account the curriculum used in Aragon and its content consists of general and specific objectives of the intervention proposal, the competences and contents that will be dealt with, the methodology used in its implementation, its evaluation tools and its grading criteria. This proposal will take up a whole trimester. during its definition, it has been necessary to learn about the specific characteristics of this type of student, the causes of the disorder, its different treatments and its diagnostic procedure. In addition to this, it has also been necessary to learn about executive functions and Educational neuroscience.

**Keywords:** ADHD, Physical Education, body expression, intervention proposal.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Con el siguiente trabajo se pretende plantear una propuesta de intervención desde el área de Educación Física para alumnos diagnosticados con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad. Para ello se ha procedido a la investigación acerca de este trastorno y de las características que tiene este tipo de alumnos, para lo cual, debemos de saber ante qué tipo de trastorno nos enfrentamos, cuáles son sus causas, cómo se diagnostica, los diferentes tipos de tratamiento que existen, y, además, se ha procedido a la investigación de las funciones ejecutivas, las cuales son muy importantes en los alumnos con TDAH, y las neurociencias, a partir de las cuales se desarrolla la neuroeducación, que aporta grandes beneficios a estos alumnos. Finalmente, se tuvo en cuenta la manera en la que afecta la actividad física a los niños con TDAH, para así poder centrar la propuesta de intervención en un tipo de alumnado u otro.

Esta propuesta se plantea teniendo en cuenta el currículo aragonés, con la duración de un trimestre completo, contando con un total de 25 sesiones donde se parte de la desinhibición de los alumnos hasta la creación de una pequeña obra de teatro donde los alumnos pasan a ser los protagonistas de su propio aprendizaje.

Se ha elegido este tema ya que es un tipo de alumnado que siempre me ha llamado mucho la atención, y con el cual he tenido la oportunidad de trabajar tanto en las asignaturas de prácticas escolares como en otros trabajos. Además, tras plantear este trabajo a una profesora de educación primaria, declaró que era una gran idea, ya que muchas veces no se tiene en cuenta a estos alumnos en áreas como la de Educación Física, lo que motivó más aún el interés por realizar este trabajo.

Desde esta propuesta, se pretende ayudar a los alumnos a mejorar la integración dentro del grupo clase, ya que estos a veces sufren problemas a la hora de mantener relaciones sociales con sus iguales, además de dificultades a la hora de expresar sus emociones o sentimientos. Mediante la expresión corporal se pretende ayudar al alumno a ser capaz de controlar su propio cuerpo y mejorar el autocontrol, trabajando además aspectos como la atención, o la atención sostenida y la memoria a corto plazo.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Definición del TDAH**

En primer lugar, debemos de conocer cuál es el trastorno que sufre este tipo de alumnos, por lo que se han consultado diferentes fuentes y autores que nos definen que es el TDAH y aportan cifras que nos ayudan a conocer la magnitud de esta enfermedad. Según lo leído, encontramos que es una característica de las personas que ha existido siempre como una característica más entre estas, y que está en continuo estudio para así poder reducir los síntomas e incluso mejorar los el trastorno que sufren estas personas.

#### **Los inicios del TDAH.**

Según Still (1902) citado en García y Magaz (2007), en una Reunión Científica presentó los casos de ciertos niños cuya conducta era muy diferente a la mayoría de los que acudían a su consulta: estos niños no dejaban de moverse constantemente, no tenían ningún freno en su conducta, eran desconsiderados con los demás, no pedían permiso para nada, actuaban sin considerar las posibles consecuencias para ellos o para los demás, y manifestaban una gran falta de atención. En este caso los niños no escuchaban cuando se les hablaba, dejaban sin terminar las cosas que empezaban y, además, hacían las cosas de manera diferente a como se les había dicho, donde parecían olvidar con facilidad las instrucciones que recibían de sus educadores. Todos estos comportamientos tenían como pauta común parecer ser una falta de control sobre su conducta.

Según exponen García y Magaz (2007), Still decidió definir a estos niños como: "Niños con Déficit del Control Moral", por lo que sentó las bases para considerarlos formando parte de un grupo bien diferenciado de la población general, avanzando en su época la teoría de que ésta era una condición genética, es decir, heredada y no adquirida con posterioridad al nacimiento.

En los años posteriores, diversos profesionales, en un principio pediatras y, posteriormente psiquiatras infantiles, neurólogos y psicólogos fueron realizando el estudio de **estos** niños. Todos estuvieron de acuerdo en que constituían una clase especial de personas, diferentes a las demás en algunas características. Dependiendo de sus propios puntos de vista y apoyados en observaciones clínicas fueron denominando a estos niños de diversas maneras, siempre teniendo en cuenta que tenían algún problema biológico. Entre otras denominaciones históricas, a estos niños se les han aplicado los

términos diagnósticos de: Síndrome Conductual de Daño Cerebral, Daño Cerebral Mínimo, Disfunción Cerebral Mínima, Hiperactividad, Reacción Hiperkinética de la Infancia. Trastorno Impulsivo Hiperkinético, Síndrome de Hiperactividad Infantil, Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención, Trastorno de la Atención con Hiperkinesia... (García y Magaz, 2007)

Todas estas denominaciones diferentes para la misma cuestión dificultaban enormemente el progreso en este ámbito, por lo que se crearon algunas entidades con el objetivo de alcanzar acuerdos para denominar de la misma manera diversos problemas de conducta o de salud. En Europa se formó la Organización Mundial de la Salud, la cual creó unos Comités de Expertos que, en 1946, dieron lugar a la clasificación internacional de las enfermedades, cuya última actualización se llevó a cabo en 1992, denominada CIE-10, aunque el CIE-11 entrará en vigor en 2022. (García y Magaz, 2007)

Según podemos leer en García y Magaz, (2007), la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), decidió establecer por su cuenta otra clasificación llamada “Manual de diagnóstico estadístico (DSM)”, siendo su última actualización realizada en 2013 y denominada DSM-V. Estas clasificaciones constituyen acuerdos tomados por grupos de expertos para adoptar un lenguaje común.

### **Definición de TDAH desde un punto de vista clínico.**

En la actualidad, encontramos un gran número de definiciones acerca de este trastorno dependiendo de la fuente que consultemos.

Según el Ministerio de Sanidad y IACS, (2017) El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es un trastorno neurobiológico y del neurodesarrollo que se diagnostica en la infancia, aunque puede persistir en la vida adulta, y que se caracteriza por presentar síntomas de hiperactividad (actividad motora excesiva a lo esperado para la edad y desarrollo), impulsividad (actúan sin reflexión previa) y dificultades de atención. Tiene una base genética y es de naturaleza crónica. Se ha considerado un “trastorno neurobiológico” porque se cree que puede existir un funcionamiento alterado de algunas zonas del cerebro.

Además, se añade que se identificará como trastorno cuando los síntomas aparentes o los comportamientos que se deriven se observen con mucha mayor frecuencia e intensidad que en los niños/adolescentes de su edad, interfiriendo en su vida cotidiana en casa, escuela y su entorno general.

Por otro lado, la American Psychiatric Association, (2013) establece en el DSM-V, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, que el TDAH es un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo que se caracteriza por inatención y/o hiperactividad e impulsividad. Además, establece los criterios para el diagnóstico del mismo.

Además, se establecen diferentes presentaciones de este trastorno en función de los resultados obtenidos según la American Psychiatric Association, (2013)

- **Presentación combinada:** Si se cumplen el criterio inatención y el criterio hiperactividad-impulsividad durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante con falta de atención:** Si se cumple el criterio de inatención, pero no se cumple el criterio hiperactividad-impulsividad durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante hiperactiva/impulsiva:** Si se cumple el criterio hiperactividad-impulsividad y no se cumple el criterio inatención durante los últimos 6 meses.

### **Definición de TDAH según diferentes autores.**

Según Barkley (2011) actualmente vemos el TDAH como un trastorno del desarrollo de dos capacidades neuropsicológicas. El primero tiene que ver con hiperactividad y comportamiento impulsivo. Es una dimensión que refleja problemas con el desarrollo de la inhibición motora y cognitiva. Esta dificultad con la inhibición se manifiesta en comportamiento verbal disminuido, por ejemplo, hablar en exceso o interrumpirles a otros. Se manifiesta también en dificultades con la inhibición motora, con acciones y gestos impulsivos. Pero también vemos problemas con la inhibición cognitiva por lo que el individuo toma decisiones de forma impulsiva, sin tener suficientemente en cuenta las consecuencias de sus actos.

Además, este autor destaca que no se trata de un trastorno del estado de ánimo ni de un trastorno emocional, si no que estos individuos que tienen TDAH tienen estados de ánimo y emociones racionales, es simplemente que son más impulsivos a la hora de mostrarlos. Por eso sus emociones se expresan de una manera más visceral, sin monitorizar, y de forma más inmediata que en otros individuos.

En un estudio a nivel mundial, Barkley (2011) señala que aproximadamente el 5.5% de los niños tienen este trastorno, y entre el 3% y el 4% de los adultos están dentro de los parámetros del TDAH. Aparentemente este trastorno se observa en mayor medida en países desarrollados que en los poco desarrollados o subdesarrollados.

Si seguimos indagando, Pascual (2008) dice que los trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) vienen definidos por la presencia de tres síntomas fundamentales: 1. Disminución de la atención. 2. Impulsividad. 3. Hiperactividad. También señala que el TDAH es un cuadro orgánico, con origen en deficiencias anatómico-biológicas que afectan preferentemente a ciertas estructuras cerebrales

Además, establece la prevalencia del TDAH por encima de un 10% de la población mundial, llegando incluso a rondar el 20%, situándolo muy por encima del 4%-6% que se establecía hasta el momento, mencionando también las diferencias entre los porcentajes europeos y estadounidenses.

Otro elemento a tener en cuenta, es que el TDAH ha sido considerado como un cuadro que predominaba ampliamente en el género masculino respecto al femenino, aunque a medida que pasa el tiempo y en la actualidad se estima que la prevalencia es muy similar en ambos sexos. También cabe destacar que este trastorno tiene diferentes expresiones dependiendo de la edad y el sexo de los pacientes. (Pascual, 2008)

Para Sibón (2010), el trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), es uno de los problemas psiquiátricos más frecuentes en la infancia y adolescencia. Este concepto se aplica a los niños que, además de su excesiva inquietud, tienen dificultades para concentrarse y, por lo tanto, problemas en el aprendizaje, que no pueden evitar comportarse de una manera poco adecuada y que se muestran inmaduros para su edad. Además, es esencial para ser incluidos en esta categoría que mantengan este comportamiento de forma persistente.

En este artículo se destaca que el TDAH suele aparecer en edades muy tempranas, mayoritariamente antes de los siete años y afecta a una población estimada entre el 3% y el 11%. Si no se diagnostica y se trata a tiempo, los síntomas persisten en edad adulta en más del 60% de los casos. El resultado de esta falta de atención o impulsividad, así como

su exceso de actividad es una gran dificultad en su interacción social y rendimiento escolar.

Por otro lado, el Ministerio de Sanidad y IACS (2017) señala que la prevalencia del TDAH en la infancia se sitúa según diferentes estudios entre el 6%-10%, aunque algunos lo elevan hasta el 11% en niños y niñas entre 4 y 17 años en el año 2011

Una vez que sabemos con qué trastorno estamos trabajando, debemos de investigar acerca de cuáles son las múltiples causas que lo pueden originar, para así intentar reducir los riesgos existentes de que una persona pueda padecer TDAH.

## **2.2. Causas y origen del TDAH**

Otro de los aspectos que debemos tener en cuenta y que es de gran importancia, es la gran cantidad de causas y factores que originan este trastorno.

Según leemos en Sibón (2010), las verdaderas causas de este trastorno no están todavía muy claras, aunque se supone que su origen se encuentra en factores biológicos o ambientales, los cuales a su vez pueden ser a su vez de origen externo o familiar.

De esta manera, Sibón (2010) establece las diferentes causas y factores, teniendo en cuenta que en algunos niños predominan las biológicas, en otros las ambientales, dándose también lugar a la posibilidad de ser una mezcla entre ambos.

### **Causas biológicas.**

Estas pueden ser de origen genético, por dificultades durante el embarazo o el parto, o incluso deberse a disfunciones neurológicas. Esta autora señala que al menos el 50% de los casos de hiperactividad se relacionan con causas de este tipo.

Dentro de estas causas biológicas, encontramos los siguientes factores más frecuentes.

**a. Factores hereditarios:** Debida a la inexistencia de medios y recursos para diagnosticar si los padres eran hiperactivos, es difícil determinar en qué grado este trastorno se transmite de padres a hijos. Aunque esta autora afirma que un niño diagnosticado como hiperactivo hoy en día, tendrá más posibilidades de tener un hijo con las mismas características que otra persona que no lo sea.

**b. Factores neurológicos:** El número de niños hiperactivos en este caso es mucho menor respecto al de los factores hereditarios. Según podemos leer, diversos estudios científicos

realizados acerca de los genes responsables de la hiperactividad, han encontrado diferencias relacionadas con importantes trasmisores químicos denominados noradrenalina y dopamina, la cual se encarga de ligar en el cerebro los ganglios basales y la corteza frontal, que parecen tener un papel importante en el TDAH.

Esta diferencia hace que sea más difícil mantener el umbral de estimulación adecuado de las neuronas, manteniendo por tanto una actitud de hipervigilancia que hace reaccionar de forma más exagerada a estos niños ante estímulos sensoriales que no provocarían las mismas reacciones en niños no hiperactivos.

**c. Problemas durante el embarazo y el parto:** En el proceso del embarazo y del parto pueden darse lugar algunos factores que pueden ayudar a causar TDAH en un niño. El estrés psicológico inductor de la hiperactividad es un fuerte estrés que han padecido las madres de niños hiperactivos durante el embarazo.

Aunque no pueda asociarse de una manera directa y determinante con el TDAH, la toma de sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol, o sustancias estupefacientes durante el embarazo tienen consecuencias negativas para el niño.

Otro de los problemas que se mencionan es la relación de daños cerebrales durante el parto, como la falta de oxígeno debido a las complicaciones, aunque muchas veces un daño cerebral leve no produce este trastorno.

- **Causas biológicas externas.**

Estas causas están relacionadas con la alimentación, la contaminación y las enfermedades, por lo que estamos hablando de factores que penetran en el organismo y producen cambios no deseados.

