

Educación emocional a través de la actividad física en educación primaria



Autora: Isabel Revuelta Jiménez.

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla.

Titulación: Grado en Educación Primaria.

Especialidad: Educación Física.

Tutor: José González Monteagudo.

Modalidad de TFG: Diseño de propuestas formativas.

Resumen

El siguiente Trabajo de Fin de Grado se trata de una propuesta didáctica centrada en trabajar en el aula de primaria la educación emocional a través de la Educación Física.

Se presentan en el marco teórico los diferentes datos y teorías que fomentan la inclusión del trabajo emocional en el proceso educativo. Siendo el deporte un elemento esencial para el desarrollo de la salud tanto mental como física de los niños, se destaca la Educación Física como medio idóneo para trabajar las emociones con el alumnado.

Consta de un total de cuatro sesiones que nos ayudarán a observar la gran variedad de emociones que desencadenan las diferentes modalidades de juegos deportivos y como el alumnado gestiona dichas emociones. A través de los cuestionarios que se realizan al finalizar cada sesión, los alumnos adquieren una autoevaluación y reconocimiento de las emociones experimentadas durante el juego.

De esta manera, docente y alumnado llevan a cabo de manera conjunta un proceso de aprendizaje donde ambos son partícipes. El alumnado podrá llevar a cabo un aprendizaje de reconocimiento y gestión de las emociones de manera lúdica a través del juego.

Palabras Clave: Educación emocional, actividad física, Educación primaria y salud.

Abstract.

The following end of degree project is a didactic proposal focus on working the emotional education in a primary classroom through Physical Education.

Different data and theories which promote the inclusion of emotional work in the educational process are shown in a theoretic frame. Being the sport a key element for the development of both, the mental and physical health of children, Physical Education is highlighted as the ideal mean to work with the pupils' emotions. It is formed by four sessions which would help us to observe the wide range of emotions triggered by the different types of sportive games and how students handle these emotions. Through the questionnaires filled at the end of every session, pupils got self-feedback and the acknowledgment of the emotions they have felt during the game.

That way, teacher and pupil together undertake a process of learning where both are participants. The students will be able to fulfil a process of recognizing their emotions and how to handle them in a playful environment motivated by the game.

Key words: Emotional education, physical activity, primary education and health

Índice

1.	Introducción y Justificación.....	4
2.	Objetivos.....	6
3.	Marco Teórico	7
3.1.	Educación Física.....	7
3.1.1.	Actividad Física y salud.	8
3.1.2.	Promoción de la actividad física en la escuela	9
3.2.	Educación Emocional	10
3.3.	Integración del trabajo emocional en Educación Física	12
3.3.1.	Motivación en el aula de Educación Física	14
3.3.2.	Desarrollo emocional a través del juego.....	16
3.3.3.	Expresión corporal.....	17
4.	Metodología.....	18
5.	Propuesta Formativa	20
5.1.	Introducción y Contexto	20
5.2.	Concreción curricular	21
5.3.	Cronograma de las sesiones.....	28
5.4.	Desarrollo de las sesiones.....	29
5.5.	Evaluación	48
6.	Conclusiones.....	50
7.	Anexos	51
8.	Referencias Bibliográficas.....	54

1. Introducción y Justificación.

La propuesta formativa que va a ser desarrollada en el siguiente proyecto, nace del hecho de que hoy en día las emociones se encuentran en todos los ámbitos de nuestra vida. Por ello debemos de empezar a trabajarlas y fomentarlas en el aula de primaria, y que mejor manera que a través de una práctica deportiva, lúdica y saludable.

De acuerdo con Mateos, M. E. (2012), la asignatura de Educación Física, por su carácter lúdico, vivencial y por las continuas situaciones de interacción con otras personas, permite desarrollar habilidades tales como el autocontrol, la autoconfianza, la perseverancia, el entusiasmo, la motivación, la empatía, etc. Todas ellas se encuentran inmersas en el concepto de inteligencia emocional.

Entendemos la inteligencia emocional como la capacidad de una persona para reconocer y utilizar las emociones (Goleman y Cherniss, 2005, como se citó en de Prada Belascoáin, C. V., 2015).

La asignatura de Educación Física es un medio ideal para fomentar un ambiente escolar participativo, cooperativo, sano, empático... algo muy implícito en la educación emocional. También en la etapa de primaria se produce un gran auge de las habilidades sociales que saldrían beneficiadas con el desarrollo emocional en esta área. Tal y como muestra Sánchez, E. (2011) los valores y actitudes que se desarrollan en este área y etapa son entre otros la cooperación con sus iguales, el respeto o la superación, utilizando el ejercicio físico como medio de comunicación e integración.

Según trata la revista digital de educación física en el artículo trabajado por García, J. G., et al. (2019), a través del juego, de la motricidad, se posibilita la consecución de competencias básicas del sistema educativo que, unidas a los beneficios relacionados con su puesta en práctica, conlleva el alcance de emociones positivas. Miralles Pascual, R., et al. (2017) apuestan por una Educación Física emocional. Entre otras afirmaciones, demuestran que aquellos alumnos que ejecutan juegos de cooperación sin competición obtienen los mejores resultados para causar emociones positivas. Esto es debido a que estas situaciones motrices favorecen el rendimiento y mejoran la participación y la diversión. Por tanto, generan emociones positivas que posibilitan la motivación hacia la práctica deportiva e impulsan un estilo de vida saludable.

El juego es la herramienta que nos ayuda a trabajar dichas emociones en el aula, así lo refuerza Alcaraz Muñoz, V. (2021). La expresión corporal es otro medio que también nos conduce a buenos resultados como podemos observar, por ejemplo, en la

investigación experimental de Alía, M. A. (2011) tras la aplicación de una sesión de expresión corporal. Las encuestas demuestran que se obtienen resultados positivos al mejorar en muchos de los alumnos la vergüenza y la extroversión. Dichos resultados ayudan a confirmar que la propuesta de intervención irá enfocada a trabajar las emociones a través del juego y de la expresión corporal.

Mediante las herramientas correspondientes podremos observar cómo evolucionan las emociones en la práctica y también cómo se pueden entrenar éstas o trabajar. Encontraremos diversas reacciones ya que no todo el alumnado reacciona igual ante un mismo estímulo, pero también es este nuestro trabajo, validar sus emociones y si es necesario ayudarles a sobrellevarlas. Será también muy importante la autoconsciencia del alumnado sobre estas emociones al final de las sesiones a modo de conclusión.

Algo que refuerza estos beneficios es el hecho de que ha quedado demostrado cómo los conocimientos académicos se aprenden mejor si el alumnado controla adecuadamente sus emociones, es decir, cuando el implicado sabe manejar de manera adecuada y en diferentes contextos de la vida las emociones, no sólo en relación con uno mismo, sino también con los demás (Zamorano García, M. et al. 2018). Por lo tanto, el trabajo de estas emociones no supondrá únicamente un efecto en el propio alumnado sino también tendrá un efecto positivo respecto a sus relaciones interpersonales.

Esto conlleva que la mayoría de las actividades de la propuesta didáctica serán desarrolladas en todo momento de manera grupal y cooperativa. Con excepción en algunos intervalos el aprendizaje se centrará más en la concepción de uno mismo y sus propias emociones, por lo que será individual. Este trabajo cooperativo, como muestran los resultados del estudio Urrutia-Gutiérrez, S. et al. (2022), ofrece relaciones positivas y significativas entre la cooperación percibida y la reparación emocional. Además, las pruebas confirmaron esta asociación positiva, revelando de 2 a 5 veces más probabilidad de que los estudiantes que perciben mayor cooperación en las aulas tengan una inteligencia emocional más alta.

En conclusión, podemos encontrar innumerables beneficios del ejercicio físico en escolares tanto desde un punto de vista físico (la mejora de la condición física, el conocimiento de nuestro cuerpo reconociendo nuestras posibilidades y limitaciones, la adaptación al medio, etc.) como psicológicos (Sánchez, E. 2011). En el artículo científico desarrollado por Macías, A. G. Á., y Sánchez, H. A. C. (2020) encontramos la

siguiente afirmación: “El 97% de los estudiantes consideran la asignatura de educación física como un espacio para poder fomentar el proceso social, ejercicio corporal que en varias ocasiones les ayuda a despejar la mente y controlar impulsos”. La motivación, anteriormente mencionada, por tanto, es otro aspecto fundamental para trabajar en las clases de Educación Física y que está íntimamente ligada al componente emocional de estas. Mediante esta propuesta didáctica se pretende potenciar todos ellos enfocados hacia un trabajo emocional a la vez que físico.

2. Objetivos

El objetivo general de la presente propuesta didáctica es utilizar la Educación Física como medio de desarrollo de la educación emocional en el alumnado de Educación Primaria.

A través de esta se pretende trabajar las diferentes emociones desarrolladas en el ámbito de Primaria, utilizar el juego como medio de expresión e interpretación de las emociones del alumnado de primer ciclo de primaria y mejorar las competencias emocionales del alumnado del primer ciclo de primaria desde el área de Educación Física. Encontramos de esta manera los objetivos específicos de la propuesta.

De manera secundaria pero no menos importante, se pretende mejorar el concepto de salud del alumnado, englobando de esta manera la salud física y mental. Crearemos así hábitos de vida saludable, calidad de vida social y un aumento de la conexión familia-escuela, logrando así una mejora de la calidad de vida. Aplicaremos por tanto los principios, fundamentos, procedimientos, métodos y medios para el desarrollo de la educación física, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado. (Morales, S., y González, S. A. 2014).

Como último fin tenemos el fomento de una actividad cooperativa en el aula, creando un clima de aula positivo basado en el respeto, la empatía y el trabajo en grupo. Mediante este se pretende fomentar el disfrute del aspecto lúdico a la vez que el hecho de compartir ideas entre el alumnado, de unir esfuerzos para conseguir un objetivo común. (Agramonte, E. A, 2011).

En todo momento se busca la incorporación de temas transversales como son la educación para la paz o educación moral y cívica. La transversalidad e interdisciplinariedad nos ayuda a transferir estos conocimientos que queremos fomentar

a la vida diaria del alumno y garantizar así un asentamiento adecuado de hábitos y actitudes por parte del alumnado. (Parras, E.C. 2011).

3. Marco Teórico

3.1. Educación Física.

La Educación Física es la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y con ello al resto de sus facultades. También es definida como un proceso aglutinador de saberes científicos, ya que ésta integra tanto las ciencias sociales (música, literatura, economía...), las ciencias experimentales y de la salud (Anatomía humana, medicina, biología...) como las ciencias de la educación (psicología, pedagogía, didáctica y sociología.). Como última definición tenemos la de Parlebas (2001), donde se define como la pedagogía de las conductas motrices. Una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de los participantes. (Lagardera, F., y Lavega, P. 2011).

Entendemos conducta motriz como “la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa.” (Lagardera, F., y Lavega, P. 2011).

Por tanto, la educación física, entendida como la pedagogía de estas conductas motrices, es una auténtica revolución ya que hasta ahora había quedado en un segundo plano en el sistema educativo. Hoy en día hay muchos avances que hacen relucir su importancia entre otros los avances en neurología o neurociencia que ponen énfasis en la relevancia de los saberes sensitivos o que tienen al cuerpo y a la motricidad como objeto de conocimiento. (Lagardera, F., y Lavega, P. 2011).

