

EL RECREO MUSICAL ACTIVO, UNA ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Active Musical Recess: A Strategy to Promote Physical Activity in Primary Education

Mireya MANZANARES SOLER 

Investigadora Independiente
mire85092@gmail.com

RESUMEN: El presente artículo de investigación busca demostrar el potencial que posee el ‘recreo musical activo’ dentro de los centros escolares de Educación Primaria, siendo esta una estrategia que permite combatir el sedentarismo escolar y fomentar el desarrollo integral, a nivel físico, social y mental del alumnado. Asimismo, se estudia la capacidad de motivación que posee la música para que los estudiantes de dicho nivel educativo sientan interés por la actividad física en estos espacios en concreto, trabajando así el área de Educación Física y elementos propios de la Educación Musical, basándose en investigaciones de autores previos. En consecuencia, se ofrece una guía para desarrollar este tipo de actividades, donde se encuentra una previa planificación, identificación de las preferencias musicales de los alumnos e implementación de la actividad. En conclusión, la implementación de la música estimula el sistema motor y la coordinación del alumnado y fomenta de manera positiva la inclusión, interacción social y cooperación, rompiendo con las diferencias de género dentro de la actividad física.

Palabras clave: Recreo activo; Música; Educación Física; Sedentarismo infantil; Desarrollo integral.

ABSTRACT: The present research article aims to demonstrate the potential of the «active musical recess» within Primary Education schools,

as it represents a strategy to combat sedentary behavior in schools and promote the integral development of students at the physical, social, and mental levels. Likewise, the study examines the motivating power of music in encouraging students at this educational stage to take an interest in physical activity during these specific periods, thus integrating the area of Physical Education with elements of Music Education, based on previous research by other authors. As a result, we offer a guide to developing these types of activities, which includes prior planning, identifying students' musical preferences, and implementing the activity. In conclusion, the implementation of music stimulates students' motor systems and coordination and positively promotes inclusion, social interaction, and cooperation, breaking down gender differences within physical activity.

Keywords: Active recess; Music; Physical Education; Childhood sedentary behavior; Holistic development.

1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

El presente artículo aborda la preocupación creciente por el aumento del sedentarismo infantil y la existencia de brechas de género en la participación en la actividad física, centrándose especialmente en el contexto escolar. Se parte de la premisa de que las áreas de Educación Musical y Educación Física en la etapa de primaria desempeñan un papel fundamental en el desarrollo físico, motor y en la salud de los estudiantes, y de que el tiempo que estos pasan en el recreo constituye una oportunidad valiosa para promover hábitos activos desde temprana edad.

En este sentido, la investigación destaca la importancia de utilizar el recreo como un espacio estratégico para fomentar el movimiento y la actividad física de manera lúdica y motivadora. Al intervenir en estos momentos, se busca no solo incrementar la participación de los estudiantes en actividades motrices, sino también reducir las diferencias de género, mejorar la cooperación entre compañeros y potenciar el bienestar físico, emocional y social del alumnado.

Este tema está estrechamente vinculado con la música, ya que diversos trabajos han demostrado su gran potencial para estimular la actividad física en los estudiantes. Según la tesis de Hellín Martínez (2021), la música no solo sirve como acompañamiento, sino que actúa como un elemento motivador que incrementa la participación general del alumnado en actividades motrices.

Además, la música tiene un efecto particularmente positivo en la inclusión de las niñas, favoreciendo que se unan y participen activamente en ejercicios y juegos que de otro modo podrían generar menor interés. De esta manera, el uso

de la música en entornos educativos contribuye a reducir las brechas de género en la actividad física, al tiempo que promueve un ambiente más lúdico, dinámico e integrador para todos los estudiantes.

Por otro lado, la relación entre música y movimiento cuenta con respaldo desde la neurociencia. Diversos estudios llevados a cabo por autores como Pascual-Leone et al. (2013) y Jauset (2018) destacan que el ritmo musical no solo activa el sistema motor, sino que también modula el estado emocional y energético de los niños, haciendo que la actividad física se perciba como más atractiva y motivadora. De esta manera, la música no solo acompaña el movimiento, sino que lo potencia, mejorando la coordinación, la atención y la disposición de los estudiantes a participar en ejercicios físicos.

En este contexto, la implementación de un «recreo musical activo» se presenta como una estrategia educativa efectiva y de bajo costo para los centros escolares. Tal como señalan Latorre et al. (2020), esta propuesta permite integrar actividad física, música y diversión de manera simultánea, fomentando la participación inclusiva y el bienestar general del alumnado. Además, ofrece a los docentes una herramienta práctica para estimular tanto el desarrollo físico como el social y emocional de los estudiantes, transformando el recreo en un espacio de aprendizaje integral.

