



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

facultad
de
ciencias
de la
educación



TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Beneficios de implantar descansos activos musicales en
Educación Primaria

*Benefits of implementing active music breaks in primary
education*

Presentado por Andrea González López

Modalidad Grupal

Dirigido por Javier González Martín ~ Didáctica de la Expresión Musical

Convocatoria de Mayo de 2022

Curso Académico 2021/2022

González López, A. (2022). *Beneficios de implantar descansos activos musicales en Educación Primaria*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Almería.

RESUMEN

En esta propuesta de intervención se tratarán conceptos como los descansos activos y la influencia de la música en el aula, creando así un nuevo concepto que sería los Descansos Activos Musicales. Participaran un total de 24 alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, así como 6 docentes cuyas asignaturas son impartidas en esta aula concreta. El objetivo principal sería, averiguar si dicho concepto produce beneficios en los alumnos, como podría ser mejorar la capacidad de atención, desarrollar la relajación y mejorar la predisposición ante el aprendizaje de nuevos conocimientos. Actualmente se desconocen las posibles aportaciones positivas que podríamos obtener al mezclar la música con la actividad física en periodos cortos a lo largo de las distintas asignaturas, por ello creemos que es importante llevar a cabo esta propuesta.

Palabras claves: música, descansos activos, educación primaria, actividades musicales.

González López, A. (2022). *Benefits of implementing active music breaks in primary education*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Almería.

ABSTRACT

This intervention proposal will deal with concepts such as active breaks and the influence of music in the classroom, thus creating a new concept that would be the Active Musical Breaks. A total of 24 students of the first cycle of Primary Education will participate, as well as 6 teachers whose subjects are taught in this specific classroom. The main objective would be to find out if this concept produces benefits in the students, such as improving their attention span, developing relaxation and improving their predisposition to learn new knowledge. Currently, the possible positive contributions that we could obtain by mixing music with physical activity in short periods throughout the different subjects are unknown, so we believe it is important to carry out this proposal.

Keywords: [music, active breaks, elementary education, musical activities].

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	III
ABSTRACT	V
TABLA DE CONTENIDOS	VII
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	2
2.1. LA EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA	2
2.2. BENEFICIOS Y CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN MUSICAL A LOS NIÑOS Y NIÑAS	2
2.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MÚSICA AL DESARROLLO GLOBAL DEL NIÑO	4
2.3.1. <i>Desarrollo cognitivo del niño</i>	4
2.3.2. <i>Desarrollo emocional del niño</i>	5
2.3.3. <i>Desarrollo psicomotor del niño</i>	6
2.4. IMPLANTACIÓN DE DESCANSO ENTRE LAS MATERIAS	6
2.4.1. <i>Estructuración del horario escolar</i>	6
2.5. ¿QUÉ SON LOS DESCANSOS ACTIVOS?.....	8
2.6. TRASLADO DE LA MÚSICA AL RECREO	9
2.7. DESCANSOS ACTIVOS MUSICALES.....	9
2.8. LA MÚSICA EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA	10
2.8.1. <i>Integración de la música dentro del Currículum de Andalucía</i>	10
2.8.2. <i>Educación Musical en otras áreas</i>	11
3. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DIDÁCTICA	12
3.1. OBJETIVOS.....	13
3.2. METODOLOGÍA	13
3.3. CONTEXTO DEL AULA	13
3.4. DESARROLLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN	14
3.4.1. <i>Diseño de actividades para llevar a cabo en un aula de 1º de Primaria</i>	15
3.4.2. <i>Grupo de discusión entre el profesorado participante</i>	19
3.5. ACCIÓN-OBSERVACIÓN	20
3.6. EVALUACIÓN	21

3.7. RESULTADOS ESPERADOS	21
4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	21
5. CONCLUSIONES	22
BIBLIOGRAFÍA	22

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo pretende incorporar una nueva propuesta de intervención en el aula, con la cual se puedan obtener beneficios, esto realizaría a través de Descansos Activos Musicales. Actualmente se tiene conciencia de la existencia de una nueva metodología basada en los Descansos Activos, esta se basa en la incorporación de actividad física en periodos cortos entre distintas materias. Y, por otro lado, se tiene la certeza de que la música produce numerosos beneficios en el desarrollo global de la persona, como el fomento de la creatividad, mejora de la respiración o desarrollar una correcta ubicación espacial, así como conocer nuestro propio cuerpo y nuestras limitaciones. (González Fernández, 2012).

Tras esto, podríamos considerar que la implantación de descansos activos musicales tiene una buena premisa, la cual nos hace pensar que con esta propuesta de intervención obtendremos resultados positivos.

El proyecto se basa en la realización de una investigación-acción en la que se llevaría a cabo una metodología cualitativa sustentada en una secuencia de actividades (descansos activos musicales) que tendrán una duración corta. Y para la evaluación de esta propuesta se emplearía la observación directa, así como la creación de pequeños grupos de discusión entre el profesorado participante en el aula. En esta propuesta participarían concretamente un total de 2 alumnos pertenecientes al primer ciclo de Educación Primaria y un total de 6 docentes cuyas asignaturas son impartidas en esta aula.

El objetivo principal de esta propuesta de intervención sería averiguar si podemos obtener beneficios con esta nueva metodología, como mejorar la capacidad de atención, aumentar la predisposición ante el aprendizaje de nuevos conocimientos y desarrollar un estado de relajación el cual nos permita estar más atentos.

Por último, consideramos que la estructura de esta propuesta de intervención es idónea, hemos establecido una sustentación teórica en la cual nos hemos basado para crear una nueva metodología que posiblemente tenga numerosos beneficios, así como la elección de una metodología cualitativa que creemos es la adecuada debido a la realización de las actividades planteadas y su forma de evaluación.

2. MARCO TEÓRICO

A continuación, procederemos a explicar diversos aspectos que consideramos importantes para poder comprender esta propuesta de intervención didáctica. Veremos aspectos como los beneficios de la música en el aula, y los efectos que esta produce en el desarrollo integral de los alumnos, así como su escasa presencia en el Currículum de Andalucía.

