



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació Primària

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

**EMOCIONS GENERADES A LES SESSIONS  
D'EDUCACIÓ FÍSICA SEGONS EL TIPUS DE  
JOC**

Joan Reda Coll

Grau en Educació Primària

Any acadèmic 2018-19

DNI Alumne: 43184314 C

Treball tutelat per Dr. Francisco Javier Ponseti Verdaguer

Departament de Pedagogia y Didàctiques Específiques: Educació Física

## RESUM

Durant el desenvolupament de les sessions d'Educació Física, l'educació emocional és una eina molt útil per treballar la regulació de les emocions. En el marc teòric, analitzarem la intel·ligència emocional com a concepte i la importància que pot arribar a tenir dins el joc com a eina educativa. En el marc empíric, donarem una continuïtat al marc teòric intentant relacionar les emocions que senten els nins, en funció del tipus de joc al qual s'està jugant durant les sessions d'Educació Física. Per això, es tendrà en compte si el joc és individual, d'oposició, de cooperació o de cooperació-oposició. La investigació es realitzarà amb alumnes de 5è de primària i pretén promoure dins les sessions aquells jocs que produeixen emocions que creïn climes favorables i que els alumnes aprenguin a regular les que no ho fan.

## PARAULES CLAU

Emocions, Educació Física, Joc, Currículum, Intel·ligència emocional, Educació emocional

## ABSTRACT

During the development of Physical Education sessions, emotional education is a very useful tool for working with emotional regulation. In the theoretical framework, we will analyse the emotional intelligence as a concept and the importance that may have in the game as an educational tool. In the empirical framework, we will give continuity to the theoretical framework by trying to relate the emotions that kids feel, depending on the type of game that is being played during Physical Education sessions. For that reason, it will be taken into account whether the game is individual, of opposition, of cooperation or of cooperation-opposition. The research will be carried out with students of 5th grade. It aims to promote sessions that produce emotions that create favourable climates and that enable students learn to control those that don't.

## KEY WORDS

Emotions, Physical Education, game, cooperation, individual, curriculum, emotional intelligence

## Tabla de contenido numerar

1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. METODOLOGIA.....	4
3. OBJECTIUS GENERALS .....	4
4. MARC TEÒRIC .....	5
4.1. El concepte emoció, la seva classificació, regulació i el seu aprenentatge.....	5
4.2. El concepte d'educació emocional i intel·ligència emocional.....	10
4.3. Les dimensions de la competència emocional.....	12
4.4. Importància de la intel·ligència emocional dins l'educació primària i la seva relació amb el currículum .....	14
4.5. El joc com a eina educativa .....	15
4.6. Tipus de jocs i la seva classificació .....	16
4.7. Relacions entre joc i emocions.....	18
5. MARC EMPÍRIC .....	19
5.1. Contextualització.....	19
5.2. BLOC A.....	20
• 5.2.1. Contextualització.....	20
• 5.2.2. Anàlisi de dades .....	20
5.3. BLOC B .....	23
• 5.3.1. Contextualització.....	23
• 5.3.2. Temporalització.....	23
• 5.3.3. Objectius .....	24
• 5.3.4. Sessions .....	25
• 5.3.5. Valoració de les emocions lletra .....	34
• 5.3.6. Anàlisi de les dades .....	35
5.4. Limitacions de l'estudi.....	40
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	40
7. ANNEXE .....	43

## 1. INTRODUCCIÓ

Les emocions són un tema de molta actualitat en l'àmbit educatiu i pel que he pogut observar durant els meus aprenentatges en els pràcticums I i II del grau en Educació Primària, cada vegada agafen més importància. Com diuen Pulido i Herrera (2017), hem arribat a un punt on en l'àmbit educatiu sorgeixen nous conflictes que tan sols es poden resoldre donant molta més rellevància a les emocions i, per tant, amb la seva inclusió total dins el propi currículum educatiu.

Avui dia, tant en classes ordinàries com en assignatures com Valors o Tutoria, se'n fa constant referència a aquest tema. Hem arribat a un punt on els alumnes de segon cicle coneixen perfectament les emocions i les saben tractar adequadament, cosa que els permet tenir més control sobre els seus impulsos emocionals.

Per això, el marc teòric d'aquest treball reflectirà gran part de les teories que ens interessin sobre el que engloba el concepte d'emoció dins una aula. Serà necessari definir el concepte i analitzar l'evolució que ha tingut al llarg de la història, les possibles classificacions que se n'han fet, la importància que obté actualment dins el currículum educatiu i les dimensions que té la intel·ligència emocional tenint molt en compte la regulació de les emocions. A més, enllaçarem aquest concepte amb el joc i la importància que poden tenir les emocions en funció de cada joc; cosa que ens permetrà arrodonir el marc teòric i donar-li un lligam compacte amb el marc empíric.

Gràcies al seu caràcter lúdic, a les sessions d'Educació Física és on més emocions senten i expressen els nins i nines. Segons autors com Madrona i López (2009), Johnson (2018) i molts altres, els jocs provoquen relacions interpersonals més intenses i l'alumnat ho expressa a través d'una gran quantitat d'emocions.

Per això, el marc empíric d'aquest treball anirà enfocat a treballar les emocions des del punt de vista del joc. Constarà de dues parts: a la primera part analitzarem la competència emocional de l'alumnat a través d'una enquesta verificada anomenada "Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13", i a la segona part analitzarem les emocions que senten els infants mentre juguen durant les sessions d'Educació Física en funció del tipus de joc als quals estan exposats.

Gràcies a això, a més d'analitzar les emocions que es senten, ens servirà també per donar més importància a alguns tipus d'activitats que fins ara, pot ser, no teníem tan en compte.

Aquest treball se centrarà en els alumnes de 5è de primària del CEIP Sa Marina de Lluçmajor, centre al qual duc a terme el meu Pràcticum de Menció Educació Física.

## 2. METODOLOGIA

Per a la confecció de la primera part, de desenvolupament del marc teòric, s'ha consultat la literatura científica trobada en bases de dades, entre elles; Dialnet, Google Acadèmic, Servei de Biblioteca i Documentació (UIB), Biblioteca Digital Científica de les Illes Balear Google acadèmic, revistes especialitzades com; Revista Electrònica d'Investigació Psicoeducativa i psicopedagògica, etc

Aquesta recerca i lectura ha abastat el període comprès entre els mesos de Març a Maig de 2019, sent un total d'uns 50 articles llegits i utilitzats per a aquest treball. A més, he consultats els llibres; "Educació Física Emocional" d'Irene Pallicer i "Intel·ligència emocional" de Daniel Goleman.

Aquestes recerques i lectures m'han ajudat a tenir moltes referències durant la producció d'aquest treball tant en el marc teòric com també per donar suport al marc empíric. Pel marc empíric he emprat una mostra de 50 individus o alumnes que es troben cursant el curs de 5è de primària al CEIP Sa Marina, amb una mitjana d'edat de 10 anys dels quals 26 eren nines i 24 eren nins.

## 3. OBJECTIUS GENERALS

Els objectius que es marquen per a aquesta investigació són senzills i totalment enfocats en les emocions i el tractament que es fa d'elles durant les sessions d'Educació Física, que podríem definir i identificar en objectius generals del treball i objectius específics a aconseguir amb les sessions que es proposen; aquests són:

- Objectius generals
  - Afavorir el desenvolupament integral dels alumnes.
  - Conèixer el nivell d'intel·ligència emocional dels nins i nines d'un centre com el de Sa Marina de Lluçmajor.
  - Valorar la importància de les emocions a l'assignatura d'educació Física.
  - Analitzar les diferents competències emocionals dels nins de 5è
  
- Objectius específics
  - Conèixer en quin tipus de jocs es produeixen amb major intensitat les emocions de tipus positiu i/o negatiu.
  - Analitzar quin és el tipus de joc més adient per millor el control emocional dels nostres infants.
  - Establir línies d'actuació a partir de les emocions que senten els infants en funció del joc amb el qual les senten.
  - Proporcionar estratègies pel desenvolupament de les competències emocionals En les sessions d'Educació Física.

## 4. MARC TEÒRIC

### *4.1. El concepte emoció, la seva classificació, regulació i el seu aprenentatge*

- *4.1.1. Què és una emoció:*

Troba'm moltes definicions diferents del concepte emoció, ja que és una realitat que tots coneixem de manera subjectiva. Podríem definir una emoció com un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que es troben al seu abast per controlar la situació. És a dir, les emocions ens ajuden a actuar davant successos inesperats. (AECC, 2015).

Per altra banda, Bericat (2012), menciona les definicions que diferents autors donen d'aquest concepte. Per exemple Denzin (2009 [1984]: 66) defineix l'emoció com una

experiència corporal viva i transitòria que recorre tot el cos d'una persona i que fa que aquesta es trobi a una realitat nova i transformada. També diu que Lawler (1999: 219) defineix les emocions com estats avaluatius, positius o negatius, relativament breus, que tenen elements fisiològics, neurològics i cognitius.

