

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**LAS ARTES MARCIALES COMO PARTE DEL CURRÍCULO DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

SARA RAMOS MEDINA

**NOMBRE DE LA TUTORA:
JOSEFA SÁNCHEZ RODRÍGUEZ**

**CURSO ACADÉMICO 2018/2019
CONVOCATORIA: JUNIO**

LAS ARTES MARCIALES COMO PARTE DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

1. Resumen

En este trabajo de fin de grado proponemos la puesta en marcha de un programa de innovación para mejorar ciertos problemas de la vida social en este momento, como son la falta de valores morales y cívicos, que están íntimamente ligados a la conducta agresiva en menores. Además de otros problemas como son la obesidad y el sedentarismo. Siguiendo los principios de la educación infantil, la propuesta de este programa favorece el aprendizaje globalizado incluyendo las diferentes áreas del currículo de Educación Infantil. En dicho programa de innovación pretendemos implementar las artes marciales dentro de la escuela, concretamente haciéndolas formar parte del currículo de educación infantil e impartándose en horario lectivo, centrándonos sobre todo en el desarrollo del conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Palabras Clave

Artes marciales, educación infantil, taekwondo, innovación, valores, salud.

Abstract

In this end-of-degree project we propose the implementation of an innovation program to improve the problems of social life at this time, such as the lack of moral and civic values, which are closely linked to aggressive behavior in minors. In addition to other problems such as obesity and sedentary lifestyle. Following the principles of early childhood education, the proposal of this program favors globalized learning in the different areas of the Early Childhood Education curriculum. In this innovation program we intend to implement martial arts within the school, specifically making us part of the curriculum of early childhood education and teaching during school hours, focusing especially on the development of self-knowledge and personal autonomy.

Key words

Martial arts, child education, taekwondo, innovation, values, health.

INDICE

1. Resumen	1
2. Introducción	3
3. Marco teórico	4
4. Antecedentes	7
5. Desarrollo del proyecto de innovación	9
5.1. Interrogantes	9
5.2. Objetivos	9
5.3. Análisis de las necesidades	10
5.4. Desarrollo	12
5.4.1. Secuencia de intervención	12
5.4.2. Temporalización	18
5.4.3. Participación o agentes	19
5.4.4. Recursos materiales	19
5.5. Seguimiento y evaluación del proyecto	20
5.6. Presupuesto	24
6. Resultados esperados	25
7. Reflexión final	26
8. Referencias	27
9. Anexos	30

2. Introducción

Para ubicarnos dentro de este trabajo debemos conocer que son las artes marciales y que pueden aportar al ámbito educativo.

Las artes marciales se denominan así debido a que son un arte porque representan un estilo estéticamente definido y marcial, porque representa a marte, el dios de la guerra.

Estas se caracterizan por conseguir la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Y nacen como una forma de mantener la integridad física del individuo causando el menor daño posible.

La práctica de las artes marciales aporta numerosos beneficios a la educación como son:

- Mejora de la coordinación psicomotriz.
- Disciplina.
- Aumento de la concentración
- Confianza en uno mismo
- Defensa personal.

3. Marco teórico

Tanto en España como en diferentes países del primer mundo hay una gran problemática entorno al comportamiento infantil, problemas cívicos de gran magnitud, niños sin ningún tipo de educación y respeto, valores que con el tiempo se han ido quedando atrás. Alejandro Navas sociólogo de la Universidad de Navarra, nos advierte en su artículo publicado en el periódico ABC en el año 2015 que los niños de las nuevas generaciones tienen un comportamiento más asilvestrado, esto lo atribuye a varios factores y uno de ellos y el más fundamental es la educación.

En el sistema educativo actual, encontramos cada vez padres más permisivos, que no imponen a sus hijos unas normas de convivencia y tampoco les enseñan valores morales y cívicos, que en el pasado eran los valores fundamentales por los que se regía la educación. Ante esta problemática las escuelas en muchas ocasiones se ven desbordadas, ya que dicho problema no se puede abordar sin una colaboración de las familias.

En las escuelas de hoy en día, en muchas ocasiones los maestros llegan a sentir miedo, miedo de verse agredidos tanto verbalmente como psicológicamente, y en algunos casos hasta físicamente, algo que era impensable hace algunos años, estas agresiones no solamente son ocasionada por los alumnos sino también por sus padres. En estos casos el maestro está totalmente solo ante el problema.

Tal y como comenta Rasero (S.f) en su trabajo final de la asignatura deporte y valores sociales, los maestros más célebres, creadores de las disciplinas de combate que hoy practicamos (judo, jiu-jitsu, karate, aikido, kendo, etc) como buenos conocedores de la naturaleza humana, sabían que los adversarios más temibles no son “los otros”, sino nuestros propios defectos y debilidades, por ello coinciden en sus objetivos al proponer las artes marciales como una vía de perfeccionamiento personal, antes que como un simple método de lucha, a fin de que cada practicante alcance el máximo desarrollo global de su personalidad.

Por ello la mejor manera de luchar contra las desigualdades o el abuso, no es de una manera directa, si no incidiendo en las personas y creando personas mejores, uno de los valores que las artes marciales nos aporta.

En el año 1999 el Judo fue nombrado mejor deporte de iniciación según la UNESCO, esto se debe a los beneficios que aporta tanto a la educación como al deporte y los valores que promueve. Otras artes marciales tradicionales como el Karate o el Taekwondo tampoco se quedan atrás, ya que promueven valores parecidos, como el compañerismo, respeto, y esfuerzo por mejorar.

Además, el proyecto también podría servir de ayuda a solucionar otros grandes problemas como son la obesidad y el sedentarismo. Según un estudio realizado por Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018, los países mediterráneos tienen una mayor proporción de niños y niñas obesas en Europa. Uno de los países que se encuentra a la cabeza del ranking es España, en la que alrededor de un 40% de los niños sufren sobrepeso, el único país que supera esta cifra es Chipre. En España un 19% de los niños sufren obesidad y un 17% de las niñas.

Una de las causas de esta problemática es la falta de conocimientos culinarios y nutricionales, que se une a un ritmo de vida acelerado, lo que implica que no haya tiempo de emplear ciertas técnicas culinarias que son más saludables, esto lleva a la población española a abusar de la comida rápida y sobretodo de los productos precocinados.

La otra causa es el sedentarismo que existe en la sociedad española debido a la aparición de las nuevas tecnologías. Según una investigación dentro del estudio ANIBES (Antropometría, ingesta y balance energético en España). El 84,4% de los niños pasa durante el fin de semana, más de dos horas al día delante de una pantalla, y el 49,3 % supera este tiempo también en los días entre semana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes entre 5 y 17 años deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria, pero sin embargo el 55,4% no cumple estas recomendaciones.