Al incorporar la música, es posible organizar el recreo de manera lúdica, creando un ambiente que fomente la motivación y la participación activa de todos los estudiantes. Esta estrategia permite que los niños y niñas se involucren sin necesidad de contar con habilidades motrices avanzadas, garantizando la inclusión y ofreciendo igualdad de oportunidades para disfrutar y beneficiarse de la actividad física. La música actúa como un estímulo que no solo promueve el movimiento, sino que también genera entusiasmo, colaboración y una experiencia positiva compartida entre los participantes.

Por esta razón, el presente estudio se justifica al plantear una propuesta innovadora, fundamentada en la evidencia científica, que transforma el recreo en un espacio de aprendizaje y desarrollo integral. Al combinar movimiento, juego y música, se busca potenciar tanto el bienestar físico como el desarrollo social y emocional del alumnado, ofreciendo una herramienta práctica y efectiva para que los centros educativos promuevan hábitos saludables, inclusión y un entorno educativo más dinámico y enriquecedor.

En este sentido, la propuesta plantea los siguientes objetivos a alcanzar a través de la actividad ‘recreo musical activo’:

- Ofrecer una guía práctica dirigida a los docentes, que les permita implementar de manera efectiva el recreo musical activo, incluso cuando los recursos y materiales sean limitados, proporcionando estrategias claras para organizar actividades lúdicas que integren música y movimiento.

- Analizar el impacto de la música sobre el movimiento, considerando factores como el ritmo, el género y el estilo musical, y determinar cómo estos influyen en los distintos tipos de actividad física realizados por los estudiantes.
- Cuantificar el efecto social y emocional de la propuesta, mediante la observación directa de la interacción, cooperación y comunicación entre los alumnos, evaluando cómo la música contribuye a mejorar la cohesión grupal, la inclusión y la motivación.
- Identificar las preferencias musicales del alumnado a través de cuestionarios, para determinar qué géneros y canciones generan mayor interés y atención, favoreciendo así la participación activa y el disfrute durante las actividades físicas.

Estos objetivos buscan consolidar un recreo escolar más dinámico, inclusivo y motivador, donde los estudiantes puedan desarrollar su actividad física, social y emocional de manera integral, potenciando tanto su bienestar como la cohesión y el aprendizaje dentro del grupo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. *Música y actividad física en el ámbito educativo*

En los últimos años, el sedentarismo ha experimentado un incremento significativo en España, afectando a una gran parte del alumnado y generando múltiples consecuencias negativas para su salud. Este estilo de vida inactivo no solo está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como las afecciones cardiovasculares, la dislipemia o la obesidad infantil, sino que también tiene repercusiones sobre el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

Surgen de este modo múltiples problemas como la depresión, la baja autoestima y otros trastornos emocionales, los cuales se ven exacerbados por la falta de actividad física, afectando de manera directa la formación integral de los niños y adolescentes y limitando su capacidad para desarrollarse de manera saludable tanto física como mentalmente, como afirman García et al. (2015).

La Educación Física se presenta como una disciplina fundamental dentro del currículo escolar, con un enfoque pedagógico orientado a la enseñanza intencional y sistemática del movimiento y la actividad física. Su carácter procedimental y práctico permite no solo enseñar habilidades motrices, sino también contribuir de manera directa al mantenimiento y mejora de la salud, actuando como un mecanismo preventivo frente a diversas enfermedades en todas las edades.

De este modo, la Educación Física no se limita a la instrucción deportiva, sino que se convierte en un vehículo para mejorar la calidad de vida del alumnado, promoviendo beneficios fisiológicos, biológicos y sociales que favorecen tanto su desarrollo corporal como su integración social, según Pumar-Vidal et al. (2015).

Para abordar el creciente problema del sedentarismo, la integración de la música dentro de las clases de Educación Física resalta como un recurso especialmente eficaz. La música tiene la capacidad de inducir diversas emociones en los estudiantes, incrementando su motivación, disfrute y compromiso durante la realización de actividades físicas. Al incorporar un soporte musical, se genera un ambiente más estimulante que no solo mejora la experiencia de aprendizaje, sino que también reduce la percepción de cansancio y fatiga asociada a la práctica física.

Numerosas investigaciones en este ámbito han demostrado, como las de Navarro-Patón et al. (2015), que la música puede modificar la activación psicomotora, potenciándola para estimular la actividad y, al mismo tiempo, permitiendo momentos de relajación según sea necesario, optimizando así la eficacia de las dinámicas físicas y el bienestar general de los estudiantes.