Com ja hem dit, depenent de les nostres experiències anteriors i del nostre aprenentatge, vivim les emocions de forma diferent. Algunes de les reaccions fisiològiques i de comportament que permeten les emocions són innates, mentre que d'altres poden adquirir-se. Algunes sorgeixen directament amb les experiències, com la por o la ira, però quasi sempre s'aprenen per observació de les persones del nostre entorn, d'aquí la importància dels pares i els professors com a model davant els seus fills i alumnes. (AECC, 2015).

Les emocions, segons Bisquerra (2003), es produeixen a través de 3 fases. Primer la informació sensorial arriba als centres emocionals del cervell, com a conseqüència es produeix una resposta neurofisiològica i finalment el neocòrtex interpreta la informació. És a dir que es produeix una resposta organitzada a un succés extern o intern.

Des del punt de vista antropològic, segons Bourdin (2016), podríem definir les emocions com a fenòmens psicològics que involucren el nostre cos, diu que són “pensaments corporitzats”. Amb això es vol dir que el nostre cos és un reflex del que succeeix en el nostre pensament intern i, per tant, que el nostre cos és el mitjà pel qual es comuniquen aquestes emocions cap a l'entorn social que ens envolta.

Amb tot això, podríem concloure que el concepte emoció no està totalment definit i estancat, sinó que va canviant amb el temps i segons l'autor que l'intenta definir; el que hem d'extreure és la idea principal: les emocions són els sentiments que provoca l'entorn a un individu determinat i la manera en què aquest ho expressa a través del seu cos.

- *4.1.2. Classificació de les emocions:*

Ja que les emocions són incloses dins un concepte en constant canvi a causa de la dificultat que en suposa, trobam diferents formes de classificar aquestes emocions.

Per exemple, segons Goleman (1996) les podem classificar en primàries i secundàries. Les emocions primàries es defineixen com a respostes universals, fisiològiques, rellevants

evolutivament i que tenim d'ençà que naixem, com per exemple la ira, l'alegria o la por. De manera contrària, les secundàries són el resultat de combinar les primàries i poden estar socialment i culturalment condicionades com la vergonya o la decepció. (Bericat, 2012)

A partir de la proposta de Bisquerra (2000), les emocions s'han de dividir en: positives, negatives, ambigües i estètiques; i les especifica de la següent manera:

1. Emocions positives:

- a. Alegria. Entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, sotrac, gratificant, satisfacció, caprici, èxtasis, alleujament, alegria,...
- b. Humor. Provoca: Somriure, riure, riallada, hilaritat,...
- c. Amor. Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àpat, gratitud,...
- d. Felicitat. Goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, satisfacció, benestar,...

2. Emocions negatives

- a. Ira.-Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, irritabilitat, hostilitat, agitació, tensió, gelosia, enveja, impotència, violència, enuig,...
- b. Por.- Temor, horror, pànic, espant, fòbia.
- c. Ansietat.- Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, nerviosisme, anhel,...
- d. Tristesia.- Depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pesar, consol, pessimisme, melancolia, soledat, desgana, preocupació, disgust,...
- e. Vergonya.- Culpabilitat, tímidesa, inseguretats, vergonya per algú, ruborització,...
- f. Aversió.- Hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, oi, repugnància, recel.

3. Emocions ambigües: Són aquelles que es consideren emocions positives o negatives en funció de les circumstàncies: sorpresa, esperança, compassió.

4. Emocions estètiques: Es donen quan es reacciona emocionalment enfront de certes manifestacions artístiques ( literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc).



També, més actualment, trobam que les podem classificar en positives i negatives segons la seva contribució al benestar o malestar. Hem de tenir en compte que tant les de caràcter positiu com de caràcter negatiu, tenen funcions importants per a la vida (AECC, 2015).

1. Segons Pellicer (2011), les emocions positives són:
  - a. Alegria: entusiasme, eufòria, diversió...
  - b. Humor: provoca rialles...
  - c. Amor: afecte, simpatia, empatia, confiança...
  - d. Felicitat: tranquil·litat, pau interior, satisfacció...
  
2. Mentre que a les negatives trobam (Pellicer, 2011):
  - a. Ira: ràbia, rancor, indignació, tensió...
  - b. Por: horror, pànic, terror...
  - c. Ansietat: angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació...
  - d. Tristesa: depressió, frustració, decepció, pena, dolor...
  - e. Vergonya: culpabilitat, inseguretat...
  - f. Aversió: hostilitat, antipatia, rebuig, oi...

En vista de les diferents classificacions més importants que hem destacat anteriorment, podem observar que les més recents estableixen una diferenciació clara entre emocions positives i emocions negatives... Arribats aquí m'agradaria donar èmfasi a què crec que s'hauria d'emprar una altra paraula que no sigui 'negatives', ja que, consider que cap emoció ho és. Sí que és cert que provoquen una reacció que no ens sol agradar com plorar, cridar, passar vergonya... però són igual de necessàries que les anomenades 'positives'... les emocions serveixen per comunicar els nostres sentiments i, per això consider que són totes positives. No obstant això, s'entén perfectament el que els diferents autors ens volen accentuar amb aquesta diferència tan marcada entre unes i les altres dins aquests tipus de classificació .

- *4.1.3. Regulació de les emocions:*

Com diu Bisquerra (2003), la regulació de les emocions s'ha d'efectuar a través de l'educació emocional. Aquesta se centra en el desenvolupament de les competències

emocionals, que defineix com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma adequada les emocions.

En conseqüència, és important conèixer en profunditat quines són les habilitats bàsiques per a poder controlar les emocions de manera adequada. Segons l'Associació Espanyola contra el Càncer en un article on es parla de les emocions (AECC, 2015), les persones podem desenvolupar un conjunt d'habilitats que serveixen per expressar i controlar els sentiments de manera adequada. Tant pot ser que aquestes siguin desenvolupades a través de la mateixa experiència personal dels individus com que sigui adquirida per mitjà de processos d'aprenentatge. Les quatre habilitats bàsiques per a un control emocional adequat (AECC, 2015):

A. Percepció, avaluació i expressió de les emocions.

Habilitat que es refereix a la identificació de les emocions pròpies, el grau d'intensitat en què les identifiquem, així com també els estats i sensacions tant fisiològiques com cognitives que comporten. A més, implica la capacitat per expressar adequadament els sentiments i les necessitats que hi estan associades en el moment oportú i de manera correcta.

B. Assimilació o facilitació emocional.

Aquesta habilitat fa referència a tenir en compte els sentiments quan realitzem un procés de presa de decisions. Les emocions serveixen per modelar i millorar un pensament al dirigir la nostra atenció cap a la informació significativa, i això pot facilitar el canvi de perspectiva i la consideració de nous punts de vista.

C. Comprensió i anàlisi de les emocions.

Implica saber etiquetar les emocions i reconèixer en quina categoria s'agrupen els sentiments, així com conèixer les causes que les generen i les conseqüències futures de les nostres accions.

D. Regulació emocional.

Suposa la regulació conscient de les emocions. Inclouria la capacitat per estar obert als sentiments, tant positius com negatius. A més, comprendria l'habilitat per regular les

emocions moderant les negatives i intensificant les positives sense reprimir ni exagerar la informació que comuniquen.

Per poder establir aquest control o regulació de les emocions, és necessari que el docent conegui estratègies per ajudar als nens en aquest aspecte. Com diuen Andrés, Castañeiras, Juric i Introzzi (2016), hi ha diferents tipus d'estratègies a seguir (cognitives, adaptatives i no adaptatives), però el que es vol és intentar evocar les emocions 'negatives' per facilitar la seva administració per part dels alumnes, estimular l'autoreferència i reforçar el desenvolupament de la competència social i la salut mental a través de dialogar constantment amb els alumnes.

Com ja hem vist, a les sessions d'Educació Física apareixen emocions constantment i és un entorn perfecte per treballar la regulació emocional a través del diàleg i la resolució de conflictes amb els alumnes. És necessari parlar habitualment amb els alumnes i fer-los conscients de la importància de la regulació d'emocions per el seu desenvolupament com a persones, quan ells se senten participants d'això, comencen a autoregular-se molt més i a entendre altres punts de vista quan sorgeixen conflictes al llarg de les jornades lectives.

#### *4.2.El concepte d'educació emocional i intel·ligència emocional*

Per comprendre el concepte actual d'educació emocional, és necessari primer conèixer la base d'aquesta educació que es troba suportada en la intel·ligència emocional, i per això és clau entendre l'evolució d'aquest concepte així com l'han anat tractant aquest tema els diferents autors.