Para intentar solucionar dicha problemática, se pondría en marcha este proyecto que se basa en inculcar a los niños una serie de cualidades y aptitudes a través de las artes marciales, ya que estas presentan unos grandes valores morales y cívicos, además también les inculcarían unos hábitos saludables y una rutina donde el deporte forme parte de sus vidas. Los japoneses son a nivel mundial uno de los países con mayor civismo y moralidad y esto se debe a que la formación escolar hace hincapié en inculcar unos valores que se consideran fundamentales, tales como los buenos modales, la tolerancia, la limpieza o el respeto por las personas y la

naturaleza, de tal manera que el alumno va asumiendo esos códigos de conducta como algo natural. Además, Japón es uno de los países con menor índice de obesidad con tan solo un 3,5%. En la lista de los 50 países del mundo con el menor índice de obesidad Japón se encuentra en el número 38, rodeada por países que luchan contra la pobreza y el hambre, lo que hace que despunte más su presencia. Cabe destacar que según un artículo publicado por Elisa López en el Blog Punto Fape, (S.f) el sistema educativo japonés y las artes marciales presentan un sistema de unión en las escuelas públicas de Japón, aunque no hemos encontrado otras publicaciones que confirmen esta afirmación, pero sí que cabe destacar que Japón es una potencia en la práctica de las artes marciales, siendo uno de sus precursores.

Las artes marciales además pueden mejorar diferentes funciones cognitivas. Según un estudio realizado por Lakes y Hoyt (2004) los alumnos que practican Taekwondo tienen un mayor control inhibitorio y mejor memoria de trabajo.

Asimismo, a través de las artes marciales podremos trabajar uno de los objetivos generales y principales que aparece en el decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias: El conocimiento del propio cuerpo y el de los otros y sus posibilidades de acción, respetando las diferencias y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar. Esto se debe a que las artes marciales trabajan la fuerza a través del cuerpo, ayudan a proyectar las fuerzas y permite adaptarlas según la situación. Asimismo, en ellas se intenta conocer el propio cuerpo para así ser capaz de conocer tus posibilidades y trabajar en función de ellas para sacar tu máximo potencial. Además, las artes marciales permiten trabajar de una manera globalizada las diferentes áreas que aparecen en el currículo como son: conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes: comunicación y representación. Rasero (S.f) también comenta en su trabajo que muchos maestros de estas disciplinas coinciden en que el practicante de artes marciales valora como esencial e inherente a su Arte la interacción con la realidad exterior que le rodea. Es por ello que las Artes Marciales deben representar, un método de relación personal, un método de dinámica de grupos, un método organizativo, un método de introspección, un método de trabajo filosófico, un método de educación de actividades vitales y sociales, un método de interiorización de valores, un método unitario de posiciones ideológicas diversas, un método de crecimiento personal y un método de puesta en común y respeto. Si nos basamos en todo esto, podemos trabajar todas las áreas del currículo a diferentes niveles y las competencias básicas que se establecen para educación infantil y primaria.

4. Antecedentes

Existen varios precedentes en otros países de esta implantación, el primero y más significativo como comentábamos anteriormente es el caso de Japón, según publica Elisa López en su artículo Japón implemento este proyecto para así recuperar la disciplina y las formas tradicionales de comportamiento a través de algunas de estas disciplinas. Elisa López también nos comenta que en este caso las artes marciales que regían este proyecto eran el Sumo, el Kendo y el Judo. El Judo fue una de las que más repercusión trajo, debido a que un sector amplio de los padres no estaba de acuerdo con esta práctica, ya que desde 1983 hasta 2010 el Judo provocó un total de 114 fallecimientos y 214 lesiones con secuelas graves.

En este caso los datos estadísticos reflejan valores que están marcados por la práctica deportiva de alto rendimiento y de competición, mientras que nosotros la perspectiva desde la que enfocaríamos las artes marciales en nuestro proyecto sería una perspectiva más educativa, donde predominen los valores de las artes marciales y las enseñanzas. No hay que crear deportistas de alto rendimiento, hay que crear personas con valores morales y cívicos.

Otro de los precedentes que podemos destacar es el caso de México en el que a partir del año 2015 las artes marciales pasaron a formar parte de las escuelas públicas, para así intentar reducir problemas como la obesidad, la hipertensión y el Bullying. En este caso la impartición que se determinó era de 3 horas a la semana en los niveles de primaria y secundaria, y además paralelamente también impulsaron un plan de alimentación sana nacional.

Según un artículo publicado en el año 2010 por Raúl Bautista Gutiérrez, redactor de Korea.net, en los Ángeles en el año 2010, ocho escuelas públicas eligieron el Taekwondo como asignatura en su plan de estudios, dentro del área de educación física. La actividad se imparte por maestros coreanos antes o después de la actividad escolar. En la actualidad 36 escuelas ya tienen el taekwondo como parte de su plan de estudios.

En Tenerife diversas escuelas ofertan las artes marciales como actividad extraescolar, estas predominan en los colegios de carácter concertado y privado, como ejemplos tenemos, La Escuela Pías que imparte la actividad de Taekwondo 6 horas a la semana repartidas en 3 grupos de alumnos. Otro colegio que también imparte esta actividad es el colegio Nuryana. El Karate

también predomina mucho en la escuela, diversos colegios de carácter concertado la ofertan de manera gratuita, para así completar la educación en las horas de después del comedor escolar, otros colegios, por el contrario, la ofertan como actividad de pago, como sucede en el colegio Echeide, Hispano-Inglés; Ramiro de Maeztu o Rodríguez Campos. Pero no solamente en los colegios de carácter concertado se ofertan estas actividades, por ejemplo, el CEIP Príncipe Felipe oferta la actividad extraescolar de Artes Marciales, y el colegio Ofra Vistabella, Camino La Villa, Cuayonje, etc. oferta la actividad de Karate, actividad dirigida por el grupo Tafor, al igual que en el CEIP Chimisay.

Todos los colegios que ofertan este tipo de actividad lo hacen en horario extraescolar y de manera lúdica, fomentando sobretodo la psicomotricidad y el manejo del cuerpo, aunque en algunos casos como en el colegio Nuryana y el Echeide, lo imparten de manera más deportiva, llevando a los niños a participar en competiciones.

5. Desarrollo del proyecto de innovación

5.1 Interrogantes

¿Es viable introducir las artes marciales en las escuelas públicas?

¿Es posible realizar una propuesta de innovación educativa para la implantación de las artes marciales en las escuelas públicas dentro del currículo de Educación Infantil?

¿La introducción de las artes marciales puede tener resultados significativos en el comportamiento infantil, favorece la mejora de la competencia social?

¿Cómo podemos valorar la inclusión de las artes marciales para favorecer el conocimiento del propio cuerpo y el de los otros y sus posibilidades de acción, respetando las diferencias y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar?

¿Existen profesionales formados para poder impartir estas actividades?

