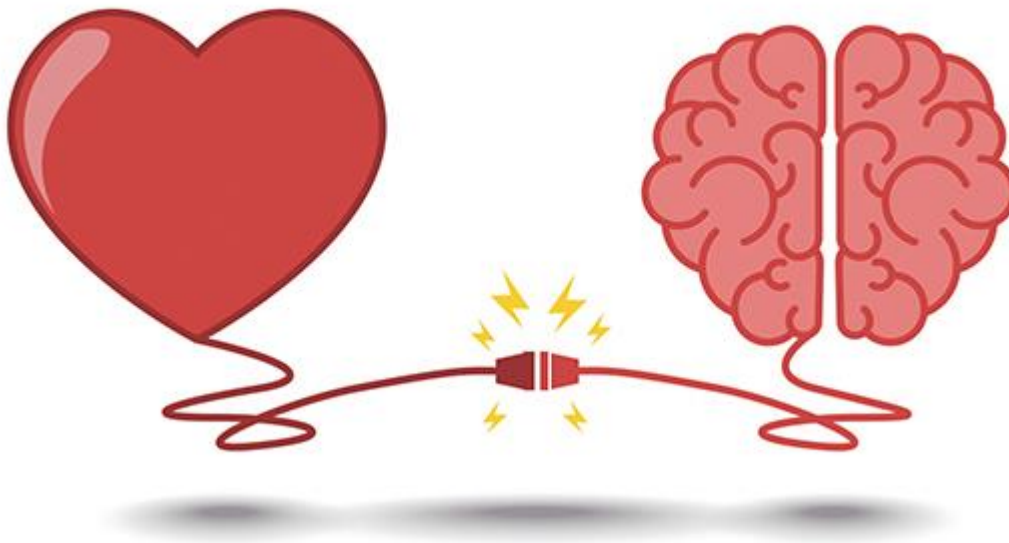


Trabajo de fin de grado

Grado en maestro/a de educación primaria

**PROYECTO DE INNOVACIÓN
EMODEPORTE**



- **Germán González Acuña**
- **Bruno Páez Expósito**
- **Claudia Rodríguez Barrera**

Tutora: Lidia Esther Santana Vega

Curso académico: 2019/2020
Convocatoria de Julio

ÍNDICE

RESUMEN	3
PALABRAS CLAVE:	3
ABSTRACT	3
KEY WORDS:	3
AGRADECIMIENTOS	4
1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO	5
2. FUNDAMENTACIÓN	5
2.1 Antecedentes de la Educación emocional	5
2.2 Análisis de la terminología emocional	6
2.3 Tipos de emociones	7
2.4 Las competencias emocionales	9
2.5 La educación física y la educación emocional	13
2.5.1 El papel de la Educación física	15
3. JUSTIFICACIÓN	16
3.1. Aportaciones y experiencias prácticas	16
3.2. Justificación	18
3.3. Detección y análisis de necesidades	19
4. OBJETIVOS	20
4.1 Generales	20
4.2 Específicos	20
5. PROPUESTA	20
5.1 Temporalización	20
5.2 Metodología	21
5.3 Contenidos	21
5.4 Acciones a desarrollar	23
5.5 Evaluación	24
6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	24
6.1 ¿Qué evaluar?	24
6.2 ¿A quién evaluar?	25
6.3 ¿Cómo evaluar?	25
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
8. ANEXOS	28

RESUMEN

“Emodeporte” es una propuesta de innovación que trata de una serie de actividades que combinan la educación emocional y la educación física de forma conjunta, mediante el desarrollo de juegos y actividades que implican el trabajo emocional y el deportivo de forma lúdica en los colegios de educación primaria. Esta propuesta va dirigida a los cursos de 5º y 6º de primaria, y tiene como objetivo conseguir que el alumnado trabaje las diferentes emociones en las clases de educación física a través de acciones educativas de carácter lúdico. Teniendo en cuenta que las emociones son el motor de la vida y que gracias a ellas actuamos de unas formas u otras, siendo conscientes y consecuentes de nuestras decisiones, nos vemos en la obligación de trabajar con ellas desde edades tempranas, y así poder formar al alumnado para que sean capaces de afrontar de manera apropiada situaciones futuras. Este proyecto surge de la necesidad de unir ambos campos y apostar por un enfoque interdisciplinar en nuestro Trabajo Fin de Grado, ya que dicho enfoque es novedoso y poco tratado en la literatura sobre el tema. Todos somos conocedores de que la educación emocional es un aspecto relevante en la educación del alumnado de la etapa de primaria; asimismo la educación física abarca aspectos importantes para la educación integral de los niños y las niñas por lo que trabajar ambas de forma conjunta facilita el camino hacia el éxito académico e incide en la mejora de la calidad de la educación.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, educación física, aprendizaje, conocimientos, juegos, emoción, sentimiento, deporte, inteligencia emocional.

ABSTRACT

"Emodeporte" is an innovation proposal that deals with a series of activities that combine emotional education and physical education together, through the development of games and activities involving emotional work and sports in a playful manner in primary schools. This proposal is aimed at the 5th and 6th grade of primary school and aims to get students to work on the different emotions in physical education classes through educational actions of a playful nature. Bearing in mind that emotions are the motor of life and thanks to them we act in one way or another, being aware and consequent of our decisions, we are obliged to work from an early age, and be able to form students so they can be trained for future situations. This project emerges as the need to unite the two fields and to consolidate a good working relationship between them, since nothing like it has so far been developed in the educational field. We are all aware that emotional education is an important aspect and that it must be attended to from all possible fields, physical education on the other hand, is no less important, as it unleashes all kinds of aspects, so working together is synonymous with success.

KEY WORDS: Emotional education, physical education, learning, knowledge, games, emotion, feeling, sport, emotional intelligence.

AGRADECIMIENTOS

Después de estos 4 años, esta carrera llega a su fin, por ello me gustaría dar mi agradecimiento a aquellas personas que han estado ahí desde el principio apoyándome, en especial mi familia y mis amigos, estos han sido mi apoyo en los que he podido buscar consejo en aquellos momentos que lo he necesitado.

También quiero dar mi agradecimiento a todo el personal docente que nos ha transmitido todos sus conocimientos para formarnos como futuros maestros y en especial a nuestra tutora de TFG Lidia Esther Santana Vega, que nos ha ayudado en este tramo final de la carrera consiguiendo nuestro objetivo.

Con lo vivido en estos años me he dado cuenta de que ejercer como maestro es a lo que me quiero dedicar en el futuro.

Germán González Acuña

Se acerca el final y solo tengo palabras de agradecimiento, en primer lugar, a mis familiares que siempre han estado presentes apoyándome y dándome ánimos para continuar. A mis compañeros de clase, gracias a los cuales he aprendido muchísimo, y como no, a mis amigos y amigas por no cansarse de escucharme siempre con mis “cosas de clase” y los quebraderos de cabeza sobre alguna situación de aprendizaje. También agradecer al personal docente que nos ha acompañado durante estos años, transmitiéndonos todos sus conocimientos y queriendo sacar lo mejor de nosotros, en especial a Lidia Esther Santana Vega, tutora de nuestro TFG, que nos ha apoyado en todo momento y ha buscado siempre la forma de ayudarnos para conseguir nuestro objetivo. A todos y todas, gracias.

Claudia Rodríguez Barrera

Tras 4 años que han pasado volando, esta aventura llega a su final y no podía despedirme sin dar las gracias. Gracias a mi familia por haber confiado en mí desde el principio, a mis amigos que son la familia que uno elige, gracias también a todo el equipo docente que en estos años ha aportado no solo contenidos, sino también experiencias, ideas y motivaciones.

En especial quisiera dar las gracias a mis compañeros de clase, a los cuales veo mucho más que a mi familia y han conseguido llenar parte de ese vacío. También quisiera darle gracias a nuestra tutora de TFG Lidia Esther Santana Vega por ser capaz de llevar de la mejor manera nuestro TFG con los tiempos que corren.

Sin más dilación un fuerte abrazo a todos y todas. Nos vemos en las aulas.

Bruno Páez Expósito

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En las próximas páginas, presentamos nuestro trabajo, se trata de un proyecto de innovación denominado “Emodeprote”, con el fin de combinar la educación emocional y la actividad física dentro en la educación primaria en la comunidad autónoma de Canarias, para ser más exactos, en la isla Tinerfeña en la zona capitalina.

El origen de esta propuesta surge en el año 2020, debido a que los/as integrantes de este grupo de trabajo somos estudiantes del grado de magisterio de educación primaria, en la especialidad de educación física y hemos realizado diversidad de actividades, ejercicios y trabajos con niños y niñas; durante nuestra formación, hemos detectado la necesidad de trabajar la educación emocional en combinación con la educación física.

El presente proyecto está destinado a los cursos de 5º y 6º de primaria porque como ya veremos, en estos cursos en Canarias no se trabaja la educación emocional y consideramos que es una buena forma de continuar con la formación en este campo.

Este proyecto no está diseñado para una materia concreta del currículum escolar, ya que no existe ninguna directriz donde se especifique en estos cursos como trabajar la educación emocional, sino que se hace de forma transversal en las diferentes asignaturas. No obstante, para su diseño, se usa el currículum de “educación emocional” de 1º a 4º de primaria, y se tiene en cuenta como referencia los criterios, contenidos, estándares, etc., trabajados en 5º y 6º en educación física para poder desarrollar esta propuesta de forma conjunta.

2. FUNDAMENTACIÓN

A continuación, se presentan una serie de epígrafes donde presentaremos la fundamentación teórica del tema que vamos a tratar, en la que intentamos englobar toda la información necesaria para la identificación y comprensión de la propuesta que se hará posteriormente.

2.1 Antecedentes de la Educación emocional

A lo largo de la historia ha habido numerosos artículos, obras, textos, etc., que trataban sobre la temática de las emociones. En 1966, B. Leuner publica un artículo en alemán cuya traducción sería «Inteligencia emocional y emancipación» (cit. por Mayer, Salovey y Caruso, 2000). En él se plantea el tema de cómo muchas mujeres rechazan un rol social a causa de su baja inteligencia emocional. Han de transcurrir veinte años para encontrar otro documento que se refiera a ese concepto.

En 1986, W. L. Payne presentó un trabajo con el título de «A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire» (cit. por Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Como podemos observar en el título aparecía «inteligencia emocional». En este documento Payne (1986) plantea el eterno problema entre emoción y razón. Propone integrar emoción e inteligencia de tal forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños. La ignorancia emocional puede ser destructiva. Estos dos últimos documentos prácticamente no tuvieron trascendencia y no se citan en los estudios científicos sobre inteligencia emocional. Sin embargo, podemos suponer que tuvieron una influencia sobre el famoso artículo de Salovey y Mayer (1990), puesto que estos autores son de los pocos (tal vez los únicos) que los citan posteriormente (Mayer, Caruso y Salovey, 2000).

El autor más reconocido en este ámbito fue Daniel Goleman (1995) con el libro *Inteligencia emocional* ya que fue un *best seller* en muchos países. Con esta obra hizo recapacitar sobre la importancia de considerar el desarrollo de la inteligencia emocional. Al fin y al cabo, esta idea siempre ha estado presente y el profesor Goleman la popularizó en 1995.

A partir de aquí se empieza a dar a la educación emocional la importancia que se merece. Según Bisquerra (2000), la educación emocional es un proceso continuo a través del cual se debe potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, algunos de los objetivos de la educación emocional deben ser:

- Identificar las emociones de los demás.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.

2.2 Análisis de la terminología emocional

A continuación, vamos a hacer un breve análisis sobre dos términos los cuales creemos importantes, y que pueden generar confusión a la hora de utilizarlos, estos son: emoción y sentimiento.

Las emociones son aquellos impulsos de corta duración donde se pueden ver reflejadas reacciones automáticas, donde observamos unos estados emocionales que son provocados por las hormonas que hacen que esa acción definida como una emoción se convierta en sentimiento (Bisquerra 2000). La diferencia entre estos dos términos suele traer confusión en el día a día tanto en el lenguaje cotidiano como en el científico. En 1991 el psicólogo Richard Lazarus a través de su teoría sobre el estrés y las emociones ("Stress, appraisal and coping"), interrelaciona ambos conceptos en donde considera que el sentimiento es un componente de la emoción. Los sentimientos según Carlson y Hatfield(1992), son considerados una evaluación del sentimiento que hemos sentido en un momento en concreto, o como dice Goleman (1995)

los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo.(Cit. en Bisquerra 2000).

En definitiva, la palabra emoción puede ser definida desde muchos puntos de vista, pero la definiremos como un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo como, por ejemplo, la visión de una araña, y son generadas por el sistema límbico (Paul Broca, 1878), y el sentimiento es una forma de expresar emociones.

2.3 Tipos de emociones

Las respuestas emocionales en el ser humano son producidas, como hemos visto, por cuestiones biológicas y por estímulos ambientales, siendo imposible determinar o hacer una lista de las emociones que tenemos entre nosotros, ya que cada individuo es único y, por tanto, también lo son sus emociones. No obstante, muchas han sido las teorías que han intentado clasificarlas; Nico Fridja (2006) considera que las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales; Antonio Damasio (1957) señala que las emociones son estados físicos que surgen de las respuestas del cuerpo a todos los estímulos externos que nos envuelven. Otros autores como Gurméndez (1984, cit. en Martínez-Otero, 2007) diferencia las emociones en alegría, miedo, vergüenza y cólera; V. J. Wukmir (1987) las clasifica en función del análisis de la situación; Arnold (1969) en función de la forma como enfrentamos las situaciones; Plutchik (1980) según la adaptación biológica; Ekman, Fieresn y Ellsworth (1982) atienden a la expresión de las emociones o Lazarus (1991) (citados por Abierta, 2011), que las diferencia en función de la cognición de las mismas, en conclusión, la mayoría de autores coinciden a la hora de clasificar las emociones.

Uno de los autores más importantes en el campo de las emociones, y que ya hemos nombrado, es Daniel Goleman (1995); según este autor podemos encontrar emociones básicas o primarias, las cuales como afirma también Palou (2004, p.111) “*son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie*”. Estas son la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa.

Las emociones secundarias aparecen como resultado de la combinación de las emociones primarias como orgullo, celos, lástima, etc. Se denominan secundarias porque dependen de nuestra responsabilidad personal y de la conformidad a los deseos socialmente aceptados (Vallés, 2008).