Resumiendo, la Educación Física es el área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices del individuo, influye en el desarrollo integral de la persona y es un proceso aglutinador de saberes científicos que bebe de las fuentes del conocimiento de las diferentes ciencias.

3.1.1. Actividad Física y salud.

Hoy en día nos encontramos con una sociedad con muchos incentivos que provocan el crecimiento del sedentarismo, como son el consumo de alimentos altos en calorías, el uso excesivo de las nuevas tecnologías, la disminución de actividades físicas y motoras en el día a día y la vida laboral. etc. Todos ellos afectan tanto a la salud física y mental como a la calidad de vida psicológica de la sociedad. Así, la Organización Mundial de la Salud confirma que menos de un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. (Granados Barbosa, H. y Cuéllar Urrea, M. 2018).

La práctica físico-deportiva tiene efectos positivos físicos, sociales y psicológicos tanto de manera preventiva como terapéutica. Produce la liberación de endorfinas lo que reduce la ansiedad, depresión y estrés. A nivel físico mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino. Además, a nivel psicológico produce una mejora del autoconcepto y la autoestima, aumento en la sensación de bienestar, regulación de los ciclos de sueño y mejora de los procesos de socialización. Entre otros, genera un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida y la mejora de los estados emocionales. (Granados Barbosa, H. y Cuéllar Urrea, M. 2018).

Sibley y Etnier, según nos muestra Ramírez W. et al. (2004), hacen un análisis donde se plantean los beneficios cognitivos que lleva asociada la práctica de ejercicio físico regular en niños y por ello se plantea la importancia de implantar políticas que estimulen esta práctica. Esto también es respaldado con la muestra de los resultados de un estudio donde los participantes realizaban una serie de pruebas intelectuales y tras ser expuestos a una actividad física y volver a realizarlos, las puntuaciones de estas pruebas aumentaron significativamente en todos ellos, así como la velocidad de procesamiento de la información. Otros estudios y datos estadísticos muestran que en general las familias y la sociedad ve el deporte como un instrumento poderoso de transformación social y existe en él un buen incentivo para el proceso de socialización del niño. En cuanto a la relación del deporte con el rendimiento escolar encontramos una relación directa, mostrando que los niños que realizan una mayor práctica deportiva muestran mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro, niveles más altos de concentración y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontramos los siguientes datos estadísticos. Entre los 10 y 13 años, el 40% de los escolares practica ejercicio regularmente, estando en un 31,5% el porcentaje de niños de estas edades que no practican ejercicio físico alguno, aumentando hasta casi un 60% el porcentaje de escolares que nunca realiza ejercicio físico o lo hace tan sólo un día a la semana.

3.1.2. Promoción de la actividad física en la escuela

La clase de Educación Física es el medio a través del cual conseguiremos inculcar una serie de hábitos saludables que el alumnado podrá introducir en su vida. Estos son entre otros la creación de hábitos de higiene, de alimentación o de hábitos posturales en el ámbito de la salud y bienestar. Además, fomentamos dentro del ámbito social la cooperación, superación, respeto y medio de comunicación e integración. (Sánchez, E. 2011).

Tal y como nos muestra Alonso, D. A. (2015), las clases de Educación Física pueden ser el medio ideal para fomentar el compromiso motor del alumnado, ya que para algunos es el único lugar donde se practica actividad física. De modo que a través de ésta debemos también fomentar un gusto por tal práctica deportiva, por lo que lo fundamental es aumentar la motivación de estos. Si queremos crear hábitos saludables, el hecho de que el alumno disfrute es el primer paso primordial, con la intención de que estos hábitos perduren a lo largo de toda la vida. En este sentido, la motivación es una variable importante para ser considerada en el ámbito de la educación física, para entender los procesos cognitivos, afectivos y comportamentales que subyacen al compromiso y adherencia a la práctica de actividad física. A la hora de promover esta motivación en las clases de Educación Física el papel del docente es fundamental para promoverla.

De hecho todos estos beneficios los pudimos ver reducidos hace poco con la llegada de la pandemia. Según el estudio de Suco, L. M. B. y Palchisaca, Z. G. T. (2021) podemos ver como se ve afectado el comportamiento infantil durante la pandemia debido a no realizar ningún tipo de actividad física. Las familias aseguran que los escolares mayormente padecieron enfermedades asociadas a la salud mental, como el estrés y la ansiedad, demostrando cambios conductuales como rabietas y mal genio y consecuentemente se distraían fácilmente durante las clases virtuales.

En las clases de Educación Física encontramos cuatro elementos fundamentales que constituyen la base de esta: (Mateos, M. E. 2012).

- Aspecto físico (sistema anatómico y fisiológico)
- Aspecto motriz (sistema neurológico)
- Aspecto afectivo (emociones y sentimientos)
- Aspecto social (relación con los demás)

Estos dos últimos aspectos son los que vemos más íntimamente relacionados con la inteligencia emocional que desarrollaremos en el siguiente apartado.

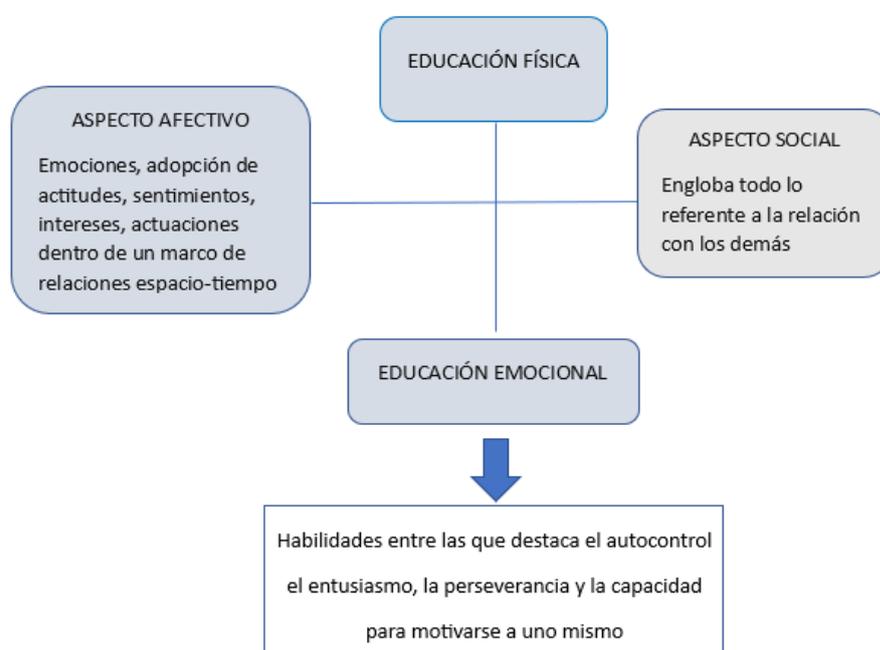


Ilustración 1. Relación aspectos afectivos sociales e inteligencia emocional (Mateos, M. E. 2012).

3.2. Educación Emocional

Para poder abordar el concepto de educación emocional y desarrollar su importancia debemos diferenciar entre los diferentes elementos que lo integran como son las emociones, la inteligencia emocional y por último la misma educación emocional.

En primer lugar, las emociones responden a funciones adaptativas del individuo al entorno junto a la función de motivar la conducta, existiendo una fuerte relación entre motivación y emoción. Las emociones desempeñan también una función social ya que

nos permite transmitir cómo nos sentimos a los demás e influir en ellos. (Alcaraz Muñoz, V. 2021).

Para clasificar una emoción podemos atender a tres aspectos: la especificidad (nombre que la diferencia del resto), la intensidad (fuerza con la que se experimenta) y la temporalidad (duración de la emoción). De esta manera según la clasificación de Alcaraz Muñoz, V. (2021) encontramos emociones negativas (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza y rechazo), emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad) y emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).

Encontramos una gran influencia de las emociones positivas sobre la organización cognitiva, favoreciendo el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y la creatividad entre otros (Alcaraz Muñoz, V. 2021). Esto nos lleva a pensar que focalizando la mentalidad en emociones positivas obtendremos un mayor bienestar y beneficios. Lo cierto es que hoy en día nos encontramos con muchas situaciones que no las favorecen, sino más bien tienden a favorecer las negativas, desencadenadas entre otros por el fracaso y abandono escolar o las dificultades de aprendizaje. (Barranco-Moreno, B. Et al. 2022)

También debemos diferenciar entre emoción y estado de ánimo. Concretamente en la práctica deportiva, son dos conceptos que suelen ser confundidos. La emoción por tanto es un estado complejo del organismo caracterizado por una perturbación o excitación de duración breve y provocadas por un estímulo específico, en cambio el estado de ánimo es un estado emocional de mayor duración y menor intensidad. (Burgués, P. L., Et al. 2013)

Caravaca, A. G. (2015) presenta la Inteligencia Emocional como un conjunto de cuatro habilidades conectadas entre sí, las cuales son la conciencia emocional, la utilización emocional para favorecer la actividad cognitiva, la conciencia social y la autogestión emocional.

En este sentido, Fierro-Suero, S. Et al. (2019) nos presenta dos modelos que definen la inteligencia emocional. Primero expone el de Goleman quién la define como “la capacidad para percibir y expresar una emoción, de asimilar en el pensamiento, de comprender y razonar con la emoción, y de regular la emoción en uno mismo y en los demás”. También presenta el de Salovey y Mayer donde se concibe como una inteligencia genuina basada en un uso adaptativo de las emociones, que permita al individuo solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea.

Así pues, mediante las inteligencias mostradas el individuo es capaz de conocerse a sí mismo, adaptarse al entorno y lidiar con las interacciones con los demás. La unión de estas dos inteligencias es lo que se denomina inteligencia emocional (Alcaraz Muñoz, V. 2021)

A través de estos conceptos ya vistos llegamos a la necesidad hoy en día de abordar la educación emocional en el ejercicio profesional docente. Educar siempre significa hacerlo emocionalmente, implícita o explícitamente. Se trata de ir más allá de los contenidos ya fijados y acotados, de “potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. (i Barbé, M. A. 2016). Es razonable comenzar a trabajar la emocionalidad en el aula ya que será el espacio donde se comience a desarrollar las primeras relaciones interpersonales entre iguales. Debemos tenerlo en cuenta como algo esencial ya que, sin ésta, el alumno no podría manifestar un desarrollo personal completo y podría presentar problemas de adaptación, de autoconcepto y autoestima, de rendimiento académico. etc. (Barranco-Moreno, B. Et al. 2022)

Según la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) la educación tiene como fin principal que el alumnado logre un crecimiento personal pleno tanto en la parte cognitiva como emocional, por tanto, es la educación emocional la encargada de cubrir esta última parte. En la actualidad no existe en la escuela un trabajo integral de las emociones que se concrete en el currículum y no cuenta con el suficiente protagonismo que debería tener, por ello se trabaja de manera transversal integrando esta educación en todas las materias curriculares (Barranco-Moreno, B. et al. 2022)

3.3. Integración del trabajo emocional en Educación Física

En la actualidad el sistema educativo pone por encima los resultados académicos frente a un avance y progreso en el desarrollo personal, quizás por ello podemos encontrar carencias en la sociedad respecto a aspectos socioemocionales e incluso carencias en salud. (García, J. G. et al. 2019).