5.2 Objetivos

Este proyecto tiene la finalidad de introducir las artes marciales en el currículo públicas de Canarias, haciendo parte del currículo de educación infantil, para así poder lograr los siguientes objetivos principales:

- Conseguir formar alumnos con valores comunes a una sociedad, encaminadas a establecer una diferenciación entre la manera correcta o positiva de actuar, y la incorrecta o negativa (Valores morales)
- Procurar que los alumnos adquieran una serie de normas o pautas que regulan la conducta de los individuos, como la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad. (Valores éticos)
- Propiciar la reducción de la obesidad en la etapa de Educación Infantil en Canarias, a través de la acción de rutinas saludables.
- Lograr que los alumnos adquieran un modo de vida saludable donde el deporte sea una parte clave para así intentar reducir el sedentarismo infantil.
- Lograr que el niño conozca y sea capaz de representar su cuerpo, sus elementos y algunas funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión sus movimientos y gestos.

- Conseguir que los alumnos progresen en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Incentivar a los alumnos a establecer relaciones con las personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.
- Procurar que los alumnos sean capaces de utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personas y de la convivencia.

5.3 Análisis de las necesidades

Actualmente se ha abierto un debate en torno a los valores que presentan los niños y adolescentes de la sociedad española, esto se debe a los numerosos casos de agresiones físicas, sexuales y psicológicas que se han producido en los últimos años por menores de edad. La noticia “Acoso escolar: 100 casos en Canarias en un año” nos afirma que la Policía Nacional, la Guardia Civil y diversos cuerpos de Policía Local registraron un total de 5.500 casos de acoso escolar entre 2012 y 2017 en España, siendo este último año, con 1.054, el que sumó una cifra más abultada de casos, mayor que los cinco años anteriores. En el caso de Canarias, en el 2017 se alcanzaron los 100 casos. (*Europa press, 2019*)

Milagros Asenjo en su artículo publicado en el periódico ABC (2009) nos afirma las causas que provocan estos comportamientos en edades tan tempranas, como son la sobreprotección, el consumo de alcohol y drogas y el abandono escolar. Pero sobre todo lo que marca este comportamiento es la falta de valores morales y éticos de los infantes. Si los menores dispusieran de estos valores, no realizarían este tipo de agresiones, ya que su moralidad les impediría realizar este tipo de acciones.

Además, otro de los factores de riesgo para este tipo de comportamiento, es el abuso de los videojuegos, Bowman y Rotter (1983), han indicado que más del 85% de los videojuegos contienen temáticas violentas (e.g., muertes, destrucción, violencia). Al igual que Strasburger, Jordan y Donnerstein (2010), que apoyan esta teoría y afirman que más del 50% de los videojuegos tienen un contenido violento, y que de éstos más del 90% han sido clasificados

como E10+¹. Por lo que podemos observar que hay una mayor tolerancia al uso de videojuegos que promueven la violencia, concretamente en edades tempranas.

En varios estudios (Anderson, Shibuya, Ithori, Swing, Bushman, Sakamoto, Rothstein, & Saleem, 2010; Anderson, 2004; Anderson & Bushman, 2001; Sherry, 2001), se señala los efectos de los videojuegos violentos en las conductas, para determinar si producen un efecto agresivo, y afirmaron que la exposición a este tipo de videojuegos es un factor de riesgo en la aparición de conductas agresivas.

Otra de las necesidades que tiene Canarias en estos momentos es crear un programa que reduzca la obesidad infantil, ya que el 18% de los niños de Canarias sufren obesidad, una de las causas principales para sufrir diabetes tipo 2. Y esto se debe al crecimiento del sedentarismo que está sufriendo Canarias en los últimos años. La Encuesta de Salud de Canarias 2009 y 2015 publicó en la página del gobierno de Canarias (2018, *Sedentarismo infantil*) un registro de la actividad física de personas entre 1 y 15 años. Para este estudio se consideraron aquellas personas que durante su tiempo libre no hacen ejercicio físico o se dedican a actividades sedentarias, en el año 2009 el total era de un 15,12% mientras que en el año 2015 aumentando llegando a un 23,57%.

El área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal del currículo de infantil hace referencia a que el niño sea capaz de construir su identidad tanto física como psicológica, y eso lo hará a través de sus propias experiencias con el mundo físico y social. La construcción de dicha identidad está vinculada a que el niño sea capaz de conocer, controlar y dominar su propio cuerpo, sus capacidades y sus limitaciones. El currículo nos habla de trabajar dicho objetivo a través del juego y el movimiento. En muchas escuelas esto no se trabaja lo necesario en educación infantil, ya que la psicomotricidad no es obligatoria y si se imparte se trabaja como mucho 2 veces a la semana. Por ello las artes marciales son una de las mejores maneras de estimular el desarrollo psicomotor del niño, ya que trabajan de manera igualitaria los diferentes segmentos del cuerpo y tienen una gran base de coordinación. Además, el estilo de vida que transmite las artes marciales se basa una rutina saludable.

¹ Recomendado para mayores de 10 años.

5.4 Desarrollo

5.4.1. Secuencia de Intervención

En este programa trabajaremos con 3 tipos de estrategias, el mando directo, la asignación de tareas y la enseñanza recíproca. Estos irán variando en función de la actividad que se vaya a realizar.

A continuación, dividiremos el programa según las diferentes dimensiones que se trabajaran junto a su justificación, además también encontraremos ejemplos de actividades, temporalización, objetivos a trabajar y la justificación de por qué se trabajan determinados contenidos.

1. Conocimientos básicos del origen del arte marcial y su desarrollo.	<p>Es importante que los niños tengan un conocimiento básico del arte marcial que están practicando. Dentro de esos conocimientos básicos entran las diferentes normas de conducta (Saludar antes de entrar, pedir siempre la palabra, ayudar al prójimo etc.), la historia y un poco de su idioma (Por ejemplo, los números, nombres de las posiciones, defensas, ataques, patadas etc.)</p> <p>Ejemplo de actividad: Al realizar las actividades de calentamiento contaremos tanto en español como en el idioma natal de la actividad.</p> <p>Temporalización: Estas actitudes y enseñanzas serán la base fundamental de la actividad, realizándose de manera diaria.</p>
<p>Objetivos a trabajar:</p> <p>Lograr que el alumnado sea capaz de utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none">- Lograr que el alumnado establezca relaciones con las personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.- Lograr que el alumnado adquiera valores comunes a una sociedad, encaminadas a establecer una diferenciación entre la manera correcta o positiva de actuar, y la incorrecta o negativa (Valores morales)- Lograr que los alumnos adquieran una serie de normas o pautas que regulan la conducta de los individuos, como la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad. (Valores éticos)	

Contenidos del currículo:

- Identificación de los miembros de la comunidad educativa: niños, niñas y personas adultas (maestras y maestros, personal auxiliar, etc.). Principales tareas y responsabilidades.
- Participación en la vida familiar, escolar y en el grupo de iguales con actitudes de afecto, iniciativa, disponibilidad, colaboración y no discriminación por razones de género.
- Discriminación de comportamientos adecuados/inadecuados en los diversos grupos a los que pertenece.
- Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral, respetando las normas sociales establecidas, atendiendo a estas edades, que regulan el intercambio lingüístico.
- Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.
- Comprensión de mensajes orales transmitidos por personas adultas, niños y niñas en situaciones de juego, de trabajo y de rutinas de la vida cotidiana.
- Comprensión y utilización, en lengua extranjera, del vocabulario relacionado con el entorno más cercano a los niños y niñas, con sus intereses y necesidades, y con los contenidos trabajados en la lengua materna.