I és que aquest tema de les emocions en els éssers humans no neix ara, sinó que segons (Bisquerra, 2000), durant l'època dels grecs això ja es plantejava entre les persones, de tal manera que es feia una distinció clara entre cos i ment com si fossin elements totalment diferenciats, donant gran valor a la ment quant a benestar, control personal, autorealització o autonomia.

Més endavant, ja amb l'Imperi Romà com a protagonista absolut del món occidental, es va seguir amb aquest pensament de dualitat de cos i ment arribant inclús a ampliar la

importància que es donava a la ment per tal de poder aconseguir la felicitat plena. Per això, era necessari dominar les pròpies emocions i passions (Bisquerra, 2000).

Per tant, podem observar com a l'antiguitat ja començava a sorgir aquest concepte emocional propi a partir de la separació de cos i ànima o dualitat entre cos i ment que ens ha permès anar avançant fins a actualment obtenir un concepte tan concret com el que estem analitzant, la intel·ligència emocional.

Havent passat molts d'anys d'ençà d'aquesta primera conscienciació emocional que es veien en els grecs i romans, segons Extremera y Fernández-Berrocal (2004), autors del 1990 com Salovey y Mayer, es van encarregar d'anomenar Intel·ligència Emocional a una estructura que inclou diferents habilitats com el coneixement emocional, la regulació emocional per promoure el creixement emocional i intel·lectual, la comprensió emocional, la creació de sentiments front diferents pensaments i la percepció, valoració i expressió de les emocions pròpies i dels altres.

Posteriorment, apareix l'autor capital de la intel·ligència emocional, encarregat de popularitzar el terme i que va començar una investigació al respecte fou Goleman (1996), que va considerar que la intel·ligència emocional s'havia de definir en cinc apartats:

- Conèixer les pròpies emocions
- Emprar les emocions pròpies com els sentiments a fi d'expressar de manera adequada, com a fet fonamental en les relacions interpersonals.
- Motivar-se a un mateix i encaminar les emocions cap a la consecució d'objectius, ja que és essencial per estar atent, per manejar-se bé i per realitzar activitats creatives.
- Reconèixer les emocions dels altres , és a dir, tenir la capacitat de ser empàtic, basant-se en les pròpies emocions
- Establir relacions mitjançant l'habilitat d'emprar les emocions pròpies amb l'objectiu d'interactuar de manera suau i afectiva amb els altres.

Gràcies a la intervenció de Goleman i al seu plantejament de necessitat social de generar una revolució enfront de la importància que té per les persones i la poca consciència que se'n té, ha fet que avui dia coneguem l'Educació Emocional com a tal, els principals fonaments de la qual, segons (Pallicer, 2001), són:

- Els moviments de renovació pedagògica desenvolupats per Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.
- Els moviments d'innovació educativa com l'educació psicològica, l'educació moral, les habilitats socials, l'educació per la salut, etc.
- Les noves metodologies de dinàmica de grups i la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner.
- El concepte d'intel·ligència emocional, introduït per Salovey i Mayer i difós per Goleman.
- Les recents aportacions de la ciència que contribueixen a un major coneixement sobre el funcionament cerebral de les emocions.

Totes les aportacions que s'han anat fent des de diferents àmbits i al llarg de la història han servit per obtenir una idea molt més clara del que significa la intel·ligència emocional i com educar aquesta faceta, per tot això, avui dia sabem afrontar situacions que sorgeixen de l'evolució i el desenvolupament que segueix l'home com a ser emocional.

#### *4.3. Les dimensions de la competència emocional*

La competència emocional no és una de les competències que apareixen per a tenir en compte en els diferents currículums establerts, un clar exemple n'és el currículum d'Educació Primària de les Illes Balears, on apareixen reflectides: la competència digital, la competència lingüística, la competència d'aprendre a aprendre, la competència social i cívica, la competència de consciència i expressió cultural i la competència de sentit d'iniciativa i esperit emprenedor. Però observem que la competència emocional no se l'anomena ni comenta en cap moment.

Segons Bisquerra i Péres (2007), la definició de competència emocional es troba en constant evolució a causa de la seva gran complexitat. Per això entenem que encara no s'exposi als diferents currículums educatius tot i la seva importància per l'educació i pel desenvolupament integral dels infants.

Tot i això podríem dir que la competència emocional és, la capacitat de resposta d'un individu davant de qualsevol situació a la qual s'enfronti, la tolerància davant la frustració

i el fracàs, i el control de les possibles posteriors conseqüències que portin a la pròpia estima i a la relació amb els altres (BOE, 2010).

A partir d'aquest punt, la competència emocional es pot subdividir en diferents subcompetències. Però com diu Pérez (2016), ens tornam a trobar a un punt de confrontació on no hi ha una posició unànime quant a les subcompetències emocionals i cada programa educatiu ha de prendre el seu marc conceptual de referència. Des del GROU, han desenvolupat un model que anomenen 'model pentagonal de competències emocionals', el qual divideix el concepte de competència en cinc grans dimensions, que a continuació comentaré.

Segons el GROU aquestes dimensions són (Perez, 2016):

#### 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Entesa com la capacitat de conèixer les pròpies emocions, d'entendre les emocions que senten els altres i de captar i el clima emocional on es troba.

#### 2. REGULACIÓ EMOCIONAL

Implica la capacitat d'emprar les emocions en funció del context en el qual es troba un individu, les estratègies per afrontar diferents situacions i, a més, l'autogestió de generar-se emocions positives.

#### 3. AUTONOMIA EMOCIONAL

Inclou l'autogestió emocional en forma d'autoestima, d'actitud positiva en front de la vida en general, de responsabilitat, d'analitzar de manera crítica les normes socials i de resiliència.

#### 4. COMPETÈNCIA SOCIAL

Fa referència a les habilitats socials que empra un individu per establir bones relacions a través del respecte, la comunicació afectiva...

#### 5. COMPETÈNCIES PER LA VIDA I EL BENESTAR

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables que permetin una vida sana i equilibrada amb experiències de satisfacció o benestar.

Veim que la competència emocional no és una més de les que estan incloses dins el currículum com ho fan amb les altres competències (digital, d'aprendre a aprendre,...) sinó que comprèn una sèrie de dimensions que la fan més completa i que serveix per dotar als alumnes d'estratègies per afrontar les diferents situacions que sorgeixen en la vida quotidiana.

#### *4.4. Importància de la intel·ligència emocional dins l'educació primària i la seva relació amb el currículum*

És molt important que durant tota l'etapa de l'educació primària, els nins rebin una bona educació emocional. Això és així, perquè els nins s'aniran formant en la maduresa emocional a mesura que els adults els ensenyin i practiquin amb ells. Això es pot fer durant el dia a dia a casa o a l'aula, que és el tema que tractem. Hem de recordar que no és el mateix ensenyar a controlar les emocions que ensenyar a reprimir-les. Els alumnes han de saber expressar-les segons el context. Els infants han de saber que no existeixen emocions bones o dolentes, sinó que totes són necessàries i de totes aprenem.

Hem de transmetre als alumnes que han de saber el que estan sentint i saber-ho transmetre. Expressar les emocions, parlar de com ens sentim, ens ajuda a pensar i actuar de manera adequada. Si compartim les nostres emocions, siguin les que siguin, ens sentirem millor i trobarem ajuda en els altres. (AECC, 2015)

La importància de les emocions es veu reflectida al Currículum d'Educació Primària, el Reial Decret 126/2014. A quasi totes les assignatures s'observa la importància de saber entendre i transmetre les emocions, i si ens fixam en el currículum específic de l'assignatura d'Educació Física "Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment, de forma estètica i creativa, comunicant sensacions, emocions i idees" (Reial Decret 126/2014).

Si observam el Currículum de l'Educació Primària a les Illes Balears, i més concretament el d'Educació Física de les Illes Balears, trobarem diferents mencions a la importància de les emocions i de l'educació emocional a l'escola:

*“Educació emocional: marca clarament el desenvolupament cognitiu. És una eina bàsica com a mitjà de prevenció, ja que molts problemes s’originen en l’àmbit emocional, cada vegada més. Igualment, és una manera d’interactuar en el món tenint presents els sentiments d’un mateix i de la resta de persones [...]. Ser competent emocionalment, i consegüentment tenir un òptim equilibri emocional, és fonamental per treballar en equip, així com imprescindible dins la societat d’avui dia.”*

Concretament al Bloc 3: Activitats Físiques i Artístiques, és l’únic dels blocs on es parla i directament de les emocions donant a entendre que a aquest bloc sí que es tenen en compte quant a continguts i criteris d’avaluació. El contingut exacte que ens dona és *“Descobriments, expressió i comunicació de les emocions bàsiques i de sentiments a través del cos, el gest i el moviment.”*, del qual se n’extreu el criteri d’avaluació *“Utilitzar els recursos expressius del cos i el moviment, de forma estètica i creativa, per comunicar sensacions, emocions i idees.*

Analitzant-ho tot plegat, podríem dir que tot i la consciència d’importància que es té avui dia sobre la intel·ligència emocional, no s’especifica clarament en els currículums que regeixen l’educació que s’imparteix al nostre estat. Per això considero necessària una renovació que inclogui més assíduament el concepte emoció dins els diferents blocs que componen els currículums.