Concretamente en el currículum escolar de la Educación Física encontramos un enfoque demasiado centrado en trabajar los aspectos mecánico y físicos. Siendo los aprendizajes escogidos por su capacidad de medicación y cuantificación, basan la

evaluación de estas capacidades en pruebas de rendimiento físico o habilidades motrices. Esto produce que el aprendizaje sea más superficial y que se olvide que el alumnado no es un objeto que pueda ser reducido en forma exacta y mecánica. (Johnson, F. N. M. 2018).

La educación física es considerada uno de los espacios idóneos para que los alumnos experimenten un escenario emocional variado y por tanto facilita el aprendizaje a través de la educación emocional y el desarrollo de la personalidad. En esta línea es fundamental la estrecha interrelación que existe entre el desarrollo motor y cognitivo. (Alcaraz Muñoz, V. 2021). Hace que sea un elemento fundamental para tener en cuenta por los docentes de educación física como asignatura que busca el bienestar físico, psicológico y social del alumnado a través de la práctica físico-deportiva (Alonso, D. A. 2015). En este sentido la relación profesor-alumno también es muy importante para la enseñanza y aprendizaje ya que la implicación docente en la educación emocional de sus alumnos es involucrarlos en sus propios procesos de desarrollo socio-afectivo. (García, J. G. et al. 2019).

Tal y como se ha mencionado con anterioridad a la hora de trabajar emociones buscamos en todo momento promover las emociones positivas. Por ello, situándonos en el contexto de la educación física, nos interesa conocer los desencadenantes de las emociones para poder así interpretar e intervenir sobre ellos para enfocarlos hacia emociones positivas. (Alonso, D. A. 2015)

El primer paso son los procesos perceptivos los cuales recogen de qué manera el individuo recibe un estímulo, lo cual depende de aspectos circunstanciales, la capacidad perceptiva del sujeto y el interés del individuo. Una vez recibido, se lleva a cabo la interpretación, es decir, asociar este estímulo recibido a un signo o símbolo por parte de receptor que es quién lo interpreta, dotándolo de significado para sí mismo. De esta manera el docente será capaz de percibir más allá de los datos cuantitativos (Alonso, D. A. 2015). Numerosos estudios, por ejemplo, perciben que en el aprendizaje de la danza se ha documentado la presencia del miedo y la vergüenza a ser juzgados o recibir burlas de sus compañeros al someterse a una exposición. En otros contextos de aprendizaje de natación se identificó la presencia de ansiedad relacionada con la insatisfacción corporal o estar lejos de los estereotipos estéticos sociales (Johnson, F. N. M. 2018).

Por ello de cara a la evaluación los centros escolares deben enfocarse desde un punto de vista cualitativo, ya que este tipo de evaluación no pretende conseguir

simplemente la verificación de un conocimiento, sino que busca acercarse al conocimiento verdadero del proceso enseñanza-aprendizaje. Mediante dicha evaluación, tanto el docente como el alumnado podrán reconocer los significados de las emociones generadas durante el proceso y ser abordadas con diferentes estrategias que ayuden al alumno a generar un ajuste emocional, ya que, por ejemplo, las emociones negativas dificultan el aprendizaje como en los casos anteriormente citados de la danza y la natación. (Johnson, F. N. M. 2018).

En cuanto a los modelos de aprendizaje, el aprendizaje cooperativo es el idóneo para desarrollar el trabajo emocional en el aula de Educación Física ya que sitúa al alumnado en el centro del aprendizaje, trabajando desde la interacción y la motivación. A su vez, es una de las formas más eficaces de promover las relaciones sociales y la comunicación entre el alumnado, favoreciendo el desarrollo de la empatía y la capacidad de resolución de problemas, lo que beneficia al alumnado para la expresión de sentimientos y emociones. (Urrutia-Gutiérrez, S. et al. 2022)

3.3.1. Motivación en el aula de Educación Física

Fierro-Suero, S. et al. (2019) aseguran que motivación y emoción van íntimamente ligadas, ya que la emoción es la clave para alcanzar la automotivación, opuesto al aburrimiento, lo cual, junto a la falta de motivación, para aprender son algunos de los principales problemas del sistema educativo actual.

La Teoría de la Autodeterminación constituye un modelo explicativo de la motivación que ha sido aplicado a diferentes ámbitos, entre ellos la actividad física y deportiva. Esta determina en qué medida las personas realizan una práctica, en este caso de actividad deportiva, de manera libre o no. (Moreno, J. A. y Martínez, A., 2006).

Los diferentes niveles de autodeterminación en una actividad nos hacen diferenciar diferentes tipos de motivación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. La motivación intrínseca representa el grado más alto de autodeterminación y se refiere al hecho de realizar una actividad para sí mismo, por el placer y satisfacción derivados de la participación. (Alonso, D. A. 2015). Este debe de ser el grado de motivación que debemos intentar fomentar en el alumnado de Educación Primaria. Mientras que la motivación extrínseca está condicionada por las recompensas o agentes externos como puede ser participar por presión del profesor (regulación

externa) o por sentimiento de culpabilidad (regulación introyectada). (Fierro-Suero, S. et al. 2019).

Entre los efectos positivos de la motivación intrínseca en contextos de actividad física y deporte podemos encontrar que va asociada a emociones positivas, mayor rendimiento, mayor persistencia y creatividad, mayor interés, satisfacción, entusiasmo y confianza, mayor autoestima y bienestar general. (Alonso, D. A. 2015). Dentro del estudio realizado por Fierro-Suero, S. et al. (2019) entre otros resultados encontramos una gran interrelación entre el rendimiento en Educación Física y la motivación. Esta relación fue tanto positiva para los tipos de motivación más autodeterminados, como negativa para la motivación menos autodeterminada. Para obtener un aprendizaje significativo el alumno debe tener disposición a aprender preferiblemente con gusto por este, pero también es posible sin gusto, como puede suceder cuando las personas deciden aprender por una necesidad. (Mujica-Johnson, F. N. y Salgado-López, J. I. 2021).

En caso de que no haya motivación intrínseca, el propio aprendizaje significativo la puede despertar por medio de la satisfacción de haber logrado un sentido y significado en el aprendizaje. La siguiente condición que hay que tener en cuenta para que se produzca en Educación Física desde la perspectiva emocional es que el alumnado pueda conectar el contenido de aprendizaje, potencialmente significativo, con sus propios significados motrices. (Mujica-Johnson, F. N. y Salgado-López, J. I. 2021).

Encontramos dentro de esta una subteoría basada en que todas las personas tenemos una serie de necesidades innatas y universales y cuya satisfacción es esencial para el crecimiento psicológico, bienestar y un buen funcionamiento de la autonomía, competencia y relación con los demás. Cuanto más satisfechas se tengan estas necesidades, más motivación autodeterminada se encontrará en el alumnado. (Fierro-Suero, S. et al. 2019).

Para despertar esta motivación e interés en el alumnado, es fundamental hacerles partícipes del proceso de aprendizaje, dándoles un mayor protagonismo y adaptando la educación de forma personalizada al grupo. El papel del docente no puede resultar algo mecánico o rígido ya que cada grupo o cada alumno posee unas características diferentes (López, J. C., y Sánchez, G. S. 2010). Cuando trabajamos desde esta perspectiva personalizada, el alumno se encuentra integrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que su motivación se verá favorecida.

3.3.2. Desarrollo emocional a través del juego

Alcaraz Muñoz, V. (2021) propone el concepto de inteligencia adaptado a los juegos y los deportes. La experimentación de diferentes situaciones motrices se entiende siempre como un fenómeno único que permite aprender y contribuir al desarrollo de la inteligencia motriz, inteligencia psicomotriz y la inteligencia sociomotriz. La primera de ellas está constituida por las acciones previas a la realización de una acción motriz, mientras que las dos últimas dependen de la presencia de interacción motriz. Si la persona actúa de manera individual como por ejemplo al saltar a la comba, requerirá de inteligencia psicomotriz. Por el contrario, si las acciones a realizar dependen de la consideración de los compañeros para actuar de manera cooperativa, hará uso de la inteligencia sociomotriz como, por ejemplo, en el juego del balón prisionero.

Así, Zamorano García, M. et al. (2018) presenta la siguiente clasificación de los juegos:

- Juegos psicomotores sin presencia de interacción motriz entre los jugadores.
- Juegos cooperativos que presentan interacciones de ayuda mutua entre los participantes.
- Juegos de oposición en los que los participantes establecen interacciones motrices adversas con los demás actores.
- Juegos de cooperación-oposición en los que existe presencia de compañeros y también de adversarios.

A través de los resultados y conclusiones de la investigación de Burgués, P. L. Et. Al. (2013) podemos observar que las emociones varían según la modalidad de juego motriz empleado. Los juegos sin victoria, donde el sujeto actúa sólo, proporcionan unas intensidades de emociones positivas bastante bajas. En cambio, cuando existe interacción motriz con otros sujetos, estas intensidades son muy superiores, sobre todo en cooperación. Estas diferencias son de gran utilidad para el docente en el momento de escoger el tipo de juego y las emociones que quiere provocar.

Destacan los juegos cooperativos con relación a una educación basada en la convivencia pacífica. Gracias a su lógica interna, fomentamos que los participantes cooperen para alcanzar un objetivo común, desarrollando así valores como solidaridad, el respeto a los demás, la confianza o la empatía. La función docente, de nuevo aquí, toma un rol importante ya que este puede orientar las relaciones interpersonales hacia un camino u otro. Diversos estudios demuestran que los participantes en juegos

deportivos tienen una percepción más positiva en relación con el hecho de jugar con otros (situaciones sociomotrices) en vez de jugar solos (situaciones psicomotrices) (Zamorano García, M. Et. Al. 2018)

Otro factor al que prestar atención en los juegos tanto cooperativos, como oposición y cooperación-oposición es la formación de los grupos, las relaciones interpersonales. Una decisión clave para el docente es reducir el número de alumnos aislados que se puedan ver fuera de algún subgrupo, integrándose de diferentes maneras en los subgrupos correspondientes. Andueza, J. y Lavega, P. (2017) afirman que el sentimiento de aceptación dentro de un grupo entre los alumnos otorga una mayor seguridad en el desarrollo de la personalidad y motivación frente al aprendizaje.

El siguiente aspecto al que hay que prestar atención a la hora de formar grupos es que sean bien homogéneos o heterogéneos. Si desde un primer momento dejamos al alumnado que libremente forme los grupos, estos tenderán a unirse con los compañeros que comparten características de género, cultura o nivel de competencia. Por lo que el docente deberá buscar un equilibrio para que los grupos sean homogéneos sin que aumente el número de alumnos aislados y a la vez habrá que evitar las relaciones recíprocas de rechazo entre dos alumnos. Frente a esta última situación el docente primero deberá buscar el foco de conflicto que provoca este rechazo y realizar una intervención inmediata para que este conflicto no aumente. (Andueza, J. y Lavega, P. 2017).