**a. La alimentación:** A pesar de que algunos investigadores han asegurado que una mala alimentación puede producir hiperactividad, hoy en día se dice que puede aumentarla, pero no provocarla. Además, solo a un 5% de los niños les resultan eficaces dietas que restringen ciertos alimentos con azúcares, conservantes o aditivos.

En primer lugar, las familias deben comprobar que sucede si eliminan ciertos alimentos que alteran a sus hijos. En caso de no apreciar cambios, debe ser controlada por un médico, incorporando los alimentos de manera progresiva para localizar aquellos que afectan más al niño. Llevar a cabo estas dietas es de una gran complejidad, por lo que deben de ser supervisadas por un experto.

**b. La intoxicación por plomo:** Se ha hablado mucho de la incidencia de este material en relación con la hiperactividad, aunque hoy en día es mínima, ya que el plomo se ha eliminado de las pinturas de juguetes, objetos que pueden morder o arañar, paredes etc.

Se habla de este elemento ya que se ha relacionado este trastorno con una tasa de plomo en sangre más alta de lo normal. Puede deberse también a las emisiones de coches y fábricas, con los que estamos en contacto continuamente y podemos consumirlos mediante alimentos de origen animal al pasar al circuito comercial.

#### **Factores ambientales.**

Estos factores se refieren a aquellos que rodean al niño en su casa, la escuela, y la calle. La influencia más importante para el niño es la recibida en el ámbito familiar, donde el trastorno puede verse acentuado si estas no son las adecuadas, ya que un hogar conflictivo puede crear problemas de estrés, ansiedad o angustia, por lo que pueda volverse muy nervioso e inquieto, dando lugar a la pérdida sobre su comportamiento y manifestando faltas de atención e incluso agresividad.

**a. El nivel socioeconómico:** La situación económica de la familia no hace que un niño tenga más posibilidades de ser hiperactivo, pero las dificultades económicas pueden provocar conflictos, lo que se ve reflejado en el niño. Por otro lado, se añade que las familias con pocos recursos suelen vivir en barrios conflictivos y marginales, dando lugar a que los centros escolares y el entorno que rodea al niño no sean los adecuados.

**b. Las relaciones familiares:** Este factor tiene independencia sobre los factores socioeconómicos, donde en muchos casos donde los padres no tienen tiempo para satisfacer las necesidades del hogar, por lo que hay ensayos que demuestran que el porcentaje de niños con este trastorno es más elevado en este caso.

Existen factores de trastorno muy importantes como pueden ser padres separados, peleas familiares, maltratos, alcoholismo, ansiedad o incluso la adopción, que hacen que sea más probable que los niños sufran este trastorno.

Por otro lado, según el Ministerio de Sanidad y IACS (2017) se ha demostrado la existencia de componentes genéticos en el TDAH, pero no se puede establecer una relación causa-efecto directa, por lo que esta puede predisponer a padecer TDAH, pero no tiene por qué ser siempre así. Además, señala que es común encontrar varios casos en

la misma familia, y que en el caso de que ambos gemelos sufran este trastorno apoya la hipótesis genética.

No obstante, también se hace referencia a que los miembros de una familia no solo comparten los genes, si no otros factores ambientales como son las pautas educativas o la alimentación, que son de una gran importancia.

Otro de los factores ambientales que señala Ministerio de Sanidad y IACS (2017), son algunos como lesiones en el cerebro durante el embarazo y los primeros años de vida, debidos a motivos como la prematuridad, bajo peso al nacer o el consumo de tóxicos durante la gestación.

Por último, se hace referencia a la gran importancia de la alimentación, donde una dieta equilibrada, una buena nutrición y ejercicio regular beneficia a las personas con este trastorno. Además, se ha observado que evitar algunos colorantes y/o conservantes artificiales de algunas bebidas y alimentos puede ayudar a controlar la sintomatología. También se menciona la eficacia de una dieta con suplementos de ácidos grasos omega 3 y 6, aunque no hay pruebas científicas concluyentes. Por otro lado, un estudio realizado en Francia, se ha visto que aquellos niños y niñas con bajos niveles de ferritina y sin llegar a alcanzar valores clínicos de anemia, añadir a su dieta sulfato ferroso se asoció con una reducción de síntomas de al menos 12 semanas.

De lo expuesto hasta ahora podemos observar que son muchas las causas y factores que pueden originar el TDAH, aunque si tratamos de evitar los riesgos que estas llevan podemos reducir considerablemente las probabilidades de que un niño nazca o adquiera este trastorno.

### **2.3. Rasgos de los niños con TDAH**

Como futuro docente, no siempre encontraremos casos de alumnos diagnosticados, si no que a veces seremos nosotros mismos quienes podamos percibir algunos síntomas o rasgos característicos de alumnado TDAH, por lo que podremos colaborar a la hora de detectar este trastorno de manera conjunta con las familias, los servicios médicos y los servicios de orientación.

Como podemos leer en Hidalgo & Sánchez (2014) los síntomas varían desde más simples a más complejos, y se manifiestan de diferentes formas dependiendo de la edad, sexo,

contexto, características de la persona etc. Además, con el paso del tiempo disminuyen síntomas como la hiperactividad e impulsividad, mientras que la inatención, es la que perdura en el tiempo. Cabe destacar que estos tres síntomas pueden detectarse en todas las áreas donde se desenvuelve el niño, destacando el académico, familiar, social, conductual y cognitivo.

Antes de comenzar con los síntomas de una manera más concreta, debemos hablar de la atención, la cual según leemos en García y Magaz (2007) es un conjunto de procesos que tienen lugar en determinadas áreas del cerebro y que se ha diferenciado de la siguiente manera:

1. Capacidad y habilidad para focalizar la atención en un determinado elemento del entorno, es decir, la habilidad para darse cuenta de los detalles importante de las cosas, acontecimientos...
2. Capacidad para mantener la atención focalizada en una determinada tarea. Esta capacidad de mantener la atención se conoce como atención sostenida, la cual podemos comprobar observando si el niño es capaz de dedicarse a una determinada tarea durante un rato prolongado de tiempo.
3. Capacidad para alternar el foco de la atención, lo que también conocemos como atención dividida, lo que quiere decir que el niño es capaz de atender a varias cosas a la vez, como ver la televisión y atender a lo que están diciéndole.

Con relación a estas habilidades atencionales, los alumnos pueden tener un buen, medio o malo nivel en algunas o incluso todas ellas.

En primer lugar, Hidalgo y Sánchez (2014), hacen referencia a la inatención, donde podemos observar que el niño se caracteriza por la dificultad para mantener la atención, o por el aburrimiento al cabo de pocos minutos de iniciar una actividad, por lo que este cambia frecuentemente de tareas o juegos, sobre todo en el caso de aquellos monótonos o repetitivos. Otro de los parámetros que podemos observar, es que mantener la atención consciente y selectiva en tareas habituales o para aprender algo nuevo es de gran dificultad, aunque en el caso de tareas que le gustan es capaz de mantener la atención de forma automática y sin esfuerzo.

En lo que respecta a actividades dentro del aula, podemos observar que este tipo de alumnos no presta atención a detalles como signos de operaciones matemáticas, enunciados de ejercicios y ortografía.

Otros de los aspectos más significativos acerca de la inatención es cometer errores por descuido o despiste, como ponerse la ropa del revés, equivocarse en tareas que ya conoce, rendir por debajo de su capacidad o no aprender de los errores.

Este tipo de alumnado también tiende a presentar dificultades para completar actividades, dejándolas a medias, u organizándose y planificándose de manera que comienzan problemas por la mitad, dejar cosas para el final y no tener tiempo suficiente, y evitando tareas en las que se necesite esfuerzo mental, como deberes, pules o crucigramas.

Otras actitudes que pueden llamar la atención son la pérdida de objetos como el material escolar, ropa o juguetes, y la facilidad para distraerse con estímulos externos como ruidos, o mirando constantemente por la ventana el recreo. También estos niños tienden a olvidar encargos o actividades como el fin con el que ha ido a un lugar, apuntar y entregar trabajos, y parecer que no escucha cuando se le está hablando. Este tipo de conductas de inatención son más aparentes en torno a los 9 años.

En segundo lugar, Hidalgo y Sánchez (2014) expresa algunos de los síntomas de hiperactividad que podemos encontrar en un niño que sufre este trastorno. Esta se manifiesta debido a que el niño parece que está siempre en movimiento, y no puede estar quieto en su asiento, a pesar de que estos movimientos no tengan un fin concreto. Se cambia de postura, enreda con sus manos, realiza ruidos con su libro o se levanta en situaciones en las que debería estar sentado, observándose esta conducta también a la hora de comer.

En el área de educación física o en el recreo podemos observar que el alumno corre o se sube a las alturas de forma excesiva o en situaciones en las que no resulta adecuado hacerlo, por lo que son propensos a sufrir accidentes y tienen problemas de disciplina. Además, realizan ruidos excesivos mientras se están haciendo actividades o mientras juegan (golpea la mesa, tira los juguetes, da gritos, desarma cosas...). Habla excesivamente, incluso a veces no se les puede entender debido a las dificultades para organizar las ideas que quieren trasmitir.

Por último, Hidalgo y Sánchez (2014) hablan de las características que podemos apreciar en la impulsividad de los niños que padecen este trastorno. En primer lugar, señalan la incapacidad para controlar acciones inmediatas y suelen actuar sin pensar previamente.

No esperan a recibir una pregunta completa si no que responden con anterioridad, habla de manera inapropiada sin pensar en las consecuencias, se pelea, insulta y tiende a meterse en líos. Además, estos niños tienen dificultades para esperar su turno, queriendo ser siempre los primeros y mostrando una actitud impaciente.

También tienden a interrumpir conversaciones o juegos de otras personas, ya sean adultos o sus iguales. En este artículo se muestra que la hiperactividad e impulsividad se muestra en su mayor esplendor desde los 4 hasta los 7 u 8 años.

En líneas generales señalan los autores, la hiperactividad o impulsividad tienen una mayor relación con las dificultades académicas y la incapacidad para conseguir objetivos, mientras que la hiperactividad e impulsividad tienen una mayor relación con las habilidades sociales.

Según Hidalgo y Sánchez (2014), no solo encontramos estos síntomas nucleares, si no que los niños con TDAH tienen otras dificultades asociadas como:

- Tienen dificultad para relacionarse socialmente con sus iguales y adultos, mostrando comportamientos desinhibidos, ya que insisten en satisfacer sus necesidades de forma excesiva y no piensan en sus acciones, por lo que surgen conflictos y tienen amigos poco duraderos, incluso a veces llegando a estar aislados.
- Problemas de aprendizaje, sobre todo en lenguaje, escritura, lectura y cálculo matemático, lo que se debe a la dificultad en su organización y la poca memoria de trabajo que tienen.
- Muestran un rendimiento académico por debajo de su capacidad, ya que un niño con un coeficiente intelectual normal o incluso alto, puede sacar notas bajas o suspender, llegando a requerir refuerzos, adaptaciones curriculares, repetir cursos y en una edad más avanzada abandonar los estudios.
- Como hemos mencionado anteriormente, estos niños tienen dificultades en la expresión verbal, ya que antes de transmitir el mensaje no son capaces de ordenar las ideas.
- Tienen problemas tanto en la motricidad fina como en la gruesa, lo que podemos observar mediante una mala caligrafía, o en la práctica de deporte, donde se muestran torpes, cayéndose frecuentemente y dándose golpes de manera accidental.
- No toleran apenas la frustración.

- Apenas dominan la noción y el manejo del tiempo, que derivan en dificultades escolares y sociales.
- Suelen tener una baja autoestima, debido a la negatividad que transmiten sus síntomas.
- Y, por último, en una edad avanzada, estos tienden a involucrarse en conductas de riesgo debido a la impulsividad, lo que podemos observar en el consumo de drogas, inicio temprano de la actividad sexual, peleas y violencia, y en una edad adulta también existe la tendencia a conducir a altas velocidades.

## **2.4 Diagnóstico del TDAH.**

En primer lugar y, sobre todo lo más importante acerca de este aspecto, es que el diagnóstico siempre debe de ser realizado por un especialista médico, como pueden ser un psiquiatra tanto de niños como de adultos, un pediatra, un neuropediatra, o un neurólogo.

La American Psychiatric Association (2013) es la que establece en el DSM-V los siguientes criterios diagnósticos para el TDAH.

En lo que respecta a la inatención, señala los siguientes síntomas:

- a. Con frecuencia falla en prestar la debida atención a los detalles o por descuido se cometen errores en las tareas escolares, en el trabajo o durante otras actividades (por ejemplo, se pasan por alto o se pierden detalles, el trabajo no se lleva a cabo con precisión).
- b. Con frecuencia tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades recreativas (por ejemplo, tiene dificultad para mantener la atención en clases, conversaciones o lectura prolongada).
- c. Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente (por ejemplo, parece tener la mente en otras cosas, incluso en ausencia de cualquier distracción aparente).
- d. Con frecuencia no sigue las instrucciones y no termina las tareas escolares, los quehaceres o los deberes laborales (por ejemplo, inicia tareas pero se distrae rápidamente y se evade con facilidad).

- e. Con frecuencia tiene dificultad para organizar tareas y actividades (por ejemplo, dificultad para gestionar tareas secuenciales; dificultad para poner los materiales y pertenencias en orden; descuido y desorganización en el trabajo; mala gestión del tiempo; no cumple los plazos).
- f. Con frecuencia evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en iniciar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (por ejemplo tareas escolares o quehaceres domésticos; en adolescentes mayores y adultos, preparación de informes, completar formularios, revisar artículos largos).
- g. Con frecuencia pierde cosas necesarias para tareas o actividades (por ejemplo, materiales escolares, lápices, libros, instrumentos, billetero, llaves, papeles de trabajo, gafas, móvil).
- h. Con frecuencia se distrae con facilidad por estímulos externos (para adolescentes mayores y adultos, puede incluir pensamientos no relacionados).
- i. Con frecuencia olvida las actividades cotidianas (por ejemplo, hacer las tareas, hacer las diligencias; en adolescentes mayores y adultos, devolver las llamadas, pagar las facturas, acudir a las citas)

Para la hiperactividad se establecen los siguientes criterios:

- a. Con frecuencia jueguea o golpea con las manos o los pies o se retuerce en el asiento.
- b. Con frecuencia se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado (por ejemplo, se levanta en clase, en la oficina o en otro lugar de trabajo, en situaciones que requieren mantenerse en su lugar).
- c. Con frecuencia corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado. (Nota: En adolescentes o adultos, puede limitarse a estar inquieto.).
- d. Con frecuencia es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas
- e. Con frecuencia está `ocupado`, actuando como si `lo impulsara un motor` (por ejemplo, es incapaz de estar o se siente incómodo estando quieto durante un tiempo prolongado,

como en restaurantes, reuniones; los otros pueden pensar que está intranquilo o que le resulta difícil seguirlos).

f. Con frecuencia habla excesivamente.