#### *4.5. El joc com a eina educativa*

Al llarg del temps han estat molts els qui han teoritzat sobre el concepte de joc i els àmbits on s’aplica. Avui en dia, a l’estat espanyol s’empra la següent definició per al mot joc:

*“Acció i efecte de jugar per entreteniment”, “Exercici de recreació o competició sotmès a unes regles, i en el qual es guanya o es perd”* (Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola).

Pel que veiem a aquesta definició, podem afegir que un joc és aquell instrument de diversió en el qual sempre es guanya o es perd, i això potser és erroni. Un joc no té perquè sempre acabar amb un vencedor, sinó que hem evolucionat cap a un enteniment del joc



en un sentit més global, que implica la pura diversió com a fet crucial per identificar el joc.

Com diu Ripoll (2006), no existeix un únic tipus de joc, sinó que pot extrapolar-se a qualsevol àmbit de la vida on apareix la diversió. Cercant a l'origen del joc, podríem concloure que es juga pel simple plaer de jugar, és a dir, el joc és innat en els infants i és propi de la seva naturalesa existencial. Per tant hem d'aprofitar aquest plaer que ens proporciona el joc com a un element a favor a l'hora d'encarar les sessions d'educació Física. A més, observem la importància de no identificar el joc amb uns determinats límits d'edat. Aquí és on ha d'aparèixer la intervenció educativa per tal d'adaptar, originant canvis referits a l'organització, la dificultat, el grau de compromís motor que suposa,...per tal d'afavorir que tots els jocs siguin possibles per a totes les persones, sempre tenint en compte les variacions metodològiques que s'han de seguir per adaptar aquests jocs al grup d'alumnes als quals vagin dirigits.

Segons Giménez (2018), la definició de joc pot incloure conceptes com activitat lúdica, activitat recreativa, pràctica social on invertim energia, acció espontània,...com a claus d'aquesta, sempre associant aquests conceptes al plaer natural que sentim cap al joc,.

El joc ens serveix com a eina educativa en les diferents sessions, ja que a partir d'ells els nens tenen un mitjà on expressar-se de manera lliure, aprendre a relacionar-se amb els companys, a l'acceptació de diferents rols dins un mateix grup, a establir diàlegs per arribar a punts de cohesió entre grups diferents, a confortar els sentiments d'autoestima i autoconfiança,... En definitiva, el joc també és un procés on els alumnes són capaços d'aprendre coses noves que poden ser claus en el seu desenvolupament integral com a persones que són.

#### *4.6. Tipus de jocs i la seva classificació*

Des de segles anteriors, el joc ha estat classificat segons els diferents aspectes que el componen, per tant ens porta a tenir molts tipus de classificacions diferents. Autors molt importants per a l'educació, com el mateix Piaget, han remarcat diferències establint classificacions diferents per als jocs; normalment sempre fent referència a l'estructura interna del joc. Però no sempre ha estat així, i empraré un tipus de classificació en funció

de l'estratègia i les relacions que estableixen els alumnes mentre juguen, tenint de referència clara la classificació que emprà Lavega als seus articles "Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones" i "Cuestionarios del GROPE para la evaluación de la competencia emocional (CDE)".

Segons Lavega (2006), en l'actualitat de la nostra societat, és important que els infants siguin formats per ser més humans, més respectuosos amb els companys i més predisposats a relacionar-se i convida amb la resta de la societat; per tant, considera que hem d'aprofitar la gran varietat de jocs de la que gaudim per tal de tenir en compte la lògica interna dels jocs i dotar als alumnes d'oferir a l'alumnat diferents maneres de relacionar-se motriument.

És per això que, Lavega (2006), proposa un model de classificació en funció de la lògica interna del joc, de l'estratègia que se segueix i el tipus de relació que estableixen els nins i nines mentre es troben en la situació de jugar. Aquesta classificació que tant m'interessa per la meua anàlisi de les emocions, és la següent:

- Jocs en solitari

Solen ser jocs que comporten repeticions d'accions motrius i procuren tenir consonància amb l'auto esforç, el sacrifici, l'autogestió i el coneixement del propi cos.

- Jocs de cooperació

Aquests tipus de jocs generen situacions motrius lligades a la comunicació, el pacte, el sacrifici generós en la col·laboració, tenir iniciativa, respectar les decisions dels altres,... Les relacions socials que s'empren entre els companys seran les que duren a resoldre els possibles problemes que sorgeixin del mateix joc, i extrapolar aquesta resolució de conflictes a la vida quotidiana els quals tenen una resolució a partir de la cooperació.

- Jocs d'oposició i de cooperació amb oposició

Els jocs antagònics exigeixen haver de prendre decisions que influiran al joc, descodificar missatges motrius que dugui a terme l'oposició, dur a terme estratègies motrius per arribar als objectius que implica el joc,.. A més, aquests jocs proporcionen situacions semblants a les de la vida quotidiana com el repte, la competitivitat i la resolució de problemes

- Jocs en un medi inestable

Són un tipus de jocs on els protagonistes hagin de resoldre situacions que es generin en relació a l'entorn on es duu a terme el joc.

Per tant, de tot això en podem extreure que els jocs individuals manquen d'estratègia i es basen més en la repetició de conductes motrius. Per contra, els jocs de cooperació, els jocs antagonics i els jocs en un medi inestable, exigeixen un alt grau d'estratègia per a poder aconseguir els objectius que es marquen en el joc.

Aquesta és la classificació que empra com a referència per la proposta empírica que duc a terme a aquest treball. Tot i això no ho duc a terme exactament igual, ja que considero que el més interessant pel meu projecte és tenir en compte els jocs individuals, els jocs de cooperació, els jocs d'oposició, i els jocs de cooperació-oposició; per tant, dividesc i establesc una diferència entre els dos tipus de jocs antagonics, i deix de tenir en compte els jocs en un medi inestable.

Ho he establert d'aquesta manera, ja que crec que és la manera més interessant per avaluar, observar i diferenciar les emocions que es senten en funció de cada un d'aquest tipus de jocs.

#### *4.7. Relacions entre joc i emocions*

Els jocs són una font inesgotable que genera emocions constantment, és per això que considero que l'Educació Física té un potencial molt gran, quant a les competències emocionals. Com diu Pallicer (2007), pel simple fet de la quantitat de vivències diferents on actuen els nins i nines en la nostra assignatura, es produeixen situacions on constantment s'han de gestionar les emocions a través de les quals es pot treballar aquestes competències emocionals.

Segons Espada i Calero (2011), l'Educació Física es relaciona directament amb la intel·ligència emocional, ja que els elements que la componen es troben implícits dins la pràctica esportiva i lúdica a nivell competitiu, però també educatiu.

Amb tot això, podem concloure que degut a la relació directa entre el joc i les emocions, a les sessions d'Educació Física hem de desenvolupar dinàmiques amb diferents tipus d'exercicis (d'aquí la meua proposta), ja siguin individuals i grupals per afavorir la pràctica i regulació de les diferents competències emocionals abans mencionades (Mateos, 2012).

## 5. MARC EMPÍRIC

### 5.1. Contextualització

Aquest estudi es dividirà en dos blocs diferenciats,

- El primer bloc es basa en l'anàlisi de les dimensions de la competència emocional dels alumnes, a través d'un qüestionari validat pel GROU, que ens servirà com a informació prèvia sobre la intel·ligència emocional dels nins i nines exposats a aquest estudi.
- El segon bloc està format per una Unitat Didàctica que s'ha posat en pràctica amb els infants amb qui he realitzat el meu darrer període pràctiques. Les diferents sessions de la Unitat Didàctica han estat valorades per l'alumnat en funció de les emocions que han sentit. El que es pretén amb això es avaluar quins poden ser els jocs on es desperten més emocions per tal d'afavorir l'aprenentatge dels alumnes en relació a la competència emocional i a saber regular aquestes emocions.

La mostra d'aquest estudi han estat els alumnes de dos grups de 5è d'Educació Primària del CEIP Sa Marina de Lluçmajor, lloc on he realitzat el meu darrer període de pràctiques de la Menció d'Educació Física. Han estat un total de 50 nins i nines dels quals 26 eren nines i 24 eren nins, tots compresos en les edats de 10 i 11 anys.