Conviene tener en cuenta la tesis de Legarra Gorgoñon (2025), que destaca la importancia de involucrar al alumnado en la actividad física desde edades tempranas, ya que el movimiento del propio cuerpo contribuye de manera decisiva al desarrollo de la competencia motriz, la coordinación, el equilibrio y la atención.

Por ende, incorporar a estas actividades el uso de la música, puesto que contiene un estímulo rítmico poderoso, permite desarrollar estos beneficios mencionados anteriormente. Por ello, se muestran dichas actividades como un aprendizaje de las habilidades motoras mucho más atractivo, motivador, significativo y efectivo entre los más pequeños, como expone Marín et al. (2001).

También Serrano (2022) manifiesta que la música es un recurso accesible, económico y sencillo de emplear, capaz de generar un ambiente específico o de acompañar diferentes actividades, favoreciendo la evocación de emociones, estados de ánimo e incluso imágenes mentales. Su incorporación en las clases de Educación Física brinda numerosas oportunidades para alcanzar distintos propósitos didácticos.

Aunque los currículos educativos en la actualidad reconocen la relevancia de la música, esta suele abordarse de manera independiente a las destrezas motrices. En la etapa preescolar se da prioridad a que los niños tomen conciencia de su cuerpo, de su expresión corporal, de sus movimientos psicomotores y de aspectos básicos de coordinación.

Sin embargo, al pasar a Primaria, la Psicomotricidad deja de considerarse explícitamente en el Currículo, mientras que la música aparece únicamente como Educación Musical, enfocada en el desarrollo de capacidades interpretativas, auditivas y de danza, de acuerdo con Carretero et al. (2014).

En consecuencia, no cabe duda de que la música y el movimiento mantienen una relación estrecha y complementaria, ya que escuchar música suele provocar de manera casi automática algún tipo de respuesta motriz, ya sea en forma de movimientos lentos o rápidos, dependiendo del ritmo y la intensidad de la pieza. Esta conexión natural entre sonido y acción hace que tanto la Educación Musical como la Educación Física compartan objetivos similares en el desarrollo del alumnado, especialmente en lo que respecta a la toma de conciencia corporal.

Ambas disciplinas contribuyen a que los estudiantes reconozcan las capacidades y limitaciones de su propio cuerpo, mejoren la coordinación de movimientos y aprendan a sincronizar sus acciones con los ritmos percibidos.

De este modo, la música se convierte en un recurso pedagógico poderoso que no solo enriquece la experiencia motriz, sino que también facilita la integración de habilidades cognitivas y sensoriales, promoviendo un aprendizaje más completo y armonioso, como manifiesta Porta (1985).

Por otra parte, Strachan y Hamilton (1989), señalan que la música puede desempeñar diversas funciones en las clases de Educación Física, como pueden ser: incentivar la participación del alumnado en la actividad motriz, debido a que el entorno de aprendizaje que genera fomenta una mayor implicación, favorecer un clima positivo en el ámbito afectivo dentro del grupo, y actuar como apoyo del movimiento, contribuyendo al desarrollo de la conciencia del ritmo y la coordinación motriz.

En esta misma línea, Touriñán y Longueira (2010) destacan numerosos beneficios cognitivos y socioafectivos que aportan a la formación integral del discente a través de las clases de Educación Física. Los autores subrayan, además, que la música contribuye a afinar el control de los movimientos, en especial en el desarrollo de la psicomotricidad fina, favorece el equilibrio y la regulación corporal y ayuda a mejorar el control de la respiración.

Por su parte, Hellín Martínez (2021) señala que la música y el movimiento, trabajados fundamentalmente en Educación Física, están estrechamente relacionados, ya que los alumnos de entre 9 y 12 años se muestran mucho más participativos en aquellas actividades físicas en las que la música está presente. Esto permite reducir la brecha de género en la participación y favorece que más niñas se involucren gracias al componente musical.

Por todo ello, la música tiene un gran efecto dentro del desarrollo del cerebro, Pascual-Leone et al. (2013) señalan que exponer una música que siga un ritmo marcado favorece la estimulación del sistema motor y puede mejorar la coordinación y motricidad tanto fina como gruesa, siguiendo con una red interconectada entre música, cerebro y plasticidad.

Directamente relacionado con esto, otros autores, como Jauset (2018), hablan de la neurociencia dentro de la música, confirmando que el propio ritmo que posee la música tiene un gran componente a la hora de modular el estado emocional, centrándose así en la parte mental de la persona, y energético, centrado en la parte física del área que nos ocupa.