Y, por último, respecto a la impulsividad se establecen los siguientes síntomas:

- a. Con frecuencia responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta (por ejemplo, termina las frases de otros; no respeta el turno de conversación)
- b. Con frecuencia le es difícil esperar su turno (por ejemplo, mientras espera una cola).
- c. Con frecuencia interrumpe o se inmiscuye con otros (por ejemplo, se mete en las conversaciones, juegos o actividades; puede empezar a utilizar las cosas de otras personas sin esperar o recibir permiso; en adolescentes y adultos, puede inmiscuirse o adelantarse a lo que hacen los otros).

Todos estos síntomas muestran la siguiente condición: “Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante al menos 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las actividades sociales y académicas/laborales” (American Psychiatric Association, 2013)

Además, la American Psychiatric Association (2013) hace referencia a los siguientes aspectos:

- Algunos síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos estaban presentes antes de los 12 años.
- Varios síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos están presentes en dos o más contextos (por ejemplo, en casa, en el colegio o el trabajo; con los amigos o familiares; en otras actividades).
- Existen pruebas claras de que los síntomas interfieren con el funcionamiento social, académico o laboral, o reducen la calidad de los mismos.
- Los síntomas no se producen exclusivamente durante el curso de la esquizofrenia o de otro trastorno psicótico y no se explican mejor por otro trastorno mental (por ejemplo, trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo, trastorno de la personalidad, intoxicación o abstinencia de sustancias).

El Ministerio de Sanidad y IACS (2017) señala que para diagnosticar este trastorno se requiere una formación y experiencia profesional específica. Por ello debemos de realizar varias valoraciones como la psicopedagógica del orientador y/o psicólogo escolar a través del alumno y familia, educativa a través del profesorado y médica gracias al historial del niño, con el fin de ver cuál es la situación del niño a nivel físico, emocional y de aprendizaje, lo que ayudara a descartar que sean otras las causas de su comportamiento.

Este es un proceso largo y a veces difícil, y para realizarse el profesional debe de tener en cuenta varias herramientas, las cuales señala el (Ministerio de Sanidad & (IACS), 2017):

- Evaluación realizada por un especialista en orientación: esta se obtiene observando la conducta del niño y de la información proporcionada por los padres, profesores e incluso otros familiares. Es aconsejable realizar además pruebas psicopedagógicas que ayuden a cuantificar la intensidad de los síntomas.
- Evaluación psicológica: evaluación realizada por el psicólogo clínico o psiquiatra, quien estudia las conductas y emociones que ayuden a confirmar el diagnóstico.
- Valoración médica: mediante analíticas, exploración física o el propio historial, además de cuestiones como el inicio de los síntomas, desde cuando existen, donde se observan, historia familiar y si existe algún otro trastorno. El diagnóstico físico consistirá en pruebas de audición y visuales hasta llegar a análisis de sangre si es necesario.

Hidalgo y Sánchez (2014) Muestran que ante cualquier niño de entre 4 y 18 años que presente problemas académicos o conductuales y síntomas de inatención, hiperactividad o impulsividad, el PAP (pediatra de atención temprana) debe realizar una evaluación para identificar un posible TDAH. Este debe de consultar el DSM-V y comprobar que se cumplen los criterios, obteniendo la información de padres, tutores, maestros u otros médicos descartando otro trastorno posible que pueda coexistir como por ejemplo un trastorno negativista desafiantes, trastornos del desarrollo como el del aprendizaje, trastornos emocionales o físicos.

Un aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de realizar este diagnóstico es la comorbilidad. La cual es: “la presencia de dos o más condiciones nosológicas simultáneas, y en el TDAH puede considerarse la norma más que la excepción. Esta

implica un peor funcionamiento y pronóstico, especialmente en aquellos casos en los que es múltiple.” (Hidalgo & Sánchez, 2014)

Hidalgo y Sánchez (2014) Explican que conforme van avanzando las investigaciones se encuentran nexos comunes en las bases biológicas y en los mecanismos cerebrales entre el TDAH y otros como el trastorno negativista desafiante, o los trastornos de espectro autista.

Por ello mismo Barkley (2011) señala que se deben de descartar otros trastornos que tengan algunos de los síntomas del TDAH.

Pascual (2008) Señala estos como los trastornos comórbidos que podemos encontrar junto al TDAH:

- Problemas de afectividad (no dan besos, sólo ponen la cara)
- Dificultades para el lenguaje y aprendizaje: fracaso escolar.
- Problemas para la conducción de vehículos y psicopatología asociada (dificultades para obtener el carnet, muchos accidentes).
- Trastornos de la coordinación motriz (más fuerza que habilidad).
- Ansiedad (mordedura de uñas, tics)
- Nula capacidad para aceptar lo evidente (no saben perder)
- Cambios de humor y síndrome bipolar
- Actitud oposicional desafiante.
- Comportamiento impulsivo-agresivo
- Comportamiento antisocial

Una vez que tenemos realizado ya el diagnóstico de este alumnado, debemos de investigar acerca de los tipos de tratamiento que podemos llevar a cabo y de cómo debemos de tratar con ellos, lo que adquiere una gran importancia a la hora de ayudar tanto a los médicos como a las familias a tratar el TDAH.

## **2.5. Tratamiento del TDAH.**

Otro de los aspectos que debemos de conocer acerca de este trastorno es el tratamiento del TDAH, el cual podemos dividir en farmacológico y no farmacológico.

En primer lugar, Hidalgo (2014), señala que es necesario realizar una detección temprana del trastorno para poder aumentar las probabilidades de éxito del tratamiento, además de reducir las comorbilidades del mismo. Mencionan que en España la detección es tardía, dándose lugar en entre los 6 y los 11 años, siendo el tiempo medio para establecer un diagnóstico entre los 3 y los 5 años. Los encargados de realizar este tratamiento deben de ser los psiquiatras, neuropediatras y neurólogos. Este debe de ser multimodal, llevándose a cabo una participación coordinada de médicos, terapeutas, profesores y padres, y dándose lugar en ámbito sanitario y de forma individualizada adaptándose a la edad, necesidades y entorno del niño.

Esta autora también señala las dificultades que se encuentran en el ámbito educativo, como pueden ser no reconocer el trastorno y aplicar tratamientos ineficaces o incluso contraproducentes, ya que hay equipos de orientación que no conocen bien las pautas y directrices que deben de llevarse a cabo. Dependiendo del centro existen grandes diferencias, falta de coordinación con los médicos e incluso pueden dificultar el tratamiento farmacológico, que es considerado el más efectivo.

### **Tratamiento farmacológico.**

Hidalgo y Sánchez (2014) indica que este tipo de tratamiento está dirigido al control de los síntomas nucleares, los cuales son la inatención, la hiperactividad y la impulsividad,

Como podemos leer en Soutullo y Álvarez (2014) en España están aprobadas para el tratamiento del TDAH los estimulantes y la atomoxetina que es un no estimulante.

Estos autores afirman que los estimulantes son seguros y eficaces en el TDAH, de tal manera que aumentan el nivel de alerta del Sistema Nervioso Central.

Por otro lado, se encuentran algunos efectos adversos como son el insomnio de conciliación, la disminución del apetito, cefaleas y nerviosismo, los cuales suelen ser leves y en caso contrario se intentan neutralizar con cambios en las dosis o en el horario.

Entre este tipo de medicamentos destacamos el metilfenidato y la dextroanfetamina.

En lo que respecta a los medicamentos no estimulantes, encontramos la atomoxetina, la cual eleva los niveles de noradrenalina y dopamina por lo que es beneficiosa para el TDAH. Como en el caso anterior, encontramos algunos efectos adversos que se presentan al principio del tratamiento, entre los que mencionan la pérdida de peso, insomnio, tos o fatiga.

El tratamiento farmacológico está fundamentado desde el punto de vista médico y como maestro, deberé ser conocedor si existiera esta casuística.

### **Tratamiento no farmacológico.**

Cuando hablamos de tratamiento no farmacológico, nos estamos refiriendo a todas aquellas estrategias terapéuticas en las que no interviene la psicofarmacología, y a las cuales se les denomina intervención psicosocial.

“La intervención psicosocial comprende un conjunto de programas que han demostrado su efectividad en la resolución de los problemas que acompañan al TDAH. El abordaje psicosocial incluye todas aquellas actividades que permiten una mejoría en el mecanismo atencional y en el rendimiento escolar y que ayudan a establecer limitadores efectivos en la expresión conductual del paciente” (Rodríguez & Criado, 2014)

Según podemos leer en este artículo, las intervenciones psicosociales más importantes son las siguientes:

- Psicoeducación.
- Intervención conductual.
- Intervención sobre el paciente.
- Apoyo escolar.

### **Psicoeducación.**

“La intervención psicoeducativa es una estrategia que permite aportar la mejor información sobre el TDAH al paciente, padres y educadores con criterios de utilidad y veracidad científica.” (Rodríguez & Criado, 2014)

Rodríguez y Criado (2014) mencionan los aspectos más importantes que se deben de aportar al paciente, padres y educadores, siendo estos de gran importancia. Entre ellos podemos destacar los siguientes. A pesar de que se puede mejorar la gravedad del trastorno o los síntomas, los estilos educativos o los patrones de enseñanza no intervienen en la etiología, por lo que se debe desculpabilizar a padres y educadores. El trastorno es de origen neurobiológico, por lo que los síntomas no se muestran de forma voluntaria. Al

ser un diagnóstico clínico, no es necesaria la realización de pruebas complementarias. En el momento en el que se diagnostica, se debe planificar y desarrollar la intervención y el tratamiento, ya que realizarlo de manera tardía empeora el trastorno y aumenta el riesgo de comorbilidad. Si el trastorno lo requiere, se recomienda la posibilidad de remitir a otros especialistas.

En este sentido, se indican algunas otras indicaciones como por ejemplo organizar las tareas de forma graduada dependiendo de la capacidad de realización, dando el tiempo suficiente para asimilar y procesar esta antes de mandar una nueva. Se señalan las rutinas como para mejorar la planificación y la organización, cumpliendo los horarios establecidos y manteniendo lugares como el estudio estables. Para finalizar se hace referencia a limitar los estímulos como ruidos o la abundancia de juguetes en tareas que requieren un esfuerzo mental, además de situarse en el colegio cerca del profesor quien debe recordarle constantemente algunas directrices.

#### ***Intervención conductual.***

“El tratamiento conductual, mediante técnicas de modificación del comportamiento, es el tratamiento no farmacológico más eficaz. La terapia psicológica mediante estrategias conductuales se debe emplear de manera precoz, ya que es una medida que mejora el pronóstico y su eficacia es mayor en los escolares que en los adolescentes, y cuando los problemas en el comportamiento están comenzando.” (Rodríguez & Criado, 2014)

Estos autores señalan que, en primer lugar, debemos establecer un registro de conductas para así poder identificar las características de los problemas. En este deben de aparecer los siguientes elementos: las características de la conducta anómala junto a sus particularidades, la intensidad de los síntomas con su consistencia y frecuencia, donde mejoran y empeoran estos síntomas, y la evolución a lo largo del tiempo.

Una vez identificadas estas conductas, se planifican las estrategias que se van a utilizar, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones: estas estrategias deben aplicarse de forma continua, sin descansos que puedan suponer un retroceso en los logros, aplicar las pautas de manera coordinada tanto en el colegio como en casa, por lo que la información pasa a suponer un punto muy importante, se debe aplicar cada estrategia de manera individualizada priorizando aquellos problemas más importantes, ya que un mismo

tratamiento en niños parecidos puede ocasionar resultados muy diferentes, incluso totalmente contrarios.

Como hemos mencionado antes, estas estrategias deben aplicarse en todos los entornos del niño, siendo los principales encargados los padres y profesores, por lo que se les debe entrenar de una manera adecuada. Se debe tener en cuenta aspectos socioeconómicos y culturales, y a pesar de que esta terapia se constituye por técnicas fáciles de aplicar, no se pueden ignorar aspectos como el nivel madurativo del niño.

Según Rodríguez y Criado (2014), las técnicas conductuales más importantes son las siguientes:

- Reforzadores o premios: a los cuales se refiere como elementos asociados a una buena conducta para aumentar las posibilidades de su aparición. Estos pueden ser de dos tipos, tangibles como un pequeño premio, o intangibles como una alabanza o una caricia.
- Economía de fichas: en esta estrategia se utilizan reforzadores o premios en un registro de las conductas positivas como puede ser un calendario. A cada conducta positiva se le indica con una señal, y cuando pasa un número de veces previamente pactado se le otorga un pequeño premio como los mencionados en la técnica anterior.
- Castigos: este tipo de niños se acostumbran de una manera muy rápida, por lo que deben de ser solo utilizados en comportamientos muy graves. En caso de ser utilizados deben de ser de poca frecuencia y duración,
- Técnica de extinción: esta sirve para eliminar problemas de conducta, y se emplea en situaciones de conflicto con profesores o familia. Esta se aplica ignorando la conducta que realiza el niño, aunque al principio puede suponer un incremento del desafío y del negativismo ya que el niño no está acostumbrado.
- Técnica del contrato de contingencia. Se establece por escrito una negociación donde se discuten puntos de vista diferentes, expresando los objetivos y concesiones realizadas. Es muy importante expresar las consecuencias que tiene romper el contrato. Esta técnica es sobre todo útil con los adolescentes.

Todas estas técnicas se realizan en casos donde hay problemas de comportamiento, y se recomienda utilizar varias a la vez para aumentar la mejoría del comportamiento,

comenzando esta con la mayor brevedad posible y siempre monitorizada por el médico.

### ***Intervención sobre el alumnado.***

Como mencionan Rodríguez y Criado (2014) dentro de esta estrategia, encontramos algunas intervenciones que destacan como son: la psicoterapia cognitiva, entrenamiento de las habilidades sociales, técnicas de resolución de problemas y estrategias de autoayuda.