2.1. LA EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Para poder hablar de educación musical previamente debemos de conocer el significado de música. Esta tiene una gran variedad de definiciones, pero centrándonos en el ámbito educativo, que es el que nos concierne, se podría definir según González Fernández (2012) como un lenguaje mediante el cual los individuos nos comunicamos con nuestro entorno. Este autor afirma que, el ser humano es capaz de emplear los distintos sonidos, para crear composiciones con las cuales expresamos nuestros pensamientos, ideas o sentimientos.

Por tanto, la Educación musical o la música en el ámbito educativo tiene gran importancia, ya que contribuye al desarrollo tanto del aprendizaje como de la educación de cada individuo de forma generalizada. Gracias a ella estimulamos la creatividad, la inteligencia, la comunicación, nuestra memoria, así como potenciamos al máximo nuestros sentidos (Tesouro Cid & Gelabert Desel, 2005).

Hablando del ámbito educativo, cabe mencionar que la etapa en la cual se situará este trabajo es la de Educación Primaria. Esta engloba a todo el alumno de edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

2.2. BENEFICIOS Y CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN MUSICAL A LOS NIÑOS Y NIÑAS

La música es de gran importancia en la etapa educativa, y los beneficios que nos aportan son numerosos ya que contribuye a nuestro desarrollo global, y a continuación se observarán con más detalle algunos de estos efectos positivos.

En primer lugar, gracias a esta expresamos nuestros sentimientos e ideas y esto se puede realizar a través de nuestro cuerpo. De este modo, podremos afirmar que produce beneficios en el aspecto físico del alumno generando así un movimiento musical. El movimiento musical según González Fernández (2012) es una expresión de sensaciones y emociones, que hace que nos relacionemos tanto con nuestro entorno como con nosotros

mismos. Además, es de vital importancia ser conscientes de que la danza y el juego comparten con el movimiento la capacidad de comunicar. Y por todo esto, debemos de establecer una relación entre danza, psicomotricidad, educación física y música.

Realizar actividad física, en este caso movimientos a partir de bandas sonoras o percusiones, es muy positivo para la salud de nuestros alumnos, ya que el gasto energético es favorable y hace que se relajen, así como evitamos contracciones musculares (González Fernández, 2012).

En segundo lugar, otro de los grandes beneficios sería la capacidad de fomentar la creatividad, fomentando así su capacidad artística. Es decir, gracias a la música somos capaces de expresarnos y esto se hace a través de nuestro cuerpo o de algunos recursos musicales, que se salen de lo establecido en las aulas tradicionales, por lo que el alumno desarrolla al máximo su parte subjetiva. Además, para que esto se produzca, como docentes debemos de introducir la música de forma lúdica, y a través del juego, ya que se correlacionan (Arranz Illera, 2020).

En tercer lugar, la música ayuda a que el alumno adquiera un sentido de ubicación espacial y conocimiento del espacio. Esto se produce cuando realizan actividades como coreografías, danzas, simetrías o movimientos musicales. El saber ubicarse en el espacio y conocerlo es muy importante sobre todo en edades tempranas, es decir, para los alumnos de primer ciclo de educación primaria.

En cuarto lugar, otro de los tantos beneficios que nos aporta la música sería el conseguir desarrollar una correcta respiración. Es decir, debemos de conseguir que el individuo controle y regule su respiración y para ello, según González Fernández (2012) debe de ser consciente de la relación que existe entre la voz y el sistema respiratorio, así como debe de saber que el consumo de energía hace que necesitemos más oxígeno, por lo que el movimiento musical va a depender de la respiración.

Además, este beneficio se puede trabajar progresivamente mediante actividades de respiración medidas rítmicamente, ejercitando la voz, y haciendo ejercicios rítmicos con movimientos suaves.

En quinto y último lugar, tendríamos como beneficio el conocer nuestro propio cuerpo y nuestras capacidades físicas. Con diversas actividades como la práctica de algún instrumento o actividades de coordinación al compás o ritmo de la música, podemos

lograr que el alumno se relaje y se concentre totalmente en su cuerpo y en lo que está realizando. Esta también es una técnica que nos sirve bastante sobre todo en el primer ciclo, ya que deben de asentar conocimientos básicos tanto del entorno que les rodea como de su propio cuerpo. Para conseguir un mejor desarrollo de esto, como docentes podríamos realizar actividades de iniciación en las cuales nuestros alumnos se relajen y no sientan ningún tipo de estrés en la asignatura, para así conseguir que posteriormente se involucren plenamente en la actividad.

2.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MÚSICA AL DESARROLLO GLOBAL DEL NIÑO

Como ya he comentado anteriormente, la música nos ayuda a expresar nuestras ideas, sentimientos y emociones por ello hay autores como Howard Gardner que afirma que influye en el desarrollo emocional, corporal y espiritual del individuo. Según Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples nos confirma que la inteligencia musical es la que surge de forma más temprana en la vida del ser humano. Además, nos habla de la idea de que la música es un arte que nos permite explorar otro tipo de inteligencias de manera divertida, ya sea las matemáticas, lengua, etc. Este vínculo entre la música y otras materias es evidente, ya que, cuando realizamos una coreografía o escuchamos una canción podemos observar constantemente el uso de las matemáticas, por ejemplo, ya que hay diversas composiciones numéricas, y de igual forma ocurre con el resto, competencia lingüística al poder comunicarnos y expresarnos (Gardner en Pérez Lorenzo, 2018).

2.3.1. *Desarrollo cognitivo del niño*

En cuanto al desarrollo cognitivo y los efectos que la música puede tener en este, debemos de saber que diversos estudios han afirmado que escuchar música agradable mejora las habilidades temporo-espaciales, de atención, creatividad y verbal (Miranda et al., 2017).

A pesar de esto, según Miranda et al., (2017) faltan medios metodológicos para poder concluir que esto es un beneficio.