Según Bisquerra (2000) y Goleman (1995), dentro del grado de afectación psicológica que condicionan el comportamiento humano podemos encontrar emociones positivas, las cuales producen bienestar psicológico. Estas son según Soldevila (2009):

- Alegría: La produce un suceso favorable.
- Humor: Buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.

- Amor: Desear o participar en afecto, habitualmente pero no necesariamente recíproco.
- Felicidad: Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.

Podemos encontrar también emociones negativas que producen malestar psicológico

(Bisquerra, 2000) y (Goleman, 1995). En concreto estas son:

- Ira: Ofensa contra mí o lo mío que me disminuye.
- Miedo: Un peligro físico real e inminente, concreto y arrollador.
- Ansiedad: Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
- Tristeza: Experimentar una pérdida irreparable.
- Vergüenza: Fracasarse en vivir de acuerdo con el yo ideal.
- Aversión: Estar demasiado cerca de algo “indigesto”.

Existen además emociones ambiguas que según Lazarus (1991, citado por Bisquerra, 2000) son positivas o negativas en función de situación en la que se produzcan. Éstas son:

- Sorpresa: Reacción provocada por algo imprevisto o extraño.
- Esperanza: Temer lo peor, pero ansiar mejorar.
- Compasión: Sentirse afectado por el sufrimiento del otro.

En base a los diferentes estudios realizados, y atendiendo a la información y bibliografía estudiada, se determina que son diez emociones las más comunes entre los seres humanos:

1. Alegría: que es el estado de ánimo caracterizado por el amor, estar contento, la satisfacción o el placer.
2. Confianza: que tiene varias formas, incluyendo predisposición a ser vulnerable a las acciones de otro y una creencia razonable por parte del que confía (la persona que ofrece confianza) al confiado (la persona que recibe la confianza) de que se comportará de manera benéfica con el que confía.

3. Miedo: que es la respuesta emocional a la percepción de una amenaza externa que puede incluir frecuencia cardíaca acelerada, apertura de los ojos, contracción muscular y sudoración excesiva.
4. Sorpresa: hablamos de un estímulo emocional basado en la experimentación de un evento inesperado. La sorpresa puede ser agradable, desagradable o neutral.
5. Tristeza: Caracterizada por sentimientos de pérdida, de decepción o impotencia. Muchos psicólogos la consideran el opuesto básico a la alegría.
6. Asco: es una reacción a algo que se percibe como ofensivo, sucio o incomible. Los seres humanos pueden sentir asco por objetos físicos, como la basura, o por acciones, opiniones o ideas que encuentran ofensivas.
7. Enfado: es la emoción más difícil de categorizar, pero a menudo se describe como el sentimiento que uno experimenta para frenar una acción o eliminar una amenaza externa percibida. Algunos psicólogos argumentan que el miedo precipita enojo, mientras que otros dicen que un individuo se enfurece sin experimentar miedo primero.
8. Anticipación: es un sentimiento placentero que se experimenta al esperar por una experiencia o evento positivo próximo.
9. Amor: Mientras que el amor es frecuentemente citado como una emoción genérica, los psicólogos como Robert Plutchik(2016), han sugerido que las ocho emociones previamente listadas con anterioridad son básicas a todos los seres humanos y necesarias para la preservación y evolución de la especie.
10. Remordimiento: este último caracterizado por sentimientos de arrepentimiento y a veces vergüenza, el remordimiento también es considerado una emoción avanzada. Los psicólogos creen que el remordimiento es una combinación de sorpresa y asco.

2.4 Las competencias emocionales

Otro término importante es el de competencia emocional que, tras muchos estudios, sigue siendo un tema de debate dentro de la comunidad de expertos/as, ya que no se ha podido llegar a un consenso unánime entre los autores. La primera diferencia se encuentra entre la designación de la misma, ya que unos autores acuñan el término competencia socioemocional, frente a otros autores que se refieren como competencia emocional y el tercer grupo opta por usar la pluralidad dentro de los términos, competencias emocionales o socioemocionales.

La competencia emocional es una construcción de procesos y consecuencia que tienen la única finalidad de describir el término. A continuación, haremos repaso sobre los términos y las dimensiones que los autores sugieren trabajar dentro de la competencia emocional.

Goleman (1995) divide en cinco apartados la competencia emocional, la autoconciencia (ser consciente sobre nuestras propias emociones), el manejo emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Lo que nos quiere decir Goleman es que el proceso de educación emocional debemos de autoconocernos para poder conocer a los demás.

Dos años después Salovey y Sluyter (1997), identifican también 5 dimensiones solapando con la de Goleman. Dentro de las cinco tenemos: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Siete años después se haría una revisión por parte de Goleman, Boyatzis y Mckee (2002), donde proponen solo 4 dimensiones a la hora de trabajar la competencia emocional, las cuales son: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones. También encontramos otro análisis por parte de Saarni (2000) que expresa que la competencia emocional está ligada a la capacidad de expresar las emociones en las relaciones sociales de manera autoeficaz.

La definición de autoeficacia no es otra que la capacidad y habilidad que tienen una persona para lograr una meta deseada. Por lo tanto, para que haya autoeficacia es necesario un autoconocimiento (emociones y regulación de estas), lo que está regulado por los principios morales, valores éticos y la cultura de una sociedad. También hace hincapié en el hecho de que todos podemos sentirnos incompetentes emocionales en algunos momentos y espacios determinados.

Debemos de tener en cuenta que las competencias emocionales son parte importante del desarrollo de una ciudadanía comprometida, el dominio de las competencias hace que el sujeto pueda tener una adaptación mejor al contexto y, por lo tanto, una mejora a la hora de afrontar las situaciones de la vida con mayor éxito.

Desde 1997 el GROPE (Grupo de investigación y orientación psicopedagógica) trabaja la implantación de la educación emocional dentro de la educación, para favorecer y mejorar la adquisición de estas competencias, para ello las han agrupado en 5 bloques que posteriormente Bisquerra (2003) revisará y actualizará los términos quedando de la siguiente forma:

- **Conciencia emocional:** La capacidad de toma de conciencia sobre las emociones de una manera intrapersonal (nuestras propias emociones) y de una manera interpersonal (las emociones de los demás), todo esto unido a la capacidad de captar el clima emocional de un contexto.

Dentro de la conciencia emocional podemos desglosarla de la siguiente manera:

- **Toma de conciencia de las propias emociones:** Capacidad de ver con bastante detalle nuestros propios sentimientos y emociones, y ser capaces de identificarlos y ponerles nombre. También contempla la experimentación de nuevos sentimientos de una manera inconsciente.
 - **Dar nombre a las emociones:** Uso de un vocabulario emocional adecuado y eficaz a la hora de explicar una emoción.
 - **Comprensión de las emociones de los demás:** Capacidad de entender y percibir las emociones del otro, de una manera empática.
- **Regulación emocional:** La capacidad de conducir de una forma apropiada las emociones. Tomar conciencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento. Esto quiere decir que debemos de tener herramientas para afrontar y generar emociones positivas.

La regulación emocional se desglosa en:

- **Toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento:** Los estados emocionales influyen en el comportamiento y estos en la emoción, lo que se puede regular mediante un proceso cognitivo (razonamiento o conciencia)
- **Expresión de emociones:** La capacidad de expresar nuestras emociones de una manera adecuada. Ya que el estado emocional interno no tiene por qué corresponder con el externo. El expresar de una manera adecuada la emoción facilitará la identificación de esta.
- **Regulación emocional:** Nuestros sentimientos deben de ser regulados a menudo, como la regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, preservación de objetivos y la definición de recompensas. Estos nos ayudarán a ser un individuo estable.
- **Habilidades de afrontamiento:** Capacidad de afrontar una emoción negativa mediante una regulación de estas, tanto en intensidad como en negatividad.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** Capacidad de experimentar emociones positivas de una manera consciente y voluntaria.

Autonomía emocional: Es un concepto que incluye un conjunto de elementos y características relacionadas con la gestión personal entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva, y la capacidad de buscar ayuda y recursos. La autonomía emocional se divide en:

- Autoestima: imagen positiva sobre sí mismo, estar satisfecho y mantener relaciones saludables consigo mismo.
 - Automotivación: capacidad de tener una buena actitud frente a la vida. Estar optimista y potente al tener retos diarios.
 - Responsabilidad: tener comportamientos saludables, seguros y estéticos. Tener el control de la toma de decisiones de uno mismo y de cómo afrontar la vida.
 - Autoeficacia emocional: tener la capacidad de sentirse como uno desea, aceptar la propia experiencia emocional, lo que significa que cada uno vive de acuerdo con su ideal personal sobre las emociones, por lo tanto, la autosuficiencia emocional quiere decir que estos ideales están en consonancia con sus propios valores morales.
 - Resiliencia: capacidad de afrontar cualquier situación adversa que la vida imponga.
- *Competencia Social:* La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales.
- Dominar las habilidades sociales básicas y comportamiento prosocial y cooperación capacidad de mantener una conversación de manera respetuosa.
 - Respeto por los demás: Capacidad de aceptar las ideas, opiniones y creencias de los demás
 - Practicar la comunicación receptiva: Capacidad de entender y percibir los mensajes tanto verbales como no verbales de los demás.
 - Practicar la comunicación expresiva: Capacidad de comenzar y llevar a cabo una conversación con elementos verbales y no verbales, y ser comprendido por los demás.
 - Compartir emociones: Ser conscientes que debemos de hablar de las emociones de una manera clara para que los demás nos puedan entender.
 - Asertividad: Capacidad de defender una idea o sentimiento de manera equilibrada entre la pasividad y la agresividad. También aceptar los planteamientos de los demás.
 - Prevención y solución de conflictos: Capacidad de prevenir un conflicto y en el caso de que sea ya inevitable, tener una postura positiva frente al conflicto.

➤ Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad de adoptar comportamientos acordes con la situación diaria de la vida ya sea de una manera privada, pública o laboral, esto nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada.

- Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- Toma de decisiones. Capacidad de asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- Buscar ayuda y recursos: capacidad para pedir apoyo y asistencia y saber aceptar los recursos disponibles.
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Lo cual implica conocimiento de los derechos y deberes; desarrollo del sentimiento de pertenencia; participación en el sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto a los colectivos multiculturales y la diversidad, etc.
- Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Hasta ahora hemos intentado definir conceptos y clarificar la terminología; en el próximo apartado abordaremos la relación entre educación física y las emociones.

2.5 La educación física y la educación emocional

La educación física (a partir de ahora EFI) nos aporta un gran abanico de posibilidades a la hora de desarrollarnos física y mentalmente. En cuanto a la calidad de vida y nuestro bienestar, podemos decir que la EF también tiene un papel fundamental para conseguir ese adecuado equilibrio entre el cuerpo físico y mental, ya que nos permite desarrollarnos emocionalmente mediante el autoconocimiento de nuestras emociones y sentimientos más profundos, y el desarrollo de las habilidades sociales y competencias emocionales.

Teniendo en cuenta todo lo hablado con anterioridad, si hacemos un análisis de la relación que puede tener la educación emocional y el área de Educación Física, hemos de ir al currículum escolar, ya que consideramos que es la base de esta “gran” unión en el ámbito educativo, y es lo que nos interesa conocer.

El currículum de educación física(2019/2010) de la comunidad autónoma de Canarias dice que *“La Educación Física en la etapa de Educación Primaria se orienta a partir de la competencia motriz, entendiéndose como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y las emociones vinculadas a la conducta motriz, como objetivo principal de esta asignatura, para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con su medio y los demás en diversos contextos de la vida*

cotidiana. Por ello, a través de la Educación Física, se capacita al alumnado en su realización personal y en el ejercicio activo de la ciudadanía.”

También aparece que *“la estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la EF en la enseñanza primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad...”*. Si comparamos este punto, con la información que ya tenemos sobre la educación emocional, podemos decir que ambas pretenden desarrollar íntegramente y en todas sus dimensiones, el uso del cuerpo, y de la mente para alcanzar el pleno desarrollo personal.

Por otro lado, muchas han sido las leyes educativas que hemos tenido en España, en las que las modificaciones han sido, en términos generales, una forma de reestructurar intereses políticos y quizás no tanto educativos, es decir, no mirando por el bien y el fin educativo de la mayoría.

En años pasados, en el preámbulo de la LOE 2/2006 se recoge que la educación *“trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales”* ... *“entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado”*. Nos remontamos, en función a nuestros análisis, a las primeras apariciones de la educación emocional en el currículum de primaria, lo que quiere decir, que la educación emocional conforme ha pasado los años, ha tomado un valor más significativo.

Esto nos lleva a la actualidad, el área de Educación Física está estructurada en base una serie de contenidos, que como dice el currículum de Canarias (2019/2020), los más destacables que se combinan con procesos educativos, *“son los relacionados con la corporeidad, con la motricidad, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con los usos sociales de la actividad física y las actitudes derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica o la relación con las demás personas.”*

En años anteriores estos contenidos se disponían en diferentes bloques, no obstante, ahora se recogen en un solo bloque, el cual guarda gran relación con el currículum de los cuatro primeros cursos de primaria en Canarias de la asignatura de Educación emocional (a partir de ahora EM).

El bloque de EFI es *«Realidad corporal y conducta motriz»*, este va dirigido a adquirir una conciencia, un conocimiento y control del propio cuerpo, donde el alumnado debe valorar y aceptar la propia realidad corporal y la de las demás personas. Esto es justo lo que se pretende también con la educación emocional, es decir, que se adquiriera una correcta autoconciencia del cuerpo, así como las emociones y sentimientos que lo integran para poder actuar ajustadamente en consecuencia.

La asignatura de Educación emocional y para la creatividad, lamentablemente solo se da hasta cuarto curso en Canarias. Si atendemos al currículum, vemos que trabaja dos bloques de contenidos, el primero es «Conciencia emocional», el cual va encaminado a desarrollar en el alumnado la capacidad afectiva para percatarse de sus propias emociones y reconocer las de las demás personas. Y el segundo es «Regulación emocional», que pretende preparar al alumnado para que este sea capaz de manejar y modificar sus emociones de forma apropiada en diversos contextos y tipos de relaciones.