“La psicoterapia cognitiva comprende una serie de técnicas psicológicas que se utilizan para modificar determinados pensamientos, creencias o actitudes que presenta un paciente. Están dirigidas a reestructurar los pensamientos de los niños y lograr nuevas conductas facilitadoras de la reducción de los problemas de comportamiento. Este tipo de psicoterapia requiere de aprendizaje y utilización por parte de terapeutas entrenados y con experiencia.” (Rodríguez & Criado, 2014)

Muchos niños no solo padecen la impulsividad, hiperactividad e inatención, sino que, además, pueden tener problemas en la socialización y en el comportamiento, para lo que resultan muy útiles los entrenamientos en habilidades sociales, técnicas de resolución de problemas y la autoayuda.

Otros de los tratamientos que demuestran efectividad es el neurofeedback, mediante el cual a través de tecnología electroencefalográfica se realiza un entrenamiento controlando individualmente las ondas cerebrales. Mediante esta técnica se pretende mejorar la atención y el autocontrol.

### ***Apoyo escolar***

Este tipo de intervención comprende aspectos académicos, sociales y conductuales.

Según Rodríguez y Criado (2014) se trata de establecer una intervención de forma individual que ayude al niño a mejorar aquellas dificultades que pueden aparecer en el ámbito escolar. Estos programas contienen adaptaciones en el aula, entrenamiento a profesores, técnicas de modificación de conducta, sistemas de evaluación de alumnos TDAH, etc.

En el momento en el que las dificultades de aprendizaje conllevan consecuencias muy importantes, se deben de llevar a cabo adaptaciones específicas que ayuden a estos alumnos en el aula.

Este tipo de alumnado requiere algunos elementos como por ejemplo: adaptaciones de las técnicas de evaluación sin afectar a los elementos del currículum oficial (estructurando y adaptando pruebas de aprendizaje), mejorar la atención del alumno estableciendo contacto visual o acercándose y en caso de ser posible mantenerle lejos de elementos de distracción y cerca del profesor, dar instrucciones claras y sencillas con el fin de mejorar la comprensión asegurándonos de que el alumno comprende lo que se está tratando, instrucciones para el trabajo diario mediante el uso de rotuladores que resalten las palabras clave, tareas con color, tiempo suplementario , uso de ordenadores...

Con esta exposición de los distintos tratamientos no farmacológicos en educación primaria trabajamos aquellos aspectos que pueden ayudar al niño a mejorar su conducta y los problemas de atención que podemos observar en este trastorno, de tal manera que podemos colaborar a que el alumno mejora sus hábitos en su vida diaria, reduciendo así los rasgos del TDAH.

## **2.6. Las funciones ejecutivas.**

Cuando hablamos de este trastorno es importante hablar de las funciones ejecutivas, ya que como dicen Sastre, Molina y Poch (2007), citados en Rubiales et al., (2016), la evolución de las funciones ejecutivas en la infancia es decisiva en el funcionamiento cognitivo y en el desarrollo afectivo, académico y social del niño. Además, estas adquieren un papel importante en algunas capacidades cognitivas del niño que le permiten a este mantener información, manipularla y actuar en función de esta, autorregulando su conducta y adaptándola a los cambios del entorno. García et al., (2009), citados también en Rubiales et al., (2016), añaden que una alteración temprana en el desarrollo de las funciones ejecutivas pueden originar consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

Por ello, Rubiales et al., (2016) mencionan que son muchos los estudios que hacen evidente que este tipo de alumnos tienen un déficit en las funciones ejecutivas, como en la inhibición del comportamiento, la flexibilidad cognitiva, y planificación y organización, por lo que Chhabildas, Pennington y Willcutt (2001), citados en Rubiales

et al., (2016) dicen que esta disfunción ejecutiva se puede observar debido a un bajo rendimiento en las tareas relacionadas con las funciones mencionadas anteriormente, ya que el TDAH, es un trastorno complejo que tiene gran variedad a la hora de manifestar sus síntomas, tanto en el ámbito escolar, como social y familiar del niño, donde adquieren mayores dificultades.

Como podemos leer en Rebollo y Montiel (2006), la atención y las funciones ejecutivas están ligadas de tal manera, que muchos niños con TDAH realizaban consultas a los neuropediatras por trastornos de la conducta y/o dificultades del aprendizaje.

De esta manera, Lezak, Howieson, y Loring (2004), citados en Rubiales et al., (2016) definen las funciones ejecutivas como: “un conjunto de habilidades cognitivas que permiten establecer objetivos, planificar, iniciar actividades, autorregular y monitorizar las tareas, seleccionar comportamientos y conductas y ejecutar acciones para el logro de los objetivos trazados, y llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y aceptada socialmente”.

Por otro lado, podemos definir las funciones ejecutivas como: “ Aquellas acciones autodirigidas que el individuo utiliza para autorregularse y reconocer la incapacidad del control inhibitorio” (Rebollo & Montiel, 2006)

Por otro lado, Barkley, citado en Rebollo y Montiel (2006), considera que estas funciones se vinculan con la región donde se integran los procesos emocionales y motivacionales, y los aspectos inhibitorios de algunos aspectos de la conducta, por lo que se deteriora el autocontrol, alterando de esta manera la memoria operativa no verbal, la interiorización del habla, la autorregulación del humor y la motivación y la reconstitución.

Debido a estos elementos, los niños con este trastorno se caracterizan por ser incapaces de regular su propio comportamiento y poder analizar las consecuencias de este en un futuro. Además, la alteración de la memoria hace que estos alumnos tengan dificultades para recordar los sucesos necesarios para realizar una actividad.

Como hemos mencionado anteriormente, la alteración en la interiorización del habla hace que se dificulte el control del comportamiento y se crean problemas en el dominio sobre sí mismo y la falta de autocritica.

Respecto a la autorregulación del humor, las emociones y la motivación, el niño se ve incapaz de reprimir las emociones en público, y de controlar las emociones y los impulsos.

Por el contrario, Rebollo y Montiel (2006), señalan que la atención no es una función ejecutiva, si no que colabora con estas para que se integren, por lo que una alteración en esta no tiene por qué ser síntoma de disfunción ejecutiva. Lo mismo sucede con la impulsividad, la cual estos autores no la determinan como una función ejecutiva, si no que se debe al fallo de los mecanismos inhibitorios por la deficiencia del control conductual.

Además, estos autores indican que algunos niños no solamente padecen TDAH, si no que también puede diagnosticarse una disfunción ejecutiva, lo que haría que coexistan estos dos cuadros clínicos de manera independiente.

Si continuamos con la investigación, Colomer et al., (2012) señalan que la disfunción ejecutiva no es exclusiva del TDAH, pero que esta si aporta influencias negativas más graves que otros trastornos, afectando de una mayor forma a la inhibición y a la memoria de trabajo, de tal forma que los alumnos que padecen TTDAH y disfunción ejecutiva tienen más posibilidades de repetir curso, tener un coeficiente intelectual más bajo, y ser diagnosticados con problemas de aprendizaje.

Estos autores también mencionan que esta disfunción ejecutiva está relacionada con la oposición y el desafío, llegando a controlar los síntomas del TDAH, por lo que esta ayuda a predecir los problemas de conducta. Colomer et al., (2012) concluyen que los alumnos con TDAH tienen un peor funcionamiento ejecutivo.

## **2.7. Las neurociencias.**

Antes de hablar de neuroeducación debemos comenzar hablando de las neurociencias, las cuales Campos (2010) define como aquellas ciencias que estudian el sistema nervioso y el cerebro desde aspectos estructurales y funcionales. Estas, han ayudado a comprender el proceso de aprendizaje. Además, esta autora enmarca dentro del proceso enseñanza-aprendizaje diferentes habilidades y capacidades cognitivas, sociales, emocionales, morales y físicas que deben de trabajarse de manera continua para poder ir consolidándolas.

Según esta autora, gracias a los aportes que pueden realizar las neurociencias en el ámbito educativo, es necesaria la estructuración de la práctica pedagógica para así poder vincular aprendizaje y cerebro.

De esta manera, definimos la neuroeducación como: “Nueva línea de pensamiento y acción que tiene como principal objetivo acercar a los agentes educativos a los conocimientos relacionados con el cerebro y el aprendizaje, considerando la unión entre la Pedagogía, la Psicología Cognitiva y las Neurociencias”. (Campos, 2010)

Debido a este tipo de educación, el educador debe de conocer el cerebro de una manera más amplia, (cómo es, cómo aprende, cómo procesa...) para así mejorar las propuestas y experiencias de aprendizaje, ya que así este será más efectivo y significativo para el alumno y para él mismo.

Por otro lado, Campos (2010) señala algunas características del cerebro, que le permiten recibir estímulos, seleccionar y procesar esa información para posteriormente emitir una respuesta.

El cerebro es capaz de aprender y enseñarse a sí mismo gracias a su capacidad plástica mediante la cual puede reorganizarse y reaprender. Además, debido a que cada cerebro es único y diferente, conocer cómo funciona y las influencias del entorno que ayudan o no al aprendizaje permite planificar diferentes métodos para transmitir un aprendizaje. Este, aprende a través de patrones, por lo que la actitud del maestro pasa a cobrar una gran importancia.

En esta misma línea encontramos la importancia de las emociones, ya que estas matizan el funcionamiento del cerebro ya que los estímulos emocionales están ligados a las habilidades cognitivas. Estas son de gran relevancia debido a que los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones afectan a la hora de razonar, tomar decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para aprender. De esta manera un educador emocionalmente inteligente y un clima favorable adquieren un papel fundamental en el aprendizaje.

Gracias a que el cerebro aprende con diferentes estilos, el educador puede contar con una gran diversidad de metodologías que favorezcan el desarrollo de los alumnos, potenciando el aprendizaje de manera reflexiva, emocional, interpersonal o intrapersonal.

Por último, esta autora hace referencia a que el desarrollo del cerebro está bajo influencias genéticas y ambientales, además de otros como el nutricional, socioeconómico y cultural, o el ambiente familiar del alumno, por lo que conocer la mayor información posible acerca de los alumnos ayuda en gran medida a trabajar con estos. Además, señala la importancia de factores como dormir las horas necesarias, (la falta de sueño causa problemas de atención, de pensamiento, de memoria etc.) la capacidad de guardar información ilimitada o la importancia de la música y el arte.

“La Neuroeducación, al permitir que el maestro entienda las particularidades del sistema nervioso y del cerebro y, a la vez, relacione este conocimiento con el comportamiento de sus alumnos, su propuesta de aprendizaje, su actitud, el ambiente del aula, entre otros factores, puede ser el paso inicial en la formación y capacitación docente que marcará la diferencia en la calidad de la educación”. (Campos, 2010)

Por otro lado, Guillén (2015) hace referencia a la importancia de la educación socioemocional y la creatividad. De esta forma, realiza una diferenciación entre competencia emocional y educación emocional.

La competencia emocional la define como: “conjunto de capacidades necesarias para comprender y gestionar de forma adecuada los fenómenos emocionales”. (Guillén, 2015) Y por otro lado la educación emocional como: “proceso educativo continuo que pretende desarrollar estas competencias para aumentar el bienestar personal y social del alumno y capacitarlo así para la vida”.(Guillén, 2015)

Según Bisquerra (2012), citado en Guillén (2015), estructura las competencias emocionales que debemos de trabajar de la siguiente manera:

- Conciencia emocional: a la cual define como la capacidad para tomar conciencia de las emociones de uno mismo y del resto. Mediante esta competencia se debe de trabajar la toma de conciencia de las emociones que tenemos en cada momento, darles nombre, comprender las de los demás, y tomar conciencia acerca del comportamiento y las emociones

- Regulación emocional: esta se define como la capacidad para gestionar de forma adecuada las emociones. En esta regulación emocional se deben de trabajar aspectos como expresar las emociones, regularlas, afrontarlas e intentar generar emociones positivas.
- Autonomía emocional: mediante esta competencia trabajamos la autogestión personal. Dentro de esta autogestión encontramos la autoestima, automotivación, responsabilidad, actitud positiva o las normas sociales.
- Competencia social: con esta nos referimos a la capacidad de mantener buenas relaciones con las personas. Para ello, se deben de trabajar las habilidades sociales básicas, respeto hacia los demás, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, comportamiento social, asertividad, la prevención y resolución de conflictos y la gestión de diferentes situaciones emocionales.
- Habilidades de vida y bienestar: esta competencia hace referencia a la capacidad para adoptar comportamientos adecuados en diferentes ámbitos para mejorar el bienestar personal y social. Aquí debemos trabajar aspectos como fijación de objetivos, toma de decisiones, busca de ayuda en caso de ser necesario, ciudadanía activa, participativa y responsable, y el propio bienestar emocional.

Además de las intervenciones farmacológicas, no farmacológicas y la neuroeducación, debemos preguntarnos si existen otras alternativas que ayuden a los alumnos conllevar de una mejor manera este trastorno, por lo que vamos a investigar acerca de que beneficios puede aportar la actividad física a este tipo de alumnado.

## **2.8. La actividad física en los niños con TDAH**

Debido a la propuesta de intervención que se va a realizar con este tipo de alumnado, cabe destacar la importancia que tiene la actividad física en este tipo de alumnos.

En primer lugar, Carriedo (2014) señala que a pesar de que los mejores resultados se obtienen de tratamientos individualizados y multimodales, es decir, de la combinación de tratamiento farmacológico y terapias psicoeducativas y conductuales, el ejercicio físico puede modificar la estructura y la función del cerebro de manera beneficiosa para este tipo de niños, por lo que podría ser de gran ayuda para el tratamiento farmacológico o incluso como un tratamiento alternativo.

De esta forma Carriedo (2014) establece que la actividad física no es necesaria solamente para llevar un estilo de vida saludable y que ayudar a reducir riesgos de algunas enfermedades, sino que también ayuda a mejorar algunos procesos cognitivos y la salud mental.

Pontifex et al., (2012) citados en Carriedo (2014) establecen que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada aporta beneficios a las funciones neurocognitivas y al control inhibitorio de los niños con TDAH, de tal manera que mejoran el rendimiento escolar ya que realizar ejercicio les permite obtener una mejor concentración y menores distracciones. Además, Hillman, et al., (2009), citados en Carriedo (2014) mencionan que este tipo de ejercicio trae mejoras en los test de lectura y matemáticas, que son las áreas que causan mayores dificultades a los niños con TDAH.