Justificación de los contenidos: Estos contenidos marcan las normas de convivencia del aula y de la vida en sociedad, siendo parte de la base de las artes marciales. Trabajar con el grupo de alumnos, fomentando el trabajo en equipo en un ambiente cálido y acogedor. Abordando los problemas que puedan surgir en el aula a través del habla, la escucha activa y la comprensión, discriminando así comportamientos adecuados e inadecuados.

Durante la sesión es importante que el alumnado atienda de manera activa, y se capaz de expresar sus dudas a través del lenguaje oral. Además, trabajaremos la lengua extranjera a través del vocabulario, pero en este caso será la lengua propia del arte marcial que se imparta en el centro, por ejemplo, el Judo y el Karate trabajan el japonés, y el Taekwondo trabaja el coreano.

2. La lateralidad y el equilibrio.

En este apartado trabajaremos con actividades para ayudar a los alumnos a ubicar su lado dominante, ya que en esta etapa muchos se encontrarán dentro de la fase de alternancia en la cual usan ambos sectores indistintamente, y otros estarán en la fase de automatización en la cual comienzan a sentir preferencia por uno de sus lados o sectores.

Otro punto a trabajar es el equilibrio, el cual es fundamental para controlar el cuerpo y poder desplazarse de diferentes maneras sin presentar dificultades. Partiendo de que el centro de gravedad se encuentra en la pelvis.

Ejemplo de actividad:

- Lateralidad: Realizando ejercicios que incluyan patadas y puños, con ambos sectores.
- Equilibrio: Golpear varias veces con la misma pierna sin tocar el suelo (a la pata coja).

Temporalización: Tanto la lateralidad como el equilibrio lo trabajaremos de manera instintiva durante todos los entrenamientos, aunque desarrollaremos ejercicios específicos de coordinación-equilibrio una vez en semana, y de la lateralidad una vez cada 2 semanas.

Objetivos a trabajar:

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
<p>Contenidos del currículo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración e identificación de las partes del propio cuerpo y observación de diferencias y semejanzas entre el suyo y el de los demás (características físicas, sexo, altura, color). - Identificación y aceptación progresiva de las características propias. - Descubrimiento del esquema corporal, de las posibilidades y limitaciones motrices de su cuerpo, y progresivo afianzamiento de la lateralidad ejercitándola libremente. - Utilización de la expresividad motriz en juegos simbólicos y actividades espontáneas. - Coordinación y control dinámico en actividades que requieran ejercicio físico. - Progresivo control del tono, equilibrio y respiración. - Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo. - Realización de desplazamientos orientados. - Desplazamientos por el espacio con movimientos diversos. <p>Justificación de los contenidos: La realización de actividades motrices en muchas ocasiones implica un aprendizaje globalizado de diferentes contenidos que hacen referencia al cuerpo y a sus movimientos. Al realizar tanto ejercicios de equilibrio como de lateralidad el alumnado conocerá las diferentes partes de su cuerpo, al igual que las limitaciones individuales que cada uno presenta, y vera diferencias y similitudes entre él/ella y sus compañeros. Comenzarán a trabajar elementos como el tono, los desplazamientos, el equilibrio, la respiración y la orientación, tanto de manera consciente como inconsciente.</p> <p>Además, para trabajar estas dimensiones se recurrirá al juego, tanto simbólico, como espontaneo o dirigido. Por ejemplo, uno de los juegos que se utilizan para trabajar el equilibrio, la lateralidad, los desplazamientos... Es mar y tierra, en este juego hay una línea que separa el mar y la tierra, y siguiendo las instrucciones del monitor o maestro tendrán que saltar de un lado a otro.</p>

<p>3. Conocimiento del esquema corporal y sus limitaciones.</p>	<p>El esquema corporal es el conocimiento que tienen el alumno de su propio cuerpo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. Además de conocer las posibilidades y limitaciones que este presenta.</p> <p>El esquema corporal es una de las partes fundamentales de las artes marciales, debido a que el alumno empieza a conocer su cuerpo en la realización de las diferentes actividades que las artes marciales proponen, siendo capaz de asumir las limitaciones de su cuerpo y trabajarlas de manera progresiva para mejorar sus habilidades.</p> <p>Ejemplo de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanto antes como después de los entrenamientos se llevarán a cabo ejercicios de estiramiento, que ayudarán a ganar flexibilidad y elasticidad de manera progresiva. - Realizar diferentes llaves de defensa personal, en ellas el alumno será conscientes de las limitaciones de los diferentes sectores del cuerpo. <p>Temporalización: El esquema corporal es una de las bases de las artes marciales, apareciendo en las diferentes actividades que la componen. Por ello, en todas las sesiones se trabajará tanto de manera voluntaria como instintiva.</p>
<p>Objetivos a trabajar:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.

Contenidos del currículo:

- Exploración e identificación de las partes del propio cuerpo y observación de diferencias y semejanzas entre el suyo y el de los demás (características físicas, sexo, altura, color).
- Identificación y aceptación progresiva de las características propias.
- Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.
- Descubrimiento del esquema corporal, de las posibilidades y limitaciones motrices de su cuerpo, y progresivo afianzamiento de la lateralidad ejercitándola libremente.

Justificación de los contenidos: En este apartado en el alumnado se realizarán diferentes tipos de movimientos o actividades con las diferentes partes de su cuerpo, dándose cuenta de las limitaciones que estos tienen, esto además se verá como sus compañeros realizan al igual que él/ella dichos movimientos y actividades, y se verán las diferencias y similitudes con los demás. Además, también será capaz de ver las diferencias entre los sectores de su propio cuerpo, por ejemplo, que es capaz de subir más un pie que otro.

4. Habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas son aquellas que aparecen de manera filogenética en la especie debido a su evolución. Estas actividades son desplazarnos, correr, saltar, marcha, girar, lanzar, coger...

Este tipo de actividades son la base fundamental de todo tipo de trabajo físico, concretamente en las artes marciales se trabajan más las habilidades específicas, pero sin desprenderse de las básicas. Estas componen todo tipo de ejercicios que se usan para calentar, además de formar parte de los ejercicios específicos.

Ejemplo de actividades:

- Para calentar los niños deberán ir corriendo hasta el cono, dar dos vueltas y volver corriendo.
- Los alumnos se dividirán en dos grupos y cada uno tendrá un número. En el centro se encontrará el entrenador con una manopla, al decir el número el alumno correspondiente de cada equipo deberá ir hasta la manopla y pegarle un puño, el primero que la golpee deberá salir corriendo para que el otro no lo coja. (Variante del juego alerta)

Temporalización: Las habilidades motrices básicas se realizarán de manera diaria en la actividad.

Objetivos a trabajar:

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.