Este efecto se muestra con mayor presencia en los estudiantes de la etapa de Educación Primaria, puesto que la disposición que presentan hacia el juego y el hecho de explorar se amplifican con un estímulo musical de forma activa.

2.2. El recreo como un espacio de aprendizaje de nuestro cuerpo

Las aplicaciones de la musicomotricidad son múltiples y muy variadas, y su efectividad depende en gran medida de la preparación, formación y creatividad del docente encargado de implementarlas. Asimismo, la forma en que se desarrollen estas actividades está directamente relacionada con los objetivos educativos que se propongan alcanzar, así como con los recursos disponibles, los contenidos específicos que se quieran trabajar y la edad y características del alumnado.

De esta manera, cada recreo puede transformarse en una experiencia significativa, enriquecedora y motivadora, que refuerce tanto el aprendizaje como el bienestar físico y emocional de los niños (Pevidad, 2009).

Sin embargo, su principal finalidad es potenciar el proceso de enseñanza y la efectividad de los momentos donde se desee trabajar la actividad física del alumnado, evitando que estas se transformen en simples sesiones musicales o que surjan situaciones de indisciplina y falta de comunicación entre el profesor y los alumnos (Mereuta y Mereuta, 2013).

El recreo ha sido tradicionalmente asociado a un lugar para descansar, y en realidad se trata de un espacio con gran potencial para el desarrollo infantil. En este espacio, se puede llevar a cabo un aprendizaje de manera informal, donde los infantes potencien esas habilidades sociales, motoras y emocionales sin necesidad explícita de encontrarse ubicados dentro de un aula.

Por ello, tras diferentes estudios e investigaciones, se ha demostrado que utilizar la música en estos espacios incrementa la actividad física de los alumnos, resaltando el uso de este lugar de forma estratégica (Hellín Martínez, 2021).

Una realidad que nos ocupa de manera creciente en la actualidad es el fenómeno del sedentarismo desde edades tempranas, un problema que puede tener consecuencias negativas tanto a nivel físico como emocional y social en los niños. En consecuencia, resulta fundamental buscar estrategias que promuevan la actividad física de forma regular y significativa.

En este sentido, implementar determinadas actividades físicas diseñadas y potenciadas por el profesorado dentro del marco del recreo escolar se presenta como una alternativa eficaz para combatir este hábito sedentario.

De este modo, Latorre et al. (2020), en su artículo *El recreo escolar como oportunidad para la actividad física: la perspectiva de los docentes*, sugieren implementar programas previamente diseñados y estructurados por docentes de Educación Física y Educación Musical, así como juegos dirigidos y el uso de la música.

Una de estas iniciativas es el denominado ‘recreo musical activo’, concebido como una propuesta educativa innovadora que va más allá de centrarse exclusivamente en la música. Su objetivo principal es combinar de manera armoniosa la música con el movimiento, estructurando las actividades de forma que los estudiantes puedan participar de manera libre, divertida y motivadora, sin percibirlo como una tarea obligatoria ni como una clase tradicional.

Esta aproximación busca transformar el recreo en un espacio activo, creativo y enriquecedor, en el que los niños puedan desarrollar habilidades físicas, cognitivas y sociales de manera integrada.

Dentro de este enfoque, se destacan varios elementos fundamentales que orientan la práctica y aseguran que la experiencia sea significativa para los estudiantes: la combinación de ritmo y movimiento, la participación activa y cooperativa, la adaptación a las características y necesidades del grupo, y la posibilidad de expresar emociones y creatividad mientras se promueve la actividad física.

- Motivación intrínseca: la música tiene una notable capacidad para motivar de manera natural a quienes la escuchan. Un ritmo pegadizo o una melodía cercana a los intereses del alumnado de Educación Primaria puede animarlos a realizar actividad física, como saltar, correr o incluso bailar, sin necesidad de instrucciones externas ni de seguir una coreografía compleja.
- Aumento de la participación: en contraposición a los deportes colectivos, que en muchos casos llegan a discriminar o desplazar a los estudiantes con menos habilidad, el baile libre o el movimiento a través del ritmo de la música potencia la inclusividad de todos los alumnos. En consecuencia, no se convierte en un factor necesario tener una habilidad motriz concreta, por lo que más estudiantes se animan a participar.
- Es una herramienta de bajo coste: teniendo como referencia las preocupaciones de los docentes en los centros educativos, no es necesario disponer de un alto presupuesto, recursos, ya sean materiales o espaciales, puesto que, con un altavoz y una lista de canciones para reproducir, el recreo escolar es un escenario idóneo para trabajar de forma activa

y dinámica con muchos estudiantes a la misma vez, como sostienen Latorre et al. (2020).