Verret, Guay, Berthiaume, Gardiner y Bélineau (2013) citados en Carriedo (2014), observaron que a largo plazo los efectos beneficiosos podían ser más duraderos, ya que estos alumnos además de adquirir fuerza y mejorar las habilidades motrices la realización de ejercicio físico afectó de manera positiva en el comportamiento y en la atención de los niños con TDAH. En esta misma línea, Smith et al., (2013), citados en Carriedo (2014), aportan que la práctica regular de ejercicio moderado aporta mejorías conductuales, cognitivas, motoras y sociales.

Barkley (2002) citado en Carriedo (2014), señala que al estar relacionado el TDAH con las funciones ejecutivas, la actividad física es beneficiosa para estas ya que de esta manera se observan mejorías en procesos de aprendizaje y en el comportamiento.

Para Carriedo (2014) las clases de educación física son un lugar idóneo para crear un clima favorable de amistad y de aficiones además de un estado de ánimo equilibrado gracias a la actividad física, ya que todos los alumnos disfrutan de actividades placenteras y divertidas.

En esta misma línea la educación física puede colaborar en una intervención psicoeducativa y conductual, donde gracias al contexto los objetivos procedimentales y actitudinales se consiguen gracias a juegos, deportes, actividades luctatorias, danzas, teatro, coreografías, técnicas de relajación, desafíos cooperativos...

Dentro de esta intervención psicoeducativa y conductual Jensen y Kenny (2004) citados en Carriedo (2014) mencionan que las técnicas de entrenamiento respiratorio, postural, de relajación o de concentración usadas en técnicas como yoga tienen efectos positivos en los alumnos con TDAH. Por otro lado, encontramos las artes marciales que ayudan al respeto y al autocontrol.

Además, Cratty (2004) citado en Carriedo (2014) menciona la importancia de que los profesores estén bien formados para reducir la hiperactividad y la impulsividad, ya que usando las técnicas adecuadas pueden ayudar a disminuir comportamientos impulsivos, de déficit de atención, o de hiperactividad.

En lo que respecta a la intervención motriz y emocional, Carriedo (2014) señala que no solo se pueden reducir síntomas del TDAH, si no que la actividad física es imprescindible para mejorar la función motora y la condición física en este tipo de alumnos, ya que Harvey y Reid (1997), citados en Carriedo (2014) manifiestan que el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños con TDAH está muy por debajo de la media entre los 7 y los 12 años, donde también muestran una peor condición física en líneas generales, por lo que se recomienda comenzar a realizar actividad física de manera temprana para el desarrollo motor y cognitivo sobre todo en alumnos con TDAH.

Finalmente, Carriedo (2014) hace referencia a que en el área de educación física se busca la participación, la cooperación, la solidaridad, y la mejora de todos los alumnos, por lo que se puede colaborar a mejorar la autoestima de los niños con TDAH, donde pueden integrarse con el resto de compañeros, y mejorar sus capacidades motrices y su coordinación.

Este autor también menciona la gran importancia de inculcar un estilo de vida saludable, donde los alumnos se aficionen al ejercicio físico y lo incluyan en su vida diaria para así poder beneficiarse de su realización, ya que la actitud sedentaria puede ser perjudicial para este trastorno y esta va aumentando con el paso del tiempo.

### **3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN**

A continuación, se presenta una propuesta de intervención para alumnado TDAH desde el área de Educación Física, a través de la cual se pretende a ayudar a estos alumnos a mejorar algunos aspectos como la expresión y control de las emociones y sentimientos, su integración dentro del grupo o la comunicación entre muchas otras, ya que como hemos mencionado antes, este tipo de alumnado tiene dificultades a la hora de realizar tareas de ese tipo.

Para la realización de esta propuesta de intervención, se tiene presente la ORDEN de 16 de junio de 2014, y su posterior ampliación mediante la RESOLUCIÓN de 12 de abril de 2016.

Esta propuesta se aborda desde el bloque 5 de contenidos: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, donde se trabajarán aspectos como la expresión corporal, prácticas teatrales o el yoga.

#### **3.1. Objetivos generales y específicos de la intervención.**

A continuación, se van a exponer los objetivos generales de área establecidos por el Gobierno de Aragón y los cuales deben de ser alcanzados al finalizar la Etapa de Educación Primaria que se van a trabajar en esta propuesta de intervención.

- Obj.EF4. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.
- Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
- Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física

Además de estos objetivos generales de área, se presentan a continuación los objetivos específicos que se pretenden conseguir a través de esta intervención.

- Conocer técnicas de relajación.
- Utilizar el propio cuerpo para expresar sentimientos, ideas, emociones...

- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Aumentar la confianza en sí mismos.
- Desarrollar las capacidades sensoriales.
- Representar a través del cuerpo historias, vivencias, lugares...
- Mejorar la cohesión del grupo.
- Desinhibirse ante la actuación delante de los compañeros.
- Desarrollar el respeto y la comprensión de otros compañeros.

### **3.2. Competencias.**

Según la ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, encontramos diferentes competencias que deben de desarrollar los alumnos al finalizar esta etapa educativa. Desde esta propuesta de intervención se pretenden trabajar las siguientes: Competencia aprender a aprender, Competencia social y cívica y la Competencia conciencia y expresión cultural

#### **Competencia aprender a aprender**

Mediante esta competencia se pretende ayudar al alumno a mejorar el conocimiento sobre uno mismo, tomando conciencia de los propios aprendizajes, de tal manera que puedan incidir de una manera activa en su vida diaria. Mediante técnicas como la resolución de problemas, los alumnos deberán utilizar diferentes estrategias que les permitan ver cuáles son aquellas que mejor encajan a la hora de resolver esas diferentes situaciones.

#### **Competencia social y cívica**

Uno de los aspectos a tener en cuenta, es uno de los objetivos que se pretenden alcanzar mediante esta propuesta de intervención, el cual es trabajar la integración de todos los alumnos dentro del grupo clase. Por ello, se va a trabajar continuamente de manera cooperativa, fomentando las relaciones sociales y valores como el respeto hacia el resto de compañeros. Por otro lado, a lo largo de las sesiones se trabajará el respeto y cumplimiento de las normas de juego.

#### **Competencia conciencia y expresión cultural**

Esta es la competencia que más a fondo se va a trabajar, ya que todas las actividades están enfocadas al trabajo de la expresión, donde los alumnos podrán expresar sentimientos, ideas o emociones de manera creativa, utilizando los diferentes recursos expresivos del cuerpo humano. Debido a las características del tipo de alumnado en el que se focaliza esta propuesta de intervención, adquiere una gran importancia.

### **3.3. Contenidos.**

Los contenidos a trabajar durante esta intervención aparecen en el currículo de la Comunidad Autónoma de Aragón (ORDEN de 16 de junio de 2014) en el bloque V de contenidos: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas y son los siguientes:

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.)
- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.),
- Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.)
- Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

### **3.4. Metodología.**

En lo que respecta a la metodología que vamos a utilizar, va a estar sobre todo centrada en el tipo de alumnado para el que está destinada esta propuesta de intervención.

Desde el área de educación física no solo se debe contribuir a los aspectos motrices, los cuales resultan más obvios, sino que la variedad de actividades y materiales también deben contribuir en gran medida a las dimensiones cognitivas y social-afectiva.

- Organización de la sesión: Para favorecer el funcionamiento de las clases y que los alumnos se adapten mejor ya que aplicar una rutina puede ser favorable para ellos, De esta manera, se dividirá la sesión en tres partes: activación (10 minutos), parte principal (40 minutos), y vuelta a la calma (10 minutos)

- Agrupamientos: Se buscará la formación de grupos heterogéneos, donde estos irán cambiando en función de las necesidades, y serán realizados por el profesor, para así evitar problemas a la hora de establecer las relaciones entre los alumnos. Por otro lado, a los alumnos TDAH se les evitará juntarse con alumnos que puedan incidir de manera negativa en su comportamiento.
- Diseño de las tareas: las tareas que se van a realizar durante esta intervención son muy variadas, de tal manera que pueda originar motivación en nuestros alumnos, siendo estas de un carácter participativo, donde los alumnos son los propios protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Enseñanza recíproca: mediante trabajo por parejas y en grupos reducidos, donde algunos alumnos ejecutan las actividades mientras otros les observan, los cuales serán los encargados de dar los resultados obtenidos.
- Feedback: los alumnos deben de ser conocedores de los resultados obtenidos de una manera temprana, para así interiorizar mejor el aprendizaje, ya que les resultará mas fácil identificar los errores y solucionarlos de una manera más efectiva. Para ello se les hará reflexionar a los alumnos acerca de las ejecuciones realizadas.

Los estilos de enseñanza que se van a utilizar son los siguientes:

- Resolución de problemas: En muchas de las actividades los alumnos se encontrarán con diferentes soluciones posibles. Estos tendrán que elegir cual es la más efectiva y de qué manera las llevarán a cabo.
- Estilo de enseñanza socializadores: Mediante esta propuesta de intervención, se pretende llevar a cabo una mejor socialización de los alumnos con TDAH, además del resto del grupo, por lo que se utilizará entre otras técnicas el aprendizaje cooperativo
- Estilos de enseñanza creativos: Las actividades planteadas permiten a los alumnos desarrollar aspectos como la imaginación o la creatividad, las cuales tendrán que poner en práctica con total libertad y les va a permitir llevarlas a cabo de una manera efectiva.

### **3.5. Instrumentos de evaluación.**

Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. (20% de la calificación final)

**Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias. (20% de la calificación final)**

**Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música... (20% de la calificación final)**

**Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.4. Utilizar las técnicas aprendidas para la relajación. (20% de la calificación final)**

## **LISTA DE CONTROL BLOQUE VI**

**Instrumento de Evaluación diario reflexivo.**

**DIARIO REFLEXIVO**

**NOMBRE:**

**FECHA**

- ¿CÓMO TE HAS SENTIDO EN LA SESIÓN DE HOY?

- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA GUSTADO DE LA SESIÓN?

- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS COMPLICADO TE HA RESULTADO EN LA SESIÓN DE HOY?

- ¿CÓMO HAS VISTO EL TRABAJO CON EL RESTO DE TUS COMPAÑEROS?

### **3.6. Criterios de evaluación.**

El currículo solamente establece el siguiente criterio de evaluación en lo que corresponde al bloque V de contenidos: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

Cri.EF.5.2. Reforzar el uso de recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para elaborar producciones con intención artística o expresiva.

Por lo que este se va a concretar en los siguientes criterios:

- Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.
- Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.
- Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...
- Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.

Otro de los aspectos que se van a tener en cuenta a la hora de evaluar esta propuesta de intervención es la evaluación del Bloque VI de contenidos: Gestión de la vida activa y valores.

Los criterios de evaluación que se van a tener en cuenta para evaluar este bloque son los siguientes:

Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo

Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.

Estos dos criterios se van a concretar de la siguiente manera:

- Cri.EF.6.5.1. Traer el neceser para el aseo tras la práctica de actividad física.
- Cri.EF.6.5.2. Respetar al resto de los compañeros, así como sus presentaciones.
- Cri.EF.6.13.1. Tratar el material de manera responsable.
- Cri.EF.6.13.2. Participar activamente y con interés en las actividades planteadas.

### **3.7. Criterios de calificación.**

En lo que respecta a los criterios de evaluación, se van a tener en cuenta los diferentes bloques de contenido existentes, además de un diario reflexivo que deberán de completar los alumnos al finalizar cada una de las sesiones realizadas.

Los porcentajes que se van a asignar a los diferentes bloques de contenidos y al diario reflexivo son los siguientes:

- Bloque V: 70% de la calificación final. Cada uno de los criterios establecidos para evaluar este bloque se realizará mediante una rúbrica de evaluación. A la nota obtenida en cada uno de ellos se le aplicará el porcentaje correspondiente.
- Bloque VI: 20% de la calificación final. Este bloque de contenidos se evaluará mediante una lista de control. En el caso de que los alumnos obtengan un SÍ en el criterio evaluado obtendrán el 5% de la calificación final, en el caso de obtener A VECES, estos contarán con un 2,5%, y en el caso del NO obtendrán un 0% de la nota.
- Diario reflexivo: 10% de la calificación final. La calificación de este apartado se realizará en función del número de entregas, siendo 25 entregas una calificación de 10, 22 un 9, 20 un 8, 17 un 7, 15 un 6 y 12 un 5, de tal manera que entregar el diario menos de 12 veces supondría no superar este apartado.

A continuación, se muestran los porcentajes atribuidos a cada uno de los criterios que se van a evaluar.

Bloques de contenido	Criterios de Evaluación	Porcentaje de la evaluación final.
	Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	20%
Bloque IV (70%)	Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	15%
	Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	20%
	Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	15%
	Cri.EF.6.5.1. Traer el neceser para el aseo tras la práctica de actividad física.	5%
Bloque VI (20%)	Cri.EF.6.5.2. Respetar al resto de los compañeros, así como sus presentaciones.	5%
	Cri.EF.6.13.1. Tratar el material de manera responsable.	5%
	Cri.EF.6.13.2. Participar activamente y con interés en las actividades planteadas.	5%

### **3.8. Destinatarios.**

Esta propuesta de intervención esta se diseña para el curso de 4º de Primaria, para clases de aproximadamente 25 alumnos, las cuales no tienen por qué contar con alumnos con TDAH, y aunque está más centralizada en este tipo de alumnos, se realiza de una forma inclusiva donde todos los alumnos van a poder participar y verse beneficiados de las actividades planteadas, de tal manera que pueda utilizarse como un proyecto más dentro de la programación anual.

### **3.9. Temporalización.**

La duración de esta intervención va a ser de un trimestre, en este caso el segundo, que según el calendario escolar del curso 2019/2020 cuenta desde el día 7 de enero hasta el 3 de abril y el cual es aprobado por la RESOLUCIÓN de 13 de marzo de 2019, de la Dirección General de Planificación y Formación Profesional del Departamento de Educación, Cultura y Deporte.

Se establece en este trimestre ya que es recomendable el uso de instalaciones deportivas como un pabellón o un gimnasio donde podamos realizar el uso de material como esterillas, y, además, el clima puede favorecer la realización de algunas sesiones en lugares como el recreo en caso de ser necesario.

Esta propuesta se va a realizar todos los lunes y miércoles a lo largo de este trimestre, dando lugar a un total de 25 sesiones, las cuales van a tener una duración de 1 hora.