## 5.2. BLOC A

- *5.2.1. Contextualització*

Segons Pérez Escoda, existeixen pocs instruments amb els quals poder avaluar les competències emocionals de les persones, ja que no existeix un concepte teòric clar ni fonaments empírics fermes. (Pérez, Petrides y Furnham, 2005). El GROPE, per la seva part, ha treballat molt durant els darrers anys en dissenyar qüestionaris que emmarquin el model pentagonal exposat anteriorment i fer una valoració de cada una de les dimensions que dicta aquest model.

El GROPE, fent molta feina sobre la verificació de qüestionaris que anaven proposant, ha aconseguit establir fins a quatre qüestionaris diferents en funció de l'edat dels enquestats. El que ens interessa més, que he fet servir per completar el marc empíric del meu treball a cada un dels marges d'edat que inclou és el que posaré a l'Annex de l'estudi.

Aquest qüestionari inclou 38 ítems adaptats per a nins i nines involucrats als cursos de 4t, 5è i 6è de primària i està basat en el projecte previ dut a terme per López-Cassà i Pérez-Escoda, 2009.

Tot i no ser massa senzill disposar d'aquest tipus d'instruments avaluadors de les emocions i les seves competències, el GROPE es proposa publicar els qüestionaris per facilitar-ne l'accessibilitat, ja que hi ha molts investigadors interessats a causa del creixement exponencial que està sofrint el concepte emocions quant a la seva importància en l'àmbit educatiu. És important que els educadors prenguem consciència de la necessitat que en tenim i posem en pràctica més processos on avaluem les competències emocionals del nostre alumnat més constantment, ens hem de preocupar per les emocions dels nostres alumnes i ajudar al fet que el seu desenvolupament emocional sigui el més integral possible.

- *5.2.2. Anàlisi de dades*

Com podem observar al qüestionari, l'alumnat té quatre possibles respostes les quals han estat valorades amb 2'5, 5, 7'5 i 10 punts en funció de la positivitat de la resposta.

Emprant aquesta puntuació, podem donar una idea de la competència emocional i, més concretament de cada una de les seves dimensions, segons Pérez (2016): consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socials i Competències de vida i benestar. Això ens servirà com a recull informatiu previ a l'acció docent sobre la Unitat Didàctica d'emocions que han fet els alumnes, per tal de conèixer amb més profunditat la seva competència emocional; i com a punt de partida/enllaç amb el que realment ens interessa: identificació d'emocions durant el joc

A continuació exposo els resultats i les conclusions que n'extreim:

### Consciència emocional

Els ítems 7, 9, 10, 13, 21, 25, 27, 30, 33 i 34 corresponen a aquesta dimensió. La mitjana dels resultats obtinguts són d'un total de 8,35 punts, on pràcticament no hi ha diferència quant a consciència emocional entre nins i nines, ja que han obtingut resultats realment paral·lels. Pens que aquests resultats, poden ser deguts que els alumnes d'aquest centre han treballat moltíssim amb els seus respectius mestres i perquè ja tenen una edat on tenen completa consciència de les emocions que senten en cada moment.

### Regulació Emocional

Els ítems 5, 11, 12, 16, 20, 24 i 36 són els corresponents a aquesta dimensió emocional. La mitjana dels resultats ha estat de 7,85 punts, on observam una lleugera diferència de 0,34 punts que és superior als nins; fet que m'estranya, ja que a l'hora de jugar durant les sessions d'Educació Física, he pogut observar com a les nines els hi costa menys treball controlar les emocions. Tot i això, pot ser que dins l'aula ordinària si que els nins siguin més capaços d'autoregular-se.

### Autonomia Emocional

Per a aquesta dimensió s'han tengut en compte els ítems 4, 6, 8, i 17. El resultat de la mitjana ha estat de 7,11 punts es pot observar com les nines han obtingut una mitjana superior a la dels nins en 0,32 punts. Fet remarcable, ja que es nota que les nines tenen una major habilitat d'autoestima i d'actitud positiva front la vida en edats primerenques, cosa que es veu reflectida en el qüestionari.

### Competència Social

Els ítems 2, 3, 14, 18, 22, 26, 29 i 35 del qüestionari són els que corresponen a aquesta dimensió emocional. La mitjana dels resultats obtinguts ha estat de 7,72 amb una considerable diferència de puntuació de 0,52 punts favorable a les nines. Fet que, considerant l'article de Sevilla (2016), pot ser considerat lògic pel major desenvolupament social que experimenten les nines a edats primerenques. Tot i aquesta diferència, observam que la puntuació és bastant elevada i, com diu la major part del professorat, els professors de l'IES Lluçmajor sempre ressalten la capacitat social dels alumnes de Sa Marina quan arriben a ESO, per sobre dels alumnes d'altres centres del poble; es sap que és degut a la metodologia per espais d'aprenentatge que s'empra al centre, on els alumnes estan en constant canvi de grups heterogenis en quant a edat i cursos, cosa que els facilita a l'hora de relacionar-se amb els companys i amb la societat.

### Habilitats de vida i benestar

Els ítems per a aquesta dimensió són els 1, 15, 19, 23, 28, 31 i 32. Els resultats que n'hem obtingut com a mitjana ens donen un total de 6,9 punts, amb no gaire diferència entre nins i nines. Observam que són els resultats més baixos de totes les dimensions, cosa preocupant perquè tot i la gran consciència emocional que tenen, no són capaços d'utilitzar-la com a una habilitat per millorar la seva vida i benestar. Les preguntes sobre el profit del temps són les que fan minvar aquest percentatge, potser com que avui dia tenen massa tecnologia amb la qual interactuar i, tot i ser-ne conscients del poc profit del temps que aconsegueixen amb això, (segons les respostes a l'enquesta), no són capaços de contrarestar-ho. Des de la nostra assignatura tenim una gran responsabilitat per millorar aquesta faceta dels nostres alumnes i empoderar el joc a través de l'experiència corporal que millora la nostra qualitat de vida, com diuen els autors Espinosa, García i Rodríguez (2018).

Amb aquestes anotacions descriptives del nivell que tenen aquests infants sobre competència emocional, han servit com a informació prèvia al desenvolupament de les sessions que s'han duit a terme a la Unitat Didàctica i com a coneixement amb més profunditat del grup d'alumnes que hi van participar.

### 5.3. BLOC B

- 5.3.1. *Contextualització*

Aquest estudi s'ha treballat amb alumnes de 5è de primària a l'assignatura d'Educació Física i s'ha desenvolupat al llarg de quatre sessions de 50 minuts on han predominat diferents tipus de jocs que han estat valorats pels propis alumnes en funció de les emocions que han sentit ells mateixos com a protagonistes.

La Unitat didàctica consta de quatre sessions i integra una sessió a partir de jocs individuals, una sessió a partir de jocs d'oposició, una sessió de jocs de cooperació i una sessió de jocs d'oposició-cooperació. El que es vol fer és descobrir quines són les emocions que senten els alumnes en funció del tipus de joc al qual juguen.

Després de cada una d'aquestes sessions els alumnes valoraran la intensitat de les emocions que han sentit durant aquesta sessió, fent possible la meva posterior anàlisi.

- 5.3.2. *Temporalització*

<b>Unitat Didàctica Emocions</b>			
<b>Sessions</b>	<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Data</b>
<b>Sessió 1</b>	Individualitat	50 minuts	5A → 14/05/19 5B → 14/05/19
<b>Sessió 2</b>	Oposició	50 minuts	5A → 15/05/19 5B → 16/05/19
<b>Sessió 3</b>	Cooperació	50 minuts	5A → 21/05/19 5B → 21/05/19
			5A → 22/05/19



<b>Sessió 4</b>	Cooperació-Oposició	50 minuts	5B → 33/05/19
-----------------	---------------------	-----------	---------------

- *4.3.3. Objectius*

Els objectius generals d'aquesta Unitat Didàctica són:

- Conèixer en quin tipus de jocs es produeixen amb major intensitat les emocions de tipus positiu i/o negatiu.
- Analitzar quin és el tipus de joc més adient per millor el control emocional dels nostres infants
- Establir línies d'actuació a partir de les emocions que senten els infants en funció del joc amb el que les senten.
- Proporcionar estratègies pel desenvolupament de les competències emocionals a les sessions d'Educació Física.
- Prendre consciència de les emocions que es senten en cada moment.
- Implicar als alumnes en la valoració de les emocions que es senten, i en quina intensitat durant les sessions que durem a terme.