Tras un análisis exhaustivo y comparativo de todo el currículum de EFI y de EM, vemos que los diferentes bloques están interrelacionados, y que guardan también relación los objetivos, las competencias y los estándares que se proponen en ambos. En definitiva, podemos decir que la EFI y la EM pueden ir de la mano, ya que una ayuda a contribuir a la consecución de la otra.

2.5.1 El papel de la Educación física

La duda que nos surge ahora es, ¿Cuál y cómo es el papel de la educación física en la enseñanza de la educación emocional?

Tras el análisis curricular que hemos elaborado, desde nuestro punto de vista y basándonos en la idea que teníamos, observamos que existen múltiples posibilidades de trabajo entre ambas, ya que como decía José M.^a Cajigal (1983, citado en López, 2009) *la Educación Física es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo el cuerpo.*

El área de EFI supone una excelente herramienta para trabajar los contenidos emocionales ya que se pueden compaginar: movimiento y acción cotidiana. Esta está llena de actividad lúdica y de dinámicas basadas en juegos (Blández, 1995) lo cual nos va a permitir tratar y afrontar cualquier contenido emocional de una manera mucho más divertida y motivadora, poniendo al alumnado en contexto y en situaciones reales.

Hay teorías psicoafectivas que afirman también que *el juego va a ser la llave para conseguir que los alumnos de forma lúdica expresen sus emociones y sentimientos, desarrollen sus competencias emocionales como la autoestima, el autocontrol, la gestión adecuada de las emociones, la empatía y otras habilidades sociales y adquieran aprendizajes significativos y útiles para el resto de sus vidas* (Bruner, 1982 y Freud, 1976, cit. en Blández, 1995) lo que apoya nuestra idea de la posibilidad de relacionar la EF y la EM.

Así pues, las posibilidades de trabajo y la relación existente entre ambas asignaturas se pueden desarrollar partiendo del conocimiento de nuestro cuerpo y nuestra mente, en las sesiones de educación física.

3. JUSTIFICACIÓN

Tras el análisis y el estudio de los antecedentes de la educación emocional, los aprendizajes y competencias que son fundamentales en la práctica de la inteligencia emocional y concretar y justificar la relación existente entre la EM y la educación física, hemos de hacer un recorrido más cercano y próximo sobre la puesta en práctica de la unión/fusión de ambas.

3.1. Aportaciones y experiencias prácticas

Si hacemos una búsqueda a nivel global, muchas son los estudios y las propuestas de trabajo que tratan de englobar y fusionar ambas, siempre desde un punto de vista positivo y necesario para las generaciones más pequeñas para mejorar el futuro de estas.

Dentro del ámbito internacional se pueden encontrar un gran interés frente a la educación emocional y el deporte, pero a la hora de la verdad pocos son los países que han decidido investigar sobre este tema; existe un sin fin de propuestas teóricas en el que englobar la educación emocional desde la educación física, pero muy pocas o prácticamente ningunas propuestas llevadas a la práctica. A continuación, expondremos algunas de las que se han llevado a cabo o se están llevando a cabo fuera de España.

La primera propuesta podemos verla reflejada en un estudio “Personal and social development in physical education and sports” publicado por la EPER (2017) (European Physical Education Review) en el cual podemos ver una gran revisión bibliográfica a nivel mundial, llevado a cabo por las principales universidades de Bélgica y Holanda; su objetivo principal era proporcionar una visión general del desarrollo personal y social en el ámbito de la educación física. Este trabajo llega a la conclusión de que es de vital importancia el estudio transversal de la educación emocional dentro de la educación física, debido a que la mayoría de los estudios de los que se tiene conocimiento es a nivel deportivo con carácter competitivo y no con un carácter educativo. Esta propuesta de seguir investigando ha surgido a partir de los resultados observados, donde corroboran que es posible y muy viable la enseñanza del desarrollo tanto personal como social del alumnado mediante la educación física, pero que es muy necesario investigar los dos temas en conjunto y no cada uno por separado. Ya que habría que poner unas metas educativas, en cuanto a qué se espera trabajar o qué objetivos se deben cumplir, atendiendo al currículum, criterios, estándares, etc., de los dos temas.

La segunda propuesta viene desde Estados Unidos donde Hellison (1995) llevó a cabo un modelo en el cual los alumnos y alumnas deben de asumir una mayor responsabilidad por su bien propio y común, recogiendo en su publicación “Teaching responsibility through physical activity”, donde el uso de los espacios comunes como gimnasios, el patio, el campo de juego es utilizado como medio para el desarrollo de la autoestima mediante el logro de objetivos personales y en grupo. Dicha propuesta tiene como objetivo ser extendida a programas de diversión y deportivos organizados para poner en práctica las afirmaciones del desarrollo personal y social mediante el juego o deporte. Este trabajo también proporciona algunas soluciones frente a las experiencias negativas mediante el uso de realidades, orgullo propio, trabajo de grupo consiguiendo que el ambiente en clase y los estados de ánimo sean buenos. Frente a este trabajo nos encontramos con la evidencia de que es necesario y posible trabajar el desarrollo personal y social mediante la educación física.

Otra propuesta es la de Sociedad de Salud y Educadores Físicos (SHAPE) (2019), la cual recientemente publicó algunos datos positivos que podrían contrarrestar los temores de negligencia SEL (Social and emotional learning) donde Kyle Bragg, dijo a SHAPE: “Enseñar SEL a través de la salud y la educación física ayuda a los estudiantes a superar muchos de los desafíos que enfrentan cada día. Promueve el logro académico y el comportamiento social positivo, al tiempo que reduce los problemas de conducta, el abuso de sustancias y la angustia emocional“. Estas conclusiones sacadas por Bragg mediante la puesta en práctica del CrossWalk mediante las competencias educativas de Estados Unidos, demostrando cómo los maestros pueden integrar las prácticas SEL en sus lecciones de educación física, el documento gratuito de SHAPE y los consejos de Kyle muestran cómo es posible combinar los dos, y con pequeños cambios en el plan de lecciones o el entorno de la lección También se puede entrelazar. Por ejemplo, integrando clases de mindfulness o la práctica del yoga. Al inyectar actividades alternativas de educación física relacionadas con los resultados para reducir el estrés y las experiencias que mejoran el SEL.

En el territorio nacional, tras realizar otra búsqueda intensiva, hemos encontrado diferentes propuestas. La primera se encuentra planteada desde de un enfoque educativo, elaborada por Almagro, & Paramio, G (2015), donde se trabaja la educación emocional dentro de la educación física desde un punto de vista didáctico. Esta propuesta está basada en el desarrollo de una unidad didáctica de seis sesiones para tercero de primaria en la comunidad autónoma de Sevilla, para ellos, el convencimiento de que para la adquisición de las competencias emocionales debe trabajarse de forma continua y transversal en diversas unidades didácticas, cursos académicos y áreas, es de fundamental importancia. Otra de las proposiciones que hemos encontrado, es una revisión bibliográfica sobre Emociones en Educación Física, por Bermúdez, & Saenz, (2019), donde hacen un estudio con el objetivo principal de conocer el estado de la educación emocional en el área de la Educación Física en España, para ello buscan en la base de datos Web Of Science, y seleccionan 21 artículos, comprendidos entre 2015-2017, sacando en conclusión que se ha tratado en

mayor medida la educación emocional como un fin más que como un medio, en relación con otras variables como la educación física.

Por otro lado, también hemos encontrado diferentes estudios, en los que se habla de la educación física y emocional a través del juego. Uno de ellos es la investigación realizada por Rosa Miralles Pascual, Gemma Filella Guiu y Pere Lavega Burgués en 2017, cuyo objeto de estudio fue saber los efectos de juegos motores de distintos dominios de acción motriz, sobre la intensidad de emociones positivas, negativas y ambiguas. Estas autoras sacaron en conclusión que los juegos cooperativos sin competición suscitaron las emociones positivas más intensas, y que los resultados obtenidos, permiten proporcionar orientaciones para ayudar a los profesionales de la educación física a tomar decisiones acertadas y fundamentadas, para saber qué juegos son más adecuados de proponer en cada momento y poder programar con rigor su intervención educativa. (Miralles, R; Filella, G; Lavega, P. 2017). Otro estudio, es el realizado por Francisco Lagardera y Pere Lavega (2011) que nos habla de Educación física, conductas motrices y emociones. Estos analizan la investigación realizada por 266 estudiantes universitarios, que estudiaron la relación entre los tres tipos de emociones (positivas, negativas y ambiguas) y los cuatro dominios de acción motriz en un medio estable. Estos autores llegan a la conclusión de que la educación física es el medio educativo para enseñar educación emocional, pero que aún le quedan muchas “asignaturas” pendientes para que cumpla todas las expectativas que se esperan de ella como medio para la enseñanza de la EM.

Para finalizar con la búsqueda, si atendemos a nivel insular, en Canarias la asignatura de Educación Emocional ha sido pionera. Esto lo podemos ver a través de numerosas noticias en donde se premia a Canarias por la implantación de esta asignatura en los cursos de primaria convirtiéndose en una de las primeras comunidades en hacerla obligatoria, en concreto en los cursos de primero a cuarto de primaria donde se han restado las horas de matemáticas y lengua para impartir esta asignatura. Esto ocurre desde el año 2014 donde reciben semanalmente 90 minutos de educación emocional. En los XI Premios Magisterio a los Protagonistas de la Educación por la asignatura de Educación la consejería canaria fue reconocida recibiendo un premio por su asignatura emocional en primaria, todo esto lo podemos ver reflejado en noticias de periódicos como *El País* o *El Día*. Sin embargo, no encontramos ningún estudio o propuesta sobre el aspecto que a nosotros nos preocupa, que es intentar educar con la asignatura de educación física la educación emocional y sobre cómo pueden afectar nuestras emociones en este ámbito, algo que intentaremos abordar con este trabajo.

3.2. Justificación

Aunque existan muchos estudios, propuestas y puntos de vista sobre la educación emocional, la educación física y la gran “pareja” que hacen, no encontramos ninguna propuesta enfocada al ámbito

educativo en las etapas de educación primaria, donde se trabajen aspectos, métodos, pautas, comportamientos, etc., relacionados directamente con la enseñanza de la educación emocional y la educación física de forma conjunta y única. Es por ello que consideramos que la elaboración de este proyecto es necesaria, ya que como futuros maestros y maestra de educación primaria sabemos lo importante que es conocer las emociones propias, la de los demás, saber cómo gestionarlas, etc.

Creemos que este proyecto es original e innovador, y que su diseño es atractivo para los y las docentes de educación física, y si alguna vez se lleva a la práctica las posibilidades de éxito serán grandes. En el contexto actual, y sabiendo que la educación emocional integrada en las diferentes asignaturas que conforman la educación primaria está en auge, consideramos que es óptimo y viable diseñarlo, realizarlo y ponerlo en práctica. Por eso, y sabiendo de primera mano que en el campo educativo existe una gran variedad de niños y niñas con múltiples diferencias, estados y comportamientos emocionales distintos, se da la posibilidad de desarrollar un trabajo enriquecedor para el alumnado, así como para el personal docente.

Nuestra idea es trabajar las emociones desde un enfoque lúdico, educativo y deportivo, donde el alumnado sea capaz de diferenciar, gestionar, reconocer, etc., ciertas emociones en su vida cotidiana y en las relaciones intra y extra personales a través de estos tres puntos de vista y es por ello que es un proyecto relevante, pues les daremos herramientas, pautas, apoyos, etc., al alumnado para que tanto de forma directa o indirecta sea capaz de valorar sus diferentes emociones.

3.3. Detección y análisis de necesidades

A raíz del análisis y el estudio bibliográfico que hemos hecho hasta ahora, creemos que es necesario conocer más de cerca la opinión de diferentes docentes de educación física y educación emocional de Canarias, y saber qué es lo que opinan sobre la fusión de ambas. Para esto hemos querido realizar un pequeño análisis de necesidades, basado en una serie de entrevistas a través de vía telemática, a 10 docentes de EF y 5 docentes de EM, donde nos han dado su opinión, consejo y han contestado a una serie de preguntas enfocadas en la importancia del proyecto (Anexo 1).

De estas entrevistas hemos determinado algunos aspectos que deben estar incluidos dentro del diseño de la propuesta de trabajo de este proyecto, estos son:

Debemos de realizar trabajos centrados en lo práctico y no lo teórico, apoyándonos en que la asignatura de EF es muy abierta a realizar trabajos cooperativos, situaciones desencadenantes de emociones, situaciones de “Conflicto”, juego de roles, situaciones afectivo-sociales, juegos de inclusión, juegos colaborativos, situaciones donde se trabajen valores, etc.

En conclusión, podemos determinar que la gran mayoría hace hincapié en la importancia del trabajo de la EM en cualquier área y de una manera más fuerte en el área de EFI ya que mediante el juego, la danza, el teatro en el transcurso de las clases de EFI, siendo esta una asignatura acaparadora de interés de los estudiantes es aún más enriquecedora para interiorizar los contenidos.

4. OBJETIVOS

4.1 Generales

- Trabajar las emociones mediante el juego.

4.2 Específicos

- Conocer las emociones básicas.
- Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos.
- Desarrollar la competencia de autonomía emocional.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

5. PROPUESTA

5.1 Temporalización

El proyecto “Emodeporte” se diseña para que se desarrolle dentro de un curso escolar, consideramos que su puesta en práctica deberá hacerse en el segundo trimestre del curso, es decir desde enero hasta semana santa de ese curso, ya que el alumnado a esas alturas se conoce más, hay una relación entre sí más fuerte y ha experimentado dentro del aula y en el patio del recreo diferentes situaciones y contextos, en los que las emociones hayan sido partícipes o protagonistas.

Hemos establecido una temporalización basada en 12 semanas, en las 10 primeras se desarrollará una sesión por semana, y en las dos últimas, se harán dos sesiones por semanas, habiendo un total de 14 sesiones en las que se trabajarán una o varias emociones a la vez.(Anexo X). Cada sesión tendrá una

duración de 45 minutos y se realizará en las clases de educación física, la idea es que el docente o la docente encargada de llevar a cabo las sesiones diseñadas sea el o la de EFI.

5.2 Metodología

Cuando hablamos de metodología, en este caso debemos tener presentes dos aspectos, la metodología del proyecto y la metodología de su puesta en práctica.