3.3.3. Expresión corporal

Hoy en día la expresión corporal la encontramos en muchas ocasiones en un segundo plano en las aulas de Educación Física cuando es un medio idóneo para trabajar la Educación Emocional, ya que es concebida como un lenguaje que utiliza al cuerpo como instrumento, comunica mensajes expresivos. "Es la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes." De esta manera a través del movimiento corporal del alumnado podemos obtener una idea de sus emociones, a veces inconscientes. (Alía, M. A. 2011).

En muchas ocasiones los docentes encuentran dificultades para aplicar este ámbito de la educación en las sesiones de Educación Física por falta de formación o falta de experiencia en este ámbito. Al igual que encontramos dificultades en el alumnado para realizar las actividades por miedo ante situaciones desconocidas (vergüenza, ridículo...)

o desconocimiento de sus propias posibilidades (expresivas, coordinativas...). (Alía, M. A. 2011).

En diversas investigaciones encontramos los resultados positivos emocionales que podemos encontrar tras la aplicación de la expresión corporal en las sesiones educativas. En la investigación de Urrutia-Gutiérrez, S. et. Al. (2022) se muestra una asociación positiva entre la cooperación desarrollada en una sesión expresivo-cooperativa y la Inteligencia Emocional. Mientras que, en la aplicación experimental en la sesión de Alía, M. A. (2011) encontramos que la expresión corporal está interrelacionada con la liberación de tensiones acumuladas, con la expresión de estas a través del cuerpo, con la toma de conciencia corporal que lleva a un buen conocimiento de nosotros mismos y de los demás. Pero sobre todo vemos esta como una vía de comunicación que contribuye al desarrollo afectivo de los alumnos a través de la mejora de su capacidad afectiva, comunicativa y expresiva

La educación física en general debe englobar todos los niveles de aprendizaje, intelectual, afectivo y corporal. La expresión corporal mueve al alumno a averiguar por sí mismo estos niveles a través de la movilidad corporal. Esto le permitirá conocerse y comunicarse mejor. (López, J. C., y Sánchez, G. S. 2010)

4. Metodología

El desarrollo del presente proyecto ha sido llevado a cabo mediante una labor de información y documentación. De esta manera queda fundamentada la gran importancia que tiene el aprendizaje de la educación emocional a través de la educación física que se llevará a cabo en la propuesta formativa.

La metodología de la propuesta didáctica irá enfocada a las características e intereses del alumnado, siendo flexible a la hora de adaptarse a las características del entorno y el alumnado. Se pretende analizar previamente el contexto, recursos y espacios para lograr una mayor coherencia funcional en la consecución de las sesiones.

En relación con la orden del 15 de enero de 2021 este aprendizaje debe tener como foco el alumnado. “El autoaprendizaje permite que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar en sí mismo la mejora, tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas que a su vez estimularán la creatividad, huyendo de modelos fijos o estereotipados.” Se

establecerán como puntos de partida los aprendizajes previos del alumnado para progresar en virtud de cada uno de ellos y sus capacidades.

Serán aplicados los principios metodológicos de la Educación Física, los cuales se distinguen en dos ramas de trabajo pedagógico. En primer lugar, el aprendizaje de habilidades motrices y en segundo lugar la educación de las capacidades motrices (coordinativas y condicionales) (Morales, S., y González, S. A. 2014). Todo ello será enfocado desde el punto de vista del trabajo emocional.

Como ya hemos desarrollado, tanto la educación emocional como la Educación Física son elementos fundamentales para promover la calidad de vida social del alumnado por lo que se promoverá el trabajo cooperativo y grupal. Utilizaremos agrupamientos tanto masivos como en subgrupos con diversificación.

La metodología que estará más presente acorde a nuestros objetivos establecidos será la resolución de problemas a través de la libre exploración. En relación con los objetivos enfocados en la educación emocional esta estrategia metodológica nos permite conocer e indagar sobre la personalidad, motivación y demás emociones del alumnado. Al contrario, mediante la instrucción directa los objetivos no podrían ser completados correctamente ya que los alumnos seguirán al pie de la letra las órdenes otorgadas por el docente, sin sacar a la luz su creatividad o sus capacidades emocionales.

Por tanto, con la metodología elegida fomentaremos un ambiente donde el alumnado lleva a cabo su propio aprendizaje, progresando en su autoconocimiento, mejorando sus habilidades sociales, autoevaluando las emociones generadas en cada actividad y aprendiendo a abordar diferentes problemáticas. El rol del docente por tanto será de guía de este proceso de aprendizaje, a la vez que evaluador de las diferentes emociones observadas y generadas a través de las cuales podremos obtener conclusiones y orientaciones de cómo ir encaminando el proceso de aprendizaje. Serán obtenidas mediante instrumentos observacionales y experimentales.

Algunos juegos serán desarrollados de manera cooperativa, es decir, el grupo-clase colaborará para la consecución de un objetivo común. Mientras que en otros juegos será aplicado el factor competición, abordando así juegos de cooperación-oposición. De esta manera veremos la carga emocional que esto supone en el alumnado y cómo evolucionan dichas emociones.

Al ser un trabajo grupal, exige que el docente tenga un amplio conocimiento de las relaciones interpersonales del grupo-clase por lo que se hará uso de materiales

didácticos como el cuestionario sociométrico para tomar decisiones estratégicas sobre las tareas a realizar en el aula y las formas de distribuir al alumnado.

Integraremos también el trabajo de la expresión corporal, ya que es un instrumento pedagógico importante con el cual el alumnado a través del lenguaje corporal es capaz de expresar y comunicar de forma permanente con gestos, posturas, miradas y de tal manera indagar acerca de las emociones que están llevando a cabo. Su metodología ayudará al alumnado a avivar sus sentidos ante los estímulos que reciben y sacar al exterior la información procesada a través del medio corporal (López, J. C., y Sánchez, G. S. 2010)

5. Propuesta Formativa

5.1. Introducción y Contexto

La propuesta formativa estará enfocada al alumnado de 2º de primaria. Será elaborada en el colegio CEIP La Motilla, en Dos Hermanas, Sevilla. Se trata de un barrio familiar con diferentes viviendas, zonas de ocio, parques y 3 colegios.

El colegio está formado por doce aulas para Primaria, al haber 2 líneas por curso escolar y seis aulas de Educación Infantil. También cuenta con buenas instalaciones deportivas con pista de baloncesto y fútbol, gradas, un patio delantero y trasero para Primaria y otro espacio separado de juego para infantil. Dispone de un aula específica de música y un escenario para eventos y representaciones, servicio de comedor y aulas específicas o de apoyo escolar.

Concretamente centrándonos en el aula de 2º de primaria, la cual está compuesta por 25 alumnos a los cuales se pretende adaptar las diferentes sesiones en su totalidad.

Las sesiones serán desarrolladas en el patio escolar o en su defecto por cuestiones climatológicas en la zona de techo cubierto o pabellón deportivo. En alguna sesión se incorporará el uso de entornos naturales como los parques de alrededor para hacer uno de los recursos del entorno. Dicha salida puntual se producirá en el momento concreto de la sesión ya que la cercanía lo permite.

La propuesta formativa consta de 4 sesiones:

- Sesión 1: Realizaremos diferentes juegos. Propuestas introductorias donde el alumnado aprenda a identificar diferentes emociones.

- Sesión 2: Trabajaremos juegos cooperativos donde los alumnos y el docente identifique las diferentes emociones observadas
- Sesión 3: Incorporaremos el factor oposición para ver cómo evolucionan las emociones en este caso, con juegos de cooperación-oposición.
- Sesión 4: A través de la resolución de problemas el alumnado deberá trabajar ambas modalidades de juegos intentando enfocar su trabajo a la experimentación de emociones positivas. Se obtendrán conclusiones de todo el trabajo desarrollado.

Dichas sesiones se producirán de manera consecutiva y con las adaptaciones que sean necesarias en el momento de realizarlas.

Constará de una evaluación continua, se llevará a cabo durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje con los instrumentos correspondientes en cada momento (observación, cuestionarios, encuestas, rúbrica...)

5.2. Concreción curricular

Según la orden del 15 de enero de 2021 mediante esta propuesta curricular contribuimos a la finalidad principal del área de Educación Física, es decir, “al desarrollo de la competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes.” Complementaremos este fin principal con otro aspecto importante como es “la importancia educativa del conocimiento corporal experimentado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas”.

Competencias

Las competencias que serán desarrolladas en la propuesta formativa serán:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL). Pretendemos entre otros objetivos, fomentar la conciencia del alumnado acerca de las emociones que le generan las diferentes prácticas deportivas a la vez que saber comunicarlas y gestionarlas. Por lo que queremos que el alumno sea capaz de comprender, seleccionar y aplicar correctamente los recursos verbales y no verbales que se puedan ver involucrados en este contexto emocional.
- Competencia de aprender a aprender (CAA). Al aplicar entre otras la enseñanza mediante la resolución de problemas y de manera cooperativa, contribuimos al

desarrollo de esta competencia ya que el alumno es partícipe de su propio proceso de aprendizaje. Por ejemplo, identificando las diferentes emociones que se generan, los errores o aciertos que pueda llegar a tener el grupo a la hora de alcanzar un objetivo y analizando cómo mejorarlo o llevarlo a cabo.

- Competencias sociales y cívicas (CSC). La dinámica propuesta genera una situación propicia para el desarrollo de una situación ciudadana activa por ejemplo al desarrollar una sesión en el parque los alumnos deberán de manera consciente aplicar comportamientos de respeto y cuidado de dichos entornos. También contribuimos a esta competencia al realizar las actividades colectivamente mostrando compromiso para conseguir lograr el objetivo común o asumiendo diferentes responsabilidades y roles.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP). Mediante la toma de decisiones del alumnado para la gestión de actividades, mostrando seguridad, autonomía, control de sus emociones y esfuerzo.
- Conciencia y expresiones culturales (CEC). Es una competencia con gran valor en esta propuesta formativa ya que contribuye a la “expresión y comunicación de ideas, pensamientos, sentimientos y emociones a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento”

Objetivos

La propuesta formativa incluirá la consecución de los siguientes objetivos de área:

- Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.
- Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Los contenidos curriculares irán en concordancia con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje y corresponden a los siguientes:

Tabla 1

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
<p><i>Bloque 1. El cuerpo y sus habilidades perceptivo-motrices</i></p> <p>1.9. Dominio progresivo de la percepción temporal a través de sencillas nociones relacionadas con el tiempo (ritmos, secuencias, velocidad, duración). EF.01.01., EF.01.02., EF.01.06.</p> <p>1.11. Coordinación dinámica general y segmentaria para el control del cuerpo en movimiento, a través de juegos y actividades con niveles bajos de complejidad. EF.01.01., EF.01.02., EF.01.06., EF.01.07</p> <p>1.12. Participación en actividades/tareas que impliquen la experimentación de diferentes formas de</p>	<p>EF.01.01. Responder a situaciones motrices sencillas que impliquen estímulos visuales, auditivos y táctiles utilizando habilidades perceptivo-motrices y básicas identificando lo que le solicita la tarea, siguiendo los pasos de esta desde la comprensión y el conocimiento de sus propias posibilidades, manifestando interés y esfuerzo en su realización. CAA, SIEP.</p> <p>EF.01.02. Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas de manera individual o grupal, (bailes, danzas, coreografías</p>	<p>EF.01.01.03. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p> <p>EF.01.02.02. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos</p>