Els objectius específics per a cada una de les sessions d'aquesta Unitat Didàctica són:

<b>SESSIÓ</b>	<b>TIPUS DE JOCS</b>	<b>OBJECTIUS</b>
Primera	Individuals	Potenciar l'autoestima i la seguretat en un mateix dels alumnes Afavorir que els alumnes es coneguin més a ells mateixos
Segona	Oposició	Afavorir que els alumnes es coneguin més a ells mateixos i a la resta dels companys Aprendre a regular les emocions Promoure actituds de respecte i tolerància enfront de les emocions que senten els altres.
Tercera	Cooperació	Promoure actituds de respecte i tolerància enfront de les emocions que senten els altres. Potenciar l'autoestima i la seguretat en un mateix Afavorir que els alumnes es coneguin més a ells mateixos i a la resta dels companys

Quarta	Cooperació- Oposició	<p>Afavorir que els alumnes es coneguin més a ells mateixos i a la resta dels companys.</p> <p>Aprendre a regular les emocions i ser capaços d'adoptar emocions en funció de l'entorn</p> <p>Promoure actituds de respecte i tolerància enfront de les emocions que senten els altres.</p>
--------	-------------------------	--

- 5.3.4. Sessions

<b>Sessió 1 → Individualitat</b>			
<b>Dirigit a:</b>	Alumnes de 5è	<b>Temporització:</b>	50 minuts
<b>Espai:</b>	Pista de bàsquet	<b>Organització:</b>	Indivisualment
<b>ACTIVITATS</b>			
<b>Activació</b>	<b><u>Que no et caigui</u></b>		
	<p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Treballar l'equilibri</li> <li>-Avaluar l'autonomia del nins i nines.</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de bàsquet del pati</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Emprant les línies del camp de bàsquet, els alumnes s'hauran de desplaçar-hi per sobre sense tocar les zones sense línia i intentant que no els caigui el con que duran al cap. Mentrestant, el docent anirà guiant el tipus de desplaçament que els alumnes hauran de comportar.</p> <p><b>Material:</b> Cons, estics, piques...</p> <p><b>Temporització</b> de 15 minuts</p> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emprar altres objectes amb els quals hagin de mantenir l'equilibri</li> </ul>		
	<b><u>Cadascú a casa seva</u></b>		

	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Treballar la velocitat</li> <li>-Avaluar l'autonomia del nins i nines.</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de bàsquet del pati</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Els alumnes es situaran dins els diferents cercles de colors dispersats per tota la pista de bàsquet. Quan el docent digui 'Cadascú a casa seva' els nins i nines hauran de cercar una nova casa.</p> <p><b>Material:</b> Cercles de colors</p> <p><b>Temporització</b> de 10 minuts.</p> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Enloc de canviar de casa cada vega, els nins i nines es guiaran pel color que anomeni el docent, havent de compartir de casa. Convertir el joc en una versió de 'color color'.</li> </ul>
<p><b>Part principal</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Món real vs Món al revés</u></b></p> <p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Treballar la lateralitat</li> <li>- Avaluar l'autonomia del nins i nines</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de bàsquet</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Els alumnes es posicionaran fent un gran cercle i hauran de seguir les indicacions que digui el docent, sempre de manera individual, per exemple: una passa a la dreta, aixequem mà esquerra, bot, panxa terra,,... Quan hagi passat un temps, passarem al món al revés i els alumnes hauran de fer el contrari d'allò que dicti el docent. Es farà amb una activitat elevada.</p> <p><b>Material:</b> -</p> <p><b>Temporització</b> de 10 minuts</p> <p><b>Variants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Que els alumnes responguin a les indicacions un cop món real i un cop mon al revés consecutivament.</li> </ul>

<b>Tornada a la calma</b>	<u><b>Món real vs Món al revés</b></u>
	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Treballar la lateralitat</li> <li>- Avaluar l'autonomia del nins i nines</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de bàsquet</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Els alumnes es posicionaran fent un gran cercle i hauran de seguir les indicacions que digui el docent, sempre de manera individual, per exemple: una passa a la dreta, aixequem mà esquerra,... Quan hagi passat un temps, passarem al món al revés i els alumnes hauran de fer el contrari d'allò que dicti el docent. Es farà d'asseguts i a una baixa intensitat a mode de relaxació..</p> <p><b>Material:</b> -</p> <p><b>Temporització</b> de 10 minuts</p> <p><b>Variants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Que els alumnes responguin a les indicacions un cop món real i un cop mon al revés consecutivament.</li> </ul>
<p><u><i>Avaluació de les emocions que sentim</i></u></p> <p><i>Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tingut la sessió.</i></p> <p><i>Temporització de 5 min</i></p>	

<b>Sessió 2 → Oposició</b>			
<b>Dirigit a:</b>	Alumnes de 5è	<b>Temporització:</b>	50 minuts
<b>Espai:</b>	Pista de bàsquet	<b>Organització:</b>	Per parelles
<b>ACTIVITATS</b>			

<b>Activació</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Brega de galls</u></b></p> <p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Treballar la força i l'equilibri.</li> <li>-Observar com els alumnes afronten l'oposició</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Mitja pista del camp de bàsquet.</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Dispersos per la zona de joc, els alumnes s'enfrontaran per parelles i emprant la força hauran d'intentar desestabilitzar al company/a sense poder moure els peus.</p> <p><b>Material:</b> -</p> <p><b>Temporització</b> de 5 minuts</p> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sobre només un peu.</li> <li>-Havent d'estar a la gatzoneta i poguent moure els peus intentar tombar al company/a.</li> </ul>
	<b>Part principal</b>

	<p>-Treballar la velocitat de reacció. -Observar com els alumnes afronten l'oposició</p> <p><b>Espai:</b> Enfrontats per parelles al llarg de la línia de mig camp de la pista de bàsquet</p> <p><b>Desenvolupament:</b> Els alumnes hauran de respondre davant les indicacions que els vagi donant el docent, que anomenarà qui serà el perseguidor. Aquest perseguidor haurà d'intentar atrapar al company abans que travessi la seva línia de fons.</p> <p><b>Material:</b> -</p> <p><b>Temporització</b> de 10 min.</p> <p><b>Variants:</b> -Emprar pars vs impars i incorporar sumes i restes senzilles davant l'enfrontament</p>
<p><b>Tornada a la calma</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Massatge grupal</u></b></p> <p><b>Objectius:</b> -Relaxar per baixar pulsacions així com acaba la sessió.</p> <p><b>Espai:</b> En cercle donant-se l'esquena un amb l'altre</p> <p><b>Desenvolupament:</b> Els alumnes faran un cercle i, asseguts, aplicaran un massatge al company que tenguin davant, tots mirant cap al mateix costat. No s'emprarà material.</p> <p><b>Temporització</b> de 5 minuts</p>
<p style="text-align: center;"><i><u>Avaluació de les emocions que sentim</u></i></p> <p style="text-align: center;"><i>Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Temporització de 5 min</i></p>	

<b>Sessió 3 → Cooperació</b>			
<b>Dirigit a:</b>	Alumnes de 5è	<b>Temporització:</b>	50 minuts
<b>Espai:</b>	Pista de bàsquet	<b>Organització:</b>	Començar individual i acabar amb 5 petits grups.
<b>ACTIVITATS</b>			
<b>Activació</b>	<b><u>El missatge generós</u></b>		
	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprendre les emocions bàsiques positives</li> <li>-Prendre consciència de la pròpia vivència emocional</li> <li>-Apropar i establir nous contactes entre els propis alumnes</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Dispersos individualment pel mitja pista del camp de bàsquet</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Emprant la mitja pista del camp de bàsquet, els alumnes es mouen per l'espai en funció de l'emoció representativa que el docent els hi haurà marcat. Una vegada el Mestre doni una senya s'hauran d'aturar i cercar una parella que compleixi les condicions que també el mestre dictarà i s'hauran d'escriure un missatge o emoció positiu/va a l'esquena. Una vegada aconseguit això, es segueixen desplaçant per l'espai en funció a la nova emoció dictada pel docent.</p> <p><b>Material:</b> -</p> <p><b>Temporització</b> de 10 min.</p> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diferents maneres de desplaçar-se.</li> <li>- No cercar una parella sinó una agrupació.</li> </ul>		
<b>Part principal</b>	<b><u>Teatre emocional</u></b>		
	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar emocions en certs moments de la vida quotidiana</li> <li>-Prendre consciència de la pròpia vivència emocional</li> </ul>		

	<p><b>Espai:</b> 5 grups de 4 o 5 alumnes, un a cada cantó de la pista de bàsquets. Representació a l'escenari.</p> <p><b>Desenvolupament:</b> Agruparem els alumnes en 5 petits grups de 4 o 5 membres i el docent donarà una emoció diferent a cada grup, sobre la qual hauran de construir una representació teatral. L'objectiu del grup serà que la resta de companys identifiquin la representació amb l'emoció que toca, una vegada hagin finalitzat la seva actuació. Tot sense poder emprar cap tipus de material.</p> <p><b>Temporització</b> de 25 min</p>
<p><b>Tornada a la calma</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Codi emocional</u></b></p> <p><b>Objectius:</b> -Relaxar cos i ment abans d'acabar la sessió - Identificar emocions</p> <p><b>Espai:</b> Grups disposats en files i asseguts darrere d'un con a la línia de banda de la pista de bàsquet.</p> <p><b>Desenvolupament:</b> Es distribueixen en grups de 6 persones i s'han de posar en fila asseguts un darrere l'altre. El docent dicta una emoció als darrers de cada fila, que hauran de representar a l'esquena del company que tenen davant en forma d'emoji i l'altre a l'altre fins que arriba al primer de tots que intenta esbrinar l'emoció.</p> <p><b>Material:</b> cons</p> <p><b>Temporització</b> de 10 min</p> <p><b>Variants:</b> Dictar diferents emocions positives i negatives</p>
<p style="text-align: center;"><i><u>Avaluació de les emocions que sentim</u></i></p> <p style="text-align: center;"><i>Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Temporització de 5 min</i></p>	