Por otro lado, centrándonos en el ámbito educativo, varios autores afirman que la música clásica favorece el desarrollo del niño. Este tipo de música es elegida por su sencillez y fácil comprensión, y numerosos estudios avalan esto ya que han podido comprobar como disminuye la ansiedad, baja la presión arterial o incluso los alumnos que escuchan este tipo de canciones han obtenido calificaciones más altas en matemáticas (Pérez Lorenzo, 2018).

En resumen, se podría afirmar que la música produce efectos positivos en el ser humano, y centrándonos en el desarrollo cognitivo, es favorecedora de la memoria, la creatividad, la atención, la orientación y el reconocimiento.

2.3.2. Desarrollo emocional del niño

Desde que nacemos la música está ligada a nosotros, los bebés sienten atracción por la voz de su madre y a medida que avanza de edad, recibe sus primeros contactos con canciones musicales infantiles, y por todo esto cuando somos adultos determinadas piezas nos traen recuerdos y nostalgia que nos producen emociones. De igual modo, el haber escuchado ciertas canciones en un momento puntual de nuestra vida, nos hará tener ese recuerdo y a su vez esa emoción en cualquier otro momento de la vida.

Podríamos considerar que la música es una llave emocional que según Pérez Lorenzo (2018) permite el desarrollo afecto de los niños y además, podemos sensibilizar a los jóvenes.

Como ya hemos podido leer, además de producirnos emociones, la música nos permite poder expresar nuestros sentimientos o emociones, y por ello, Albornoz (2009) nos afirma que la música facilita la identificación de pensamientos emociones con respecto a quienes somos. Sabemos que estudiar puede resultar agotador y que para algunos alumnos no es algo fácil de llevar, pero con la música podemos lograr que se genere un medio de comprensión y vean el aprendizaje como algo que le genere buenos pensamientos.

“La relación música-aprendizaje es significativa y viene dada por la adquisición de alerta y predisposición a adoptar patrones creativos en sustitución de los destructivos.” (Albornoz, 2009, p. 70)

Es muy común que el sistema educativo obstaculice cualquier tipo de pensamiento emocional, ya que se centran en lo meramente académico, pero debemos de tener presente como docentes que las emociones son un elemento más de nuestro aprendizaje y va a depender de su presencia o no, alcanzar el desarrollo máximo del mismo.

Además, en la escuela puede ser utilizada para fomentar las relaciones sociales entre los alumnos, y llevar a cabo actividades con música puede hacer que pierdan la vergüenza o timidez, bailando, cantando, tocando instrumentos, etc. Como bien dice Pérez Lorenzo (2018) lo verdaderamente importante no es si hacen bien o mal la actividad planteada, sino que el objetivo se cumpla, es decir, que los alumnos socialicen y se lo pasen bien.

2.3.3. Desarrollo psicomotor del niño

Anteriormente, cuando hablábamos del desarrollo cognitivo del niño, hemos mencionado que gracias a la música disminuye la ansiedad y a su vez podemos afirmar que se reforzar nuestro sistema inmunitario al disminuir el estrés.

En ocasiones podemos ponerles música a nuestros alumnos para que se concentren en su respiración y poco a poco se olviden de ese pensamiento que les desanima, y así hacemos de la música un canalizados de malos pensamientos.

Por otro lado, se ha mencionado los movimientos musicales y es que gracias a ellos los alumnos pueden mejorar la coordinación, lateralidad, equilibrio, movilidad, así como la respiración (Pérez Lorenzo, 2018).

Además, Botella Nicolás (2006) afirma que para favorecer el esquema corporal y a su vez cada uno de los elementos, podemos plantear actividades como las siguientes:

- Para desarrollar la coordinación, podríamos tocar instrumentos.
- Para desarrollar la percepción temporal, podemos hacer que los alumnos sigan el ritmo de una canción o si se encuentran en un curso más avanzado hacerles controlar el tempo de la música.
- Para desarrollar la percepción espacial, podrían hacer alguna coreografía.
- Para tener un mejor autoconcepto o conocimiento del propio cuerpo, podríamos plantear actividades de percusión corporal o canto.

Tras esto, se puede observar como la música no tiene únicamente cavidad en las clases de Educación musical, sino que se podría implantar en otras materias. Podemos trabajarla a través del movimiento y así conseguir favorecer la motricidad del niño, además de hacerlo de forma lúdica y fomentando la creatividad

2.4. IMPLANTACIÓN DE DESCANSO ENTRE LAS MATERIAS

2.4.1. Estructuración del horario escolar

Actualmente el horario escolar establecido en la Comunidad de Andalucía comprende un total de 5 horas lectivas al día para el alumnado de Educación Primaria. En el cual cada asignatura tendrá un número de horas que se puede observar en la Tabla 1.

Tabla 1

Horario lectivo para la etapa de Educación Primaria.

HORARIO POR CURSO	1º CICLO		2º CICLO		3º CICLO	
	1º	2º	3º	4º	5º	6º
ÁREAS DEL BLOQUE DE ASIGNATURAS TRONCALES						
Ciencias de la Naturaleza	3	3	3	3	3	3
Ciencias Sociales						
Lengua Cast. y Literatura	5 Incluido 0.5 Debate/Oratoria	5 Incluido 0.5 Debate/Oratoria	5 Incluido 0.5 Debate/Oratoria	4 Incluido 0.5 Debate/Oratoria	4 Incluido 0.5 Debate/Oratoria	4 Incluido 0.5 Debate/Oratoria
Matemáticas	4.5 Incluido 0.5 Habilidades de cálculo	4.5 Incluido 0.5 Habilidades de cálculo	4.5 Incluido 0.5 Resolución de problemas	4 Incluido 0.5 Resolución de problemas	4 Incluido 0.5 Razonamiento matemático (Robótica)	4 Incluido 0.5 Razonamiento matemático (Robótica)
Primera Lengua Extranjera	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral	2.5 Incluido 0.50 Comunicación oral
Total Troncales	15	15	15	13.5	13.5	13.5
ÁREAS DEL BLOQUE DE ASIGNATURAS ESPECÍFICAS						
Educación Física	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable	3 *Incluido 0.5 Hábitos de vida saludable
Valores sociales y cívicos / Religión	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Segunda Lengua Extranjera	-	-	-	-	1	1
Educación Artística	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Total Específicas	6	6	6	6	7	7
ÁREAS DEL BLOQUE DE ASIGNATURAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA						
Educación para la Ciudadanía y los DDHH	-	-	-	1	-	-
Autonomía de los Centros**	1.5	1.5	1.5	2	2	2
Total Libre Configuración	1.5	1.5	1.5	3	2	2
RECREO						
Recreo	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
TOTAL HORARIO	25	25	25	25	25	25

Nota. Orden de 15 de enero de 2021.