Según Pascual-Leone et al. (2013), el sistema motor del cerebro es el principal responsable del movimiento y no funciona de manera aislada del resto del organismo. Estos autores confirman que cuando escuchamos una canción que tiene un ritmo bastante definido, se activan varias áreas cerebrales, como son el cerebelo y la corteza motora. Ambas áreas son las encargadas de trabajar de forma conjunta para asimilar ese ritmo en concreto y sincronizar nuestros movimientos con el pulso musical.

De este modo, surge ese movimiento casi instintivo de golpear el pie sobre el suelo, mover nuestra cabeza asintiendo al escuchar una canción pegadiza, o balancear nuestro cuerpo al ritmo de la música.

La danza, como se diseña en esta guía dentro del ‘recreo musical activo’, se trata de uno de los recursos más habituales en la combinación de movimiento y música. En consecuencia, se contribuye al desarrollo de la autoestima y de la conciencia corporal del alumnado (González y Prieto, 2009), se favorece tanto la mecánica corporal estática como la dinámica (Araujo y Gavelán, 2010) y se promueve el control y la percepción del movimiento.

Además, la danza potencia la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia, lo que repercute positivamente en el desarrollo psicomotor (Schinca, 1983).

3. GUÍA PARA IMPLEMENTAR EL ‘RECREO MUSICAL ACTIVO’

La presente guía se concibe como un recurso pedagógico de apoyo y acompañamiento dirigido a los docentes interesados en transformar el recreo escolar en un espacio más dinámico, significativo y enriquecedor para el alumnado. Su propósito principal es fomentar un entorno educativo en el que los estudiantes puedan desarrollar su actividad física de manera simultáneamente libre, creativa y estructurada, aprovechando este momento del día no solo para el descanso, sino también para el aprendizaje y la convivencia.

A través de la implementación de estrategias basadas en la música y el movimiento, se busca promover la participación activa, la cooperación y la interacción positiva entre los niños y niñas, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y motoras. De este modo, el recreo deja de percibirse únicamente como un breve paréntesis dentro de la jornada escolar y adquiere un valor mucho más significativo, convirtiéndose en un espacio de crecimiento integral para los estudiantes.

En este contexto, el juego, el ritmo y la expresión corporal se transforman en auténticas herramientas educativas que van más allá del entretenimiento, sirviendo

como medios para potenciar el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo del alumnado. Este enfoque permite que los niños y niñas exploren su creatividad, canalicen su energía de manera constructiva y aprendan a relacionarse con sus compañeros de forma cooperativa y respetuosa.

Así, el recreo se convierte en un momento clave dentro del día escolar, en el que el bienestar, la motivación y la formación global de los estudiantes se fomentan de manera simultánea, consolidando hábitos saludables y habilidades esenciales para su desarrollo integral.

Por ende, esta guía pretende inspirar a los docentes a explorar nuevas formas de dinamizar los espacios escolares, adaptando las actividades a las características, intereses y necesidades del grupo.

Con ello, se contribuye a la creación de un ambiente escolar más inclusivo, motivador y saludable, donde la música actúe como un puente entre el cuerpo, la mente y las emociones, potenciando el aprendizaje desde una perspectiva lúdica y transformadora.

Además del desarrollo físico, esta guía ofrece a los docentes una valiosa oportunidad para abordar de manera integrada aspectos sociales y emocionales que resultan esenciales en la formación y educación de los niños. A través de la participación en actividades grupales, rítmicas y creativas, se fomenta la cooperación, la empatía y la comunicación efectiva entre los compañeros, fortaleciendo los lazos de convivencia y el respeto mutuo dentro del aula y del centro escolar.

La música, por su parte, actúa como un poderoso medio de expresión y regulación emocional, ayudando a los estudiantes a canalizar su energía de forma positiva, liberar tensiones acumuladas y disfrutar de un ambiente más relajado, armónico y motivador.

Estas experiencias contribuyen, además, al desarrollo de habilidades sociales fundamentales, como el respeto por los turnos, la capacidad para escuchar a los demás, la colaboración en equipo y la valoración de las diferencias individuales. De igual manera, el movimiento y la expresión corporal se convierten en herramientas que permiten a los niños exteriorizar sus emociones, reforzar su autoconfianza y descubrir nuevas formas de comunicarse con su entorno.