<b>Sessió 4 → Oposició-Cooperació</b>			
<b>Dirigit a:</b>	Alumnes de 5è	<b>Temporització:</b>	50 minuts
<b>Espai:</b>	Pista de bàsquet	<b>Organització:</b>	Primar tres i després dos grans grups enfrontats.
<b>ACTIVITATS</b>			
<b>Activació</b>	<b><u>Pedra - Paper – Tisores</u></b>		
	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar per vèncer a l'equip rival</li> <li>-Establir estratègies de joc</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de futbol dividida en tres zones de salvament i el camp de joc.</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Tres grups de 8 components disposats a una zona cada un. Cada equip representarà la pedra, les tisores o el paper, per tant, els equips hauran d'intentar atrapar al que vencen intentant no ser pillats per els que són vençuts (les pedres atrapen a les tisores, però són atrapats pels papers). Cada equip disposarà d'una zona de salvament on no poden ser pillats i que empraran també per emmagatzemar atrapats. És necessari emprar estratègies de joc. Es podrà salvar companys sempre que se-l's toqui dins la zona de salvament on els té emmagatzemats l'equip contrari.</p> <p><b>Material:</b> cons per delimitar les zones de salvació i pitets de tres colors diferents.</p> <p><b>Temporització</b> 20 minuts</p>		
<b>Part principal</b>	<b><u>Bandera</u></b>		
	<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar per vèncer a l'equip rival</li> <li>-Establir estratègies de joc</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Pista de futbol dividida en dues grans zones..</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Dos grans equips que disposen d'una zona cada un. Cada equip tendrà l'objectiu d'aconseguir transportar la bandera de l'equip contrari al seu camp. Per això, la bandera de cada equip es trobarà dins la porteria i serà una zona de salvació on no es podrà atrapar a ningú. Cada equip té l'opció de triar la seva estratègia per aconseguir la bandera de l'equip</p>		

	<p>contrari, sabent que els poden pillar als contraris quan es trobin dins el nostre camp i que poden ser pillats quan estiguem dins el seu camp. Els nins i nines que siguin pillats hauran d'estar aturat fins que un company els salvi si els toca, i així continuaran jugant.</p> <p><b>Material:</b> cons per delimitar les zones de salvació, una pica (bandera) i pitets de dos colors diferents.</p> <p><b>Temporització</b> 25 minuts</p>
<p><b>Tornada a la calma</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Esbrina la clau secreta</u></b></p> <p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar per vèncer a l'equip rival</li> <li>-Establir estratègies de joc</li> </ul> <p><b>Espai:</b> Mateixos grups del primer joc, es disposaran junts a una zona determinada de la mitja pista de bàsquet.</p> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <p>Els components dels grups acordaran una clau secreta de grup, per la que empraran cons de quatre colors diferents. Aquesta clau serà guardada per dos components del grup darrera d'un matalàs per tal que no la puguin veure als altres grups, mentre la resta intentarà esbrinar la dels altres dos grups tranquil·lament. Aquesta clau es basarà en la diferència d'opcions en quant a la disposició dels cons.</p> <p><b>Material:</b> Tres cons de cada color- 4 colors diferents, en total 12 cons; i tres matalassos.</p> <p><b>Temporització</b> de 5 minuts.</p>
<p style="text-align: center;"><i><u>Avaluació de les emocions que sentim</u></i></p> <p style="text-align: center;"><i>Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Temporització de 5 min</i></p>	

- 5.3.5. *Valoració de les emocions lletra*

Al finalitzar cada sessió, els alumnes van valorar la intensitat de cada una de les emocions que van sentir durant la classe. Per això, es van emprar uns cinc minuts on els alumnes van contestar la següent enquesta individualment:

	Sessió __											
Emoció	Intensitat de l'emoció											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Alegria												
Amistat												
Ràbia												
Frustració												
Vergonya												
Avorriment												
Empatia												
Gelosia												
Confiança												
Impotència												
Entusiasme												
Sorpresa												
Por												
Odi												
Culpa												
Seguretat												
Orgull												

Els alumnes han hagut de contestar aquesta enquesta després de cada sessió i ha servit per observar les valoracions que en fan els alumnes de cada una de les emocions que han sentit durant la sessió. En cas de no sentir una de les emocions que apareixen a aquesta enquesta, havien de deixar l'ítem en blanc. L'enquesta és de creació pròpia, però ens serveix per observar com els alumnes identifiquen la intensitat de les emocions en relació al tipus de joc que en fa l'alumnat.

- 5.3.6. Anàlisi de les dades

Abans de començar aquest apartat, m'agradaria aclarir que les emocions que positives i negatives no les anomenaré així, ja que consider que no hi acaba d'haver emocions negatives com a tal, el que es vol és diferenciar aquestes emocions segons si creen i ajuden a un clima favorable o no. Per això emprarem els conceptes d'emocions 'plaents' i 'displaents', com fan Zamorano, Gil, Prieto i Zamorano (2018).

A continuació, farem referència a la mitja de la intensitat amb la qual els alumnes han identificat cada emoció, en cada sessió; i a partir d'aquí ho analitzarem amb més profunditat.

### Jocs individuals

	Sessió 1											
Emoció	Intensitat de l'emoció											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Alegria												
Amistat												
Ràbia												
Frustració												
Vergonya												
Avorriment												
Empatia												
Gelosia												
Confiança												
Impotència												
Entusiasme												
Sorpresa												
Por												
Odi												
Culpa												
Seguretat												
Orgull												

Com podem observar, els jocs individuals han estat valorats amb un valor molt baix, en general, quant a emocions desplaents, com *Odi*, *Gelosia*, etc. Però tampoc despenen les emocions plaents, sinó que es queden a valors intermedis. Per tot això podríem concloure que els jocs individuals són un tipus de jocs que no desperten una gran quantitat d'emocions i que les que desperten no sorgeixen amb un alt grau d'intensitat.

Cal destacar l'*Avorrimet* com a emoció remarcada a la casella del 6, degut a la poca estratègia que suposaven aquests jocs i a la gran quantitat de temps que han jugat individualment durant la sessió; això podria ser perillós, ja que ens podria estar indicant que els nens no tenen molta autonomia a l'hora de jugar. És clar que els infants s'estimen més jugar amb companys que no pas sols, però és important la inclusió d'aquests tipus de jocs per permetre'ls desenvolupar-se de manera íntegra emocionalment parlant.

### Jocs d'oposició

		Sessió 2										
Emoció	Intensitat de l'emoció											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Alegria												
Amistat												
Ràbia												
Frustració												
Vergonya												
Avorrimet												
Empatia												
Gelosia												
Confiança												
Impotència												
Entusiasme												
Sorpresa												
Por												
Odi												
Culpa												
Seguretat												
Orgull												

En els jocs d'oposició podem destacar la gran intensitat amb la qual senten emocions degut a la competició entre alumnes. Tot i això, podem observar com la majoria de les emocions desplaents es mantenen baixes, però que algunes com la *Frustració* i la *Ràbia* es disparen cap a nivells bastant alts.

La motivació i el fet de guanyar o perdre, quan existeix una oposició individual, fan que augmentin tant les emocions plaents com algunes de les emocions desplaents que no tenen a veure amb un mateix, és a dir que es mostren a causa d'aquesta confrontació directa i en voler guanyar a l'oponent. Tot i així, observam que emocions com *Odi* i *Por* no es veuen tan afectades cap a aquesta competitivitat, ja que encara que vulguin guanyar, no se'ls hi crea una por a perdre ni cap tipus d'odi cap al rival.

### Jocs de cooperació

		Sessió 3									
Emoció	Intensitat de l'emoció										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alegria											
Amistat											
Ràbia											
Frustració											
Vergonya											
Avorriment											
Empatia											
Gelosia											
Confiança											
Impotència											
Entusiasme											
Sorpresa											
Por											
Odi											
Culpa											
Seguretat											
Orgull											

Els jocs de cooperació vènen lligats amb l’aprenentatge cooperatiu que tan acostumat està l’alumnat d’aquest centre a realitzar. D’aquí venen uns resultats molt bons, on podem observar emocions plaents com *Amistat*, *Orgull i Seguretat* amb la màxima puntuació i, per altra banda, emocions com *Culpa* o *Vergonya* amb la puntuació mínima, que són un clar exemple d’emocions desplaents minimitzades al màxim com a símptoma de bons resultats cap a aquest tipus de jocs.