<p>ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones). EF.01.01., EF.01.06., EF.01.07</p> <p>1.13. Utilización de estrategias para la resolución de problemas y situaciones motrices que impliquen el esquema corporal global y segmentario, tono muscular, la relajación y respiración, la lateralidad, las nociones espaciales y temporales, el equilibrio y coordinación a través de la aplicación de las habilidades motrices básicas. EF.01.01., EF.01.06., EF.01.07.</p>	<p>sencillas, dramatizaciones...), comunicando sensaciones y emociones, de forma espontánea o dirigida. CSC, CEC, CAA, SIEP, CCL</p> <p>EF.01.06. Aplicar las capacidades coordinativas a diferentes situaciones físico-motrices, adecuando el tono y la respiración a la intensidad del esfuerzo y a las características de la tarea. CSC, CAA.</p> <p>EF.01.07. Realizar acciones motrices globales para experimentar y conocer sus posibilidades asociadas a su esquema corporal global y segmentario, su lateralidad, experimentando situaciones de tensión, relajación y postura, mostrando respeto y aceptación por su propia realidad corporal y la de los demás. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>EF.01.02.03. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>EF.01.02.06. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>EF.01.06.04. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>EF.01.07.03. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>EF.01.07.06. Muestra buena disposición para</p>
---	--	--

		<p>solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>EF.01.07.08. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>EF.01.13.02. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p>
<p><i>Bloque 3. La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz</i></p> <p>3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. EF.01.02., EF.01.08.</p> <p>3.8. Participación y disfrute en actividades que supongan</p>	<p>EF.01.08. Descubrir y distinguir las diversas actividades físicas, lúdicas y artísticas que se pueden desarrollar a partir de Educación física. CAA, CSC, CEC.</p> <p>EF.01.09. Reconocer las situaciones conflictivas que surgen en la práctica de la actividad física, utilizando el dialogo como vehículo</p>	<p>EF.01.08.01. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices</p> <p>EF.01.08.03. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes</p>

<p>comunicación a través de las expresiones, el cuerpo y el movimiento. EF.01.02., EF.01.08.</p> <p>3.9. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento. EF.01.02., EF.01.09., EF.01.13.</p>	<p>de resolución pacífica de los conflictos, respetando el punto de vista de las demás personas para llegar a una solución. CCL, CSC, SIEP.</p> <p>EF.01.13. Valorar y respetar a las otras personas que participan en las actividades, mostrando comprensión y respetando las normas. Valorar el juego como medio de disfrute y de relación con los demás. CSC.</p>	<p>colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>EF.01.09.01. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p> <p>EF.01.13.01. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>EF.01.13.05. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>
<p><i>Bloque 4. El juego y deporte escolar</i></p> <p>4.1. Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas, reglas y roles de los juegos. EF.01.03, EF.01.09, EF.01.10, EF.01.13.</p>	<p>EF.01.03. Utilizar estrategias individuales y grupales sencillas para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades, comprendiendo y</p>	<p>EF.01.03.01. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p>

<p>4.3 Descubrimiento y uso de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.</p> <p>EF.01.03, EF.01.08, EF.01.10.</p>	<p>respetando sus normas y reglas, favoreciendo las buenas relaciones entre compañeros/as. CSC, CAA, SIEP.</p> <p>EF.01.10. Practicar juegos populares, alternativos y actividades en el medio natural, señalando comportamientos beneficiosos y perjudiciales para la conservación y de respeto y cuidado por del entorno donde se realizan, tomando contacto con la variedad que nos aporta nuestra comunidad para este tipo de actividades.</p> <p>CSC, CEC.</p>	<p>EF.01.03.03. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>EF.01.10.01. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p>
<p>4.5. Respeto y aceptación de las demás personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.</p> <p>EF.01.03, EF.01.08, EF.01.09, EF.01.10, EF.01.13.</p>	<p>respetando sus normas y reglas, favoreciendo las buenas relaciones entre compañeros/as. CSC, CAA, SIEP.</p> <p>EF.01.10. Practicar juegos populares, alternativos y actividades en el medio natural, señalando comportamientos beneficiosos y perjudiciales para la conservación y de respeto y cuidado por del entorno donde se realizan, tomando contacto con la variedad que nos aporta nuestra comunidad para este tipo de actividades.</p> <p>CSC, CEC.</p>	<p>EF.01.03.03. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>EF.01.10.01. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p>
<p>4.10. Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de juegos.</p> <p>EF.01.03, EF.01.08, EF.01.09, EF.01.10, EF.01.13</p>	<p>respetando sus normas y reglas, favoreciendo las buenas relaciones entre compañeros/as. CSC, CAA, SIEP.</p> <p>EF.01.10. Practicar juegos populares, alternativos y actividades en el medio natural, señalando comportamientos beneficiosos y perjudiciales para la conservación y de respeto y cuidado por del entorno donde se realizan, tomando contacto con la variedad que nos aporta nuestra comunidad para este tipo de actividades.</p> <p>CSC, CEC.</p>	<p>EF.01.03.03. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>EF.01.10.01. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p>

Nota: Tabla realizada en Word. Descripción de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje correspondientes a la propuesta formativa.

5.3. Cronograma de las sesiones

Esta propuesta de intervención está programada para un total de 2 semanas. Será realizada en las 2 y 30 horas semanales de Educación Física de Primer Ciclo.

Los días que tienen 1h y 30min tendrán más tiempo para realizar el cuestionario final o incluso completar cuestionarios que no hayan podido acabar otros días. Por tanto, la media hora restante será dedicada a ello.

Tabla 2

Cronograma semana 1.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00			SESIÓN 1		
RECREO					
12:30-14:00					SESIÓN 2

Nota: Tabla realizada en Word. Distribución de las sesiones en la primera semana.

Tabla 3

Cronograma semana 2.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00			SESIÓN 3		
RECREO					
12:30-14:00					SESIÓN 4

5.4. Desarrollo de las sesiones

Todas las sesiones presentes serán de 1 hora de duración, la cual alcanzaremos con las actividades presentes y con 5 minutos para organizar el grupo y bajar a la pista en silencio y otros 5 minutos para que usen el aseo personal y se asean antes de volver a subir al aula. Cada una de ellas está compuesta de una parte inicial que corresponde al calentamiento, una parte principal y una parte final de vuelta a la calma.

Será de gran importancia también:

- Atendiendo a la higiene postural llevar la indumentaria adecuada (ropa deportiva) y aseo personal.
- En todo momento se han de respetar las limitaciones propias y ajenas, así como una actitud positiva y participación activa durante el desarrollo de la práctica.

Las actividades presentes que componen cada sesión son de elaboración propia, sirviéndome de inspiración los diferentes recursos didácticos trabajados durante el curso, la experiencia adquirida en las prácticas docentes y adaptando diferentes juegos deportivos infantiles a los objetivos concretos del proyecto.

Tabla 4

Sesión número 1 de la propuesta formativa

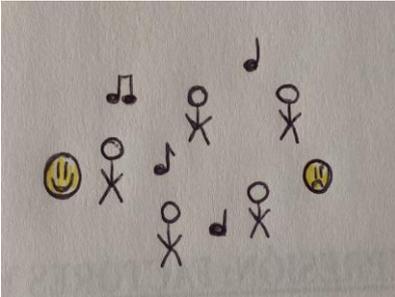
SESIÓN 1. IDENTIFICAMOS EMOCIONES

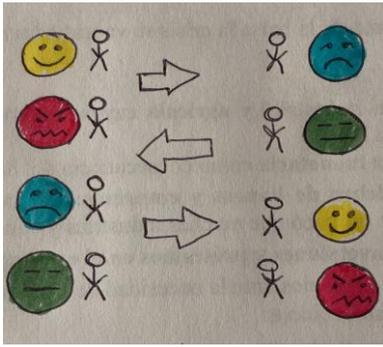
Esta primera sesión estará centrada en el reconocimiento del propio cuerpo y en la identificación de las diferentes emociones a la vez que aprender a expresarlas. También conocer las consecuencias que esa propia emoción tiene sobre nuestro cuerpo (gestos, postura, expresión facial. etc.).

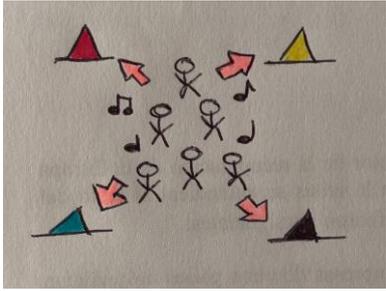
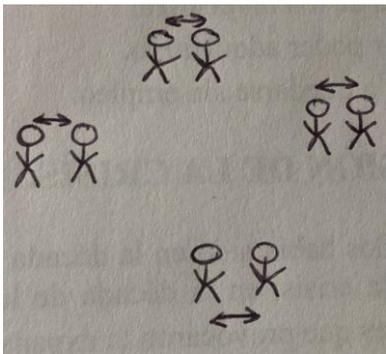
Sentados en círculo todos los alumnos daremos pie a una pequeña introducción a la sesión, conociendo sus ideas previas sobre las emociones. El docente lanzará preguntas como ¿Qué cara ponéis cuando estáis enfadados? ¿Cómo está vuestro cuerpo cuando está triste? Una vez hayamos identificado sus ideas previas haremos entre todos los diferentes gestos que caracterizan a las diversas emociones.

- La alegría. Genera un movimiento hacia arriba (expresión facial, postura erguida, incluso podríamos dar saltos de alegría).
- La tristeza. Genera el movimiento contrario, un movimiento hacia abajo, expresión facial, los hombros caídos. Etc.
- La agresividad. Genera un movimiento hacia adelante
- El miedo. Genera un movimiento hacia atrás.