En conjunto, todo ello fortalece la autoestima, el sentido de pertenencia al grupo y la construcción de una identidad personal y colectiva más equilibrada y positiva, pilares esenciales para el bienestar y el desarrollo integral del alumnado.

Por último, la guía ofrece herramientas y estrategias prácticas para adaptar las actividades según la edad, el nivel de habilidades y los intereses del alumnado. Del mismo modo, incluye sugerencias sobre selección musical, tipos de movimiento y dinámicas grupales que favorecen la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas.

De esta manera, se busca que el recreo escolar se convierta en un espacio donde cuerpo, mente y emociones se desarrollen de manera equilibrada, creando hábitos saludables y promoviendo un aprendizaje integral que trascienda el ámbito del aula.

Fase 1

Para implementar de manera eficaz y significativa la relación entre música y movimiento dentro del área de Educación Física, resulta fundamental partir de los intereses, experiencias y necesidades reales del alumnado. Los estudiantes tienden a mostrar una mayor disposición, entusiasmo y compromiso cuando perciben que sus gustos, estilos musicales y preferencias personales son valorados y tomados en cuenta durante la planificación de las actividades.

Este enfoque participativo favorece la implicación activa del grupo, pues permite que cada niño o niña se sienta parte del proceso, fortaleciendo así su sentido de pertenencia y su motivación hacia la práctica física. Asimismo, la música, al ser un elemento presente en la vida cotidiana de los estudiantes, actúa como un estímulo emocional y sensorial cercano, capaz de generar un ambiente de disfrute, creatividad y expresión corporal.

De esta manera, las clases se transforman en espacios más dinámicos, en los que el aprendizaje se produce de manera natural y significativa. Por otro lado, resulta igualmente esencial considerar factores como la edad, el nivel educativo y el momento del curso escolar al momento de seleccionar los recursos musicales.

Estas variables permiten adaptar los ritmos, estilos y niveles de complejidad de las actividades a las características del grupo, garantizando que la música acompañe y refuerce de forma coherente los objetivos didácticos planteados.

En consecuencia, la integración de música y movimiento no solo enriquece la enseñanza de Educación Física, sino que también potencia el desarrollo integral del alumnado, promoviendo el disfrute del aprendizaje y el bienestar general.

Una estrategia práctica para recopilar esta información es la elaboración de cuestionarios en los que los estudiantes puedan expresar sus preferencias musicales de manera libre y personal. Esta dinámica no solo facilita al docente un diagnóstico de los gustos predominantes, sino que también permite a los niños y niñas sentirse parte activa en el diseño de las clases. La participación en este proceso aumenta su sentido de pertenencia y fortalece la relación entre el profesor y el grupo, al demostrar interés genuino por sus opiniones y vivencias.

Es recomendable que los géneros musicales seleccionados sean diversos, ya que cada uno ofrece posibilidades distintas de movimiento. Por ejemplo, el pop y el rock suelen favorecer dinámicas grupales con movimientos más enérgicos, mientras que las canciones infantiles actuales son idóneas para trabajar coordinación y secuencias sencillas en los más pequeños.

La música electrónica, en cambio, al tener un ritmo constante y marcado, resulta muy útil para actividades de resistencia o ejercicios repetitivos que requieren mantener una intensidad uniforme. Esta variedad en la selección musical permite a los estudiantes descubrir nuevas formas de moverse y expresarse, enriqueciendo así su experiencia educativa.

Finalmente, es importante señalar que la reacción del alumnado frente a cada género musical no será la misma, ya que la música tiene un impacto directo en el estado de ánimo y en la predisposición al movimiento. Por esta razón, el docente debe observar y analizar cómo responden los estudiantes a cada propuesta, con el fin de ajustar las actividades a sus necesidades y potenciar los beneficios físicos, emocionales y sociales.

De esta manera, se consigue que la música no sea únicamente un acompañamiento, sino una herramienta pedagógica clave para estimular la creatividad, la coordinación motriz y el disfrute del aprendizaje.

Fase 2

Para poner en práctica la selección musical, se puede organizar una lista de reproducción que se reproduzca a través de un altavoz en un espacio amplio como el patio del recreo, invitando a los estudiantes a participar de manera libre. La actividad se puede programar dos veces por semana, asegurando que los niños y niñas tengan la oportunidad de familiarizarse con los distintos géneros musicales.

Durante estos momentos, la observación directa se convierte en una herramienta clave para el docente, ya que permite registrar cómo cada tipo de música influye en los movimientos y la participación de los alumnos, proporcionando información valiosa para ajustar las actividades a sus necesidades y preferencias.