El horario puede variar dependiendo del centro, ya que puede ser de 9:00 a 14:00 o por el contrario, pueden optar por un horario partido el cual oscile de 9:00 a 16:00 teniendo una pausa a la hora de comer.

Estas dos programaciones son muy debatidas y hay criterios que defienden ambas posturas, pero prestaremos especial atención a la postura de los defensores de un horario partido.

"La organización de los tiempos y los ritmos influye siempre en el aprendizaje. Los niños y las niñas de 3 a 11 años necesitan momentos de cambio y ruptura que les permitan descansar y recuperar la atención. Y no pueden ser excesivamente breves. [Además], en

los recreos los alumnos aprenden cosas tan valiosas como en las aulas". (Sánchez Caballero, 2017, p 1).

Se entiende que el tiempo del que disponen para el recreo es breve y a continuación, se hablará de los descansos activos que se pueden implantar en las aulas y que nos aportarían grandes beneficios pedagógicos.

2.5. ¿QUÉ SON LOS DESCANSOS ACTIVOS?

Los descansos activos son una metodología empleada en las aulas que se basa en incluir periodos cortos de actividad física, aproximadamente entre unos 8-10 minutos. Esto se lleva a cabo a la vez que se refuerzan contenidos de diferentes materias curriculares como las matemáticas, inglés, lengua, etc. (Sánchez et al., 2020)

Entre los objetivos de esta metodología, destaca el mejorar la atención, para conseguir que los alumnos estén mejor predispuestos para el aprendizaje, así como reducir el sedentarismo.

En cuanto al momento en el que se debe de implantar los descansos, va a depender del docente, pero se debería de incluir cuando observe que los alumnos están cansados, ya que numerosos estudios afirman que estar más de 45-50 minutos sentados perjudica la salud, así como disminuye nuestra atención.

Sánchez et al., (2020) proponen añadir al horario semanal los descansos activos, de este modo habría coordinación entre los docentes y estaría visible para todos los alumnos.

Respecto a la frecuencia de los descansos, se recomienda llevar a cabo dos descansos al día durante cada día de la semana, así se consigue aproximadamente un total de 100 minutos de actividad física.

Por último, un ejemplo de actividad que se puede llevar a cabo en este periodo de tiempo sería la siguiente:

Cada alumno tendrá un número, y el docente irá diciéndolos aleatoriamente por toda la clase. Cuando el alumno escuche que el docente ha dicho su número, este deberá saltar. Además, cuando el maestro diga "ya" todos los alumnos deberán de agruparse por grupos de cuatro.

2.6. TRASLADO DE LA MÚSICA AL RECREO

El recreo dura aproximadamente 30 minutos y se sitúa en la mitad del horario lectivo de los alumnos, es decir, si su programación diaria tiene 6 asignaturas, el recreo se ubicaría después de la tercera.

Este periodo es de ocio y en él los alumnos pueden desconectar y disfrutar mediante juegos con el resto de sus compañeros. Además, mediante el juego se produce un aprendizaje que es muy valioso.

Como bien afirma Martínez Alcón (2017) se lleva a cabo un desarrollo integral del individuo, ya que además de realizar actividad física, favorece el desarrollo del lenguaje emocional, cognitivo y social.

Recientemente, se ha llevado a cabo una tesis doctoral en la Universidad de Murcia que ha verificado que utilizar música durante los periodos de recreo aumenta significativamente la actividad física en Educación Primaria (La Voz de Asturias, 2021). Además, se defiende la idea de que, si dejamos a los alumnos libremente en el recreo, muchos de ellos optan por el sedentarismo, en cambio al introducir música los alumnos se involucran y se mueven, ya que es como un juego que les estamos organizando y en el cual ellos se implican.

2.7. DESCANSOS ACTIVOS MUSICALES

Tras todo esto, creo que se podrían mezclar conceptos o ideas para poder obtener mejores resultados. Es decir, sabemos que los descansos activos producen beneficios en los alumnos, ya que, les brindan ese momento de relajación y desconexión muy necesario para poder seguir prestando atención en el resto de asignaturas. Además, por otro lado, sabemos que el introducir música en periodos de descanso como el recreo favorece al alumno tanto a nivel psicológico como físico.

Pues bien, se podrían llevar a cabo descansos activos musicales, se podrían implantar pequeños descansos de 10 minutos entre asignaturas, en los cuales se les ponga música a los alumnos y se les deje libremente hacer lo que sientan al escucharla. Estos podrán bailar, cantar, quedarse sentados y relajarse, reír, llorar, saltar, etc. Y esta idea es de la que hablaré posteriormente, y de la cuál intentaré averiguar si mi hipótesis de que aporta beneficios a los alumnos es viable o por el contrario este tipo de descansos no son ventajosos.

2.8. LA MÚSICA EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Basándonos en el DECRETO 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía, (se expresa que en el currículo andaluz de educación primaria ha de tomarse como eje estratégico y vertebrador del proceso de enseñanza y aprendizaje, el desarrollo de las capacidades del alumnado y la integración de las competencias clave en el currículo educativo y en las prácticas docentes.) En la ORDEN de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, determina los aprendizajes básicos para cada área curricular.

Entre los objetivos planteados en el artículo 17 de la LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, podemos observar el siguiente:

“a) Desarrollar la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la iniciativa personal, el espíritu emprendedor y la capacidad para aprender, planificar, evaluar riesgos, tomar decisiones y asumir responsabilidades.”