En primer lugar, al tratarse de un proyecto no propuesto por el Gobierno de Canarias, ni por el sistema educativo, hay que emplear una metodología de promoción de este para darlo a conocer, y que este se pueda llevar a cabo. Nos hemos informado y el proyecto debe presentarse a una convocatoria de proyectos educativos del Gobierno de Canarias, donde se delibera su aprobación o no, una vez aprobado y cumplimentado los requisitos, el método de dar a conocer el proyecto es presentar el mismo a los diferentes centros o bien estos solicitan su presentación al gobierno mediante una plataforma online, si los centros quieren que se lleve a cabo, deben firmar un compromiso legal para poder hacerlo.

Por otro lado, la metodología del proyecto hace referencia al cómo vamos a hacerlo y ponerlo en práctica. Los objetivos que se plantean para el proyecto se hacen desde un enfoque educativo, que combina aspectos de la vida cotidiana y educativos. El proyecto tiene como finalidad la consecución de un aprendizaje emocional de la mano del deporte, mediante una amplia variedad de actividades donde se trabajan estos objetivos generales y específicos. Para ello se utilizará una metodología o estrategia educativa, basada en la participación-acción y la participación activa, es decir, buscamos la máxima implicación del alumnado en el proceso de adquisición de conocimientos y aprendizajes, mediante el fomento de habilidades, pautas, técnicas, etc., para la consecución de las metas propuestas.

Esta metodología es una forma de trabajo en la que el alumnado es el protagonista de su aprendizaje y de sus acciones, donde él es el que pone en práctica, mediante el desarrollo de las actividades, todo aquello que interioriza durante el procedimiento, siempre guiado por el o la docente y produciendo un *feedback* entre ambos.

5.3 Contenidos

Como ya hemos hablado con anterioridad, los cursos de 5º y 6º de primaria de la comunidad autónoma de Canarias, no cuenta con una asignatura donde se trabaje la educación emocional, sino que esta se da de forma implícita y transversal en todas las asignaturas. No contamos por tanto con ningún criterio específico de educación emocional en estos cursos, por lo que nos hemos visto en la tesitura de partir , para en el diseño de nuestras sesiones y por tanto de sus actividades, del conjunto de criterios, contenidos,

estándares, etc., de los primeros cuatro cursos de primaria de EM, para poder plantear la propuesta educativa. Además, hemos tenido presente los diferentes criterios de educación física de los cursos de 5º y 6º, y así poder buscar la mejor manera de complementar estos de forma general, con los de la asignatura de educación emocional hasta ahora visto.

En el epígrafe 2.4, hablamos de las competencias emocionales que el GROPE considera que se deben incluir en la educación emocional, si atendemos al currículum escolar actual, vemos que solo se trabajan dos (Conciencia emocional y regulación emocional) de las 5 que se presentan en este punto. Como futuros docentes, atendiendo a esto y a las necesidades del alumnado, consideramos que al ser un “nivel” emocional más desarrollado en 5º y 6º, también añadiremos la competencia de “Autonomía social”. Esta supone la gestión personal en la que se encuentran la autoestima, actitud positiva, y la capacidad de buscar ayuda y recursos (ver epígrafe 2.4).

Siendo conocedores del currículum escolar de la asignatura de EFI, sabemos que son muchos criterios y que estos abarcan aspectos muy amplios, a la vez que diferentes, por lo que hemos realizado un análisis de los diferentes criterios y creemos que el que más se adapta a los requisitos de la propuesta es el criterio número 3, tanto de 5º y de 6º de primaria. No obstante, se tendrán en cuenta aspectos de otros criterios, como el trabajo de juegos cooperativos, de rol, triadas, trabajos en grupos, etc.

El criterio número tres dice así:

- En 5º → *Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.*
- En 6º → *Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opciones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.*

Vemos que son diferentes, pero que en ambos comparten el término expresión del cuerpo, dentro de lo que se encuentran las emociones y el deporte. Si seguimos leyendo el currículum, dentro de estos criterios encontramos diferentes contenidos, estándares, etc., de los cuales usaremos aquellos que se necesiten dentro de cada sesión diseñada. Este procedimiento, lo hacemos siendo conscientes de que un proyecto educativo de este calibre debe tener relación con el currículum y que no puede ser 100% independiente a este, si se quieren conseguir los objetivos de la etapa.

Por otro lado, no podemos olvidarnos de la otra parte de este trabajo, las emociones. Sabiendo que existen diferentes clasificaciones, nosotros hemos seleccionado las siguientes, considerando que son las más importantes a trabajar: Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, confianza, ansiedad, remordimiento, y amor.

En definitiva, los contenidos que trabajaremos serán de forma progresiva y ordenada, atendiendo a los requisitos de la etapa y a los interés y necesidades del alumnado con base en el currículum escolar de Canarias. Además, las actividades estarán relacionadas entre sí, siempre guardando conexión unas con otras.

5.4 Acciones a desarrollar

Partiendo de esta información, y de las nociones del currículum de EM y de EFI, las actividades que hemos diseñado están dirigidas para ambos cursos por igual, pero debemos atender también a los conocimientos del profesorado que impartirán las sesiones. Para asegurarnos de que al menos tengan unas nociones básicas, hemos diseñado un pequeño taller de dos horas, donde se trabajarán todas las emociones que queremos tratar y se darán algunas pautas para trabajar con ellas. Se trata de una presentación, donde se da información básica y algunos enlaces de ayuda para el personal docente. Esta formación, se hará de forma personal, es decir el propio docente se encargará de leer y ver los documentos que se aportan. (Anexo 3).

Para la puesta en práctica del proyecto, se han diseñado 14 sesiones (Anexo 4) estructuradas de tal forma en la que se sigue un modelo de desarrollo de clase de educación física, todas empiezan con un calentamiento, seguido de un desarrollo y una vuelta a la calma con significación, es decir, tratando de buscar el significado de la clase. Se harán en el patio del colegio o la cancha, tienen una duración de 45 minutos y serán dirigidas por los docentes de EFI, como ya hemos dicho. Las 2 últimas sesiones, tendrán una duración de 90 minutos, se intentará que puedan desarrollarse estos de forma continua. Debemos tener en cuenta que las actividades están diseñadas para no generar ningún conflicto interno en el alumnado, que no ocasionen ningún malestar personal, no obstante, no siempre podemos contar con que esto no suceda, por lo que se debe atender a posibles problemas durante el desarrollo de las sesiones.

Por otro lado, los recursos materiales que se usen en las diferentes sesiones serán los propios de cada actividad. Contamos con que en cada centro tenga estos materiales y que no sea necesario costear ninguno de ellos.

5.5 Evaluación

Para hacer una evaluación de las sesiones o actividades pondremos en práctica, por un lado, una evaluación procesual dirigida al alumnado, mediante la observación en el desarrollo de las clases. El docente utilizará una tabla evaluativa, que deberá cumplimentar en función a la observación. (Anexo 5)

Por otro lado, también se llevará a cabo una coevaluación, de las dos últimas sesiones, la cual harán los alumnos, de forma individual, al resto de compañeros. (Anexo 6).

También consideramos necesaria, la creación de un diario personal e individual de cada alumno, donde en la primera sesión el docente explicará antes de empezar, que deben hacer un diario individual, donde deben recoger todo aquello que consideren en las diferentes sesiones.

6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Para poder conocer todos los aspectos importantes del programa, debemos establecer prioridades a la hora de evaluar. En este sentido debemos considerar:

6.1 ¿Qué evaluar?

Con este apartado lo que queremos conseguir es saber si el programa que estamos planteando funciona, por ello debemos tener en cuenta los siguientes ítems:

- Los conocimientos que imparte el profesor: los conceptos deben ser bien explicados para que el alumnado no tenga dudas, y comprendan la finalidad de la actividad.
- Interacción del profesorado con el alumnado: Conocer cómo el profesorado establece relación con el alumnado a la hora de llevar a cabo las sesiones.
- Que el profesorado comprenda los contenidos impartidos: debe saber de qué tratan los conceptos para poder aplicarlos de manera adecuada, resolver las posibles dudas, y ver si los niños han entendido la finalidad de la actividad.
- Capacidad de improvisación del profesorado: si el técnico ha actuado rápido ante cualquier inconveniente, si ha sabido adaptar su actividad a los participantes, si ha habido sujetos que no querían participar y lo ha solventado adecuadamente, etc.

- Adecuación y distribución del espacio: si el espacio era suficiente, si era el adecuado, si estaba en bien acondicionado, si las actividades han podido ser desarrolladas en los espacios previstos, etc.

6.2¿ A quién evaluar?

Esta propuesta tiene como objetivo conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos necesarios relacionados con las emociones; trabajaremos en cada sesión una emoción nueva y se hará una evaluación individual a cada uno. Además, haremos una evaluación al profesorado en donde tendrán que evaluar a ellos mismos y serán también evaluados por el alumnado.

6.3¿ Cómo evaluar?

Para evaluar este trabajo y al propio profesorado que imparte la asignatura utilizaremos como técnica de evaluación un cuestionario (Anexo 6)- Este se le entregará al alumnado al final del trimestre en donde encontrarán una serie de indicadores que se evaluarán con una escala del 1 al 4 (1: deficiente, 2: Suficiente, 3: Buenos, 4: Excelente) además deberán responder dos preguntas que encontrarán en el cuestionario y deberán reflejar su opinión, con sus palabras.

Con este cuestionario queremos ver si se ha conseguido el objetivo de que los niños y niñas hayan aprendido la importancia de porqué es necesario el saber cómo tratar las emociones que van surgiendo en las sesiones.

Para hacer un poco más completa la evaluación, el personal docente deberá hacer también una autoevaluación donde haga autocrítica y vea si ha conseguido dirigir bien las sesiones y enseñar los contenidos (Anexo 6).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abierta, A. (2011). Emociones - definición y clasificaciones. Recuperado de : [:http://www.slideshare.net/didacticAAA/emociones-denificin-y-clasificaciones](http://www.slideshare.net/didacticAAA/emociones-denificin-y-clasificaciones)
- Almagro, B & Paramio, G (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. Recuperado de : https://www.researchgate.net/publication/297759464_El_desarrollo_de_la_educacion_emocional_a_traves_de_la_Educacion_Fisica_escolar/citation/download
- Bizquera Alzina. R (2000) Educación emocional. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquera.com/es/blog/264-educacion-emocional-escuela.html>
- Bisquera Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquera Alzina, R. Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Facultad de educación. UNED, pp 61-82 Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Blandez. J (1995). Ambientes de aprendizaje de la educación física.[Entrada en un blog] Recuperado de : <https://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/04/ambientes-de-aprendizaje.pdf>
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica. Recuperado de: <http://gredos.org/Varios/Damasio%20Antonio%20-%20En%20Busca%20De%20Spinoza.pdf>
- Frijda, N . (2006) Las doce leyes básicas de las emociones. Recuperado de: <https://psicopedia.org/618/las-doce-leyes-basicas-de-las-emociones/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Versión castellana) recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós)Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. Recuperado de: <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Katrijn, O., Chapelle, L.,Prins, F., Meester, A., Haerens, L., Tartwijk, J., Martelaer, V., (2019). Personal and social development in physical education and sports: A review study.*European Physical Education Review* 1–17. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1356336X19882054>

- Mayer, Salovey & Caruso (2000). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html>
- Martínez Herrador, J. L. (s.f.). Las emociones y su expresión. Relevancia de su estudio.(Documento inédito) Recuperado de: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69033/Las_emociones_y_su_expresion_en_la_primera.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Payne. (1986). The ecology of tropical lakes and rivers. Traducido por Fernández, M (2013). Recuperado de : <file:///C:/Users/Jorge/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632.pdf>
- *Periódico el Día*. (2019). Premio a Canarias por la asignatura de educación emocional. Recuperado de: <https://www.eldia.es/sociedad/2019/11/18/premian-canarias-asignatura-educacion-emocional/1025988.html>
- *Periódico El País* (2019) Canarias la primera comunidad que hace obligatoria la educación emocional en los colegios Recuperado de: https://elpais.com/sociedad/2019/03/26/actualidad/1553627291_428563.html
- Ruiz, R. ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos? Lifeder.[Entrada en un blog] Recuperado de: <https://www.lifeder.com/diferencia-emocion-sentimiento/>
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate: Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide. Recuperado de: https://www.academia.edu/7375168/Emoci%C3%B3nate._Programa_de_Educaci%C3%B3n_Emocional._2009._Madrid_Pir%C3%A1mide
- *SiNews* (2019). Los beneficios de enseñar SEL a través de la salud y la educación física” Recuperado de: <https://www.studyinternational.com/news/the-benefits-of-teaching-sel-through-health-and-physical-education/>
- Vallés, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide. recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/143456678.pdf>

8. ANEXOS

● Anexo 1: Entrevistas.

Preguntas.

1. ¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?
2. ¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?
3. ¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?
4. ¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?

Entrevista 1.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Si, la educación emocional es muy importante trabajarla desde edades muy tempranas, para adquirir en el alumnado un trato más íntimo y cercano. Establecer vínculos afectivos con ellos/as puede ser primordial a la hora de un aprendizaje significativo.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Considero que la Educación Física es una de las asignaturas con la que mejor se puede trabajar la educación emocional, ya que nos permite trabajar desde diferentes perspectivas y de manera grupal.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Por supuesto, como señales en la pregunta anterior, creo que son dos asignaturas que se pueden complementar y enriquecer la una con la otra, trabajándose de manera grupal y estableciendo un contacto directo.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Los aspectos que trabajaría dentro de estos campos, sería: fomentar motrizmente conceptos como los valores; cómo controlar tus emociones y distinguirlas; identificar sentimientos y emociones; aprender a escuchar; saber perdonar; expresar sentimientos etc...

Entrevista 2.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Creo importante la enseñanza de la educación emocional ya que los alumnos a edades tempranas deben trabajar estos aspectos ya que pueden ser los cimientos de sus valores en el futuro
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Creo que puede ser una propuesta interesante, aún no las he trabajado unidas , pero puede ser muy interesante ya que a través del deporte y de la actividad física los alumnos van a trabajar muchos valores que le servirán para el futuro. Nunca se me hubiera ocurrido combinarlas.

3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Yo creo que si se va a dar ese paso porque se ha visto que ambas cosas por separado han servido para que los alumnos mejoren en todos los ámbitos educativos y mejoren su salud a través del deporte.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Pues trabajaría el deporte en valores y la importancia del trabajo en equipo a través del deporte. Lo que no trabajaría es la competición ya que cuando a los alumnos les decimos esa palabra solo piensan en ganar y no en aprender a través del ejercicio físico.