#### **4. CONCLUSIONES**

Actualmente, se están llevando a cabo un gran número de estudios acerca del Trastorno de Déficit de atención con Hiperactividad, y como podemos leer en diferentes autores, es un trastorno que está en continuo crecimiento, donde los porcentajes son cada vez más altos, y es un trastorno muy complejo, el cual se puede manifestar de formas muy diferentes en función de la persona, y además puede ser originado por diferentes causas.

Los tratamientos son también de una gran complejidad, ya que todo el entorno del niño debe ser conocedor de la forma en la que debemos actuar con los niños con TDAH, por lo que debe existir una gran coordinación entre todos los ámbitos que rodean al niño, tanto desde el colegio, como los padres, como los especialistas que dirigen el tratamiento.

Desde el área de Educación Física, se pretende ayudar a los alumnos en diferentes aspectos que puedan mejorar su vida cotidiana, ya que como futuro docente es imprescindible saber tratar con cualquier tipo de alumnado con el que nos podamos encontrar. Por ello, se plantea una propuesta de intervención de un trimestre de duración, donde los alumnos puedan adquirir los conceptos y los conocimientos de forma que los interioricen lo mejor posible.

En cuanto al tema, considero que, gracias a la gran cantidad de estudios, artículos y revistas existentes acerca de este tema, he podido consultar un gran número de fuentes que me han permitido contrastar mucha información, por lo que a la hora de seleccionarla he tenido mayores dificultades.

Al haber realizado la mención de Educación Física, me ha resultado relativamente sencillo realizar una progresión de expresión corporal, aunque la larga duración de esta propuesta ha causado mayores dificultades, ya que algunos de los juegos y actividades planteados tienen objetivos muy similares, lo que también puede ayudar a los alumnos a la hora de adquirir los diferentes conocimientos que se trabajan.

Al estar trabajando con alumnos que tienen problemas a la hora de socializar con sus iguales y expresar sus sentimientos y emociones, se ha planteado una progresión donde los alumnos comienzan a trabajar con los ojos tapados, para así poco a poco desinhibirse delante del grupo clase y coger una mayor confianza de manera más pausada, afianzando cada pequeño paso que se realiza durante todo el trimestre.

Con el fin de mejorar esta socialización, se han planteado actividades tanto por parejas, como por grupos reducidos y grupo clase, fomentando así el trabajo cooperativo, de tal manera que pueda influir en el alumno a la hora de mejorar sus habilidades sociales.

Otro de los aspectos positivos que encuentro a esta propuesta es el bloque de contenidos seleccionado para llevar a cabo, ya que las Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas no se encuentran presentes muchas veces en las programaciones, y aporta gran variedad de contenidos y conocimientos a los alumnos que pueden trasladar a su vida cotidiana, realizando así un aprendizaje significativo.

Tras poner en práctica esta intervención, deberíamos observar si se han cumplido o no los objetivos propuestos, y en caso de no haberse alcanzado, se debería de llevar a cabo una mejora de la misma, observando donde pueden estar los errores cometidos durante su realización.

En definitiva, este trabajo me ha ayudado mucho a comprender de mejor manera el TDAH, y he comprendido muchas de las actitudes y comportamientos que he podido observar y que me he encontrado a lo largo de mis prácticas escolares y en otros ámbitos como el deportivo o el social. Por ello, creo que esta propuesta de intervención puede ayudar en gran medida a estos alumnos a resolver algunos problemas con los que pueden encontrarse en su día a día.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García, E.Manuel & Magaz, Ángela. (2007). *Niños y adolescentes hiperactivos e inatentos. Guía para padres y maestros*. España: Grupo Albor.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5), Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Rubiales, J., Bakker, L., Russo, D., & González, R. (2016). *Desempeño en funciones ejecutivas y síntomas comórbidos asociados en niños con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*. CES Psicología, 9(2), 99-113.
- Campos, A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educación. Revista digital*, 143, 1-14.
- Rivera, A. L., & Remón, Á. L. C. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 63-78.
- Guillén, J. C. (2017). *Neuroeducación en el aula: de la teoría a la práctica*. Createspace.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 6(1).
- Colomer-Diago, C., Miranda-Casas, A., Herdoiza-Arroyo, P., & Presentación-Herrero, M. J. (2012). Funciones ejecutivas y características estresantes de niños con trastorno por déficit de atención/hiperactividad: influencia en los resultados durante la adolescencia. *Rev Neurol*, 54(Supl 1), 117-26.
- Rebollo, M. A., & Montiel, S. (2006). Atención y funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 42(2), 53-57.
- Ardila, A. A., & Solís, F. O. (2008). Desarrollo histórico de las funciones ejecutivas. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 1-21.

- Vicario, M. H., & Santos, L. S. (2014). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Manifestaciones clínicas y evolución. Diagnóstico desde la evidencia científica. *Pediatría Integral*, 18(9), 609-23.
- Hernández, P. R., & Gutiérrez, I. C. (2014). Plan de tratamiento multimodal del TDAH. Tratamiento psicoeducativo. *Pediatría Integral*, 18(9), 624-633.
- Esperón, C. S., & Gómez, M. Á. (2014). Tratamiento farmacológico del TDAH basado en la evidencia. *Pediatría Integral*, 18, (9), 634-642.
- Iváñez, F. F., Sánchez, J. G., & Ruiz, A. M. (2015). Tratamiento no farmacológico del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y su abordaje en el entorno escolar. *Rev. Española Pediatría*, 71(2), 90-97.
- Espinosa, A. L. (2006). El tratamiento del niño y adolescente con TDAH en Atención Primaria desde el punto de vista de la evidencia. *Revista pediatría de atención primaria*, 8(Suplemento 4).
- Pascual-Castroviejo, I. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Pediatría y Sociedad Española de Neurología Pediátrica. Protocolos de Neurología*, 12, 140-150.
- Barkley, R. A. (2011). Tdah: Diagnóstico, demografía y clasificación en subtipos. *Curso Para Profesionales*.
- Castro, M. C. (2019). Ambientes de aprendizaje. *Sophia*, 15(2), 40–54.
- Loro, M., Quintero, J., García, N., Jiménez, B., Pando, F., Varela, P., Campos, J. A., & Correas, J. (2009). Actualización en el tratamiento del trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de Neurologia*, 49(5), 257–264.
- Ministerio de Sanidad, S. S. e I., & (IACS), I. A. de C. de la S. (2017). Guía de Práctica Clínica sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hipercatividad (TDAH). *Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud*.
- Sibón, A. M. (2010). “¿Qué Es El Tdah?” *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 28, 1–10.

- Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. Publicado en BOE de 1 de marzo, 19349-19420.
- Orden del 16 de junio de 2014, de la Consejería de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 20 de junio).
- ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 12 de agosto).

## 6. ANEXOS

### Anexo I: Actividades de la propuesta de intervención.

<b>SESIÓN:</b> 1/25	<b>FECHA:</b> 08/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Introducir algunas de las técnicas de relajación Llevar a cabo las primeras técnicas de relajación como toma de contacto.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia aprender a aprender.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> una esterilla por alumno, pañuelos, pelotas.	

### DESARROLLO:

#### Activación:

Los alumnos se tumban individualmente con los ojos tapados sobre las esterillas, mientras el profesor describe ambientes relajados como la playa, el bosque, las nubes... los alumnos respiran libremente.

#### Parte principal:

##### - Actividad 1:

Los alumnos, situados de nuevo boca arriba y con los ojos tapados, cuando suena la música, estos deben de respirar lo más profundo posible, tratando de hinchar la tripa al máximo a la hora de coger el aire.

##### - Actividad 2:

En la misma posición y con los ojos tapados, los alumnos centran su atención en su tripa, la cual tienen que hinchar al inspirar, y deshinchar al espirar, de tal manera que se fijen solamente en esa parte del cuerpo.

- Actividad 3:

Los alumnos se tumban en la colchoneta con los ojos cerrados, al sonar la música, estos respirarán lo más profundo posible, en el momento de la inspiración, tendrán que mover la parte del cuerpo que ellos deseen, focalizando la atención en esa parte.

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos recibirán una pelota cada uno, mientras suena la música estos moverán la pelota por las partes del cuerpo que deseen, realizándose un masaje a sí mismos.

<b>SESIÓN:</b> 2/25	<b>FECHA:</b> 13/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Focalizar la atención en partes concretas del cuerpo en el proceso de respiración.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión corporal	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> esterillas, pañuelos, pelotas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se tumban en la colchoneta con los ojos cerrados, al sonar la música, estos respirarán lo más profundo posible, en el momento de la espiración, tendrán que mover la parte del cuerpo que ellos deseen, focalizando la atención en esa parte.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos, tumbados sobre la esterilla con los ojos tapados, mientras suena la música deben de moverse por encima de esta imaginándose que esta manchada de pintura, de tal manera que deben intentar embadurnarse el cuerpo completo de esta.

#### - Actividad 2:

Los alumnos, situados sobre la esterilla y con los ojos tapados, dispondrán de una pelota. En el momento de la inspiración, moverán la pelota por su cuerpo centrando la atención solamente en ese proceso, mientras que en el resto de la respiración permanecerán parados.

- Actividad 3:

Los alumnos se colocarán tumbados en la esterilla de nuevo con los ojos cerrados, de tal manera que, en el momento de apnea, tendrán que mover una parte del cuerpo como los dedos, la cabeza, los tobillos...

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos se irán incorporando poco a poco, mientras suena la música y se encienden las luces, de tal manera que puedan incorporarse sin sufrir ningún tipo de mareos.

<b>SESIÓN:</b> 3/25	<b>FECHA:</b> 15/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Comenzar el trabajo de desinhibición.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia aprender a aprender.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> esterillas, pañuelos, pelotas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se colocan esparcidos por el espacio, tumbados sobre la esterilla y con los ojos tapados. Al sonar la música los alumnos tendrán que respirar profundamente, abriendo las piernas o brazos al inspirar, y cerrándolos al espirar.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos, tumbados y con los ojos tapados, al sonar la música deben de respirar profundamente, imaginándose que tienen una pequeña bolita en el esternón y deben moverse para llevar la bolita por la parte superior del cuerpo.

#### - Actividad 2:

Colocados boca arriba y con los ojos tapados, al sonar la música los alumnos deben de cambiar de postura cuando se les indique y fijarse qué partes de nuestro cuerpo tocan la colchoneta.

- Actividad 3:

Los alumnos, situados en la colchoneta, y con los tapados, deben de imaginarse que llevan puestas unas zapatillas mágicas, las cuales se mueven al ritmo de la música que está sonando, por lo cual deben de mover los pies a ese ritmo.

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos se colocan de pie y mueven las articulaciones cuando se les indique. En este orden: manos, falanges, muñecas, codos, hombros, cuello, tronco, rodillas y pies para volver a activarnos de cara a la siguiente clase.

<b>SESIÓN:</b> 4/25	<b>FECHA:</b> 20/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b>	
Interactuar con los compañeros de forma física Desarrollar la confianza con el resto de compañeros.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> Esterillas, pelotas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se tumban sobre la esterilla y se les indica el número de articulaciones que pueden mover de forma simultánea.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Por parejas, ambos con los ojos vendados, uno da el masaje al compañero utilizando una pelota.

#### - Actividad 2:

Un componente de la pareja es el muro y otro tiene que apoyarse primero despacio, solo apoyando parte de su cuerpo y después dejando todo su peso caer (ambos con los ojos tapados).

- Actividad 3:

Uno de los alumnos se tumba con los ojos cerrados, y el otro compañero ejerce peso sobre este poco a poco, después en posición de cuadrupedia y por último en una posición que decida él mismo

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos se colocan en grupos de 4 formando una fila, el último hace un masaje al de delante y el resto de compañeros lo imitan.

<b>SESIÓN:</b> 5/25	<b>FECHA:</b> 22/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Poner en práctica algunas de las posturas básicas del yoga. Aprender nuevas técnicas de relajación.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia aprender a aprender.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> tatami o pabellón	
<b>MATERIAL:</b> Esterillas.	

### **DESARROLLO:**

Activación: Los alumnos se colocan sobre dos bloques y se sientan sobre ellos, manteniendo la postura más cómoda durante unos minutos con música relajante.

#### **Parte principal:**

##### - Actividad 1:

Al sonar la música, los alumnos se colocan en cuadrupedia sobre la esterilla, curvan la espalda realizando una contracción de los músculos del abdomen y se baja la cabeza. A continuación, arquean la espalda elevando la cabeza.

##### - Actividad 2:

Mientras suena la música, los alumnos se colocan sobre la esterilla en posición tendido supino, flexionan rodillas, colocan los brazos en cruz y lentamente tienen que bajar las piernas de manera lateral para colocarlas a un lado del cuerpo manteniendo las manos en el suelo. Deshacer la postura y llevar las piernas hacia el lado contrario.

- Actividad 3:

Los alumnos se colocan de pie sobre la esterilla, con los brazos pegados al tronco y la cabeza mirando hacia arriba, a continuación, juntan las palmas de las manos a la altura del pecho y respiran profundamente, elevan los brazos por encima de la cabeza y llevan el tronco ligeramente hacia atrás, volviendo inclinan el tronco adelante bajando la cabeza y llevando las manos hasta el suelo o cerca del mismo, deben llevar la pierna derecha hacia atrás hasta que la rodilla toque el suelo mientras que la pierna izquierda permanece flexionada adelante. Después, llevan la pierna izquierda atrás y la unen con la derecha. Las manos permanecen en el suelo, y luego flexionan los codos dejando que la barbillas, pecho y rodillas toquen el suelo. Apoyan los muslos en el suelo mientras se eleva el tronco arqueado, y después elevan el cuerpo apoyando sobre las manos y los pies. A continuación, deben volver a la forma original realizando el proceso inverso.

**Vuelta a la calma:**

Cada alumno se coloca de pie encima de su bloque y realizan los estiramientos de aquellas partes que lo necesiten con ayuda del profesor.

<b>SESIÓN:</b> 6/25	<b>FECHA:</b> 27/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Afianzar los conceptos adquiridos el día anterior Aprender nuevas técnicas de relajación.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Aprender a aprender.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> esterillas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se colocan por parejas y realizan dos de las posturas aprendidas el día anterior.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Durante esta sesión se van a realizar diferentes posturas que ayudan a estirar distintas partes del cuerpo.

La primera de ellas consistirá en que los alumnos se coloquen sentados con las piernas estiradas. Una vez que estén en esta posición deberán estirar los brazos para tocarse las puntas de los pies, inclinando el tronco y agachando la cabeza todo lo posible.