Este se encuentra bastante vinculado a la música, ya que como se ha podido observar anteriormente, esta puede tener efectos positivos en los alumnos y ya los hemos citado.

2.8.1. Integración de la música dentro del Currículum de Andalucía

La Educación Musical se encuentra recogida dentro del área de Educación Artística en el currículo Andaluz. Este establece como objetivo principal que los alumnos aprendan a expresarse y comunicarse correctamente además de comprender desde distintos puntos de vista el mundo del arte y la cultura.

Como ya he dicho la música se encuentra dentro de la Educación Artística y la plástica también. Por ello se establecen bloques de contenidos, pero centrándome en la Educación Musical, esta se encuentra en estos tres bloques:

- Bloque 4, “Escucha”.
- Bloque 5, “La Interpretación musical”.
- Bloque 6, “La música, el movimiento y la danza”.

Además, como todas las áreas, esta también contribuye a las siguientes competencias clave:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

Por último, se encuentran recogidos los objetivos del área cuyos contenidos variarán dependiendo del ciclo en el que se encuentren y posteriormente detallaré los correspondientes a la etapa de mi propuesta de intervención.

2.8.2. Educación Musical en otras áreas

La música no solo se encuentra en el área destinada a ella, La Educación Artística, sino que, tras leer el currículo Andaluz, podemos observar que tiene presencia en otras áreas educativas, a continuación, se podrá ver:

- Área de Ciencias de la Naturaleza: en esta área la música tiene presencia en el estándar de aprendizaje 22.3. que dice: “Conoce y explica algunos de los avances de la ciencia en: el hogar y la vida cotidiana, la medicina, la cultura y el ocio, el arte, la música, el cine y el deporte de las tecnologías de la información y la comunicación.”. En otras palabras, los alumnos indagarán sobre el inicio de la música y los avances que existen respecto a ella.
- Área de Lengua Castellana y Literatura: aquí se puede observar su presencia en el criterio de evaluación 3.6, este pretende conseguir que los alumnos consigan autonomía a la hora de manejar información de textos, así como sepan buscarla. Y para ello pueden hacer uso de noticias, entrevistas, libros o música, etc.
- Área de 1º Lengua Extranjera: En esta asignatura, la música aparece en el criterio de evaluación 2.1. que dice: “Identificar la información esencial de textos orales, transmitidos de viva voz o por medios técnicos, breves y sencillos sobre temas habituales y concretos...” Es decir, el docente podrá hacer uso de música y canciones apropiadas, para facilitar el aprendizaje de sus alumnos.
- Área de Educación Física: en esta asignatura la música se encuentra bastante presente, ya que se incluye en un bloque de contenidos. Concretamente el bloque 3: “La expresión corporal: Expresión y creación artística motriz”. Y se concreta en el punto 3.2.:

- “Expresión e interpretación de la música en general y el flamenco en particular a través del cuerpo, sincronizando sencillas estructuras rítmicas a partir de un compás y un tempo externo.”
- Área de 2º lengua Extranjera: en esta área la música tiene la misma presencia que en el área de la primera lengua extranjera, ya que pueden hacer uso de canciones para poder comprender textos y mejorar la pronunciación.
- Área de Cultura y Práctica Digital: en esta área la música también tiene lugar, ya que, entre los contenidos a trabajar, los alumnos pueden aprender a cómo guardar música, así como averiguar cómo se puede acceder a ella.

Tras todo esto, se puede ver que la música nos aporta grandes beneficios y que su presencia no se resume únicamente a una asignatura. Es parte de nuestra vida y por ello debe estar en la mayoría de nuestros aprendizajes. Por otro lado, es necesario implantar descansos para conseguir un mejor rendimiento en los alumnos y de qué mejor forma que con la música, ese recurso lúdico del que tanto partido podemos sacar.

3. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DIDÁCTICA

A continuación, mostraremos nuestra propuesta de intervención que se basará en una investigación-acción en un aula de 1er ciclo de Primaria, del CEIP Celia Viñas, ubicado en Berja, un pueblo de la zona del Poniente de Almería. Se diseñará una secuencia de actividades para intentar demostrar que el uso de la música y llevar a cabo descansos activos entre horas docentes, produce grandes beneficios en el rendimiento académico, ya que conseguiremos cambiar la predisposición del alumno ante la materia, así como mejoraremos diversos factores como el físico, cognitivo o social.

Actualmente, nos encontramos con el problema de que los alumnos pasan demasiadas horas seguidas sentados y las asignaturas se vuelven demasiado monótonas a veces. Por ello, consideramos necesario hacer pausas y si añadimos elementos musicales mucho mejor ya que, la educación musical nos aporta diversos beneficios como hemos visto anteriormente.

Las actividades estarán planteadas para realizarlas en una clase concreta con unas características determinadas y no solo se tendrán en cuenta a los alumnos, sino que para la recogida de datos será imprescindible el colectivo de docentes.

3.1. OBJETIVOS

El objetivo principal de esta investigación es averiguar si los descansos activos musicales producen beneficios en el alumnado de 1º de Primaria. A este objetivo, podría proseguirle diversos objetivos específicos, como los siguientes:

- Averiguar si los descansos activos musicales hacen que los alumnos sean menos inquietos durante el transcurso de la clase, aumentando así su relajación.
- Conocer si los descansos activos musicales generan una mayor concentración en los alumnos.
- Averiguar si los descansos activos musicales mejoran la adquisición de conocimientos posteriormente aprendidos en las materias.

3.2. METODOLOGÍA

Respecto a la metodología que emplearé para llevar a cabo esta investigación, me centraré en las cualitativas.

En primer lugar, desarrollaré una secuencia de actividades que las consideraré descansos activos musicales, en las cuales estará involucrado todo el alumnado. Las actividades irán variando según la materia que le sigue a esta actividad y puesto que tengo a mi disposición el horario de esta aula, las planificaré entorno a este. Realizaré aproximadamente dos descansos por día, uno en las asignaturas previas al recreo y otro en las posteriores.