Entrevista 3.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Como especialista en psicología emocional, y teniendo en cuenta la mentalidad infantil. Sí, rotundamente sí. Es necesaria la enseñanza de la educación emocional desde edades tempranas, donde el niño aprenda a gestionar sus emociones y pueda evitar problemas futuros. YO en su momento propuse un pequeño programa de educación para la emoción dentro del colegio en el que trabajé hace años, lo pusimos en práctica y recuerdo una experiencia muy bonita.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Teniendo en cuenta la positividad del deporte y la educación emocional, unirlos me parece que puede ser una combinación interesante. Habría que estudiar las posibilidades de trabajo, la forma exacta de poder hacerlo. Me parece una opción factible.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Sí, todo es posible, como digo, habría que buscar la manera de conectar, aunque no me cabe duda de que es una buena forma. me gustaría poder participar en esta posibilidad, y poder encontrar la propuesta didáctica que se adecue a varios cursos, o personas. En definitiva, si creo que exista una posibilidad de crear algo juntas.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Muchísimos, desde aspectos cognitivos, hasta aspectos de entrenamiento y rendimiento. Dentro de la escuela trabajaría sobre todo aspectos cooperativos, de conocimiento emocional propio y de los demás, de empatía, responsabilidad, gestión de emociones, juegos en los que se trabaje el conflicto, etc.

Entrevista 4

- 1 **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Sí, en los últimos años he aprendido que su enseñanza es necesaria, pues el alumnado afronta de manera diferente algunos aspectos emocionales de su vida y del entorno escolar.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Totalmente fundamental. Potenciar todas las características de la educación emocional benefician a

un mejor desarrollo de las sesiones de EF, si atendemos a que las clases de educación física implican una interacción entre los infantiles de forma continua, la combinación de ambas es un acto positivo y enriquecedor para la educación en general.

3. ¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué? Por su puesto, me parece interesante. Tenemos que integrarlas en nuestras SA. En cada SA podemos abordarlas. Habría que construir un plan de acción para asegurar que este trabajo se produce.

4. ¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre? No trabajaría cosas que impliquen los entornos familiares, aunque sea difícil, las emociones están arraigadas a todo.

Entrevista 5.

- 1. ¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Sí, considero importante la enseñanza de esta asignatura ya que a través de ella podemos conseguir que el alumnado aprenda a gestionar mejor las emociones, además de potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona.
- 2. ¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Algo novedoso y que puede funcionar bastante bien siempre y cuando se enseñe de una manera adecuada.
- 3. ¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Sí, la educación emocional se puede fusionar tanto en educación física como cualquier otra asignatura. Aun así, pienso que a través de la educación física es algo más fácil y entretenido tratar las emociones .
- 4. ¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Trabajaría el expresar emociones o estados de ánimo a través de la expresión corporal y/o facial, pero no solo eso sino en caso de ser emociones como la tristeza, miedo, etc., realizar ejercicios o tareas que ayuden a controlar dicha emoción y no nos suponga un problema en nuestro día a día. Lo que no se puede hacer enseñar educación emocional a través de las actividades de un libro.

Entrevista 6.

- 1. ¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Sí, la considero importante. Ya que gracias al aprendizaje de habilidades emocionales podemos resolver conflictos e inquietudes tanto internas como con otras personas que facilitarán el transcurso de nuestra vida, de ahí la importancia de llevar a cabo este proceso de enseñanza-aprendizaje desde edades tempranas.

2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Pienso que aprender ambas disciplinas recurriendo a la otra, da la oportunidad de que el aprendizaje que queremos conseguir sea más significativo e integral. Pues para desarrollar un proceso de conocimiento y respeto tanto de nosotros, como de lo demás, debemos tener en cuenta el cuidado y el valor a los elementos corporales, así como los emocionales. Además de que el cuerpo puede ser un gran potenciador para la expresión de sentimiento y emociones.

3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Sí, creo en ella. Pienso que dentro del currículum oficial de Educación Física de la Educación Primaria podría haber un criterio específico en el cual se abordase aspectos relacionado con la educación emocional. De igual manera, considero que también es responsabilidad del propio profesorado integrar durante sus sesiones aspectos que contribuyan a desarrollar la educación emocional del alumnado.

4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Trabajaría aspectos como la empatía, el respeto a las diferencias, la gestión de las emociones en grupo (ira, tristeza, alegría, miedo, etc.), así como la valoración personal y el autoconocimiento de nuestras capacidades.

Entrevista 7.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? Si ¿ Por qué?** Porque en la sociedad que vivimos, los infantes no tienen control de sus emociones, ya que todas ellas se evaden a través de actividades lúdicas, ocio, tecnologías, etc.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Opino que es muy importante esta formación, ya que educación física es una de las áreas más completas, en cuanto a la transversalidad, y esta unión es necesaria para el desarrollo emocional del alumnado.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? Si ¿Por qué?** Porque es necesaria esta fusión y debe plantearse.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Daría pautas de identificación de las emociones, de control, etc.

Entrevista 8.

1. **¿Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Si, considero que es muy importante sobre todo en la etapa de primaria ya que es necesario que el alumnado

sea capaz de identificar las emociones y ser capaces de gestionarlas. Ya que es algo fundamental para el pleno desarrollo de una persona.

2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Creo que es una de las asignaturas que tiene mayor potencial para poder desarrollar y trabajar la educación emocional mediante el juego, danza y expresión corporal el alumnado tiene una herramienta muy poderosa para poder expresar y entender sus sentimientos. Creando con ello un aprendizaje muy significativo.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Por supuesto, además es una muy buena propuesta, ya que la educación emocional es super compatible con todas estas asignaturas no tan teóricas como puede ser música, plástica, educación física.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Debería de tener un trasfondo práctico, donde entre todo lo relacionado con el cuerpo y la emoción, teatros, danza, comunicación no verbal etc....

Entrevista 9

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Creo que es de vital importancia que el niño sea capaz de adquirir habilidades no solo teóricas, sino también habilidades sociales que en el día de mañana le hagan sentir una persona completa y con herramientas para el futuro.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Creo que todas las asignaturas deberían tener aspectos emocionales y en el tema de la educación física se facilita muchísimo el poder trabajar estos aspectos debido a la cercanía de los alumnos unos con otros y a que es algo menos teórico.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Del creer al poder va mucho, pero querer quiero como docente que esto sea posible, pero con la ley educativo que tenemos en este país, el querer a veces se queda atrapado en el poder. Pero por querer claro que quiero y no solo yo, la mayoría de los docentes de la nueva escuela (20 años para acá) creo que es una preocupación y una necesidad de impartir la educación emocional sea en la asignatura que sea.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Los aspectos que no trabajaría serían los aspectos teóricos, ya que pienso que es posible

trabajar de manera transversal el deporte y las emociones, no solo en la escuela sino en cualquier ámbito de los niños, casa, colegio, club de deporte etc....

Entrevista 10

- 1. ¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Sinceramente viendo como está hoy en día la sociedad creo que la educación emocional en algunos casos debería ser incluso más importante que la de contenidos, porque realmente se ve a muchos chicos y chicas perdidos en sus vidas con 15-16 años, realmente deberíamos de plantearnos de qué sirve que un alumno o alumna sepa donde está Saturno o cuanto es la raíz de 123, si realmente no sabe dónde está el mismo. Es una cuestión para pensar.
- 2. ¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Creo que la educación física es una de las asignaturas que más juego tiene, es de esas asignaturas que son como un comodín para cualquier docente, puedes trabajar de todo dentro de ella y más aún si estamos hablando de emociones.
- 3. ¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Desde mi punto de vista como docente creo que esto no depende de nosotros, porque muchas veces se proponen infinidad de cosas a trabajar y todo cae en saco roto cuando llega a arriba, es triste, pero es la verdad, la educación emocional y la educación física sería una cosa maravillosa, pero para ello tenemos que cambiar primero desde arriba.
- 4. ¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Ya que estamos hablando de educación física y educación emocional, estaría mal decir que no fuera todo práctico, que nuestros alumnos y alumnas se muevan y aprendan es lo mejor. Eso de enseñar valores y emociones por un libro no sirve de nada si después no eres de ponerlo en práctica.

Entrevista 11.

- 1. ¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Sí, porque la educación persigue como objetivo el desarrollo integral de la persona, en todos sus ámbitos.
- 2. ¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Creo que es muy positiva y necesaria. Es algo que, aún sin buscarlo, surge en el área de EF.

3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Si, por supuesto. Porque la EF lleva implícita una educación emocional, en la que a través del juego y la actividad deportiva se favorece el desarrollo de valores como el respeto, la cooperación, la tolerancia... y se trabajan aspectos emocionales como la tolerancia a la frustración, la resolución de conflictos, la canalización de la energía, rabia y otras emociones.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Trabajaría todos los aspectos relacionados con las emociones, su identificación y su canalización a través de la actividad física. Así como otros aspectos y valores que favorezcan un desarrollo integral de la persona.

Entrevista 12.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Si. Porque la educación abarca todo, no solo contenidos; como dice una frase q aparece por ahí "no se puede educar la mente sin el corazón" (creo q de Aristóteles).
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Buena combinación y muy importante, ya que, como dice en su definición "la educación física es la. Educación integral de la persona", es decir, en todos los aspectos y ámbitos, y uno de ellos es también el emocional.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Creo que ya se trabaja desde nuestra materia, sobre todo en los contenidos de Expresión Corporal. En el resto de contenidos. también, ya que en nuestra materia el alumnado está continuamente expresando sus emociones. Si se refiere a una propiedad educativa más específica pues sí, nuestra asignatura, desde todos los niveles, se está inclinando/enfocando hacia este tipo de educa. "más emocional".
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Evidentemente trabajar aquellos aspectos en los que tengan que expresar sensaciones, sentimientos, sobre todo con los contenidos de Expresión Corporal, donde lo pueden llevar a cabo mediante representaciones, ponerse en el lugar del otro. También se podrían expresar sentimientos/sensaciones por medio de habilidades motrices, coordinativas, por medio de juegos-datos; intentar ponerse en el. Lugar del otro, identificar lo que sienten los compañeros; respiración., relajación...

Entrevista 13.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Es un aspecto que hoy en día tiene que estar más presente en la educación de los niños para que el día de mañana sepan cómo tratar esas emociones en situaciones determinadas.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Hoy en día estos dos aspectos tienen que ir de la mano ya que es para los niños es muy positivo saber tratar sus emociones en un ámbito en el que no se sientan cómodos y puedan controlarlas
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Si ya que la enseñanza de la educación emocional en este caso el deporte puede crear grandes alumnos con muy buenos valores que el día de mañana se verá reflejado en la sociedad.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Intentaría trabajar todos los aspectos relacionados con las emociones siempre desde un trabajo práctico ya que es el modo en que los niños lo pueden adquirir mejor y no desde las aulas.

Entrevista 14.

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Si, es una educación que tiene que hacerse importante en los colegios ya que permitirá a los niños tener mejores valores.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Una gran combinación ya que a través del deporte se pueden enseñar grandes valores como el compañerismo, empatía... que pueden hacer a los niños mejores personas.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Creo en la posibilidad de que de algún día se fusionen sin embargo es algo que no todos piensan que es lo correcto y que el deporte se trabaja de manera independiente, esto es algo que se tiene que enseñar también a los maestros.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Trabajaría la educación emocional siempre desde la práctica ya que es la mejor manera de enseñar a los niños, los aspectos que no trabajaría sería enseñar a los niños las emociones de manera teórica en donde solo sepan su definición.

Entrevista 15

1. **¿ Considera importante la enseñanza de la educación emocional? ¿ Por qué?** Si es un aspecto que debemos trabajar en el aula con los niños ya que es necesario educar a los niños emocionalmente.
2. **¿Qué opina de la combinación entre la educación física y la educación emocional?** Es una combinación necesaria y hoy en día hay maestros de educación física que la hacen e intentan trabajar las emociones con los niños.
3. **¿Cree en la posibilidad de la creación de una propuesta educativa en la que se fusione la educación física y educación emocional ? ¿Por qué?** Creo en la creación de esa propuesta sin embargo hoy en día, sin embargo, también tiene que haber una educación a los docentes para saberla enseñar.
4. **¿Qué aspectos trabajaría y cuáles no, si existiera la posibilidad de una propuesta de este calibre?** Trabajaría esta propuesta siempre de manera práctica en el patio que es donde los niños la puedan ver de primera mano y sentir, y no en clase de manera teórica.

Anexo 2: Temporalización.

Semana	¿ Qué se trabajará?	Duración
1	¿ Qué son las emociones?	45 minutos.
2	Alegría	45 minutos.
3	Tristeza	45 minutos.
4	Sorpresa	45 minutos.
5	Confianza	45 minutos.
6	Miedo	45 minutos.
7	Asco	45 minutos.
8	Amor	45 minutos.
9	Enfado	45 minutos.
10	Ansiedad	45 minutos.
11	Remordimiento. Todas las emociones.	90 minutos
12	Todas las emociones. Cierre	90 minutos

- La duración será de 12 semanas y tendrá 14 sesiones.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Proyecto de innovación “Emodeporte”

TIPOS.

Cuando hablamos de **tipos de emociones** vamos a hacer dos clasificaciones, una general en la que vamos a distinguir **emociones primarias** y **secundarias**, y luego en las primarias diferenciaremos a su vez entre **saludables** y **no saludables**.

Las emociones primarias.

son las **emociones básicas**, las que sentimos en el fondo y las que definen **verdaderamente** lo que sentimos. Cuando siento que estoy triste y que no hay ninguna otra emoción detrás, entonces hablamos de primarias, pero, a veces, puede que haya algo escondido detrás que puede que a primera vista no fuéramos muy conscientes de ello. Y aquí es donde entran las emociones secundarias.

- Dentro de las emociones primarias podemos diferenciar **emociones “saludables”** o **“adaptativas”** y **emociones “no saludables”** o **“desadaptativas”**.

Las primeras son respuestas que genera tu cuerpo ante situaciones que están **ocurriendo en ese momento** y que piden cubrir una **necesidad** (el enfado porque han superado sus límites o los de otra persona, el miedo por la existencia de una amenaza; la tristeza ante la pérdida de alguien o algo...) y por tanto hay que escucharlas e intentar en la medida de lo posible satisfacerlas.