Contenidos del currículo:

- Utilización de la expresividad motriz en juegos simbólicos y actividades espontáneas.
- Coordinación y control dinámico en actividades que requieran ejercicio físico.
- Progresivo control del tono, equilibrio y respiración.
- Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo.
- Realización de desplazamientos orientados.
- Adaptación del tono corporal y la postura a las características de la propia acción y la de los demás.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Desplazamientos por el espacio con movimientos diversos.

Justificación de los contenidos: Las habilidades motrices básicas se trabajan de manera muy global por tanto al trabajar esta dimensión también trabajaremos los diferentes contenidos, que tienen que ver con las habilidades psicomotrices y el control del cuerpo. Como por ejemplo al realizar actividades de calentamiento donde corremos, levantamos rodillas, talones, lateral, en este tipo de actividades trabajamos los desplazamientos, el cuerpo adquiere diferentes posturas, el tono y la postura corporal se adaptan a la actividad y a su vez debe haber una coordinación del cuerpo. Además si este tipo de ejercicio lo realizamos de una manera más lúdica, por ejemplo, con un alumno/a alumna persiguiendo al alumnado para cogerlos porque es un tigre, se trabajaría el juego.

5. Hábitos de vida saludables

En este punto nos centraremos en conseguir varios objetivos como son:

- La ausencia de sedentarismo: Al realizar artes marciales, estamos creando en el alumno una rutina en la cual la actividad física va a ser una parte fundamental. Ayudando así a eliminar hábitos de vida sedentarios.
- Deshidratación: En la realización de la actividad los alumnos estarán obligados a llevar una botella de agua, de la cual deberán beber cada cierto periodo de tiempo. Fomentando así el consumo de agua en el alumnado.
- Alimentación: Cada cierto tiempo se les comentará a los niños la importancia de comer de manera saludable para así poder rendir mejor.

Ejemplo de actividades:

- En los 10 primeros minutos de clase hablaremos sobre lo que han comido, y si han comido lo suficiente para tener energías.
- Durante la clase haremos paradas, para que el alumno beba agua y se intentara que todos los alumnos beban explicándoles la importancia.

Objetivos a trabajar:

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Contenidos del currículo:

- Identificación de sensaciones (hambre, sueño, cansancio, etc.) y percepciones obtenidas a partir del propio cuerpo en situaciones de movimiento, reposo y relajación.
- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

- Gusto por la higiene y el cuidado personal, incorporando a las actividades cotidianas rutinas saludables: horas de sueño, ejercicio físico, descanso, comida a sus horas, etc.
- Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación.
- Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.

Justificación de los contenidos: Durante la actividad, los alumnos podrán sentir diferentes sensaciones, como el cansancio, la sed, el hambre... Además, se les enseñara a cómo responder a ese tipo de sensaciones, y como actuar para que no aparezcan, por ejemplo, si tienen hambre, se les dirá la importancia de comerse toda la comida a sus horas, la comida que es mejor antes de hacer ejercicio.... A su vez en las diferentes sesiones nada más comenzar les preguntaremos que han comido, que les gusta comer etc...

6. Fomentar la interacción social y el sentido del respeto entre los estudiantes y profesores, la ayuda mutua, así como el sentido de la disciplina dentro y fuera del grupo.

La interacción es fundamental dentro de la sala entrenamiento, fomentado siempre la buena relación y el respeto en el colectivo. Muchas actividades se realizan de manera grupal o por parejas, lo que fomentará dichas relaciones. Además, la mayoría de actividades implican contacto físico lo que implica una interacción física pero también emocional, en un ambiente de respeto y complicidad. Fomentando así la confianza, y creando relaciones más íntimas y de afecto.

La mayoría de artes marciales tienen en común una serie de normas básicas de educación:

- Inclinarsse siempre que se pueda. Cuando se realizan artes marciales siempre se comienza y se termina la actividad inclinándose, esto es una señal de respeto, y se debe realizar ante el maestro, los compañeros o cualquier persona que se encuentre en la sala.
- Asegurar que el uniforme y el equipo están limpios. Esto es una señal de respeto tanto al entrenador, como a los compañeros y al club en general.
- Respeta a tu oponente. Dejando a un lado la parte de competición. Las artes marciales tienen como regla respetar siempre al rival, teniendo en cuenta no solo tu seguridad sino la de tu oponente. No utilizando excesiva fuerza, o ayudándolo a levantarse cuando sea necesario.
- Ser puntual. Algo fundamental en la enseñanza de las artes marciales, si acudes tarde a la sesión romperás el ambiente de la clase. Por ello dependiendo del maestro en muchas ocasiones no te deja acceder.

Otra cosa que se trabaja mucho en todo tipo de artes marciales es el esfuerzo, por ello se instauraron los grados (Cinturones), esto ayuda a los alumnos a tener un objetivo a corto plazo, y les hará ver que con esfuerzo habrá recompensa, como es el pase de grado.

Ejemplo de actividades:

- En parejas tienen que hacer llaves y tirar al suelo al otro compañero.
- Siempre antes de entrar o salir de la sala de entrenamiento se debe saludar inclinándose.
- Antes de hablar debemos levantar la mano.
- Juego de calentamiento, en los dos niños/as serán los hermanitos y tienen que ir de una esquina a otro a abrazarse, y los demás deben intentar que esto no ocurra.
- A la hora de la realización de los estiramientos, los alumnos se ayudarán entre ellos para poder abrir las piernas cada vez más.

Temporalización: Estas actividades se hacen de manera rutinaria en la sala de entrenamiento.

Objetivos a trabajar:

- Establecer relaciones con personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.
- Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.
- Comprender las intenciones comunicativas y los mensajes de los otros niños, niñas y adultos, familiarizándose con las normas que rigen los intercambios comunicativos, adoptando una actitud favorable hacia la comunicación, tanto en lengua propia como extranjera.

Contenidos del currículo:

- Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.
- Participación en la vida familiar, escolar y en el grupo de iguales con actitudes de afecto, iniciativa, disponibilidad, colaboración y no discriminación por razones de género.
- Discriminación de comportamientos adecuados/inadecuados en los diversos grupos a los que pertenece.
- Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros.
- Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para verbalizar conocimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.
- Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral, respetando las normas sociales establecidas, atendiendo a estas edades, que regulan el intercambio lingüístico.

Justificación de los contenidos: Al comienzo de la clase mientras realizamos los estiramientos dedicaremos un tiempo a que los alumnos se expresen, y nos cuenten diferentes experiencias, respetando las normas como son levantar la mano, esperar que los demás terminen para hablar etc... Además, los conflictos que puedan suceder en el aula se resolverán a través del dialogo, la escucha activa y la comprensión, identificando a su vez los comportamientos adecuados o inadecuados que puedan surgir, y adquiriendo conceptos como la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad. A su vez a través de las actividades en grupo o en parejas se fomentarán las relaciones sociales y el buen ambiente en ellas.