<p>Objetivos didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las diferentes emociones. - Representar las diferentes emociones. - Desarrollo de la expresión corporal y la comunicación. 	<p>Duración: 1 hora</p>	<p>2º Ciclo Nº de alumnos: 25</p>	<p>Espacio y material: Pista Polideportiva. Conos de colores.</p>
PARTE	DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p><i>PARTE INICIAL</i></p>	<p>“Abrazos que curan”: Una persona la quedará e irá a pillar al resto. Si pilla a alguien la quedará junto a este, pero el resto de las personas antes de que les pillen tienen la oportunidad de salvarse si se quedan en estatua en alguna postura que represente la tristeza. Para poder volver a moverse o correr otro</p>		 <p>El diagrama muestra un juego de roles con personajes de palo. Hay un personaje etiquetado como 'ESTATUA' con un signo de menos en su cabeza. Flechas indican acciones: 'ABRAZO' (un personaje abraza a la estatua), 'JUGADOR PILLA' (un personaje apunta hacia otros), y 'PILLA' (un personaje abraza a otro). Hay también un signo de menos y un signo de plus en otros personajes.</p>

	<p>compañero le debe dar un abrazo.</p> <p>Tiempo estimado: 5 minutos.</p>	
<p><i>PARTE PRINCIPAL</i></p>	<p>“¡Música maestro!”: Irá sonando una secuencia de diferentes músicas que expresan un estado de ánimo diferente. Los alumnos deberán identificar la emoción que está sonando y representarla desplazándose por el espacio.</p> <p>Después se colocarán por grupos hechos al azar y harán carreras de relevos con las diferentes músicas y la representación de las mismas emociones, pero el tiempo de la música irá cambiando (cámara lenta, cámara rápida...) teniendo que ajustar estos su desplazamiento a dicha velocidad.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p> <p>“En busca de la emoción perdida”: La clase quedará dividida en dos grupos. Una mitad de los alumnos tendrá una serie de emociones diferentes para cada uno de los</p>	

	<p>miembros del equipo, y la otra mitad las mismas. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción que tiene asignada, intentando buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción. Una vez que la pareja se ha encontrado, antes de desvelar cuál era la emoción de cada uno, deben hablar de los gestos y movimientos que han utilizado cada uno de ellos, para finalmente poner en común la emoción y asegurarse de que la pareja es la adecuada. Si no fuera así, deberán volver a seguir buscando.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
	<p>“Las cuatro esquinas”: Colocaremos 4 conos de diferentes colores en cada esquina de la pista. Cada color hace referencia a una emoción:</p> <p>Alegría: Amarillo</p> <p>Enfado: Rojo</p> <p>Tristeza: Azul</p>	

	<p>Miedo: Negro</p> <p>Los alumnos se dispondrán en dos filas en medio de la pista sentados con los ojos cerrados. Sonarán, una a una, diferentes músicas asociadas a las emociones de los conos.</p> <p>Cuando los alumnos escuchen la música, una vez reconocida la emoción deberán levantarse rápidamente y correr al cono correspondiente. En ocasiones puede que no haya una única respuesta correcta, ya que pueden generar diferentes emociones a cada alumno. No se trata de una competición.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>	<p>“Mímica”: La clase se dispondrá por parejas representarán con mímicas todas las emociones que quieran y su pareja deberá adivinar de cuál se trata. En primer lugar, deberán usar todo el cuerpo para ello y en segundo lugar, sólo podrán usar la expresión facial.</p> <p>Tiempo estimado: 5 minutos.</p>	

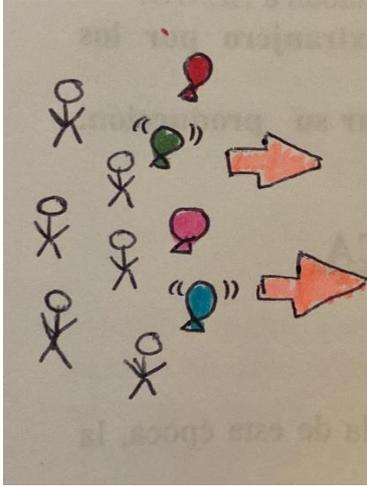
	<p>Después a estas mismas parejas se les dará un cuestionario final que deberán debatir y contestar. (Anexo 1)</p> <p>Tiempo estimado:10 minutos.</p>	
--	---	--

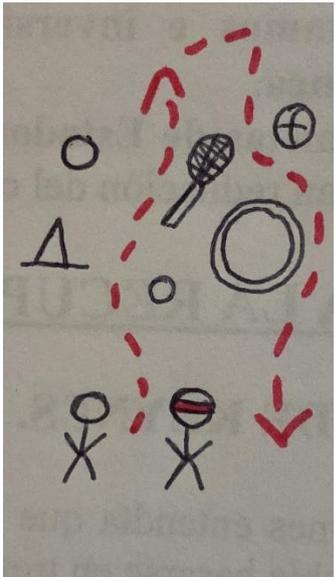
Nota: Tabla realizada en Word. Desarrollo de la sesión 1.

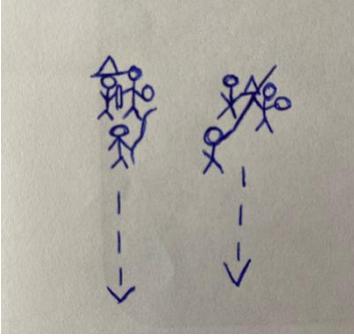
Tabla 5

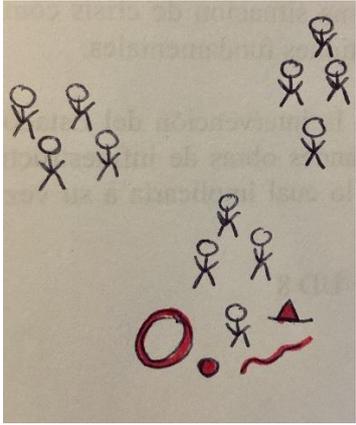
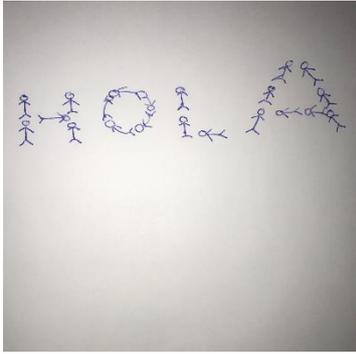
Sesión número 2 de la propuesta formativa

SESIÓN 2. JUEGOS COOPERATIVOS			
<p>En esta sesión realizaremos juegos de manera cooperativa sin introducir aún el factor oposición. Veremos de esta manera las emociones que desencadenan el hecho de trabajar de manera cooperativa. Será percibidas desde el punto de vista del docente y la percepción del propio alumnado a través de un cuestionario.</p>			
<p>Objetivos didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la cooperación del grupo. - Aprender a valorar y respetar las emociones y capacidades de los compañeros. - Ayudar y participar 	<p>Duración: 1 hora y 30 min.</p>	<p>2º Ciclo Nº de alumnos: 25</p>	<p>Espacio y material: Pista Polideportiva. Globos, balones, picas, conos</p>

activamente en las actividades grupales.			
PARTE	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<i>PARTE INICIAL</i>	<p>“Globos al aire”: Se lanzarán varios globos al aire y toda el grupo-clase deberá colaborar para llevar todos esos globos al otro lado de la pista sin que toquen el suelo. Se irán añadiendo variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo tocar con las manos. - Solo tocar con los pies. - Solo tocar con la cabeza. - Con los dedos. <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	 <p>El diagrama muestra una representación gráfica de la actividad 'Globos al aire'. A la izquierda, hay cinco stick figures (personas sencillas) dispuestas en una línea vertical. A la derecha, hay tres globos de colores (rojo, verde y azul) con flechas naranjas que apuntan hacia ellos desde la izquierda, indicando el movimiento de los globos. Hay también una flecha naranja que apunta hacia la derecha desde los globos, sugiriendo el objetivo de la actividad.</p>	
<i>PARTE PRINCIPAL</i>	<p>“Relevos a ciegas”: El juego consistirá en que los grupos deberán colocarse en la línea de fondo del campo y cada miembro del grupo por turnos, con ayuda de otro miembro, deberá llegar hasta la línea del</p>		

	<p>medio del campo con los ojos vendados. Además, el campo estará lleno de objetos: picas, conos, balones, raquetas, petos... y los alumnos deberán cruzar sin tocar ninguno. Si alguno toca un objeto, deberá volver a empezar desde el principio. Al llegar al medio campo deberán volver hasta su grupo para darle el relevo a su compañero.</p> <ul style="list-style-type: none">- Normas: Si algún alumno toca un objeto deberá empezar desde el principio.- Elementos de seguridad: El compañero que va con los ojos sin vendar irá constantemente al lado del otro para evitar que se caiga, además de para guiarle y que no toque nada <p>Tiempo estimado:10 minutos.</p>	 El diagrama muestra un campo rectangular con una línea roja discontinua que define un camino en zigzag. Dentro del campo hay varios objetos representados por dibujos sencillos: un triángulo, un círculo, una raqueta, un balón, un círculo con una línea horizontal, y un círculo con una cruz. En la parte inferior del campo hay dos figuras de palo que representan jugadores. Una de ellas tiene una línea roja horizontal en su cabeza, lo que indica que está vendado. Flechas rojas discontinuas indican la dirección del camino.
--	---	---

	<p>“¡Que no caiga!/: Para esta actividad, dividiremos la clase en grupos de 5 personas aproximadamente, formados por el docente enumerando a cada alumno del 1 al 5 y luego agrupándolos según los números. Cada grupo tendrá distintos objetos (picas, conos, pelotas, aros, cuerdas) y deberán transportarlos entre todos de un punto a otro.</p> <ul style="list-style-type: none">- Normas y reglas: Cada integrante del grupo debe estar tocando todos los objetos con alguna parte del cuerpo y si se cae algún objeto durante el camino, deberán empezar de nuevo- Seguridad: Para evitar lesiones y accidentes deberemos tener en cuenta que lo importante es mantener el equilibrio de los objetos y el trabajo en equipo, por lo que deberán de tener cuidado y evitar correr o hacer algún movimiento que pueda causar accidentes. <p>Tiempo estimado: 5 minutos.</p>	 A hand-drawn diagram in blue ink on a light-colored background. It depicts two human pyramids. The left pyramid has three figures: the top one has a triangle for a head, the middle one has a circle, and the bottom one has a stick figure. The right pyramid has four figures: the top one has a triangle, the second has a circle, the third has a stick figure, and the bottom one has a stick figure. Below each pyramid is a vertical dashed line with a downward-pointing arrowhead, indicating the direction of movement or transport.
	<p>“Microteatros”: Dividiremos a la clase en 4 o 5 grupos y a cada uno se les dará diferentes materiales deportivos (aros,</p>	

	<p>pelotas, zancos, conos...) Con estos materiales tendrán 5 min para crear un micro teatro de máximo 2 o 3min donde se representen diferentes emociones y utilicen todo el material.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>	<p>“Formamos figuras”: Los mismos grupos que en la actividad anterior deberán representar con sus cuerpos la letra o el número que el docente indique (Z, K, 48...).</p> <p>Todos los miembros del grupo deben de ser partícipes en la representación del número o de las letras. Deberán comunicarse de forma ordenada y con respeto. Las posturas tomadas en ningún momento deben de suponer ningún riesgo de lesión. Tienen que intentar mantener buenas posturas y llevar la indumentaria adecuada. Cada miembro del grupo deberá tomar la posición</p>	

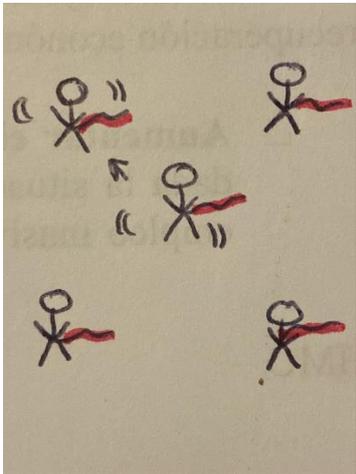
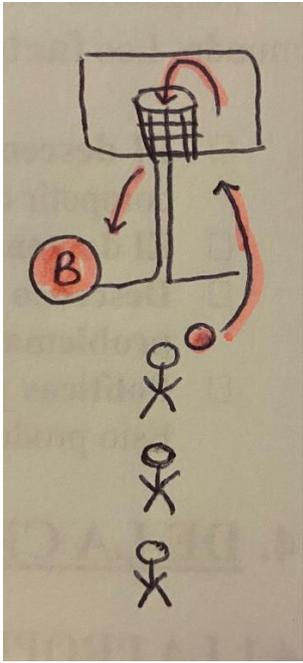
	<p>que le sea más adecuada viendo sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>Finalmente, a cada grupo se le entregará un cuestionario que deberán completar en grupo (Anexo 2)</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
--	--	--

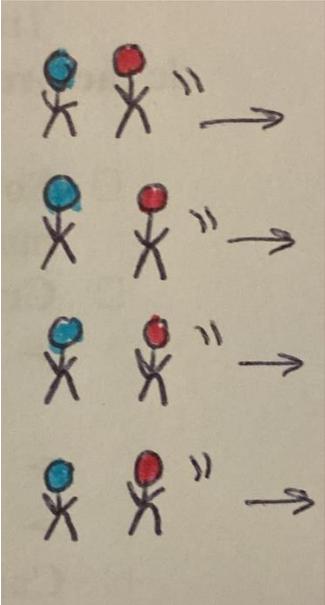
Nota: Tabla realizada en Word. Desarrollo de la sesión 2.