#### - Actividad 2:

En segundo lugar, de pie sobre la esterilla, se deben de apoyar sobre una sola pierna, estirando la otra hacia atrás, en inclinando el cuerpo hacia delante con los brazos estirados y la cabeza mirando hacia el suelo.

- Actividad 3:

Para finalizar, los alumnos se tumban encima de la esterilla boca arriba y con las piernas juntas. Tras realizar varias respiraciones, deben de apoyar las palmas de las manos en el suelo y subir el tronco con la cabeza mirando hacia arriba.

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos se colocan tumbados boca arriba sobre la esterilla con las piernas abiertas, y los brazos separados con las palmas hacia arriba. Al sonar la música, deben de respirar muy profundamente, concentrándose en las diferentes partes del cuerpo que se les irá indicando para relajarlas.

<b>SESIÓN:</b> 7/25	<b>FECHA:</b> 29/01/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Comenzar la desinhibición para trabajar con otros compañeros Finalizar las actividades destinadas a la relajación.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual y por parejas.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.4. Aprender y utilizar las técnicas destinadas a la relajación.	
<b>ESPACIO:</b> tatami o pabellón.	
<b>MATERIAL:</b> Esterillas, pañuelos.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos realizan respiraciones libres y en una de las partes de la respiración que quieran (inspiración, espiración, apnea o disnea) deben de realizar movimientos curvos, ya sean muy exagerados o milimétricos.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos tumbados en la colchoneta realizan respiraciones profundas, y la parte que deseen realizarán movimientos rectos.

#### - Actividad 2:

Los alumnos con los ojos tapados por el pañuelo. Se colocan de pie (lentamente para no marearse). Colocan la espalda recta como si les tirasen de la parte superior de la cabeza hacia arriba, llevan el mentón hacia el pecho e intentan quitar la tensión de los hombros.

**- Actividad 3:**

Por parejas, uno de los compañeros se tumba boca abajo, el otro debe de pasar la mano muy cerca del cuerpo del compañero sin llegar a tocarlo, recorriendo el cuerpo entero. Después se repite la actividad cambiando roles

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos se colocan por parejas. Uno escribe una palabra en la espalda de un compañero y este debe de intentar adivinarla.

<b>SESIÓN:</b> 8/25	<b>FECHA:</b> 03/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar la desinhibición.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> pañuelos, esterillas, pelotas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se colocan uno frente al otro, uno de los compañeros se tapa los ojos con un pañuelo y con música de fondo debe realizar una serie de movimientos libres que el otro compañero debe repetir. Se repite la actividad cambiando de roles.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se divide a la clase en grupos de 5-6 personas. Uno de los compañeros se tapa los ojos con un pañuelo y realiza movimientos libres frente al resto de los compañeros, éstos deben de imitarlos. Se podrán apoyar en diferentes tipos de música. Todos los alumnos pasarán por el rol de la persona que realiza los movimientos.

#### - Actividad 2:

Se coloca a la clase en parejas, uno de los compañeros debe adoptar una postura libre estática. El otro miembro de la pareja debe de jugar con el espacio que el compañero deja libre, debe moverse alrededor del mismo y ocupar con movimientos los espacios libres.

Se repite la actividad cambiando de roles.

**- Actividad 3:**

Se divide a la clase en diferentes parejas, uno de los compañeros con los ojos tapados queda inmóvil, el otro compañero debe moverlo para colocarlo en la posición que quiera, el compañero debe memorizarla durante unos segundos. A continuación, el compañero da vueltas, gira, desplaza y mueve al compañero que lleva los ojos tapados para desorientarlo y cuando lo deja quieto éste debe de volver a la postura en la que el compañero lo ha colocado al principio. Se repite la misma actividad cambiando de roles.

**Vuelta a la calma:**

Por parejas los alumnos dan un masaje a su compañero con ayuda de una pelota, el compañero se encuentra boca abajo en la colchoneta. Se repite la actividad cambiando de roles.

<b>SESIÓN:</b> 9/25	<b>FECHA:</b> 05/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Fijar la atención en los movimientos de otros compañeros. Retener posturas que realizan sobre el propio cuerpo.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami	
<b>MATERIAL:</b> pañuelos, esterillas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se mueven libremente por el aula realizando movimientos que le suscitan la música que está sonando.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se coloca a la clase por parejas, mientras suena uno de los compañeros se mueve libremente por el aula realizando los movimientos que desea, mientras que su compañero debe de imitarle. Se cambian los roles.

#### - Actividad 2:

Se divide a la clase en diferentes grupos de 4-5 personas, El primero de ellos debe de moverse realizando los movimientos acordes a la música que suena, mientras que el resto le sigue en fila imitándole. Vamos cambiando roles.

- Actividad 3:

Dividimos a la clase en grupos de 4 alumnos. Dos colocan a sus compañeros que están con los ojos cerrados en una determinada posición. Estos tienen que memorizarla y realizarla después con los ojos destapados tras haber sido desorientados.

**Vuelta a la calma:**

Masaje múltiple, en grupos de 3 o 4 personas, una de ellas se ponía en el centro mientras que las demás con ayuda de una pelota, exploraban y realizaban un masaje por todo el cuerpo.

<b>SESIÓN:</b> 10/25	<b>FECHA:</b> 10/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Desarrollar la memoria visual Comenzar la interacción táctil para trabajar la desinhibición.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos reducidos y grupo-clase.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami	
<b>MATERIAL:</b> esterillas, pelotas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se desplazan por el suelo libremente como si tuvieran un velcro pegado por todo el cuerpo.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se coloca a la clase en grupos de 4 alumnos. Una pareja observa a la otra mientras hacen una figura, y los que observan tienen que acordarse de esta y de los apoyos específicos para posteriormente realizarla de la misma manera. Se cambian los roles.

#### - Actividad 2:

Toda la clase se coloca en un círculo, y de uno en uno los alumnos tienen que hacer un zigzag entre todos los compañeros y una vez terminado, pasar por el centro realizando dos figuras diferentes manteniendo la posición unos tres segundos. El resto de compañeros deben de imitarlas.

**- Actividad 3:**

Se divide a la clase en grupos de 4 alumnos, dos de ellas se juntan formando una figura firme, mientras que las otras dos se van apoyando sobre esta, apoyando las diferentes partes del cuerpo y comprobar la resistencia de esta.

**Vuelta a la calma:**

Masaje múltiple, en grupos de 3 o 4 personas, una de ellas se ponía en el centro mientras que las de demás con ayuda de una pelota, exploraban y realizaban un masaje por todo el cuerpo.

<b>SESIÓN:</b> 11/25	<b>FECHA:</b> 12/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b>	
Trabajar la memoria visual. Desarrollar la atención sostenida.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos reducidos, parejas y grupo clase.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> esterillas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se tumban libremente por el espacio, llevando a cabo una respiración libre en la que centran su atención en los movimientos de inspiración y espiración.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

La clase se divide en parejas, un miembro debe realizar una postura estática, el compañero debe fijarse y recordar la postura adoptada. A continuación, el alumno que realiza la postura debe modificar 4 aspectos de ésta y el compañero debe adivinar cuales han sido las modificaciones. Cambio de roles.

#### - Actividad 2:

Se coloca a la clase en grupos de 4 alumnos, esta vez una pareja realiza una postura en conjunto y la otra adivina los cambios realizados. Cambio de roles.

**- Actividad 3:**

Se coloca mitad de la clase en un lado del aula en frente de la otra mitad, situándose estos unos al lado de otros. Una fila debe adoptar una postura estática. La otra mitad de la clase colocada enfrente debe imitar la postura adoptada por el compañero que tiene delante, como si de una fotocopiadora se tratara. Se va rotando un puesto, de forma que se vayan imitando las posturas de los distintos compañeros.

**Vuelta a la calma:**

Paseo de miradas: en gran grupo, todos los alumnos se desplazan ocupando todo el espacio. Cuando se crucen con algún compañero pueden pararse y mirarse si lo desean.

<b>SESIÓN:</b> 12/25	<b>FECHA:</b> 17/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar la desinhibición ante la mirada de los iguales	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupo clase.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> una mesa o silla.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos deben de moverse libremente por el espacio delimitado, cuando se cruzan con un compañero deben de expresar una emoción o sentimiento con la cara. El otro compañero trata de adivinarla.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se coloca a la clase por parejas, uno frente a otro, deben mirarse sin decir nada, simplemente mirándose y observándose durante un tiempo determinado (unos 30 segundos aproximadamente). Las parejas van rotando.

- Actividad 2:

La clase forma un pasillo donde una mitad se coloca en frente de la otra. En parejas (una persona de cada lado) van caminando por el pasillo formado en el centro, mientras los compañeros los observan detenidamente.

- Actividad 3:

En gran grupo, se coloca una silla o mesa en el centro de la clase. Todos los alumnos se encuentran sentados frente a ella. Todos los miembros de la clase, de uno en uno se suben a esa plataforma mientras son observados por el resto durante un tiempo determinado por la profesora (30 segundos aproximadamente).

**Vuelta a la calma:**

Se divide a la clase en grupos de 5 personas, un alumno se coloca tumbado en una colchoneta. El resto, coge cada uno una de sus extremidades realizando movimientos suaves con el objetivo de relajarlo. Se rotan los puestos.

<b>SESIÓN:</b> 13/25	<b>FECHA:</b> 19/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Representar figuras o movimientos a partir de estímulos. Representar ante el resto de compañeros las figuras o movimientos obtenidos.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> tatami o pabellón.	
<b>MATERIAL:</b> papel de colores, foco, cuadros, poemas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos van andando todos con los ojos vendados. Se les asigna a 2-3 alumnos el papel de zombi. y a quién tocan tienen que cogerle de los dos hombros y este pasa a convertirse en zombi dando un grito. Debe acabar toda la clase convertida en zombi.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Colocamos a la clase por parejas quienes deben pensar en unas cuantas posturas que les transmita cada color (en esta actividad el estímulo está en los colores en este caso el amarillo, el rojo y el verde). Los alumnos disponen de 3-4 minutos por color para pensar las figuras. Al finalizar se presenta delante de toda la clase.

#### - Actividad 2:

En esta actividad el estímulo es el cuadro se les muestra a los alumnos. Por grupos de 5-6 alumnos tienen que observar el cuadro y realizar una postura grupal que reflejase lo que les transmite.

- Actividad 3:

En esta última actividad el estímulo es un poema, se le reparte un poema a cada grupo, quienes deben de leerlo y elegir una estrofa y representarla o trasmitir los sentimientos que les sugiere. Pueden representarlo de manera dinámica mientras lo lean.

**Vuelta a la calma:**

En grupos de 5-6 personas una persona se pone en el centro y el resto de compañeros le realizan un masaje con pañuelos por todo el cuerpo.

<b>SESIÓN:</b> 14/25	<b>FECHA:</b> 24/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Representar movimientos o figuras con escaso tiempo de preparación. Representar movimientos o figuras utilizando la música como estímulo.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> música.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Mientras suena música los alumnos se mueven libremente por el espacio. La música se para y se dice un número. Éste indica que los alumnos se tienen que juntar en grupos compuestos por ese número de miembros. Cuando todos están agrupados, se dicen una palabra y deben de representar lo que les suscite dicha palabra. (Ejemplo: amor, alegría, educación...)

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

En esta actividad el estímulo es la música. Los alumnos, colocados por parejas, tienen que realizar una postura o realizar una interpretación de lo que esa canción les suscita.

- Actividad 2:

Se coloca a los alumnos por parejas, los cuales disponen de cuatro emociones para representar: alegría, tristeza, enfado y odio. Uno de los dos compañeros debe de representar en la espalda del compañero la emoción que quiera. Éste tendrá que adivinarlo y representar la emoción.

- Actividad 3:

Se divide la clase en grupos de 5 alumnos y se colocan en fila uno detrás del otro. Cuando la música suena el primero de la fila debe desplazarse y moverse en función de lo que la música le transmita. El resto de compañeros deben imitarle. Cuando la música se para, el primero pasa a ser el último. Va cambiando la música.

Finalmente, cuando todos han pasado por los dos roles, se colocan en círculo y suena una nueva canción. Deben de representar lo que la canción les suscite.

**Vuelta a la calma:**

En esta actividad se va a llevar a cabo un juego llamado director de orquesta. Se coloca a la clase en gran grupo en un círculo, y otro de los alumnos se aleja para no conocer al director. El director realiza ritmos con palmas, chasquidos, golpes en el cuerpo... y el resto de alumnos deben de imitarle. El alumno que se había salido tiene que adivinar quien es el director.

<b>SESIÓN:</b> 15/25	<b>FECHA:</b> 26/02/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Representar movimientos o figuras a través de objetivos o colores como estímulos. Comenzar a crear pequeñas historias.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos reducidos y grupo clase.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias. Y Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.  Cri.EF.5.2.3. Construir movimientos o figuras a partir de estímulos como colores, poemas, música...	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> pelotas pequeñas y de mayor tamaño, objetos como cuerdas, picas, conos, pesas, música...	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Cada alumno recibe una pelota de diferentes colores. En primer lugar, deben de representar lo que les sugiere ese color. Después, la deben cambiarla con la del compañero. A continuación, por parejas cogen una pelota grande y mientras suena la música y moviéndose, tienen que expresar lo que les sugiere la música.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

En esta tarea se trabajará mediante 5 estaciones. Cada una tiene un material diferente y la clase trabaja en grupos de 5 alumnos. Cada grupo comienza en una estación diferente. Con el material disponible deben de representar lo que les transmite ese objeto. A continuación, se pone música y los alumnos deben de representar lo que les suscite la música y los objetos. Se rota de estaciones.

- Actividad 2:

En esta actividad la luz es la consigna para hacer la figura. Mientras la música suena y la luz está apagada, los alumnos se van desplazando por el espacio de la manera que les transmita la música. Cuando la luz se enciende los alumnos tienen que hacer una figura estática.

- Actividad 3:

Durante esta actividad se reparten pelotas de colores a cada alumno. Estos se desplazan con ellas según lo que les suscite la música y cuando la luz se enciende deben de buscar un compañero que tenga la pelota del mismo color y hacer una figura entre los dos. Finalmente, se hace una figura conjunta entre todas las pelotas del mismo color.

**Vuelta a la calma:**

En esta última actividad consistirá en jugar al teléfono roto. Se colocará a toda la clase sentada formando un círculo. Se le dará un mensaje a un alumno, el cual tendrá que transmitírselo al de su derecha, y así sucesivamente. Al finalizar el círculo se dirá el mensaje en voz alta para comprobar si ha llegado de manera correcta.