En segundo lugar, considero que la mejor forma de recabar resultados tras realizar estas actividades sería la observación directa, así como crear pequeños grupos de discusión entre el profesorado que participa en el horario. De este modo, conoceremos las distintas opiniones y entre todos podremos llegar a un consenso de si realmente es ventajosa esta propuesta didáctica.

3.3. CONTEXTO DEL AULA

El aula en el que se llevaría a cabo mi investigación sería 1ºB, es un aula donde se encuentran 24 niños/as de primero de edades comprendidas entre los seis y los siete años. Este grupo se caracteriza por ser un grupo heterogéneo tanto en capacidades como en intereses y motivaciones. Se encuentra una niña repetidora que actualmente ha sido evaluada por el orientador y ha sido diagnosticada con una discapacidad intelectual límite destacando una falta de atención y concentración, un alumno diagnosticado con Trastorno

específico del lenguaje (TEL) mixto, el cual precisa un programa de refuerzo de aprendizajes en el área de Lengua, mostrando éste bastante dificultad en la comprensión oral, no sigue órdenes y es poco autónomo y se encuentra un alumno diagnosticado con baja visión con el cual se lleva a cabo una adaptación de acceso. Este alumno sigue con normalidad el desarrollo de las clases. Además, en la clase, un pequeño grupo precisa apoyo educativo mostrando dificultades en las áreas de lengua y matemáticas.

De forma específica, nos encontramos con ciertas dificultades en la adquisición de aprendizajes básicos como la lectura, escritura y la comprensión, concretamente en un grupo reducido de alumnos. En líneas generales se podrían concretar en la falta de adquisición del proceso lector.

En cuanto al comportamiento, a rasgos generales, es un grupo motivado y trabajador. Además, un grupo minoritario es bastante inquieto y hablador donde se requieren ciertos estímulos para que trabajen.

Y, por último, centrándonos en el tema que nos incumbe se aprecia como los alumnos tardan alrededor de unos 15 minutos en volver a prestar atención entre una clase y otra.

3.4. DESARROLLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN

En primer lugar, como he mencionado anteriormente mi propuesta estaría adaptada al horario de la clase, por ello a continuación se podrá ver:

Tabla 2.

Horario de la clase de 1ºB de Educación Primaria.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00	Religión/Valores	Lengua	Lengua	Ed. Física	Lengua
10:00-11:00	Inglés	Ed. Física	Inglés	Lengua	Matemáticas
11:00-12:00		Matemáticas	Lengua	Matemáticas	Ed. Física
12:00-12:30	R E C R E O				
12:30-13:15	Lengua	Ciencias Sociales	Matemáticas	Plástica	Ciencias Naturales
13:15-14:00	Matemáticas			Música	

3.4.1. Diseño de actividades para llevar a cabo en un aula de 1º de Primaria

Los descansos activos musicales irían establecidos del siguiente modo:

Tabla 3.

Horario de 1ºB con la incorporación de los Descansos Activos Musicales.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00	Religión/ Valores	Lengua	Lengua	Ed. Física	Lengua
10:00-11:00	Inglés	Ed. Física	Inglés	Lengua	Matemáticas
11:00-12:00		Matemáticas	Lengua	Matemáticas	Ed. Física
12:00-12:30	RECREO				
12:30-13:15	Lengua	Ciencias Sociales	Matemáticas	Música	Ciencias Naturales
13:15-14:00	Matemáticas			Música	

Nota. Las flechas indican donde se ubicaría cada Descanso Activo Musical.

De modo que, cada descanso tenga correlación con la asignatura anterior o posterior a este, y los contenidos que se están impartiendo actualmente, para así poder mejorar en gran medida el aprendizaje de conocimientos impartidos en el aula a través de estos juegos. En general, las actividades durarán aproximadamente 7 minutos y se desarrollarán en la misma aula donde se encuentre el alumnado en ese momento, es decir, su aula ordinaria.

A continuación, se explicará detalladamente cada actividad.

Tabla 4.

Primer juego del lunes, Simon says.

Nombre	Simon says
Horario	10:00-10:08
Competencias	CSC, SIEP, CAA.
Materiales o recursos necesarios	Pizarra digital con altavoces.
Duración	5-8 minutos aproximadamente.
Desarrollo	En primer lugar, deberíamos poner música en la pizarra, preferiblemente en inglés y sobre las partes del cuerpo (es un contenido que ya saben los alumnos) y deberán bailar al ritmo de la música por toda la clase. Posteriormente, se les

	explicaría que cuando la música pare, el docente mencionará a un alumno/a al azar y este será el encargado de decir: «Simon says: touch your (parte del cuerpo)» y el resto debe poner su mano (o dedo) encima de la parte indicada. Esto se realizará varias veces, y se irán nombrando de forma aleatoria a los alumnos.
Organización	Individual
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

Tabla 5.

Segundo juego del lunes, Patata caliente.

Nombre	Patata caliente
Horario	13:15-13:22
Competencias	CMCT, CSC, SIEP.
Materiales o recursos necesarios	Una pelota y la pizarra digital con altavoces.
Duración	5-7 minutos aproximadamente.
Desarrollo	Este juego consiste en poner música y cuando esta pare, el profesor dirá en voz alta una suma, por ejemplo: 34+6 y el alumno que lo acierte será el encargado de decir otra suma cuando se vuelva a parar la música. Además, mientras la música suene deberán moverse por el aula.
Organización	Individual
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

Tabla 6.

Juego del martes, Coches musicales.

Nombre	Coches musicales
Horario	13:15-13:22
Competencias	CEC, CSC, CAA, SIEP.
Materiales o recursos necesarios	Pizarra digital y altavoces.
Duración	5-7 minutos aproximadamente.
Desarrollo	Este juego consiste en imitar ser coches que se pasean por la ciudad. Pondremos un video previamente grabado y montado por el docente, en el cual se irán mostrando diversas señales de tráfico como un stop, un semáforo en rojo o un silbato de un policía que indique pararnos. Cuando esto pase el alumnado se deberá de parar, y cuando se quite continuarán moviéndose por la clase imitando ser vehículos.
Organización	Individual.

Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta, excepto colocar cerca de la pizarra al alumno con dificultad en la visión.
---------------------	---

Tabla 7.