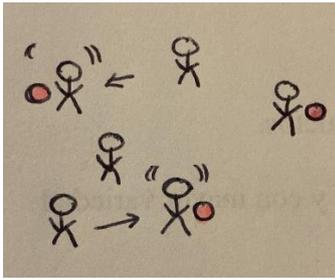
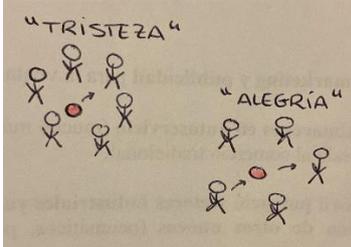
Tabla 6

Sesión número 3 de la propuesta formativa

SESIÓN 3. JUEGOS DE OPOSICIÓN.			
<p>Esta sesión estará enfocada al trabajo individual y grupal con el factor competitivo. Veremos qué tipo de emociones desencadenan al surgir la oposición. Se registran estas desde el punto de vista del docente y también desde la percepción del propio alumno a través del cuestionario correspondiente. Es muy importante también en los juegos de competición ver cómo se resuelven los posibles conflictos que puedan surgir.</p>			
<p>Objetivos didácticos:</p> <p>- Trabajo de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>Duración: 1 hora</p>	<p>2º Ciclo</p> <p>Nº de alumnos: 25</p>	<p>Espacio y material: Pista Polideportiva.</p> <p>Lazos/cuerdas, balones de baloncesto, pelota</p>

-		gomaespuma,
PARTE	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<i>PARTE INICIAL</i>	<p>“El ladrón de colas”: Todos los alumnos se dispondrán por el espacio con un lazo a modo de “cola” enganchado a su pantalón. El objetivo del juego es intentar quitar al resto de compañeros todas las colas posibles y a su vez evitar que le quiten la suya.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
<i>PARTE PRINCIPAL</i>	<p>“Burro”: La clase se dividirá en 4 grupos y cada uno se pondrá en una canasta de la pista en fila. Individualmente irán intentando lanzar a canasta por orden de fila. Cuando alguien consiga encestar, este habrá conseguido la letra B siendo el objetivo conseguir la palabra BURRO completa. Al inicio el tiro será libre, como cada uno quiera. Una vez que avancen algunas letras y ya dominen algo la técnica se podrán poner dificultades en el caso que sea necesario (lanzar con una sola mano, mano</p>	

	<p>dominante/no dominante...)</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos</p>	
	<p>“Azul y Rojo”: Los alumnos se dispondrán por parejas y uno será el color rojo y otro el color azul. Todas las parejas se pondrán en fila juntando espalda con espalda, de manera que queda una fila entera de los azules y otra fila entera de los rojos. El docente tocará el silbato y en ese momento dirá uno de los dos colores, el cual deberá salir corriendo hasta el extremo de la pista antes de que su compañero lo pille. Después se hará al contrario el color que diga el docente será el que deberá salir corriendo a pillar a su compañero.</p> <p>Tiempo estimado: 5 minutos</p>	
	<p>“Policías y ladrones”. Se pondrán por parejas y uno de ellos será el policía y otro el ladrón. Los ladrones tendrán un balón de baloncesto el cuál</p>	

	<p>tendrán que ir botando por el espacio. A la señal del profesor/a los policías saldrán a la búsqueda de su pareja (ladrón) y deberán intentar quitarle el balón. Si lo consiguen se invierten los roles.</p> <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>	<p>“Palabras encadenadas”: Se dividirán en 4 grupos y se pondrán en círculo cada uno de los grupos con una pelota.</p> <p>Jugarán al conocido juego de las palabras encadenadas a la vez que se pasan el balón. La temática de las palabras debe de estar relacionada con las emociones. Por ejemplo, si uno comienza con “Alegría”, lanzará la pelota a otro miembro y podría decir “Amor”. Para involucrar el factor oposición cada uno partirá de 5 puntos y deberán de intentar mantenerlos. Pierden puntos cuando no se les ocurre ninguna palabra en un tiempo de entre 15-20 segundos o bien en el</p>	

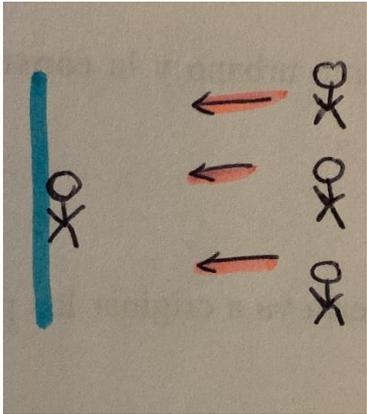
	pase se les cae la pelota. Tiempo estimado: 10 minutos.	
--	--	--

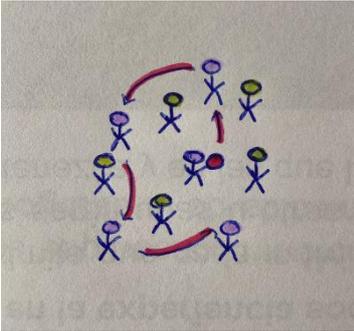
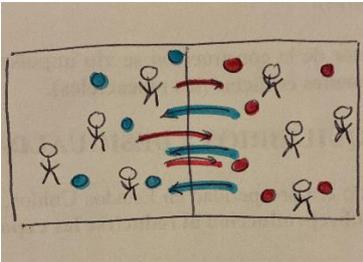
Nota: Tabla realizada en Word. Desarrollo de la sesión 3.

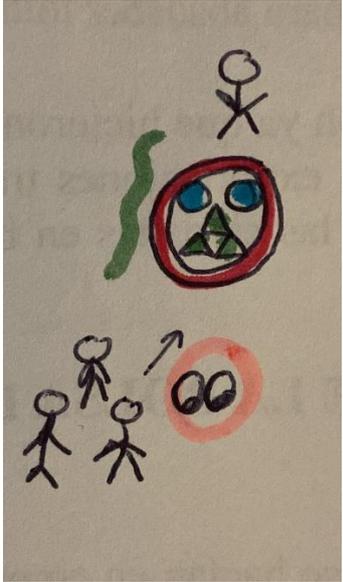
Tabla 7

Sesión número 4 de la propuesta formativa.

SESIÓN 4. JUEGOS DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN			
<p>En la sesión 4 encontraremos la unión del trabajo en equipo de manera cooperativa a la vez que la oposición con el resto de los grupos. Será esencial la puesta en práctica de la metodología de resolución de problemas para, en grupo, llegar al objetivo marcado. Podremos observar de esta manera que emociones desencadena este trabajo grupal a la vez que competitivo. Tendrá gran importancia el proceso, la evolución del juego en grupo, la comunicación, el papel que cada alumno toma, las diferentes expresiones faciales y corporales que nos ayudarán a identificar cómo se pueden estar sintiendo. También serán identificadas estas sensaciones y emociones tanto en el cuestionario como en el debate final.</p>			
<p>Objetivos didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de las habilidades motrices básicas. - Cooperar y crear estrategias de equipo para conseguir el 	<p>Duración: 1 hora y 30 minutos.</p>	<p>2º Ciclo Nº de alumnos: 25</p>	<p>Espacio y materiales: Pista Polideportiva Picas, Conos, Pelotas, Aros, Cuerdas.</p>

objetivo contra el adversario.			
PARTE	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<i>PARTE INICIAL</i>	<p>“Quién le tiene miedo al lobo”: Una o dos personas la quedarán en la línea del medio de la pista, estos serán los lobos. El resto de la clase se quedará en el extremo de la pista hasta que el del medio grite “quién le tiene miedo al lobo” , es entonces cuando empezarán a correr hacia el otro extremo de la pista pasando por la línea donde podrán ser pillados. Quién sea pillado se unirá al lobo para colaborar con él y seguir pillando al resto.</p> <p>Tiempo estimado: 5 minutos.</p>		
<i>PARTE PRINCIPAL</i>	<p>“El tesoro”: El juego consiste en que uno de los equipos defiende los objetos situados en el centro del campo, dentro de un círculo, mientras que los otros dos equipos tienen que intentar robar aquellos objetos que el profesor va diciendo, y llevarlos a su</p>		

	<p>“Los 10 pases”:</p> <p>Se formarán 4 grupos. Dos de estos jugarán en una mitad de la pista y en la otra mitad los otros dos. El juego consiste en que cada grupo debe de intentar dar 10 pases sin que el otro equipo le quite la pelota.</p> <ul style="list-style-type: none">- Normas y reglas: Todos los miembros del equipo deben tocar la pelota en alguno de los 10 pases.- Seguridad: se jugará de forma segura, evitando en todo momento la agresividad, así como empujones. <p>Tiempo estimado: 10 minutos.</p>	 <p>Diagrama que muestra a diez jugadores representados por figuras de palo con cabezas de colores (rojo, verde, azul) dispuestos en un círculo. Se indican con flechas rojas y verdes el camino de la pelota entre los jugadores, formando un ciclo continuo.</p>
	<p>“Defendemos el barco”:</p> <p>Se dividirá a la clase en dos grupos y cada uno tendrá la mitad de la pista que será su “barco”. Se repartirá un balón de gomaespuma por alumno y cuando escuchen el silbato del profesor/a el objetivo será lanzar todos los balones posibles al otro barco a la vez que defender nuestro propio</p>	 <p>Diagrama que muestra a diez jugadores representados por figuras de palo con cabezas de colores (rojo, azul) dispuestos en un rectángulo dividido por una línea vertical central. Se indican con flechas rojas y azules el lanzamiento de balones de gomaespuma desde cada lado hacia el otro.</p>

	<p>barco e ir vaciando, devolviendo balones. Tendrán que colaborar como equipo para conseguirlo. Cuando el silbato vuelva a sonar no se podrá tocar ningún balón más y se contarán cuantos hay en cada barco. El equipo que tenga menos balones habrá ganado.</p> <p>Tiempo estimado: 5 minutos.</p>	
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>	<p>“Las torres”: Se mantendrán los dos grupos del juego anterior y cada grupo dispondrá de diferentes materiales (aros, conos de colores, pelotas...). Los equipos comenzarán de espaldas al profesor sin mirar. Mientras este realizará una forma con los materiales y los dispondrá en un orden concreto. A la señal del silbato los equipos tendrán 8 segundos para mirarla simplemente, después la forma será destruida. Es entonces cuando los equipos con lo que han memorizado entre todos deberán colaborar para plasmar la misma forma y orden antes que el otro equipo. El primero que lo consiga y sea</p>	

	aprobado por el profesor/a habrá ganado. Tiempo estimado: 10 minutos	
<p>Debate final.</p> <p>En los 30 minutos restantes de la sesión 4 los alumnos junto al docente tendrán la oportunidad de poner en común las distintas sensaciones vividas a lo largo de las sesiones. Podrán comparar las emociones que han sentido entre una sesión y otra y como estas han ido evolucionando. También será de gran importancia escuchar la propia percepción que han tenido los alumnos en forma de autoevaluación; si han sabido o no gestionar sus emociones, si han sabido reconocerlas en otros compañeros o no. Etc.</p>		

Nota: Tabla realizada en Word. Desarrollo de la sesión 4.