LAS EMOCIONES.

Las **emociones** son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos.

Estos cambios se **basan en experiencias** que a su vez dependen de percepciones, actitudes, creencias sobre el mundo; que usamos para **percibir** y **valorar** una situación concreta. Dependiendo, por ello, de nuestras experiencias, reaccionaremos de una forma u otra ante situaciones similares. La respuesta emocional son estímulos rápidos e impulsivos que valoran lo que está ocurriendo y nos informan de qué significado tiene para nosotros eso.

Cuando detectamos **emociones saludables** los **mensajes** o **necesidades** que estas nos traen son los siguientes:

- El **enfado** te dice que tus límites han sido sobrepasados o que no te están dando lo que solicitas.
- La **tristeza** te dice que has perdido algo importante o que tu necesidad de amor y afecto no está atendida.
- El **miedo** te dice que estás en peligro o que no estás seguro.
- La **sorpresa** que existe algo nuevo, que merece la pena investigar.
- El **asco** te dice que lo que estás experimentando es malo para ti.
- La **alegría** que has alcanzado una meta o que ha ocurrido algo beneficioso para ti.

Estas emociones adaptativas que traen este tipo de información servirán para poder **gestionarias** y saberte dar lo que están reclamando para **satisfacer** las **necesidades** requeridas:

- **Enfado** para establecer y proteger tus límites.
- **Tristeza** para llorar o refugiarte.
- **Miedo** para huir o atacar.
- **Sorpresa** para indagar en lo acontecido.
- **Asco** para expulsar.
- **Alegría** para disfrutar de lo ocurrido.

Emociones secundarias

Las emociones secundarias son **emociones defensivas** que **esconden** u oscurecen nuestro sentimiento verdadero o primario. Dependiendo de la emoción será más difícil detectarla como secundaria, ya que a veces la emoción verdadera se oculta muy profundo. En algunas ocasiones las emociones secundarias ocultan las primarias para "**protegerse**" de ellas debido a nuestras creencias limitantes, por ejemplo: *los hombres que han crecido escuchando que los hombres no pueden llorar suelen mostrar enfado cuando están tristes. Las mujeres que han crecido escuchando que tienen que ser sumisas expresarán tristeza o llanto cada vez que se enfaden.*

CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES

Las emociones que se trabajan en nuestro proyecto son:

- **-Alegría:** Es el estado de ánimo caracterizado por el amor, estar contento, la satisfacción o el placer.
- **-Tristeza:** Se caracteriza por ser un sentimiento de pérdida, de decepción o impotencia. Muchos psicólogos la consideran el opuesto básico a la alegría.
- **-Sorpresa:** Es un estímulo emocional basado en la experimentación de un evento inesperado. La sorpresa puede ser agradable, desagradable o neutral.
- **-Confianza:** Emoción que tiene varias formas, incluyendo predisposición a ser vulnerable a las acciones de otro y una creencia razonable por parte del que confía (la persona que ofrece confianza) al confiado (la persona que recibe la confianza) de que se comportará de manera benéfica con el que confía.
- **-Miedo:** Respuesta emocional a la percepción de una amenaza externa que puede incluir frecuencia cardíaca acelerada, apertura de los ojos, contracción muscular y sudoración excesiva.

CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES

Las emociones que se trabajan en nuestro proyecto son:

- **- Asco:** Reacción a algo que se percibe como ofensivo, sucio o insoportable. Los seres humanos pueden sentir asco por objetos físicos, como la basura, o por acciones, opiniones o ideas que encuentran ofensivas.
- **- Amor:** Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
- **- Enfado:** Es la emoción más difícil de categorizar, pero a menudo se describe como el sentimiento que uno experimenta para frenar una acción o eliminar una amenaza externa percibida.
- **- Ansiedad:** Se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
- **- Remordimiento:** sentimientos de arrepentimiento y a veces vergüenza. Los psicólogos creen que el remordimiento es una combinación de sorpresa y asco.

Enlaces para las emociones:

- <https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7prlySx0HrI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrI>

Anexo 4: sesiones.

SESIÓN : 1 ¿ Qué son las emociones?		Asignatura: Educación física.
Nivel: 5º y 6º.		Espacio: Cancha o patio del colegio.
Emoción/es trabajada/as: alegría, tristeza, sorpresa, confianza, miedo, asco, amor, enfado, ansiedad y remordimiento.		
Objetivo/s: Conocer las emociones básicas.		
Duración: 45 minutos.		
Agrupamientos: Gran grupo, grupos heterogéneos.		
Material: Cuento, folios, 25 bolígrafos rotuladores,		
Descripción.		Descripción gráfica.
<p>Calentamiento: (10 minutos). Se realizará un pequeño calentamiento basado en un cuento. El personal docente deberá contar un cuento al alumnado que incluya todas las emociones que se pretenden trabajar, y que a la vez el alumno caliente las articulaciones haciendo lo que se cuenta en la historia.. El cuento puede ser de invención propia o utilizar el que se propone. Debe ser adaptado a las edades.</p> <p>En primer lugar, el alumnado se encuentra distribuido por el espacio de forma individual.</p> <p>Cuento:(Poner entonación) → <i>“Había una vez un grupo de gigantes, que iba de puntillas(hacerlo) por el bosque, estaba de paseo en busca de moras, cuando de repente y para su sorpresa se encontraron con una charca, la cual tenían que saltar dando zancadas para no hundirse, saltaban y saltaban y seguían saltando. Muy bien, han cruzado todos, pero se han fijado que han aplastado a las ranitas de la charca y se han puesto muy tristes. Debemos seguir nuestro camino, vamos a pasar por unos túneles, debemos poner en cuadrupedia y gatear para poder pasar. Todo está muy oscuro, no se ve nada, que miedo tenemos. No pasa nada, sabemos que estamos acompañados, y que podemos confiar unos en los otros. Hemos pasado el túnel y ahora debemos estirar la espalda, movemos haciendo rotación en el tronco , pero nos viene a la cabeza las pobres ranitas, nos entra remordimiento, pero no podemos parar, debemos continuar, las moras nos esperan. Vamos debemos correr, se nos está haciendo de noche, corred gigantes, corred. Mirad, ahí hay varios árboles con las moras, debemos estirar las manos para poderlas coger. vamos, arriba y abajo, arriba y abajo. Lo hemos conseguido, que bien. Ya tenemos muchas moras, que alegría. Vamos a darnos amor,. abrazo colectivoooooo. (Todos nos abrazamos). Fin.</i></p> <p>Desarrollo: La segunda parte, está dividida en tres partes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “El corrito”: la primera actividad que haremos se trata de identificar todas las emociones que hemos hablado durante la historia que cuenta el personal docente. Para ello, haremos un círculo y repartiremos un papel y bolígrafo a cada uno, y de forma individual, cada alumno deberá apuntar en un papel todas aquellas que se acuerde. En segundo lugar, haremos una puesta en común y determinaremos todas las que han surgido. (5 minutos). 2. “Quién soy”: Una vez tengamos la lista definitiva, haremos grupos de tres personas, teniendo en cuenta que son 10 emociones las que trabajamos y que en una clase suelen haber 25 alumnos. Cada grupo deberá elegir una emoción, y representarla de alguna manera, ya sea con su cuerpo, con algún sonido o una escena. Deberá elegirlo el grupo. Una vez lo tengan, deberán salir al frente de la clase y representarla, el resto de compañeros deberán “adivinar” qué emoción se trata. (10 minutos). 3. “El Fotomatón”: Se le asignará un número a cada alumno, un grupo será el 1, otro grupo el 2 y otro grupo el 3. Deberán caminar por el espacio de forma individual y cuando el personal docente diga, por ejemplo “fotomatón 1” el grupo del número deberá quedarse quieto y hacer con la cara la emoción que diga el docente. El resto de compañeros se acercarán al compañero quieto , que esté más cerca y ver cómo “escenifica “la emoción. Esto lo haremos al menos 10 veces, para representar todas las emociones. (10 minutos). <p>Vuelta a la calma: El gran grupo jugará a “Soplar la vela”. Este juego consiste en aprender a respirar y de forma inconsciente a relajarnos. El docente dirá al alumnado que se acuesten boca arriba en el suelo, y que se imaginen que tienen vela encendida en la mano y tienen que ir cogiendo aire por la nariz, inflando la barriga durante unos 5 segundos, e ir expulsando el aire poco a poco mientras soplamos la vela con intención de apagarla de una forma suave. (Repetir el proceso durante 7 u 8 veces, hasta finalizar la clase).</p> <p>Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.</p> <p>El personal docente→ debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al Alumnado..</p>		

Justificación:

Le primera sesión se realiza con la finalidad, de introducir al alumnado en el conocimiento de las emociones que vamos a trabajar durante las sesiones. Se pretende que vayan cogiendo soltura y que, de forma inconsciente, expresan físicamente sus propias emociones.
En lo relacionado al currículum, se trabajan aspectos de expresión corporal.

SESIÓN : 2. “ Sonriendo”**Asignatura:** Educación física.**Nivel:** 5º y 6º.**Espacio:** Cancha o patio del colegio.**Emoción/es trabajada/as:** alegría.

Objetivos: Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Desarrollar la habilidad de automotivarse. Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Duración: 45 minutos.**Agrupamientos:** Gran grupo,**Material:** Altavoz, pendrive, cinta adhesiva de color, trabalenguas impresos, pito.,**Descripción.**

Calentamiento: Teniendo en cuenta que el baile es sinónimo de alegría, se llevará a cabo un pequeño calentamiento de 10 minutos dirigido por el personal docente. Para ello realizará dos coreografías de calentamiento guiado. Esta puede ser de invención propia o bien copiando alguna de internet. La música debe ser adecuada a las edades de los alumnos y alegre, por supuesto.

Desarrollo: La segunda parte de la sesión, está dividida en tres partes. (20 minutos)

- “ Algarabía” → en primer lugar indicaremos al alumnado que esta sesión trata de trabajar la alegría y el personal docente dará su definición en voz alta. Una vez sepan lo que es, el personal docente hará una línea en el suelo, con una tiza, con cinta adhesiva de color o con algo similar. y pedirá al alumnado que se coloquen a ambos lados de la línea , se dirán al menos 20 frases y el alumnado deberá acercarse a la línea en aquellas que crean que esas situaciones les parecen alegres, en caso contrario deberán permanecer quietos en el sitio.
- “A ver quién” → el gran grupo debe ir trotando por el espacio, y a la señal de “a ver quién me hace reír” deben quedarse quietos en el sitio y hacer gestos muecas, bailes, etc., intentando hacer reír al personal docente. Esto se hará dos veces. Luego, les tocará a ellos decir la frase, cada alumno tiene un número de lista, siguiendo esa lista, el docente dirá, por ejemplo, a ver quién 5, el número 5 de la lista dirá seguidamente “ a ver quién me hace reír”, y el resto de compañeros/as, se acercarán e intentarán hacerlo reír. Esto se hará, tantas veces como alumnos haya.
- ¿Que dices? → el tercer juego trata de adivinar una serie de frases. Para ello cada alumno deberá coger un lápiz o un bolígrafo y ponerse en la boca, atrapado

Descripción gráfica.

Algunos ejemplos de coreografía para el docente:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

Definición de alegría: estado de ánimo caracterizado por el amor, estar contento, la satisfacción o el placer.

Actividad 1 → Frases:

- Ver un perro por la calle.
- Ver a los abuelos/as.
- Ver a nuestros padres.
- Recibir un regalo.
- Bajar la basura.
- Hacer la tarea.
- Jugar con un primo.
- Ir de viaje.
- Romper el ordenador, la play, la Xbox...
- No ver la tele.
- No ir a entrenar.
- Hacer la cama.
- Ir a clase.
- ir de viaje.
- ir a un partido de fútbol
- Bailar.
- Ver como se ríen de un compañero/a.
- etc.

Actividad 3 → Trabalenguas.

- Paco guarda las pocas copas que poco a poco Pepe sacó.
- ¡Qué triste estás, Tristán, tras tan tétrica trama

en las comisuras de esta. El docente repartirá un trabalenguas a cada uno. Debemos ir trotando sobre las líneas de la cancha y a la señal del pito, deberán buscar a alguien, y contarle su trabalenguas. esta actividad fomenta la risa, siendo parte principal del motivo de alegría.

Vuelta a la calma: Para finalizar la sesión, haremos un pequeño corro donde el alumnado expresa como se ha sentido durante la sesión.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente→ debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

teatral!

- Cómo quieres que te quiera, si el que quiero que no me quiera, no me quiere como quiero que me quiera.
- Un podador podaba la parra y otro podador que por allí pasaba le preguntó: Podador que podas la parra. ¿Qué parra podas? ¿Podas mi parra o tu parra podas? Ni podó tu parra, ni mi parra podó, que podó la parra de mi tío Bartolo.
- Pablito clavó un clavito; ¿qué clavito clavó Pablito?
- En la plaza de Constantinopla había una esquina, en la esquina una casa, en la casa un balcón, en el balcón una estaca, en la estaca una lora. La lora está en la estaca en el balcón de la casa en la esquina de la plaza de Constantinopla.
- Tres tristes tigres tragaban trigo en tres tristes trastos en un trigal, en un trigal tres tristes tigres tragaban trigo en tres tristes trastos.
- El Otorrinolaringólogo trabaja en la otorrinolaringología.
- Si Sansón no sazona su salsa con sal, le sale sosa; le sale sosa su salsa a Sansón si la sazona sin sal.
- El viejo cangrejo se quedó perplejo al ver su viejo reflejo en aquel espejo
- El amor es una locura que ni el cura cura, que si el cura lo cura es una locura del cura.
- Historia es la narración sucesiva de los sucesos que se sucedieron sucesivamente en la sucesión sucesiva de los tiempos.
- El suelo está en cuadrícula. ¿Quién lo desencuadrificará?

Justificación:

En esta segunda sesión se pretende trabajar la alegría mediante el juego, el alumnado debe saber que estamos trabajando esta sesión dicha emoción.

Las actividades se hacen con el fin de motivar al alumnado a expresar su alegría, haciéndoles ver que ante situaciones comunes como el juego, esta emoción surge casi sin querer.

SESIÓN : 3. “ Días grises”

Asignatura: Educación física.