<b>SESIÓN:</b> 16/25	<b>FECHA:</b> 02/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar las diferentes voces que pueden realizar los alumnos. Trabajar las diferencias de voces en función de lo que deseamos transmitir.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> pelotas de colores.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se colocan mirando a la pared, inspiran aire y al soltarlo tienen que emitir algún sonido, como por ejemplo decir: “Aaaah...” De esta forma calientan la voz y toman conciencia de su tono.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se colocan a los alumnos en grupos de 5 y se van pasando una pelota, cuando la reciben tienen que decir cualquier palabra que se les ocurra modulando una de las cualidades del sonido: la intensidad (fuerte o suave), la altura (grave o agudo) o la entonación (interrogación, exclamación, exigencia...). A continuación, tienen que modular las tres cualidades al mismo tiempo, es decir dirán una palabra con una intensidad fuerte o suave, con una altura grave o aguda y con la entonación que prefiramos.

#### - Actividad 2:

Se vuelve a dividir a la clase en diferentes grupos de 5 alumnos. Un compañero dice el título de una canción o una frase cualquiera y el siguiente tiene que cantar la canción o decir algo que le sugiera la frase con la calidad del sonido que le pida su compañero, por

ejemplo, si dice: “Cumpleaños feliz, grave” el compañero que tiene al lado tendrá que cantar esta canción de con una intensidad grave

- Actividad 3:

En esta actividad se colocan los alumnos en parejas, un miembro de la pareja tendrá que moverse por el espacio imitando distintas cosas, como pueden ser animales, vehículos, personas, objetos... pero no podrá emitir sonidos, el otro miembro de la pareja por su lado tendrá que producir los sonidos que considere que su compañero debería emitir, por ejemplo si está imitando a un cazador tendrá que simular el sonido de los disparos, si es un gato tendrá que maullar, si es un coche tendrá que hacer el sonido del motor, etc. Después de un rato se intercambian los roles y más tarde se cambia de pareja.

**Vuelta a la calma:**

Se coloca a todos los alumnos menos uno en un círculo. El alumno restante tiene que adivinar qué persona o personaje han pensado el resto realizando preguntas que solamente puedan responderse con sí o no

<b>SESIÓN:</b> 17/25	<b>FECHA:</b> 04/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Conocer y trabajar el teatro de sombras Utilizar el cuerpo para expresar sentimientos o emociones.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> sábana blanca, foco.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se moverán libremente por el espacio. Dos de ellos la pagarán con un peto en la mano. Estos tienen que intentar pillar al resto, quienes pueden salvarse abriendo los brazos y las piernas y gritando ¡STOP! Podrán ser salvados si adivina la emoción que un compañero representa delante de él.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se coloca a la clase en grupos de 5 personas, quienes deben de pensar una situación cualquiera y recrearla únicamente con sonidos que produzcamos con la voz y el cuerpo, aunque también puedan decir algunas palabras. A continuación, se expondrá al resto de clase, pero los espectadores no podrán ver lo que realizan, tan solo escuchar, para ello se colocarán boca abajo y con los ojos cerrados a su alrededor. Algunos ejemplos pueden ser un atasco de coches, una tormenta, el bosque...

- Actividad 2:

A los alumnos se les darán temáticas como, por ejemplo: Robin Hood, Peter Pan, Spiderman... y tendrán que diseñar un teatro de sombras en grupos de 5. Para construir dicho teatro únicamente es necesario contar con una sábana blanca y un foco.

**Vuelta a la calma:**

Todos sentados en círculo menos uno que es el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre, y se pasea por delante de los niños que están sentados. Cada alumno le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces sin reírse “pobre gatito”. El que se ría pasa a ser gatito.

<b>SESIÓN:</b> 18/25	<b>FECHA:</b> 09/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Adaptar los movimientos a un ritmo. Calcular los tiempos sin el uso del reloj.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia aprender a aprender.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo individual, por parejas y grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> Cronómetro.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Ritmo respirado: mientras suena la música, tenemos que movernos únicamente en una fase de la respiración, la que nosotros elijamos. A continuación, se realiza el mismo ejercicio, pero ahora en las tres fases que queramos. (Hay ritmo en la respiración

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos deben de contar individualmente y en voz baja 30 segundos. Cuando se van acercando a este número, tienen que moverse hacia el punto marcado y levantar la mano cuando crean que es el segundo 30. Se realiza lo mismo, pero con 1 minuto

#### - Actividad 2:

Se coloca la clase en grupos de 5 alumnos, y estos forman una columna. El primero debe caminar a un ritmo y los compañeros le tienen que imitar. Tras hacer 3 ritmos, éste pasa a ser el último y se cambian los roles. Todos pasan por los dos roles.

- Actividad 3:

Los alumnos se colocan por parejas, donde uno debe de marcar el ritmo para andar. Si dice “par” los dos tienen que ir sincronizados. En el caso de que diga “impar”, deberán alternarse, es decir, cuando uno mueva el pie derecho, el otro moverá el izquierdo. Cambio de rol.

**Vuelta a la calma:**

Se coloca toda la clase sentada en un círculo. Se reparten pelotas alternando los compañeros (uno tiene, uno no...). Se marca un ritmo y tienen que pasarlal al compañero de al lado siguiendo el ritmo

<b>SESIÓN:</b> 19/25	<b>FECHA:</b> 11/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b>	
Trabajar la memoria a corto plazo Trabajar la atención sostenida.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia social y cívica.	
<b>CONTENIDOS:</b> Motricidad expresiva.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por parejas y grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> cronómetro.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

la clase se divide por parejas, cada una con un balón. Debemos caminar al ritmo que marca la profesora. Cuando dice el número 2, tenemos que pasarle el balón al compañero. Después, quita el balón a algunas parejas. Éstas deberán intentar quitar la pelota a los compañeros cuando se la pasen. Variante: en el número 4 también se pasa.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Por parejas, se coloca uno delante del otro. En 20 segundos el alumno de delante tiene que dar “x” pasos al ritmo que quiera. El de atrás debe imitarle y contar los pasos. Posteriormente, debe intentar imitar el ritmo que había hecho el compañero. Para comprobar si lo ha hecho bien, el número de pasos debe de ser el mismo. Cambio de rol.

#### - Actividad 2:

La clase se divide en grupos de 6 y se colocan en columna. El primero marca un ritmo que sus compañeros deben de seguir. Cuando la profesora da una señal, el último tiene que adelantar y ponerse el primero, continuando con el ritmo establecido anteriormente. Todos los alumnos deben adelantar por lo menos una vez.

**- Actividad 3:**

Otra vez en grupos de 5 alumnos, cada miembro ha de inventarse un ritmo de 3 tiempos y sus compañeros se lo tienen que aprender. Se juntan todos los tiempos de todos para formar un ritmo, que deben de enseñar al compañero.

**Vuelta a la calma:**

De uno en uno, los alumnos van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen.

<b>SESIÓN:</b> 20/25	<b>FECHA:</b> 16/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar la memoria a corto plazo Trabajar la atención sostenida.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Actividades con intenciones artísticas o expresivas.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos reducidos.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> música.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

La pagan 4-5 duendecillos traviesos que tienen la capacidad de convertir en piedra a los compañeros que toquen. También existe un duendecillo que no puede ser convertido en piedra. Este puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra tocándole. Cada equipo de duendecillos traviesos tiene que intentar convertir a todos en piedra. La consigna es que los alumnos tendrán que actuar como si fueran duendecillos.

### **Parte principal:**

- Actividad 1:

Dividimos a la clase en grupos de 5 alumnos, los cuales deben de inventarse una pequeña coreografía de 8 tiempos para enseñársela a nuestros compañeros. En esta pueden utilizar los movimientos que deseen, incluso percusión corporal.

- Actividad 2:

Realizando los mismos grupos de la actividad anterior, los alumnos deben de adaptar la coreografía al ritmo de la música, y representarla delante del resto de la clase.

- Actividad 3:

En esta ocasión, son los alumnos los que eligen su propia música, y tendrán que realizar una pequeña coreografía, o incluso escena a libre elección, la cual tendrán que representar delante de toda la clase.

**Vuelta a la calma:**

En grupos de 3, uno se tumba y recibe un masaje con las manos, a modo de repercusión, de sus compañeros. Se van cambiando los roles.

<b>SESIÓN:</b> 21/25	<b>FECHA:</b> 18/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar la improvisación. Trabajar la organización en grupo.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Fases del proceso creativo.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos estables.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> temáticas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

En estas dos próximas sesiones se trabajará por grupos estables, por lo que la primera parte de esta sesión se formarán los grupos, quienes deben de ponerle un nombre al equipo, crear un lema, y un signo que les identifique.

Se explicará en que consiste el match de la improvisación, el cual es una actividad donde los alumnos se enfrentan por equipos. A estos se les aporta una temática y los alumnos deben de realizarla o solo con voz, cantando, solo con movimientos o con movimiento y con sonidos simultáneamente. Pueden intervenir todos o solo algunos miembros.

Se van a emplear dos sesiones para que todos los equipos se enfrenten entre sí y pasando por todas las modalidades disponibles.

El jurado determinará qué equipo lo ha realizado de mejor manera votando a mano alzada.

**Parte principal:****- Actividad 1:**

Se enfrentarán todos equipos contra todos, pero en esa actividad solamente se realizará la modalidad en la que solo podrán usar la voz para representarlo.

**- Actividad 2:**

Se enfrentarán todos equipos contra todos, pero en esa actividad solamente se realizará la modalidad en la que solo podrán usar canciones, o frases cantadas para representar la temática que se les proporciona.

**Vuelta a la calma:**

En los diferentes grupos, cada equipo analiza cuales son las partes que mejor han realizado y cuáles son los fallos que han realizado.

<b>SESIÓN:</b> 22/25	<b>FECHA:</b> 23/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar la improvisación. Trabajar la organización en grupo. Trabajar la expresión facial.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Fases del proceso creativo.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos estables.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> temáticas.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

En los grupos mediante los cuales vamos a trabajar, por parejas deben de realizar la imitación de algo que les proponga sus otros compañeros.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Se enfrentarán todos equipos contra todos, pero en este caso solamente utilizando la modalidad en la que solo podrán usar la voz solo movimientos y expresiones con la cara, como si se tratara de cine mudo.

#### - Actividad 2:

Durante esta última actividad los alumnos tendrán que representar la temática con movimiento y con sonidos simultáneamente, como si de una obra de teatro se tratase, ya

que esto lo vamos a utilizar como introducción a las últimas tres sesiones de la intervención.

**Vuelta a la calma:**

En gran grupo, los alumnos cuentan uno por uno las actividades que más les han gustado y cuales se les han dado mejor realizar, y por otro lado las actividades que menos les han gustado y cuales se les han dado peor realizar.

<b>SESIÓN:</b> 23/25	<b>FECHA:</b> 25/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Plantear y planificar una obra de teatro. Trabajar la organización grupal.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Fases del proceso creativo.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos estables.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> música.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Se divide a la clase en grupos en función de lo que hemos observado durante las dos sesiones anteriores. Estos, tienen que ponerse en grupos y encontrar una temática acerca de la cual van a realizar la actuación, pudiendo ser esta una representación de algunos dibujos animados, una película, una historia inventada, etc. Esta representación deberá de tener una duración de entre 3 y 5 minutos aproximadamente.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos deberán de elaborar un pequeño guion donde se establezcan las ideas que se quieren transmitir, la historia, los diálogos, la distribución de los personajes, etc. que se van a querer representar

- Actividad 2:

Durante esta última actividad los alumnos establecerán los materiales que van a necesitar, o incluso los disfraces que van a utilizar de forma siempre voluntaria.

- Actividad 3:

En esta última actividad de la sesión los alumnos podrán comenzar a ensayar la pequeña representación que quieren llevar a cabo.

**Vuelta a la calma:**

Los alumnos colocados en grupo, hacen una pequeña valoración de los aspectos trabajados en esta primera sesión preparatoria de la representación teatral.

<b>SESIÓN:</b> 24/25	<b>FECHA:</b> 30/03/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Trabajar de forma cooperativa. Poner en práctica los avances realizados el día anterior.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Fases del proceso creativo.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos estables.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> pabellón o tatami.	
<b>MATERIAL:</b> El necesitado por el alumnado para practicar.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos se colocan en los grupos de la representación teatral, y cada uno explica cuál es su personaje y cuáles son las funciones e intervenciones que realizan a lo largo de la obra.

### **Parte principal:**

#### - Actividad 1:

Los alumnos ensayan la obra de tal manera que reciben el feedback necesario para poder mejorar aquellos aspectos que sean necesarios.

### **Vuelta a la calma:**

Los alumnos se tumban libremente y distribuidos por el espacio. Al sonar la música, deben de realizar respiraciones muy profundas para relajarse y liberar tensiones antes de realizar la obra delante del resto del curso.

<b>SESIÓN:</b> 25/25	<b>FECHA:</b> 01/04/2020
<b>OBJETIVOS:</b> Representar una función delante de compañeros externos al aula. Poner en práctica el trabajo preparado durante las sesiones anteriores.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia conciencia y expresión cultural.	
<b>CONTENIDOS:</b> Fases del proceso creativo.	
<b>METODOLOGÍA:</b> Trabajo por grupos estables.	
<b>EVALUACIÓN:</b> Rúbrica de evaluación: Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Y Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b> Cri.EF.5.2.1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, mirada y postura) para comunicar ideas, sentimientos y emociones.  Cri.EF.5.2.2. Representar personajes e historias, reales o imaginarias.	
<b>ESPACIO:</b> Aula.	
<b>MATERIAL:</b> todo aquello necesario para una obra de teatro.	

## **DESARROLLO:**

### **Activación:**

Los alumnos realizan un pequeño repaso de la obra y un último ensayo, preparan el material y se distribuyen por grupos para preparar ya la función.

### **Parte principal:**

- Actividad 1:

Los alumnos representan la obra de teatro al resto de compañeros del curso.

### **Vuelta a la calma:**

Los alumnos hacen por grupos una valoración acerca de su propia obra de teatro, mencionando las cosas que más les ha gustado y mejor les ha salido o más fácil les ha resultado realizar, exponiendo por el contrario aquellas donde han tenido mayores dificultades, o menos les han gustado.