5.5. Evaluación

La evaluación será realizada a partir de los cuestionarios de cada sesión (Anexo 1,2,3 y 4) y la rúbrica de observación por parte del docente que se presenta a continuación.

Tabla 7

Rúbrica de evaluación docente.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN					
	Siempre (10)	Con bastante frecuencia (7,5)	Algunas veces (5)	Con poca frecuencia (2,5)	Nunca (0)
Valora y reconoce sus propias emociones.					

Valora y reconoce las emociones de sus compañeros.					
Busca soluciones para controlar y gestionar sus emociones.					
Ayuda a sus compañeros a gestionar sus emociones.					
Maneja bien las situaciones de conflicto.					
Fomenta el buen trabajo en equipo y actitudes positivas.					
Es capaz de comunicarse de forma correcta con su grupo (con empatía, respeto...).					

Nota: Tabla realizada en Word. Descripción de los elementos a ser evaluados durante las sesiones

6. Conclusiones

Esta propuesta ayudará al profesorado de Educación Primaria a poder implantar en el aula de Primer Ciclo de Primaria las emociones. Puede que sea la primera vez que estos alumnos tomen contacto con esta temática y empiecen a ser conscientes de sus propias emociones y las de sus compañeros, por ello es de vital importancia comenzar con una buena base. Esta base está fundamentada en el juego, para un niño de esta edad no hay nada mejor que aprender jugando.

Por ello la otra gran labor docente es identificar que tipos de juegos son los que benefician más al niño, aquellos que promueven la colaboración, el respeto o la empatía fomentando las emociones positivas.

A través de las diferentes sesiones podremos ir observando los tipos de emociones que desencadenan cada una de ellas e iremos guiando al alumnado para que sean conscientes de estas y participen en su propio aprendizaje. Las emociones positivas serán promovidas y valoradas. Las negativas también tienen su relevancia, ya que ayudarán al alumno a controlarlas y afrontarlas.

Vemos también las diferencias que surgen entre un trabajo grupal o individual, entre un trabajo cooperativo o competitivo. Cada uno de ellos pueden enseñar diferentes actitudes y el alumnado será consciente de su evolución a través de las diferentes modalidades gracias a los cuestionarios correspondientes.

Podemos a su vez llevar a los alumnos a abordar problemáticas a través de la resolución de conflictos y promueve la integración de todo el alumnado evitando cualquier situación discriminatoria.

Basada en valores como la empatía y el respeto esta propuesta es un recurso educativo para comenzar a trabajar las emociones a través del área de Educación Física como los alumnos de primer ciclo de primaria.

7. Anexos

Anexo 1. Cuestionario Sesión 1

He sabido identificar las emociones de mis compañeros



He sabido representar las emociones a mis compañeros



La emoción que he sentido durante la sesión ha sido...



En la actividad de la parte inicial. ¿Te sentías bien cuando un compañero te salvaba y podías abandonar la posición triste? ¿O en cambio preferías quedarte en dicha posición sin que nadie te diera un abrazo?

¿En alguna parte de la sesión has sentido la emoción que estabas imitando o representando? Por ejemplo, si estabas imitando la tristeza, ¿Te sentías realmente triste?

Anexo 2. Cuestionario Sesión 2.

En comparación con la sesión anterior, ¿Te has sentido mejor o peor al trabajar en grupo?
¿Por qué?

Nos hemos respetado y ha participado todo el mundo de manera igualitaria



©Herzlich.com_233264281

Me he sentido arropado/incluido en el grupo



©Herzlich.com_233264281

La emoción que ha predominado en la sesión ha sido



©Herzlich.com_233264281

¿Cómo crees que ha actuado tu cuerpo antes dicha emoción?

Considero que algún miembro del grupo se ha podido sentir mal



©Herzlich.com_233264281

¿Volveríais a trabajar juntos de la misma manera o cambiaríais algo?

Anexo 3. Cuestionario Sesión 3.

¿Cómo te has sentido en los juegos que has perdido? ¿Cómo has actuado?



©Herzlich.com_233264281

He actuado:

¿Cómo te has sentido en los juegos que has ganado? ¿Cómo has actuado?



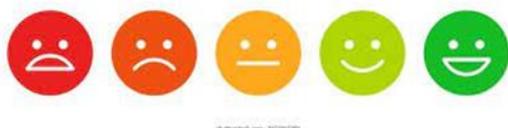
©Herzlich.com_233264281

He actuado:

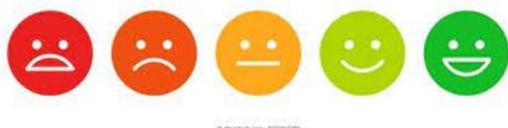
Mi actitud hacia los compañeros que han perdido, cuando yo he ganado ha sido...



Mi actitud hacia los compañeros que han ganado, cuando yo he perdido ha sido...

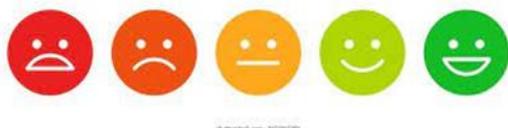


La emoción que ha destacado en la sesión ha sido...



¿Cómo ha actuado tu cuerpo ante dicha emoción?:

Cuando un juego se trata de ganar o perder únicamente me siento...



¿Te has sentido mejor al trabajar de esta manera? ¿O hubieras preferido hacerlo en grupo como en la otra sesión?

¿Crees que habrías tenido mejores sensaciones si hubieras compartido la pérdida o la victoria con tus compañeros?

Anexo 4. Cuestionario Sesión 4.

La emoción que ha predominado en esta sesión ha sido...



Respecto a las otras sesiones, ¿Te has sentido mejor o peor? ¿Qué crees que ha podido influir en ello?

He sabido controlar mejor mis emociones negativas al perder gracias a la ayuda de mis compañeros



He sabido jugar en equipo y compartir mis emociones positivas o negativas con ellos



Respecto a la segunda sesión ¿Has podido mejorar algo del trabajo en grupo gracias a la competición? ¿O en cambio ha empeorado?

8. Referencias Bibliográficas

Agramonte, E. A. (2011). Los juegos cooperativos en educación física. *Pedagogía magna*, (11), 109-116.

Alcaraz Muñoz, V. (2021). Jugar en positivo: vivencia emocional de los estudiantes de educación primaria al participar en juegos motores y deportivos. (*Tesis Doctoral, Universidad la Rioja*)

Alía, M. A. (2011). La influencia de la expresión corporal en el área socio afectiva en alumnos de 1º a 4º de Primaria. *AGON: International Journal of Sport Sciences*, 1(1), 37-44.

Alonso, D. A. (2015). *Efecto de un método de enseñanza de la danza basado en la técnica creativa, sobre la motivación y las emociones del alumnado de educación física* (Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura).

Andueza, J., y Lavega, P. (2017). Incidencia de los juegos cooperativos en las relaciones interpersonales. *Movimento*, 23(1), 213-227.

Barranco-Moreno, B., Sanabrias-Moreno, D., Zafra, M. S., Cachón-Zagalaz, J., & Lara-Sánchez, A. J. (2022). Educación emocional en las clases de educación física. Una propuesta didáctica. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3).

Burgués, P. L., Llanes, J. M., y Guiu, G. F. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de investigación educativa*, 31(1), 151-165.

Caravaca, A. G. (2015). *Análisis de las variables emocionales en una intervención didáctica de expresión corporal con alumnado de educación primaria* (Tesis Doctoral, Universidad de Málaga).

de Prada Belascoaín, C. V. (2015). *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela* (Tesis Doctoral, Universidad de da Coruña).

Fierro-Suero, S., Almagro, B.J. & Sáenz-López Buñuel, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista*

García, J. G., Valenzuela, A. V., y Pedreño, N. B. (2019). Relación de la psicología positiva y la inteligencia emocional con la educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (60), 8-21.

Goleman y Cherniss, 2005. Fuente secundaria de de Prada Belascoaín, C. V. (2015). *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela* (Tesis Doctoral, Universidad de da Coruña).

Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.

i Barbé, M. A. (2016). Educación emocional en la escuela primaria. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (120), 87-88.

Johnson, F. N. M. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 64-78.

Lagardera, F., y Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16(1), 23-43.

López, J. C., & Sánchez, G. S. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física. *Aula*, 16, 113-134.

Macías, A. G. Á., & Sánchez, H. A. C. (2020). ESTRATEGIA EDUCATIVA EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR ESTRATEGIA EDUCATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 5, 51-62

Mateos, M. E. (2012). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La peonza: Revista de educación física para la paz*, (7), 65.

Miralles Pascual, R., Filella Guiu, G., & Lavega i Burgués, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2017, num. 31, p. 88-93.

Morales, S., y González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. *Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*.

Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).

Mujica-Johnson, F. N., & Salgado-López, J. I. (2021). Cultura, emociones y aprendizaje significativo en Educación Física. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 16(2), 63-82.

Orden del 15 de enero de 2021

Parras, E. C. (2011). Contenidos transversales e interdisciplinariedad. Una aproximación desde la educación física. *Arte y movimiento*, (4).

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Sánchez, E., & FÍSICA, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. *Rev. Digit. Innovación E Exp. Educ*, 39, 1-9.

Suco, L. M. B., & Palchisaca, Z. G. T. (2021). La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 97-113.

Urrutia-Gutiérrez, S., Luis-de Cos, I., de Cos, G. L., y Arribas-Galarraga, S. (2022). Inteligencia emocional en educación física a través del aprendizaje cooperativo: Diferencias entre mujeres y hombres. *Journal of Sport and Health Research*, 14.

Zamorano García, M., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., y Zamorano García, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*.