Primer juego del miércoles, Letras musicales.

Nombre	Letras musicales
Horario	10:00-10:08
Competencias	CAA, CSC, SIEP, CL.
Materiales o recursos necesarios	Pizarra digital y altavoces.
Duración	5-8 minutos aproximadamente.
Desarrollo	En primer lugar, se pondrá la canción del abecedario y cuando el docente pare la canción de forma aleatoria, cada alumno deberá imitar con su cuerpo una letra. El maestro supervisará las letras realizadas y le dará al play a la música. Y esto se realizará en varias ocasiones. También podríamos hacerlo por parejas y que un miembro sea el encargado de hacer la letra y el otro de adivinarla, y después se cambian los turnos.
Organización	Individual
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

Tabla 8.

Segundo juego del miércoles, Un cuento peculiar.

Nombre	Un cuento peculiar
Horario	11:00-11:08
Competencias	CL, CSC, SIEP, CAA.
Materiales o recursos necesarios	Ninguno.
Duración	5-8 minutos aproximadamente.
Desarrollo	Un alumno será el encargado de ir creando el cuento, pero con ayuda de sus compañeros. Cada uno deberá realizar un gesto o varios y el encargado descifrará lo que hace, para ir creando una historia. Solo hay una regla, debe de comenzar con “Érase una vez” y a partir de ahí lo continúan entre todos. El final lo realizará el docente.
Organización	Individual.
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta, salvo que el encargado fuese el alumno con dificultad en la visión, que deberíamos facilitarle el acceso a sus compañeros para verlos de cerca.

Tabla 9.*Primer juego del jueves, Sumas divertidas.*

Nombre	Sumas divertidas
Horario	11:00-11:08
Competencias	CMCT, CSC, SIEP.
Materiales o recursos necesarios	Un instrumento (triángulo, xilófono, flauta...)
Duración	5-8 minutos aproximadamente.
Desarrollo	Los alumnos se moverán por toda la clase y el docente dirá una suma en voz alta. Después, los alumnos deberán juntarse por grupos que contengan el número resultante de la suma, es decir, si dice: 6+2, deberán hacer grupos de 8. El maestro comprobará si están bien hechos los grupos, y el grupo que esté bien y sea el más rápido será el encargado de tocar un instrumento (a poder ser el triángulo) y tocar tantas veces como solución sea la suma, es decir, 8 veces.
Organización	Individual y por grupos.
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

Tabla 10.*Segundo juego del jueves, Baile en acción.*

Nombre	Baile en acción
Horario	13:15-13:22
Competencias	CAA, SIEP, CSC.
Materiales o recursos necesarios	Pizarra digital.
Duración	5-7 minutos aproximadamente.
Desarrollo	Se realizará un sorteo en la pizarra digital con todos los alumnos de la clase, y a quien le toque deberá realizar un paso de baile que el resto imitaremos. Después pasará a tocarle a otro alumno, y así sucesivamente. Los pasos deberán ser originales y variados. Posteriormente en clase de música podrán añadir música y crear una coreografía entre todos.
Organización	Individual.
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

Tabla 11.*Primer juego del viernes, Composición creativa.*

Nombre	Composición creativa.
Horario	10:00-10:08
Competencias	CL, CAA, CSC, SIEP.
Materiales o recursos necesarios	Pizarra digital o de tiza.
Duración	5-8 minutos aproximadamente.
Desarrollo	El docente irá diciendo palabras en voz alta y los alumnos deberán identificar la primera letra de cada palabra para poder hacer los gestos correspondientes. Las reglas son: si la palabra comienza por L deberán de dar un aplauso y si la palabra empieza por R deberán dar un pisotón con el pie. En cambio, si la palabra no comienza ni por R ni por L no deberán hacer nada.
Organización	Individual
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta, aunque se podría escribir la palabra en la pizarra para disminuir la dificultad.

Tabla 12.

Segundo juego del viernes, Animales con ritmo.

Nombre	Animales con ritmo.
Horario	13:15-13:22
Competencias	CSC, SIEP, CAA.
Materiales o recursos necesarios	Altavoces y pizarra digital.
Duración	5-7 minutos aproximadamente.
Desarrollo	En primer lugar, se repartirá diversos papelitos con animales a los alumnos de forma aleatoria siempre. Y se pondrá la canción de Katy Perry-Roar. Los alumnos deberán moverse por toda la clase imitando ese animal y al ritmo de la música.
Organización	Individual.
Adaptaciones	Este juego no necesita ninguna adaptación en esta aula concreta.

3.4.2. Grupo de discusión entre el profesorado participante

Para llevar a cabo esta actividad es necesario tener previamente la autorización y participación de cada docente que imparta clase en 1ºB. El grupo de discusión se realizará para comprobar si tiene efectos positivos el realizar estas actividades o por el contrario no sirven para nada.

Plantearía preguntas como ¿Se levantan menos los alumnos? ¿Realizan mejor las actividades planteadas? ¿Se distraen con menor facilidad? ¿Ha aumentado su conocimiento en cuanto a la teoría impartida en clase?

Todas estas preguntas serán respondidas primeramente de forma individual para escuchar todos los puntos de vista y finalmente se llegaría a un acuerdo para aclarar el resultado de realizar esta propuesta de intervención. Además, debemos de tener en cuenta que este grupo de discusión se debería realizar por semanas, de este modo veremos la evolución de forma más detallada.

3.5. ACCIÓN-OBSERVACIÓN

Tras exponer mi planificación sobre las actividades que llevaría a cabo en mi investigación, procedo a comentar de qué forma lo llevaría a cabo en el centro educativo.

Primeramente, me pondría en contacto con la jefatura de estudios del colegio para llegar a un acuerdo en el cuál durante aproximadamente un mes me dieran permiso para realizar actividades de aproximadamente cinco minutos, entre al menos dos asignaturas al día.

Previamente, el mes anterior a esto reuniría información sobre el funcionamiento de la clase y nos fijaríamos en algunos aspectos concretos, para posteriormente hacer una comparación.