Nivel: 5º y 6º

Espacio: Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: tristeza.

Objetivos: Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Duración: 45 minutos

Agrupamientos: Gran grupo,

Material: pelota, posts, bolígrafos.

Descripción.

Descripción gráfica.

Calentamiento: (5 minutos). Se la quedan 2 o 3 al azar. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es tocando con la pelota, y para ello tienen un tiempo limitado (1 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo. Deben participar todos como pilladores, para cambiar de juego.

Desarrollo: en esta sesión se harán 3 actividades en cadena. (40 minutos)

- “El ladrón de sonrisas” → cada alumno tendrá en su espalda pegado un post con una sonrisa dibujada, el juego consiste en robar sonrisas al resto de compañeros, para ello se dará un tiempo de 5 minutos. Transcurridos, el docente

pedirá aquellos que no tengan posts , que se acerquen y se sienten. El resto de la clase, estarán jugando de forma libre,(juegos que no impliquen materiales) mientras ellos deben estar solos, sin hablar con nadie, y separados. (Esto lo hacemos para generar tristeza en aquellos que no están jugando).

Una vez pasen 5 minutos, haremos un círculo, y aquellos que han estado sin jugar, deberán expresar cómo se han sentido y entre todos, determinar qué es la tristeza, porque surge, y cómo podemos evitar estar tristes.

- “¿Qué puedo hacer?” → haremos un círculo, y nos sentaremos, se la quedará uno, y aleatoriamente deberá poner una pelota detrás de un compañero, este deberá salir corriendo y sentarse en el sitio del que le puso la pelota y contar algún momento en el que se haya sentido triste y como lo soluciono en ese momento.

Nota: este juego suele alargarse mucho rato, por lo que el resto de la sesión será hacer esto hasta que todos hayan participado.

Vuelta a la calma: El tarrito de la tristeza”. Para esta vuelta a la calma vamos a hacer una dinámica, en la que se le entregará al alumno un papel y un bolígrafo, donde deberán apuntar la historia anterior para cerrarla y guardarla para siempre.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente→ debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

La emoción de la tristeza es una de las más difíciles de trabajar, ya que desencadena muchos sentimientos como la furia, enfado, agresividad, etc., y puede provocar conflictos. Esta sesión se ha diseñado con la finalidad de que sea el propio alumno quien cuente sus experiencias y no sean juegos forzados, sino más libres.

SESIÓN : 4 “ No me lo esperaba”	Asignatura: Educación física.
Nivel: 5º y 6º	Espacio: Cancha o patio del colegio.
Emoción/es trabajada/as: Sorpresa.	
Objetivos: Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.	
Duración: 45 minutos	
Agrupamientos: Gran grupo, dos grupos de iguales,	
Material: PC,	
Descripción.	
Calentamiento: (5 minutos). En esta sesión, no realizaremos ningún calentamiento. Se debe a que el alumnado no sabe que vamos a tener clase.	
Desarrollo: El personal docente, debe buscar alguna hora diferente a la sesión de educación física e ir a la clase y buscar a sus alumnos de sorpresa, ya que es la emoción que trabajaremos hoy. (tendrá que hablar con el otro u otra docente y cambiar la hora si fuese posible). Aprovechando el aula, vamos a buscar el término sorpresa, utilizaremos el siguiente enlace: https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/sorpresa . En caso de no disponer de internet en el aula, el docente se encargará de llevar el material preparado. Una vez hayamos definido y comprendido el término, el alumnado deberá apuntar en u papel, una situación que les haya causado sorpresa o que le gustaría que le hicieran, y bajar el mismo al patio del colegio. bajaremos a la cancha , para poner en práctica algunos de sus efectos.	
<ul style="list-style-type: none">- “Al toque” → Para la siguiente actividad, haremos dos grupos al azar. Se trata de colocarse a uno 20 metros un equipo de otro y deberán estar dándose la espalda. El personal docente, tocará primero a uno de un equipo, y la señal del pito, este irá al equipo contrario, que está de espaldas y con los ojos cerrados, y deberá tocar a alguno, y salir corriendo, intentando llegar a su sitio sin que el otro lo pille. esto repetirá ,tantas veces como alumnos haya, y el grupo lo necesite para experimentar la sorpresa.- “ No todo era bueno ” → El siguiente juego consiste en hacer parejas, ambos estarán de frente y con sus manos unidas. Se trata de que uno primero le está acariciando las manos a su compañero, y en un momento determinado, le da un pequeño toque, el cual el otro no se espera. Cuando le dé el toque, deberá salir corriendo e intentar que no lo pille.	

Volverá al sitio y se repetirá este procedimiento varias veces, incluso cambiando de pareja si fuera posible.

Vuelta a la calma: Para terminar la sesión, el alumnado irá a buscar el papel que escribió en el aula, y aquel o aquella que quiera, empezará a contar cuál ha sido la sorpresa que ha escrito o cual es la que le gustaría que le hicieran. Seguidamente, comentaremos la clase que hemos hecho y sacaremos las experiencias vividas del alumnado.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión se plantea desde un enfoque lúdico, con la intención de generar en el alumnado sorpresa, para ello se establecen actividades, que provocan un exalto en el cuerpo parecido la que provoca la sorpresa.

SESIÓN : 5 “ Confíemos”

Asignatura: Educación física.

Nivel: 5º y 6º

Espacio: Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Confianza.

Objetivos: Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Desarrollar la habilidad de automotivarse. Adoptar una actitud positiva ante la vida. Crear confianza entre los compañeros y compañeras.

Duración: 45 minutos

Agrupamientos: Parejas

Material: Pañuelo.

Descripción.

Calentamiento: (10 minutos) Se realizará un calentamiento en el que vamos a intentar que los alumnos comprendan que emoción queremos trabajar, esta va a ser la confianza.

El juego que vamos a utilizar se llama “Guíame”, este se trabajará por parejas. El juego consiste en que un compañero con los ojos vendados deberá ser guiado por su pareja por todo el patio, la pareja lo podrá llevar de frente, hacia un lado, otro o hacia atrás. A los 5 minutos haremos un cambio de roles en donde el guiado pasará a guiar a su compañero que deberá vendarse los ojos

Desarrollo: (25 minutos) En esta segunda parte de la sesión realizaremos dos ejercicios, el primero “Déjate caer” que potenciará que los niños tengan una mayor confianza entre ellos, el segundo que haremos recibe el nombre de “Cae en mis brazos” dicho juego terminará de dar la suficiente confianza que queremos conseguir entre las parejas.

Para realizar estos dos ejercicios utilizaremos la misma pareja que en el calentamiento.

- Déjate caer → Juego sencillo, los componentes de cada pareja se ponen uno frente al otro con los brazos extendidos y las palmas de las manos tocándose, deben dar un paso hacia atrás y sin separar los pies del suelo se dejan caer hacia delante hasta tocar de nuevo palma contra palma, este proceso se deberá repetir hasta que ya no sea posible (10 minutos)
- Cae en mis brazo → Este juego tiene el mismo planteamiento que el primero sin embargo uno de los dos se colocará de espaldas a su pareja dará un paso hacia delante y se dejará caer hacia detrás y su compañero deberá recogerlo con los brazos extendidos, así sucesivamente hasta que sea posible. una vez lo haga uno habrá cambio de roles para que el otro compañero lo haga también (15 minutos)

Vuelta a la calma: (10 minutos) Una vez terminados los juegos iremos al centro del patio y en forma de U haremos una asamblea en la que se hablará sobre qué les ha parecido la sesión y qué destacaría de ella.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la

sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión se realiza con la finalidad de que los compañeros sepan en qué consiste la confianza y que siempre con prudencia se puede confiar y que es muchas veces algo necesario.

SESIÓN : 6 “Déjate llevar”

Nivel: 5º y 6º

Espacio: Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Miedo

Objetivos: Superen el miedo trabajando la confianza. Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional.

Duración: 45 minuto.

Agrupamientos: Parejas

Material: Pañuelo

Descripción.

Calentamiento: (10 minutos) Como calentamiento haremos un juego popular para que los niños calienten y activen el cuerpo, el juego en “El Alerta”, dividiremos la clase en dos grupos y se deberán enumerar por números empezando por el 1 y de manera consecutiva. Cada equipo se colocará a un lado de la cancha en la línea de fondo. El profe deberá decir: Aleta el número... el número que diga deberá salir corriendo y coger el pañuelo que sostiene el maestro aquel que lo coja y consiga llegar a su base sin ser pillado gana un punto.

Para que el resto de compañeros no esté quieto deberá estar bailando en el sitio.

Desarrollo:(25 minutos) En esta para de la sesión vamos a utilizar los dos ejercicios que se trabajaron en la anterior sesión con algunas modificaciones.

Como en la anterior sesión los juegos se realizarán en pareja.

- Déjate caer → Como en la anterior sesión, los componentes de cada pareja se ponen uno frente al otro con los brazos extendidos y las palmas de las manos tocándose, deben dar un paso hacia atrás y sin separar los pies del suelo se dejan caer hacia delante hasta tocar de nuevo palma contra palma, este proceso se deberá repetir hasta que ya no sea posible, como modificación habrá un compañero que tendrá que vendarse los ojos para realizar el ejercicio, esto le provocará una sensación de miedo y deberá confiar en que su compañero lo coja con sus palmas, cuando el maestro diga harán cambio de rol. (10 minutos)
- Cae en mis brazos → Este juego tiene el mismo planteamiento que el primero sin embargo uno de los dos se colocará de espaldas a su pareja dará un paso hacia delante y se dejará caer hacia detrás y su compañero deberá recogerlo con los brazos extendidos, así sucesivamente hasta que sea posible. una vez lo haga uno habrá cambio de roles para que el otro compañero lo haga también, En este juego deberán hacer lo mismo aquel que esté de espalda deberá cubrirse los ojos lo que provocará un mayor miedo y desconfianza en el que deberá superar y confiar en su compañero. (15 minutos)

Vuelta a la calma: (10 minutos) Como en la anterior sesión nos colocaremos en el centro del campo y haremos una asamblea donde cada alumno podrá explicar cuál ha sido su sensación a la hora de realizar los ejercicios y cómo ha conseguido superar en este caso el miedo para poder realizarlos con éxito

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

En esta sesión queremos conseguir trabajar el miedo para ellos vemos necesario trabajar la confianza que se trabajó en la anterior sesión estas emociones muchas veces van de la mano y se ve demostrado en estos dos ejercicios en donde si se tiene miedo no han confianza que valga, por lo que deben saber cómo canalizarlas.

SESIÓN : 7. “Adivina”**Nivel:** 5° y 6°**Espacio:** Cancha o patio del colegio.**Emoción/es trabajada/as:** Asco**Objetivos:** Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional.**Duración:** 45 minutos**Agrupamientos:** Grupos de 5 y gran grupo**Material:** Mesa, Folio, Bolígrafos, Conos, Aros**Descripción.****Calentamiento:** (15 minutos) Utilizaremos la primera parte del calentamiento en grupo intentar definir la emoción de asco, para ello haremos preguntas al alumnado:

¿qué es para ustedes tener asco?, ¿en qué situaciones han sentido esta emoción? ¿qué hacen cuando la sufren?

Una vez hecho entregaremos un papelito a cada alumno y deberán escribir algo de comer que les de asco y se los darán al maestro

Cuando acaben daremos 4 vueltas al patio (1° vuelta trote normal, 2° vuelta mitad talones al culo y la otra mitad rodillas arriba, 3° vuelta trote normal y al pitido saltamos, última vuelta trote normal)

Desarrollo: (20 minutos) Para la puesta en práctica de esta emoción realizaremos un relevo en donde en grupos de 5 deberán sortear un circuito. Cuando salen del inicio deberán hacer zigzag entre conos y luego saltar con los pies juntos una vez acabado llegaran a una mesa donde encontrar los papelitos cogerá uno cualquiera y volverán realizando el circuito, para que salga su compañero deben hacer que adivine mediante mímica que alimento es una vez acertado sale el siguiente. Gana el equipo que consiga adivinar más.**Vuelta a la calma:** (10 minutos) Como en la anterior sesión nos colocaremos en el centro del campo y haremos una asamblea donde cada alumno podrá explicar cuál ha sido su sensación a la hora de realizar los ejercicios y cómo ha conseguido superar en este caso el miedo para poder realizarlos con éxito**Observaciones:** Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

El objetivo que queremos conseguir es que los alumnos aprendan sepan lo que es el asco, esto lo haremos con sus aportaciones en donde nosotros les iremos guiando para conseguir el verdadero significado.

SESIÓN : 8. Ganamos todos

Nivel: 5° y 6° **Espacio:** Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Amor.

Objetivos: Conocer cómo canalizar esta emoción

Duración: 45 minutos

Agrupamientos: Gran grupo

Material: Pañuelo

Descripción.

Calentamiento: (10 minutos) El juego que hemos elegido será “El comecocos”, este juego consiste en que un compañero se la quede y deberá pillar a algún compañero aquel que pille pasará a ser comecocos y el que es comecocos para pillar. Solo se podrá ir por las líneas de la cancha, a lo largo del juego iremos añadiendo más comecocos.

El comecocos se distinguirá porque llevará en la mano un pañuelo de color.

Desarrollo: (25 minutos)

- “Tulipán” → En este juego habrá uno que se la queden estos llevarán consigo un pañuelo y su objetivo es pillar a todos los compañeros, el resto deberá evitar ser pillado, para evitar esto no es necesario huir, en el caso de que te veas apurado si dices la palabra tulipán debes quedarte quieto con los brazos en cruz y no te podrán pillar, aquí entra en juego la emoción, para poder volver al juego un compañero te tendrá que dar un abrazo, si el abrazo no dura más de 5 segundos ambos pasarán a estar pillados, a cada persona que sea pillada se le dará un peto

Vuelta a la calma: (10 minutos) Como en las anteriores sesiones, nos colocaremos en el centro del campo y haremos una asamblea donde cada alumno podrá explicar cuál ha sido su sensación a la hora de realizar los ejercicios y cómo ha llevado en este caso que esperar el abrazo de alguien para poder seguir jugando.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión tiene como objetivo que los niños creen un poco más de vínculos con sus compañeros en donde se potencie sobre todo el trabajo.

SESIÓN : 9. “No te enfades”

Nivel: 5° y 6° **Espacio:** Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Enfado.