5.4.2. Temporalización

El tiempo necesario para que este proyecto produzca efectos positivos en el alumno es de un mínimo de 3 sesiones a la semana, ya que la ONU recomienda como mínimo realizar 60 minutos de ejercicio al día, pero es necesario adaptarlo al horario lectivo que normalmente es de 45 minutos, exceptuando las temporadas de horario reducido que disminuye a 40 minutos. La clase se dividirá en varias partes, en los 10 primeros minutos comenzaremos por la llegada al aula, los alumnos se descalzaran, saludaran, se hablara de lo que se hará en la sesión y se realizará un calentamiento, posteriormente se impartirá la sesión de aproximadamente 25 minutos y los últimos 10 minutos se emplearan en la vuelta a la calma. El proyecto se impartirá los meses que dure el curso escolar, de principios de septiembre a finales de junio, asignándoles así a los alumnos una rutina.

5.4.3. Participantes o agentes

Las clases se impartirán a nivel de infantil, las clases serán las impuestas a nivel escolar, ya que dicha implantación será en horario lectivo. Como agente primordial tenemos al maestro de artes marciales (Taekwondo, Karate, Judo...) que debe ser graduado en maestro de educación infantil o diplomado en magisterio, además deben tener como mínimo el título de técnico deportivo de nivel 1 en su disciplina, y dependiendo del número de alumnos y la edad de estos, podemos recurrir a un monitor o ayudante. Como variante debido a la dificultad de encontrar una persona con ambas titulaciones, las clases también pueden ser impartidas de manera conjunta por una maestro/a de infantil y un maestro/a de artes marciales.

5.4.4. Recursos Materiales

El recurso primordial para realizar artes marciales es una sala de entrenamiento en condiciones, para ello utilizaremos la sala de psicomotricidad o el pabellón del centro, es necesario que dicha instalación disponga de un tapiz o tatami, estos tienen como objetivo recubrir la zona de entrenamiento para así minimizar el riesgo de accidentes, teniendo en cuenta también que dichas actividades siempre se deben realizar descalzos.

Dentro de otros materiales necesarios a nivel grupal encontramos los sacos, los mits², los paos³, los conos, las picas, los aros y opcionalmente podemos utilizar otros materiales como son las escaleras, combas, elásticos... Estos materiales no son necesarios para todas las artes marciales, pero sí que predominan en la mayoría.

A nivel individual es importante que los alumnos precisen de su ropa de entrenamiento, su Dobok⁴, Judogi⁵, Karategui⁶ o Keikogi⁷ y su cinturón.

² Almohadilla que se sujeta en la mano normalmente compuesta por espuma revestida en polipiel con una o dos lengüetas, que sirve para recibir impactos de menor potencia y trabajar la precisión

³ Almohadillas grandes que se sujetan con dos manos, normalmente con forma curvada que sirve para recibir impactos de mayor potencia.

⁴ Es el uniforme que se utiliza en la práctica de las artes marciales coreanas. Do significa 'la senda de la vida' y bok significa 'ropa'.

⁵ Vestimenta usada para la práctica del Judo

⁶ Vestimenta usada para la práctica del Karate.

⁷ En el contexto de las artes marciales modernas de Japón, se usa para describir el atuendo que se emplea durante las clases de dicho deporte.

5.5. Seguimiento y evaluación del proyecto

Para poder hacer un seguimiento exhaustivo del desarrollo del alumno debemos partir desde un punto inicial, y para ello lo primordial es realizar una valoración o evaluación inicial del niño, con respecto a los contenidos que queremos que logre, para ello utilizaremos una rúbrica. Posteriormente, le pasaremos dicha rúbrica al finalizar cada trimestre para así poder valorar sus avances en las diferentes secciones.

Debemos tener en cuenta que los criterios varían según la edad del alumno por lo tanto es importante adaptarlo a las diferentes edades.

El alumno es capaz de establecer relaciones con las personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.

El alumno utiliza los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación aprendizaje y disfrute y valora la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia, resolviendo los conflictos que puedan suceder en el aula, a través del dialogo, la escucha activa y la comprensión, evitando así la utilización de contacto físico y enseñándoles que este solo se podrá utilizar durante dicha actividad, o en casos determinados de defensa propia.

Consideraremos que el proyecto a resultado efectivo si la mayoría de alumnos han conseguido los diferentes objetivos.

Para valorar si dichos objetivos se han conseguido utilizaremos dos estrategias la observación y las entrevistas, consultado a la maestra tutora, a los padres del alumnado, y al propio alumnado.

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno conoce los valores comunes a una sociedad, diferenciando entre la manera correcta o positiva de actuar, y la incorrecta o negativa	No es capaz de diferencias lo que es correcto de lo que no, presentando habitualmente conductas inadecuadas.	Tiene un breve conocimiento de lo que está bien y lo que está mal, presentando alguna vez alguna conducta inadecuada.	Diferencia lo que está bien y lo que está mal, y si presenta alguna conducta inadecuada es capaz de reconocerlo e intentar corregirlo.	Conoce a la perfección las conductas inadecuadas, no las realiza en ningún caso y además es capaz de advertir a sus compañeros cuando las realizan.
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación de dichas actitudes en el aula. Además, se hablará con la maestra y la familia para evaluar el comportamiento del alumnado fuera de la actividad.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno ha adquirido una serie de normas o pautas de conducta, como la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad.	No conoce el significado de este tipo de actitudes, y no las suele presentar.	Tiene un leve conocimiento de este tipo de actitudes y a veces las presenta.	Conoce este tipo de actitudes y en muchas ocasiones las presenta.	Conoce las actitudes y rigen su comportamiento en el aula.
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación de dichas actitudes en el aula. Además, se hablará con el alumnado para ver si posee conocimiento de dichas actitudes o pautas de conducta. A falta de información también se puede entrevistar a la maestra.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno tiene unos hábitos de vida saludables y distingue lo que es saludable y lo que no.	El alumno no sabe lo que es saludable.	El alumno tiene un leve conocimiento de lo que es saludable, y es capaz de diferenciar algunas cosas.	El alumno conoce los hábitos saludables y es capaz de nombrarlos.	El alumno conoce los hábitos de vida saludables y forman parte de su rutina.
Esta rúbrica se evaluará a través de entrevistas tanto con el alumnado, como con su familia y su maestra. Además, se puede completar la información con lo que se observe en las sesiones.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno conoce la importancia del deporte, al igual que los beneficios que este le aporta. Y lo practica con asiduidad	El alumno es reacio a practicar actividades deportivas.	El alumno realiza la actividad física, aunque en algunas ocasiones se	El alumno realiza la actividad física. Y conoce algunos beneficios que está aporta.	El alumno realiza con frecuencia la actividad física y es capaz de decirte los diferentes