La observación directa transforma al docente en un investigador en acción, recopilando datos sobre la respuesta motriz de los estudiantes. No se trata únicamente de verificar si se mueven, sino de analizar la calidad y el tipo de movimiento que la música provoca. Por ejemplo, se puede evaluar si los ritmos de pop fomentan carreras o desplazamientos rápidos, si las melodías de canciones infantiles incitan a saltar, imitar personajes o realizar secuencias coreográficas, y cómo reaccionan ante distintos tempos y estilos.

Este análisis permite comprender la relación entre música y movimiento de manera más profunda y planificar futuras sesiones con mayor efectividad. Más allá del ámbito físico, la música también afecta de manera notable tanto al ámbito social como al emocional del alumnado. Un recreo musical activo puede ser una excelente estrategia para romper barreras presentes en los juegos tradicionales, promoviendo la inclusión y la participación de todos, independientemente de sus habilidades o nivel físico.

Actividades como el baile libre o el movimiento al ritmo de la música permiten que cada estudiante se exprese, fomentan la cooperación, la aceptación y la integración del grupo, y al mismo tiempo refuerzan la autoestima y la seguridad personal.

Finalmente, la implementación de la música durante el recreo escolar contribuye de manera significativa a generar espacios de interacción positiva, lúdica y compartida entre los estudiantes, favoreciendo un ambiente más participativo y armonioso dentro del centro educativo. Esta práctica permite observar cómo los niños y niñas se organizan de manera espontánea, ya sea formando grupos para bailar, jugar y coordinar movimientos en conjunto, o eligiendo expresarse de forma individual a través del ritmo y la danza.

Además, ofrece una oportunidad valiosa para que los alumnos canalicen la energía acumulada durante las clases teóricas de una forma constructiva, transformando el movimiento en una herramienta de liberación emocional y de bienestar físico.

De este modo, el recreo musical se convierte en un momento educativo con gran potencial, que no solo rompe con la rutina escolar, sino que también estimula la creatividad, mejora la convivencia y refuerza la importancia de la actividad física y artística como parte esencial del desarrollo integral de los estudiantes.

El objetivo principal es crear un entorno educativo dinámico y estimulante en el que la música y el movimiento se unan de manera armoniosa para fomentar la colaboración y la cohesión del grupo. A través de esta combinación, se busca no solo favorecer el desarrollo físico y motriz, sino también potenciar la expresión emocional y social, ofreciendo a los alumnos un espacio donde puedan comunicarse, compartir y disfrutar mientras aprenden.

Del mismo modo, este tipo de experiencias contribuyen a fortalecer el cuerpo, la mente y las emociones de manera integral, ayudando a los niños a desarrollar habilidades fundamentales como la empatía, la autoestima, la creatividad y el trabajo en equipo. De esta forma, se impulsa una educación más completa y significativa, en la que el bienestar emocional y el desarrollo personal se convierten en pilares esenciales del proceso de aprendizaje.

4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos tras la implementación del programa de recreo musical activo en un centro escolar han confirmado de manera consistente los beneficios previamente señalados en la investigación. La combinación de observación directa y cuestionarios ha permitido recopilar información valiosa sobre la participación y las reacciones de los estudiantes frente a estas actividades, demostrando un impacto positivo tanto en el ámbito físico como en el social.

En cuanto a la actividad física, se observó un aumento significativo durante los recreos musicales. En los días en que se desarrolló esta iniciativa, más del 70% del alumnado participó de manera activa, superando con creces la participación registrada en los recreos tradicionales sin música. Esto evidencia que la música funciona como un estímulo motivador que impulsa a los estudiantes a moverse, interactuar y disfrutar del tiempo de recreo de forma más saludable y dinámica.

Además del incremento en la actividad motriz, el programa favoreció la cooperación y la interacción entre los alumnos. La presencia de música durante el recreo promovió la formación de grupos espontáneos y el desarrollo de juegos inclusivos, en los que se observó un mayor respeto y apoyo mutuo entre los participantes. Este tipo de dinámica contribuye a fortalecer los lazos sociales dentro del grupo y a mejorar la convivencia escolar.

Desde el punto de vista emocional, los recreos musicales activos generaron un clima más positivo en la escuela. La música no solo estimuló el movimiento, sino que también ayudó a canalizar la energía de los niños de manera constructiva, reduciendo tensiones acumuladas durante las clases teóricas y promoviendo el bienestar general. Los estudiantes mostraron mayor entusiasmo, alegría y disposición para participar en actividades colectivas, reforzando la dimensión afectiva del aprendizaje.