Objetivos: Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Que los alumnos consigan canalizar el enfado y lo utilicen para mejorar. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Duración: 45 minutos

Agrupamientos: Grupos de 5

Material: No necesario.

Descripción.

Calentamiento: (5 minutos) Haremos un calentamiento rápido para que los niños activen el cuerpo, ese juego es “La araña”. En dicho juego solo deberemos escoger a un alumno que colocaremos en la línea de mitad del campo por la que se podrá mover de un extremo al otro, el resto de compañeros se colocara en la línea de fondo y a la voz de “YA” deberán cruzar al otro lado, compañero que pille pasará a ser una araña más y podrá pillar, el juego termina cuando están todos pillados.

Desarrollo: (30 minutos) En esta parte de la sesión la realizaremos:

- “Corriendo voy” → se trata de un relevo en donde haremos grupos 5 que se colocarán en la línea de fondo, el objetivo

en ir hasta la mitad del campo y volver y deberán tocar la mano de su compañero para que este salga. Lo importante de esta sesión es que habrá un equipo al cual siempre se le pondrán pegos lo que provocará un enfado en ellos ya que siempre perderán.

Indicadores que deben hacer para el equipo que quieren que se enfade:

Decir que han hecho trampas, hacerles volver a empezar... esto provoca molestia en los alumnos y este sentimiento es el que hay que enseñarles.

Intentaremos que todos los grupos pasen por la misma situación por lo que repetiremos el juego tantas veces como grupos, siempre realizando modificaciones (carrera a cuatro patas, sapo, carretilla)

Los grupos que no sufrirán ninguna molestia jugarán un papel importante ya que ellos mismos picarán a los que van perdiendo, provocando un mayor enfado en ellos.

Vuelta a la calma: (5 minutos) En el centro del campo el maestro deberá dirigir la asamblea en donde con preguntas debe conseguir que los niños expresen su opinión y que han sentido a lo largo de la actividad.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Que el alumnado controle la emoción que siente y sepa cómo llevarlo a su terreno para a pesar de que le ponen piedras en el camino intente ganar.

SESIÓN : 10. “ ¿Ansioso?

Asignatura:
Educación física.

Nivel: 5º y 6º

Espacio: Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Ansiedad .

Objetivos: Conocer las emociones básicas Identificar las propias emociones y la de las demás mediante el juego. Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Desarrollar la habilidad de automotivarse. Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Duración: 45 minutos

Agrupamientos: Grupos heterogéneos e individual.

Material: Altavoz y móvil (cuenta atrás y relajación) y petos.

Descripción.

Descripción gráfica.

Calentamiento: (5 minutos)

El calentamiento que vamos a llevar cabo va a ser un calentamiento común, consta de una parte de movilidad articular y una breve subida de pulsaciones dirigida por un alumno o alumna elegido. En esta sesión nos conviene que el calentamiento sea adecuado pero no excesivo ya que vamos a enfocar nuestra sesión en la emoción de ansiedad, por lo tanto el alumnado debe de notar el cambio entre el calentamiento y el desarrollo principal de la clase.

Desarrollo: (25 minutos)

Para el desarrollo de la sesión, nos vamos a centrar en la emoción de ansiedad, la vamos a trabajar incluida en los juegos, poniendo al alumnado en algunas situaciones ansiosas durante el desarrollo de los juegos. Por ejemplo, se ha comprobado científicamente que algunas de las situaciones que más generan ansiedad en infantes son:

-La espera para empezar algo.

-El tener que hacer actividades iguales no conocidos.

-Trabajar bajo presión.

- Guerra de Colores. → (10 minutos). El primer juego que vamos a llevar a cabo es la guerra de colores, para ello debemos de separar la clase en 2 grupos (cada uno de un color) de manera heterogénea. El juego se basa en una pillada, pero por equipos, los del equipo de un color deben de pillar a los del otro equipo, una vez que te pillan deberás de esperar a que tu compañero te choque la mano para que te puedas mover de nuevo. El juego termina cuando uno de los equipos tiene a todos sus componentes pillados. Esta es la base del juego, ¿dónde vamos a meter la ansiedad?, pues la ansiedad la vamos a meter al principio y en medio del juego, haciendo pausas con cuentas atrás de 30 segundos donde el juego se detiene y se reanuda cuando esa cuenta atrás llega a 0. ¿Qué vamos a conseguir con esto? Pues el hacer esperar genera ansiedad y aún más en medio del juego. Cuando el juego termine daremos un par de minutos para que el alumnado pueda dar su experiencia sobre esos momentos de ansiedad. Cabe destacar que las cuentas atrás pueden ser de diferentes duraciones a el criterio del docente.

- ¿Bailamos? (15 minutos) → Esta actividad es de danza libre. El alumnado deberá de estar caminado esparcidos por el campo y en un momento dado el docente pondrá una música, acto seguido los participantes deberán de buscar a la persona más cerca que tenga y ponerse a bailar con ella hasta que el docente pare la música y todos vuelvan a caminar por el campo. La ansiedad estará presente a la hora de tener que bailar con diferentes personas con las que tal vez no tengan mucha relación, también estará incluida en la espera a que suene la música. Tras terminar la actividad los participantes al igual que antes deberán de hacer una puesta en común sobre cómo se han sentido y sobre cómo han afrontado el sentimiento de ansiedad.

Vuelta a la calma (15 minutos)

La cama es una de las partes más importantes de esta sesión ya que en ella el docente dará una serie de tips para poder controlar la ansiedad de manera rápida y eficaz, estos se darán en una meditación guiada que deberá de llevar el docente junto con una música relajante. Esta parte es tan importante ya que después de trabajar en situaciones ansiosas es conveniente relajar y hacer una vuelta a la calma.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente → debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión se hace para trabajar un nuevo sentimiento, en este caso la ansiedad. Mediante situaciones de juego vamos a llevar a cabo algunas intervenciones para intentar generar dicho sentimiento. Esto lo trabajaremos de manera lúdica con el juego y la expresión corporal(danza)

SESIÓN : 11 . “ Algo me pesa”

Asignatura: Educación física.

Nivel: 5º y 6º

Espacio: Cancha o patio del colegio.

Emoción/es trabajada/as: Remordimiento y todas las emociones.

Objetivos Conocer las emociones básicas Identificar las propias emociones y la de las demás mediante el juego. Conocer las emociones básicas, Identificar las propias emociones y la de los demás mediante el juego. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones en distintos contextos. Desarrollar la competencia de autonomía emocional. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones. Desarrollar una mayor competencia emocional. Desarrollar la habilidad de automotivarse. Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Duración: 90 minutos

Agrupamientos: Grupos de trabajo.

Material: Altavoz y móvil, rúbricas, bolígrafos, vestimenta.

Descripción.

Descripción gráfica.

Calentamiento: (5 minutos)

El calentamiento que vamos a llevar cabo va a ser un calentamiento común, consta de una parte de movilidad articular y una breve subida de pulsaciones dirigida por un alumno o alumna elegido.

Desarrollo: (85 minutos).

La primera parte de la sesión , nos vamos a centrar en la emoción de remordimiento , ésta la vamos a trabajar incluida en los juegos, esta vez lo vamos a hacer de manera que el alumnado sea capaz de hacer una relación entre cómo se siente ese sentimiento de manera física. En este caso sabemos que el remordimiento siempre se ha comparado con un peso en la espalda que nos hace sentirnos incómodos y que nos ancla.

- Policias y Ladrones (25 minutos) →_El primer juego que vamos a llevar a cabo es policías y ladrones , para ello debemos de separar la clase en 2 grupos (unos serán policías y otros ladrones) de manera que haya más ladrones que policías El juego se basa en que los policías deben de pillar y llevar a los ladrones a la zona delimitada como “cárcel” y los ladrones deberán de intentar no ser pillados y deberán ayudar a sus compañeros a escapar de la cárcel tocándole la mano para que pueda escapar. El juego termina cuando los policías pillan a todos los ladrones. . Esta es la base del juego, ¿dónde vamos a meter el remordimiento ?, pues el remordimiento lo vamos a ejemplificar con una mochila con un pequeño peso, ya puede ser una botella de agua, una pesa de 1-2 kilos que deberá de llevar uno de los participantes y que deberá de ser cambiada cada 1,5 minutos con un compañero o compañera. ¿Qué vamos a conseguir con esto? Pues hacer sentir de manera físicamente el sentimiento de remordimiento, haciendo una analogía entre el peso físico y el peso emocional. Cuando el juego termine daremos un par de minutos para que el alumnado pueda dar su experiencia sobre cómo se han sentido con el peso a sus espaldas . Cabe destacar que el peso debe ser adecuado para cada participante.
- Adivinamos lo que sientes. (60 minutos)-->_En esta segunda actividad el alumnado deberá de separarse en 5 grupos, a cada uno de ellos se les darán dos emociones al azar, tras repartirlas deberán de pensar en cómo representar dichas emociones, ya sea de manera teatral, danza o mediante la creación de un juego en la siguiente sesión. Las propuestas deberán de tener una duración máxima de 10 minutos. Y se presentará delante de los demás compañeros, lo cuales deberán de ponerles nota mediante una rúbrica. (Anexo 6)

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente→ debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión se hace para trabajar un nuevo sentimiento, en este caso el remordimiento . Mediante situaciones de juego vamos a llevar a cabo una analogía sobre el sentimiento y como se sentiría físicamente esa emoción. .Esto lo trabajaremos de manera lúdica con el juego.

SESIÓN : 12 . “ Se acabó”

Asignatura: Educación física.

Nivel: 5º y 6º **Espacio:** Cancha o patio del colegio.**Emoción/es trabajada/as:** Todas las emociones.**Objetivos:**

- Conocer las emociones básicas
- Identificar las propias emociones y la de las demás.

Duración: 90 minutos**Agrupamientos:** Grupos de trabajo asignados.**Material:** Altavoz y móvil, rúbricas, bolígrafos, vestimenta.**Descripción.****Calentamiento:** (5 minutos)

El calentamiento que vamos a llevar cabo va a ser un calentamiento común, consta de una parte de movilidad articular y una breve subida de pulsaciones dirigida por un alumno o alumna elegido.

Desarrollo: (85 minutos)

- **1) Últimos preparativos (25 minutos)**

Los diferentes grupos deberán de dar las últimas pinceladas sobre a sus presentaciones.

- **2) Presentación (50 minutos)**

Los grupos deberán de presentar sus propuestas con una duración máxima de 10 minutos, tras terminar cada exposición los otros grupos deberán de rellenar la rúbrica entregada para valorar el trabajo de cada grupo.

- **3) Clausura del proyecto (10 minutos)**

Esta última actividad los participantes deberán de escribir una pequeña reflexión sobre qué les ha parecido el proyecto que hemos llevado a cabo. Para después entregarla al docente de forma anónima y así poder tener en cuenta la opinión y experiencia que han tenido los participantes sobre este proyecto.

Observaciones: Dentro del aula cabe la posibilidad que existan alumnos con necesidades especiales. Se deberá adecuar la sesión a estos si lo fuera necesario.

El personal docente→ debe atender en todo momento las necesidades del alumno, e intentar que el mensaje llegue al alumnado.

Justificación:

Esta sesión daremos por culminado el proyecto con un broche final donde englobamos todas las emociones que hemos trabajado y daremos a nuestros alumnos la oportunidad de crear y opinar.

Anexo 5. Rubrica de actividades:

Nombre y apellidos:

Curso:

Sesión:

Emoción:

- Califica del 1 al 4 los siguientes Ítems, siendo 1 lo más bajo

	1	2	3	4
Participa en las actividades.				
Sabe que emoción estamos trabajando.				
Entiende la importancia de esta emoción.				
Muestra una actitud positiva ante el aprendizaje.				
Comparte sus experiencias.				
Identifica la emoción trabajada.				
Muestra interés por la sesión.				
Identifica la emoción en los otros.				
Desarrolla las habilidades de la sesión.				
Cumple con los objetivos de la sesión.				
Es capaz de controlar sus emociones durante el juego.				
Notas <input type="checkbox"/>				

Anexo 6: Rúbrica de evaluación sobre propuestas.

Grupo Evaluador:

Fecha:

Curso:

Ítems	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
¿Qué emoción representaron?					
¿De qué manera han representado emociones propuestas? (Marca con una cruz)	Excelente Notable Bien Suficiente Insuficiente	Excelente Notable Bien Suficiente Insuficiente	Excelente Notable Bien Suficiente Insuficiente	Excelente Notable Bien Suficiente Insuficiente	Excelente Notable Bien Suficiente Insuficiente
Propuestas de mejora.					

Anexo 6: Cuestionarios evaluación del proyecto.

1. Cuestionario alumnado

Indique su grado de acuerdo con los siguientes indicadores utilizando los siguientes valores:

1: Deficiente, 2: Suficiente, 3: Bueno, 4: Excelente.

INDICADORES	VALORES			
El profesorado ha impartido de manera correcta el tema de las emociones	1	2	3	4
El profesor ha explicado con claridad y resalta los contenidos importantes	1	2	3	4
Los juegos utilizados en cada sesión me han ayudado a comprender las emociones	1	2	3	4
He entendido y asimilado los contenidos en cada sesión	1	2	3	4
El profesor ha conseguido a lo largo de las sesiones despertar mi interés por el trabajo emocional	1	2	3	4

- Responde a estas dos preguntas:

¿Consideras útil este tipo de enseñanza donde se trabajan las emociones?

¿Cuáles han sido las sesiones que más te han transmitido? ¿por qué?

2. Cuestionario profesorado

Indique su grado de acuerdo con los siguientes indicadores utilizando los siguientes valores: 1: Deficiente, 2: Suficiente, 3: Bueno, 4: Excelente.

INDICADORES	VALORES			
Consideras adecuada esta propuesta de aprendizaje	1	2	3	4
Te has visto preparado a la hora de transmitir los conocimientos a los niños	1	2	3	4
Has transmitido de forma adecuada los contenidos que se necesita en cada sesión	1	2	3	4
Te ha servido el taller previo en el que se enseñaron que emociones queremos trabajar y cómo.	1	2	3	4

- Responde a estas preguntas:

¿Cómo crees que puede afectar esta propuesta de aprendizaje en los niños?

¿Ha cambiado tu pensamiento después de haber trabajado esta propuesta?

¿Cambiarías algún procedimiento o abordarías otros ámbitos? ¿Por qué?