		sienta. Además, tiene un leve conocimiento de su importancia.		beneficios que aporta.
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación en el aula. Además, se entrevistará al alumnado para completar la información que se ha obtenido.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno conoce y es capaz de representar su cuerpo, sus elementos y algunas funciones, al igual que las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando sus movimientos y gestos.	Señala, reconoce y representa con muchas dudas las partes del cuerpo, sus segmentos y características corporales en sí mismo, en el cuerpo de otro niño o de otra niña y en un dibujo. Muestra con mucha dificultad coordinación y control de su cuerpo en situaciones de reposo y de movimiento.	Señala, reconoce y representa con alguna duda las partes del cuerpo, sus segmentos y características corporales en sí mismo, en el cuerpo de otro niño o de otra niña y en un dibujo. Muestra con alguna dificultad coordinación y control de su cuerpo en situaciones de reposo y de movimiento.	Señala, reconoce y representa sin dudas importantes las partes del cuerpo, sus segmentos y características corporales en sí mismo, en el cuerpo de otro niño o de otra niña y en un dibujo. Muestra sin dificultades destacables coordinación y control de su cuerpo en situaciones de reposo y de movimiento.	Señala, reconoce y representa con claridad las partes del cuerpo, sus segmentos y características corporales en sí mismo, en el cuerpo de otro. Muestra con facilidad coordinación y control de su cuerpo en situaciones de reposo y de movimiento.
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación en el aula. Comprobando así que el alumno posee dichas habilidades y conocimientos.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno ha adquirido hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las	No conoce los hábitos saludables. Además, los realiza con grandes dificultades.	Conoce algunos hábitos saludables. Pero en algunas ocasiones presenta dificultades para realizarlos.	Conoce los hábitos saludables y los realiza con asiduidad, pero no de manera autónoma.	Conoce los hábitos saludables y los realiza siempre y de manera autónoma.

situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.				
Esta rúbrica se evaluará a través de entrevistas tanto con el alumnado, como con su familia y su maestra. Además, se puede completar la información con lo que se observe en las sesiones.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno es capaz de establecer relaciones con las personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.	El alumno presenta dificultades para establecer relaciones tanto con los adultos como con sus iguales. Además, no conoce las pautas básicas de convivencia.	El alumno se relaciona con sus iguales y en algunas ocasiones con los adultos, pero mostrando en algunas ocasiones cierta distancia. Conoce las normas de convivencia, pero no las emplea en todas las situaciones.	El alumno se relaciona con adultos y con sus iguales. Conoce las normas de convivencia y las emplea.	El alumno se relaciona con el adulto y sus iguales con soltura, utilizando las normas de convivencia en dichas relaciones.
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación en el aula. Comprobando así que el alumno posee dichas actitudes y conocimientos. Se puede completar esta información a través de entrevistas.				

	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El alumno utiliza los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación aprendizaje y disfrute y valora la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personas y de la convivencia.	Le cuesta expresar sus situaciones o vivencias a través del lenguaje oral.	El alumno expresa sus situaciones o vivencias, aunque en algunas ocasiones con un poco de dificultad.	El alumno expresa sin dificultad sus situaciones o vivencias. El alumno muestra interés por el nuevo idioma y tiene un leve conocimiento de él.	El alumno expresa sin dificultad sus situaciones o vivencias. El alumno conoce la mayoría de palabras que le han impartido del nuevo idioma.
El alumno muestra interés por el conocimiento de un nuevo idioma.	No muestra ningún tipo de interés por conocer	Muestra interés por conocer un nuevo idioma,		

	otras lenguas.	aunque todavía no conoce ninguna palabra.		
Esta rúbrica se evaluará a través de la observación en el aula. Comprobando así que el alumno posee dichas actitudes y conocimientos. Se puede completar esta información a través de entrevistas.				

Tras la finalización del curso escolar entrevistaremos a los padres, madres o tutores del alumnado (*Anexo 1, Entrevista a los padres*), al igual que a su tutora (*Anexo 2, entrevista a la maestra/o*) para valorar si el proyecto ha producido algún cambio en el comportamiento y la vida del alumno, viendo si esos cambios son exitosos o deficientes, y valorando así el éxito o fracaso de dicho proyecto.

5.6. Presupuesto

Sueldo del maestro	Mínimo 10 Euros/Hora	
Sueldo del ayudante	Mínimo 8 Euros/Hora	
Material	Precio por unidad	Número de unidades
Tatami universal	18,00 m2	En función de los m2 de la sala de entrenamiento.
Saco relleno 80cm	57,00 €	1 unidad.
Lote 40 conos Kipsta F40	14'99€ (Pack)	1 unidad.
Lote 3 picas entrenamiento Kipsta	9,99€ (Pack)	4 unidades.
Hand mit simple grande	11,20€	6 unidades.
Pao striking 60x30x15cm	27'60€	3 unidades.
Aro hexagonal Kipsta	4,99€	20 Unidades.
Escalera entrenamiento Kipsta	9,99€	1 unidad.
Comba de nylon	2,22€	3 unidades

*Los precios están recogidos del listado de precios al por mayor de la compañía Daedo internacional y de la tienda Decathlon.

6. Resultados esperados

En definitiva, las artes marciales son una actividad física que aporta muchos valores y aspectos positivos al ámbito educativo. Creando buenas rutinas en los alumnos y fomentando valores como el respeto la educación y la tolerancia, valores que se pueden inculcar en alumnos que no han recibido ese tipo de educación.

Pero para conseguir esto, lo primordial sería incluir las artes marciales como parte del currículo y conseguir personal lo suficientemente cualificado para realizar este tipo de actividades en los centros escolares, o plantear una formación específica.

Además, es imprescindible la colaboración de las familias y los maestros en este proyecto educativo, para así poder lograr resultados eficaces a largo plazo en el alumnado y su rutina.

Para poder valorar este proyecto tras un año de su implantación en las escuelas, tendríamos que observar el comportamiento de los alumnos, concretamente de aquellos que presentaban mayores problemas de conducta, obesidad y sedentarismo. Valorando y comparando las características que presentaban con las que presentan tras su implementación, si el alumno presenta una mejoría en su comportamiento, si ha reducido sus actitudes agresivas, si ha reducido su índice de masa corporal etc.

7. Reflexión final

A través de este trabajo he tenido un aprendizaje bidireccional, por un lado he aprendido como maestra a utilizar otros puntos de vista y estrategias, enseñarles a los niños la importancia de las normas pero siempre a través del afecto y la empatía, también me ha dado la oportunidad de reflexionar sobre lo que se debe y no hacer, anteriormente en la práctica de las artes marciales los maestros eran demasiado estrictos, en la educación de los infantes es importante ser una persona equilibrada, ni muy estricto ni muy permisivo, tener un punto medio y jugar con las reacciones según la situación, el momento y el lugar.

También me ha dado la oportunidad de aprender en el ámbito deportivo de las artes marciales, la manera de cómo actuar con el alumnado. No existe tanta diferencia entre un ámbito y el otro, ya que en los dos ámbitos la finalidad es enseñar, y procurar que el alumnado aprenda.