Los datos recopilados sugieren que este tipo de intervención tiene un impacto integral en los alumnos de Educación Primaria. No solo contribuye a combatir el sedentarismo, sino que también potencia el desarrollo físico, social y emocional de manera simultánea. La combinación de movimiento y música funciona como una herramienta pedagógica efectiva para mejorar la salud, la coordinación motriz y las habilidades sociales de los estudiantes.

Por ende, a la luz de los resultados obtenidos y de las diversas investigaciones previas que respaldan esta iniciativa, se recomienda de manera firme y fundamentada considerar la inclusión de los recreos musicales activos como una estrategia habitual y planificada dentro de los centros educativos.

La implementación de este tipo de actividades no solo contribuye a reducir el sedentarismo infantil, sino que también ofrece una oportunidad valiosa para fortalecer las relaciones sociales entre los alumnos, fomentar la cooperación, la inclusión y el respeto mutuo, así como mejorar el clima escolar en general.

Además, los recreos musicales activos constituyen un medio eficaz para integrar la música y el movimiento dentro del horario escolar, permitiendo que los estudiantes experimenten el aprendizaje de manera lúdica, creativa y significativa. De esta forma, se promueve un desarrollo integral que abarca dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales, consolidando hábitos de vida saludables que pueden perdurar más allá del ámbito escolar y convertirse en una base sólida para una vida activa y equilibrada en el futuro.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo, G., y Gabelán, G. (2010). *Psicomotricidad y arteterapia*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 14(4), 307-319. <https://bit.ly/3hX0umE>
- Carretero, A. Romero, F. J., Pons, J., & Crespo, N. (2014). *Cognitive, visual-spatial and psychomotor development in students of primary education through the body percussion – BAPNE Method*. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 152, 1282-1287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.363>
- García, A.; Sellés, S.; Cejuela, R. (2015). Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. Sportis. *Revista Técnico Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 1, 16-34.
- García de la Chica, M. (2024). *La música en mi cuerpo: música y movimiento en Educación Primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio de la Universidad de Jaén.
- González, N., & Prieto, J. (2009). Beneficios de la música en la práctica psicomotriz. *EFDeportes.com [revista digital]*, 14(139). <https://bit.ly/3hP2XQ1>
- Hellín Martínez, M. (2021). *Empleo de música durante los recreos y niveles de actividad física en escolares de 9-12 años* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. Universidad de Murcia.
- Jauset, J. A. (2018). *Música y cerebro: la neurociencia de la música*. Planeta.
- Latorre, P. A., Giner, V. S., & Lillo, A. D. (2020). El recreo escolar como oportunidad para la actividad física: la perspectiva de los docentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 161-168.
- Legarra Gorgoñon, G. (2025). *Actividad física, competencia motriz y condición física en niños y niñas de 4-5 años: implicaciones para el desarrollo de funciones físicas y cognitivas* [Tesis Doctoral, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio de la Universidad Pública de Navarra.
- Marín, J.; Aragón, L. (2001). Intensidad de la música: efectos sobre la frecuencia cardíaca y el esfuerzo percibido durante la actividad física. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2, 38-42, 2001.
- Mereuta, C., & Mereuta E. (2013). Psychomotor Stimulation of Students in Physical Education Using Audiovisual Media. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 84, 1611-1616. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.798>
- Navarro-Patón, R.; Rodríguez, J.E.; Eirín, R. (2016). *Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria*. Sportis, 3, 439-455.
- Pascual-Leone, Á., et al. (2013). Música, cerebro y plasticidad: el efecto de la música en el desarrollo del cerebro. *Revista de Neurología*, 56(1).
- Porta, J. (2015). Del Jazz al aeróbic. La música y I'E.F. *Apunts*, 2, 51-58. <http://www.revistapunts>
- Pevidad, M. (2009). *Música y Psicomotricidad, instrumentos de aprendizaje*. Innovación y Experiencias Educativas, 23. <https://bit.ly/3cpxOkT>

- Pumar-Vidal, B.; Navarro-Patón, R.; Basanta-Camiño, S. (2015). *Efectos de un programa de actividad física en escolares*. Educación Física y Ciencia, 17 (2).
- Schinka, M. (1983). *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Escuela Española
- Serrano, G. (2022). La música como herramienta psicomotriz en Educación Física. *Revista Retos*.
- Strachan, D., & Hamilton, I. (1989). *Música y danza en la condición física*. Unisport.
- Touriñán, J., & Longueira, S. (2010). La música como ámbito de educación. Educación «por» la música y educación «para» la música. *Teoría de la Educación*, 22(2), 151-181. <https://doi.org/10.14201/8300>