Los puntos que establecería para poder hacer esta comparación serían:

- El nivel de concentración de los alumnos en las explicaciones o actividades establecidas por los docentes.
- La capacidad de permanecer sentado durante un período largo de tiempo, o por el contrario, levantarse constantemente.
- El nivel de participación a medida que avanza la clase.
- El progreso de conocimientos, entre una clase y la siguiente. Es decir, si recuerdan lo aprendido en el día anterior.

Todos estos aspectos se irían anotando tanto en el primer mes, como en el mes de la aplicación de las actividades. Y la forma en la cual se recogería sería mediante la observación directa propia o incluso con ayuda del docente que se encuentre en ese momento.

Por otro lado, contactaremos con el Claustro del centro, así como con el Consejo Escolar para informarles sobre el proyecto, concretamente se explicarán los objetivos que pretendemos conseguir, las actividades que se llevarían a cabo, la anonimización de los datos recogidos y la posible voluntariedad de ellos en los grupos de discusión. De este modo, se decidirán los períodos de tiempo que se establecerán para llevarlo a cabo.

3.6. EVALUACIÓN

La forma de evaluar la propuesta sería mediante observación directa tanto por nuestra parte como por parte del docente que se encuentre en el momento de la realización de actividades. Además, a través del grupo de discusión creemos que se obtendrán respuestas y resultados evidentes del funcionamiento de esta propuesta.

3.7. RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados que esperamos obtener con estas actividades son una mejora en los conocimientos de las asignaturas, es decir, creemos que mejorará el rendimiento académico del alumnado.

Además, los alumnos se sentirán más relajados y dispuestos a prestar atención al docente.

También, nos gustaría mencionar que tal vez los alumnos se sigan levantando de vez en cuando y a medida que avance la clase vuelvan a despistarse, pero esto ocurriría con determinados alumnos que son más nerviosos y no creo que estas actividades sean suficientes para conseguir su estado de relajación (de alumnos concretos), teniendo en cuenta que nos encontramos en una clase de 1º de Primaria.

4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Consideramos que para evaluar esta propuesta de intervención sería necesario implantarla en algún centro educativo de Educación Primaria, para así poder ver realmente las limitaciones o dificultades que pueda presentar. Con este planteamiento el proyecto podría presentar limitaciones a nivel administrativo o centrándonos en la metodología, esta puede no proporcionarnos los resultados esperados.

Para concluir, creemos que para conseguir una correcta evaluación de esta propuesta sería necesario llevarla a cabo durante un periodo de tiempo extenso, por ejemplo, mitad

de un curso académico, para comparar resultados antes y después de llevar a cabo las actividades.

5. CONCLUSIONES

Pensamos que con esta propuesta conseguiremos obtener beneficios en el alumnado, como mejorar la capacidad de atención, fomentar un ambiente de relajación y averiguar si los descansos activos musicales mejoran la predisposición de los individuos ante el aprendizaje de nuevos contenidos. De este modo podríamos resolver algunos de los problemas que se suelen presentar en un aula de primer ciclo de Educación Primaria en el que suele abundar la inquietud y nerviosismo.

Esta nueva metodología en la que se emplearía por un lado la introducción de la música al aula y, por otro lado, introducir la metodología ya creada que serían los descansos activos, creemos que podría obtener grandes beneficios. Ya que, la música nos aporta efectos positivos en el aula, y el introducir movimiento o actividad física entre distintas materias produce mejoras en los individuos, tanto a nivel cognitivo, físico y social. Además, actualmente no se ha llevado a cabo una propuesta así, en la que se combinen ambas ideas, y sus posibles beneficios son numerosos.

Por último, consideramos que a partir de este proyecto se podrían generar investigaciones en las cuales se tenga en cuenta la influencia de la música para facilitar la adquisición de conocimientos o cómo influye la incorporación de la música dentro del aula, independientemente de la materia en la que nos encontremos.

BIBLIOGRAFÍA

Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 13(44), 67-73.

Arranz Illera, D. I. (2020). *La creación musical y la música contemporánea en el aula de primaria* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/42926>

- Botella Nicolás, A. M. (2006). Música y Psicomotricidad. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 6(2), (21), 215-222.
- González Fernández, A. (2012). *Beneficios y aportaciones de la música en la escuela* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de La Rioja].
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/193>
- La Voz de Asturias. (2021, Enero 21). Usar música en el recreo aumenta los niveles de actividad física en los escolares. La Voz de Asturias.
<https://www.lavozdeasturias.es/noticia/actualidad/2021/01/27/usar-musica-recreo-aumenta-niveles-actividad-fisica-escolares/00031611758449889884431.htm>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado. 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/con>
- Martínez Alcón, L. (2017). “La magia de la música”. Proyecto de aprendizaje-servicio para la participación en actividades musicales en el momento del recreo para los alumnos de educación primaria del CEIP César Augusto. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/62722?ln=es>
- Miranda, M. C., Hazard, S. O., & Miranda, P. V. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(4), 266-277. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>
- Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. 7, de 18 de enero de 2021.
<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/1>
- Orden del 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. 60, de 27 de marzo de 2015. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2015/60/1>

Pérez Lorenzo, F. (2018). *Importancia de la música en la Educación Primaria para el desarrollo global del niño: ¿Verdad o mito?* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/11090>

Real Decreto 97/2015 del 3 de marzo por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. 50, de 13 de marzo de 2015.
<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2015/50/1>

Sánchez Caballero, D. (2017, Febrero 1). *Así son los horarios de los alumnos españoles en comparación con otros europeos*. ElDiario.es.
https://www.eldiario.es/sociedad/espana-paises-europeos-ninos-escuela_1_3612797.html

Sánchez López, M., García López, L. M., & Ruiz Hermosa, A. (2020). *Fichas de descansos activos para Educación Infantil y Primaria*. Ediciones de la UCLM.

Tesouro Cid, M., & Gelabert Desel, I. (2005). La música en el desarrollo global de la persona. Un estudio hecho a partir de los especialistas de música de las escuelas. *Eufonia*, 33, 73-83.