Finalmente me gustaría destacar que durante la realización del trabajo he aprendido la importancia de la unión de estas dos áreas, creo que lo que puedan aportar trabajando de manera cooperativa es muy enriquecedor, y podría ayudar a los problemas sociales del momento, basándome en los casos que conozco es de gran importancia la colaboración, no solamente de las artes marciales, si no cualquier tipo de actividad deportiva o que forme parte de la rutina del niño, ya que la enseñanza debe darse en todos sus hábitos rutinarios, para que pueda beneficiarse en todos los aspectos de la vida.

8. Referencias

Estudios consultados:

Moncada Giménez, J., & Chacón Araya, Y. (2019). *El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes*. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3827415>

Lakes, K., & Hoyt, W. (2004). *Promoting self-regulation through school-based martial arts training*. University of Wisconsin-Madison, USA. Recuperado de <https://lakewaytkd.com/science%20direct.pdf>

Ramirez Bravo, I., Martín Gallego, J., Rebollo Meneses, N., & Cerro Herrero, D. (2019). *Estudio sobre la práctica de deportes de lucha en el ámbito educativo*. Universidad de Extremadura. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/29/98>

Publicaciones del gobierno:

Gobierno de Canarias. (2008). *Ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil*. *Boletín Oficial de Canarias* núm. 163, jueves 14 de agosto de 2008 (pp. 12-13, 18-19, 26-28).

OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. (2010). Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Gobierno de Canarias, Servicio Canario de Salud. (2018). *Sedentarismo Infantil. ¿Cuál es el porcentaje de personas sedentarias entre 1 y 15 años?*. Recuperado de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=4099f2f1-f226-11e8-bfb3-8dc4373fd2c0&idCarpeta=0428f5bb-8968-11dd-b7e9-158e12a49309>

Artículos de periódico y televisión:

ABC Bienestar. (2018). Estas son las dos principales causas de la obesidad infantil en España. Recuperado de https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-estas-principales-causas-obesidad-infantil-espana-201811040140_noticia.html

Asenjo, M. (2008). La crisis de valores de los jóvenes dispara las alarmas. *ABC*. Recuperado de <https://www.abc.es/20090802/sociedad-educacion/crisis-valores-jovenes-dispara-200908020218.html>

Canarias es la comunidad más afectada por la obesidad: el 35% de los menores padece sobrepeso y los adultos sufren infartos cinco años antes. (2018). Recuperado de https://www.lasexta.com/programas/sexta-columna/noticias/canarias-es-la-comunidad-mas-afectada-por-la-obesidad-el-35-de-los-menores-padece-sobrepeso-y-los-adultos-sufren-infartos-cinco-anos-antes-video_201811235bf833760cf218490400e60a.html

El día. (2018). El 18% de los niños y el 22% de los adultos en las Islas sufren obesidad. Recuperado de <https://eldia.es/canarias/2018-05-20/6-ninos-adultos-Islas-sufren-obesidad.htm>

Europa Press. (2019). Acoso escolar: 100 casos en Canarias en un año. *La Provincia*. Recuperado de <https://www.laprovincia.es/sociedad/2019/01/10/acoso-escolar-100-casos-canarias/1136287.html>

Velasco, E. (2018). Los niños de España, entre los más obesos de Europa. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20180524/443804037514/obesidad-infantil-espana-europa-paises-mediterraneos.html>

Páginas web:

Bautista Gutiérrez, R. (2010). En Los Ángeles, el taekwondo ya es parte del plan de estudios. Recuperado de <http://spanish.korea.net/NewsFocus/Sports/view?articleId=81848#>

Significado de Artes marciales. (2018). Recuperado de <https://www.significados.com/artes-marciales/>

Soteras, A. (2017). Sedentarismo: Niños y adolescentes abusan de tiempo frente a una pantalla - EfeSalud. Recuperado de <https://www.efesalud.com/sedentarismo-ninos-adolescentes-abusan-tiempo-frente-pantalla/>

Blogs:

Ana IT. (S.F) Beneficios de las artes marciales para la educación [Blog]. Recuperado de <https://www.cosasdeeducacion.es/beneficios-de-las-artes-marciales-para-la-educacion/>

FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES Y VALORES. (2015). [Blog]. Recuperado de <https://artesmarcialesgt.wordpress.com/2015/09/22/filosofia-de-las-artes-marciales-y-valores/>

López, E. (s.f) Artes marciales y el sistema educativo japonés [Blog]. Recuperado de <https://www.puntofape.com/artes-marciales-y-el-sistema-educativo-japones-16450/>

9. Anexos

Anexo 1. Entrevista a los padres.

1= Nunca /Nada
2= Alguna vez / Algo / Poco
3= Varia veces/ Bastante
4= Siempre / Todo

Entrevista a los padres					
Nombre del alumno:		Curso:		Sexo: H M	
		1	2	3	4
Valoración de la conducta del alumnado.	¿Ha apreciado algún cambio significativo en el niño/a desde la implementación del proyecto?				
	¿Ayuda y colabora en casa?				
	¿Es capaz de entender lo que está bien de lo que está mal?				
	¿Presenta actitudes de respeto y tolerancia?				
	¿Intenta tener una buena relación tanto con sus iguales como con los adultos?				
	¿Ha presentado conductas de carácter agresivo desde la implementación del proyecto?				
	¿Ha estado envuelto en enfrentamientos tanto físicos como verbales?				
Valoración de la salud del alumnado.	¿El alumno/a realiza actividades de carácter físico?				
	¿Muestra interés por participar en actividades físicas o que propicien el movimiento corporal?				
	¿Distingue lo saludable de lo no saludable?				
	¿Siente interés por la comida saludable?				
	¿Se come toda su comida?				
	¿Pide en exceso repetir?				
	¿Ha experimentado cambios corporales en el peso del niño/a desde el comienzo del proyecto?				

Anexo 2. Entrevista al docente.

1= Nunca /Nada
2= Alguna vez / Algo / Poco
3= Varia veces/ Bastante
4= Siempre / Todo

Entrevista al docente					
Nombre del alumno:		Curso:		Sexo: H M	
		1	2	3	4
Valoración de la conducta del alumnado.	¿Ha apreciado en el aula un cambio significativo en el alumno desde la implementación del proyecto?				
	¿Ayuda y colabora con sus compañeros en el aula?				
	¿Es capaz de entender lo que está bien de lo que está mal?				
	¿Presenta actitudes de respeto y tolerancia con los demás alumnos/as?				
	¿Intenta tener una buena relación tanto con sus iguales como con los adultos?				
	¿Ha presentado conductas de carácter agresivo desde la implementación del proyecto?				
	¿Ha estado envuelto en enfrentamientos tanto físicos como verbales con sus compañeros?				
Valoración de la salud del alumnado.	¿El alumno/a realiza actividades de carácter físico?				
	¿Muestra interés por participar en actividades físicas o que propicien el movimiento corporal?				
	¿Distingue lo saludable de lo no saludable?				
	¿Lleva al aula comida saludable?				
	¿Se come todas sus raciones en el comedor?				
	¿Pide en exceso repetir en el comedor escolar?				
	¿Ha experimentado cambios corporales en el peso del alumno/a desde el comienzo del proyecto?				