Aquest tipus de jocs, són jocs que no s’empren tot el que s’haurien d’utilitzar en les sessions d’Educació Física. Sempre es tendeix a incloure algun tipus d’oposició per part dels companys i, com diuen Landazabal i Azumendi (2006), hem de transformar aquesta competitivitat cap a la lluita conjunta per aconseguir objectius enfrontant a l’alumnat a elements externs com el cronòmetre, contra ells mateixos, etc.

#### Jocs de cooperació-oposició

	Sessió 4											
Emoció	Intensitat de l’emoció											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Alegria												
Amistat												
Ràbia												
Frustració												
Vergonya												
Avorriment												
Empatia												
Gelosia												
Confiança												
Impotència												
Entusiasme												
Sorpresa												
Por												
Odi												
Culpa												
Seguretat												
Orgull												

Amb els jocs de cooperació podríem analitzar una possible influència important per part de l'oposició sobre la cooperació, ja que veim com baixen molt la *Seguretat* i l'*Orgull* com a representants de les emocions plaents, i que les emocions desplaents com la *Gelosia*, la *Impotència* o la *Ràbia* es disparen cap a alts nivells. Per tant, veim que els valors de les emocions que ens trobàvem en els jocs d'oposició superen als de les emocions generades en els jocs de cooperació.

Tot i això, aquests tipus de jocs són molt importants per generar aquest tipus d'emocions desplaents (que són necessàries) per a la posterior posada en comú i resolució de conflictes a través del diàleg. És important dotar, a l'alumnat, d'estratègies d'autoregulació emocional per aprendre a controlar-se i entre el joc com a un element lúdic que serveix per divertir-se.

### Conclusions

Pel que podem veure, hi ha diferències evidents entre uns i altres tipus de jocs: els jocs individuals destaquen per la baixa intensitat en què senten emocions els alumnes, i encara que això no sigui del tot bo, és important pel seu desenvolupament autònom que tan important és com a dimensió emocional segons Lavega (2016): els jocs de cooperació reflecteixen una ambient molt adequat per la pràctica docent, ja que suposen una elevada intensitat de les emocions plaents i una baixa intensitat de les emocions desplaents; i tant els jocs d'oposició com els de cooperació-oposició fan augmentar la intensitat de les emocions desplaents, encara que es mantenen les plaents amb alta intensitat, i tot això potser és degut al caràcter competitiu que floreix moltes emocions i que hem de saber controlar per tal d'aconseguir que sigui un aliat per la millora de la regulació emocional dels nins i nines.

Zamorano, Gil, Prieto i Zamorano (2018) van fer un estudi semblant on analitzaven les emocions dels nens segons si el joc era d'oposició o de cooperació. Quant a això, podríem dir que els resultats enregistrats són semblants, ja que coincideix en l'aparició d'emocions plaents i desplaents en els jocs de cooperació i en l'augment de la intensitat de les emocions desplaents en els jocs d'oposició.



Amb aquest estudi, no es pretén dictar un únic tipus de jocs per a les sessions d'Educació física, sinó esbrinar quines són les emocions que es senten en cada joc per poder potenciar i millorar les sessions a partir del seu tractament. Tot i veure que les emocions són més favorables pel bon clima en els jocs de cooperació, això no significa que aquest tipus de joc sigui millor. És necessari que es creïn climes desfavorables per emocions desplaents, ja que és aquí on la regulació emocional pren una gran importància. No hi ha un tipus de joc millor que un altre sinó que s'han de complementar l'un amb l'altre i cercar un equilibri que garanteixi el desenvolupament emocional de l'alumnat.

#### 5.4. Limitacions de l'estudi

Tot i ser un treball ben fonamentat, el marc empíric té algunes limitacions que caldria destacar. Per una part, la població que ha estat sotmesa a aquest estudi ha estat molt reduïda (un total de 50 alumnes) d'un sol curs i centre de primària (5è, Sa Marina). I per altra banda, la Unitat Didàctica desenvolupada només compta amb quatre sessions, una per a cada tipus de joc. M'hagués agradat aprofundir-hi més, però degut a la meva indecisió a l'hora d'elegir el tema, del curt termini del qual he disposat en el període de Pràctiques de Menció i a les exigències que m'han suposat aquests processos, potser tot això ha limitat aquest estudi d'alguna manera.

## 6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

AECC (2015). Les Emocions. Recuperat de: <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

Andrés, M. L., Castañeiras, C., Stelzer, F., Juric, L. C., & Introzzi, I. (2016). Funciones Ejecutivas y Regulación de la Emoción: evidencia de su relación en niños. *Psicología desde el Caribe*, 33(2), 169-189.

Annex d'Educació Física del Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears: [http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum\\_IB/primaria\\_lomce/curriculum\\_educacio\\_fisica.pdf](http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/primaria_lomce/curriculum_educacio_fisica.pdf)

Annexos del Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears:

[http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum\\_IB/versio\\_consolidada/Versio\\_consolidada\\_Decret\\_322014\\_primaria.pdf](http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/versio_consolidada/Versio_consolidada_Decret_322014_primaria.pdf)

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Madrid: Cisspraxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. Recuperat de: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>

Bourdin, G. L. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 23(67).

Burgués, P. L. (2006). El juego y la tradición en la educación de valores. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, (33), 54-72.

Eduardo Bericat, 2012, 'Emociones', Sociopedia.isa, DOI: 10.1177/205684601261

Escoda, N. P. (2016). Cuestionarios del GROPE para la evaluación de la competencia emocional (CDE). In *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 690-705). Ediciones Universidad de San Jorge.

Espinosa, F. J. G., García, Á. R. R., & Rodríguez, A. N. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 252-257.

Giménez, A. M. (2018). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física*. Paidotribo.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.

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

Landazabal, M. G., & Azumendi, J. M. F. (2006). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros escolares: evaluación de programas de intervención para la educación infantil, primaria y secundaria* (Vol. 4). Ministerio de Educación.

Lawler EJ (1999) Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology* 25: 217–244.

Madrona, P. G., & López, M. M. (2016). Emociones percibidas, por alumnos y maestros, en Educación Física en 6.º curso de primaria. *Educación XXI*, 19(2).

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

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

Pellicer, I. (2011). Educación física emocional. Barcelona: Inde.

Pulido Acosta, F., & Herrera Clavero, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39.

Real Academia Española [RAE] (2016) juego. rae.es. Recuperat de: <https://dle.rae.es/?id=MaS6XPk>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Ripoll, O. (2006). El joc com a eina educativa. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (33), 11-27.

Sevilla, D. H. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 67-74.

Zamorano García, M., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., & Zamorano García, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*

## 7. ANNEXE


**GROP**  
GRUP DE RECERCA EN ORIENTACIÓ PSICOLÒGICA

**(CDE-9-13) CUESTIONARIO DE DESARROLLO EMOCIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 13 AÑOS**

Nombre y Apellidos: ..... Edad: ..... Sexo: .....  
Centro: ..... Curso: ..... Fecha: .....

A continuación encontrarás algunas frases. Léelas atentamente e indica la opción que más se aproxima a lo que a ti te pasa. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Es muy importante que respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. Si en algún caso no estás seguro de una respuesta, elige aquella casilla que más se acerque a lo que haces, piensas o sientes normalmente.

Si te equivocaras redondea la "X" de la siguiente manera  y vuelve a marcar con otra "X" la respuesta que consideres correcta.

Es necesario contestar todas las preguntas. Si no entiendes alguna cosa pregunta a la persona que te pasa la prueba.

1.- Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
2.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
3.- Cuando veo que he molestado a alguien pido perdón	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
4.- Me gusta tal y como soy físicamente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
5.- Cuando tengo un problema me esfuerzo en pensar que todo irá bien	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
6.- Antes de decidir alguna cosa pienso en lo que puede pasar	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
7.- Sé porqué me siento triste, enfadado, alegre, feliz...	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
8.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
9.- Note fácilmente si los otros están de buen o de mal humor	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
10.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando le de decirles algo	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
11.- Cuando estoy nervioso, sé como tranquilizarme	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
12.- Cuando estoy preocupado intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
13.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
14.- Me cuesta hablar con personas que conozco poco	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo

17.- Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
18.- Puedo estar triste y en muy poco rato sentirme alegre.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
19.- Pienso cosas agradables sobre mi mismo	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
20.- Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
21.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
22.- Intento hacer cosas que me ayudan a sentirme bien	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
23.- Me siento una persona feliz	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
24.- Me importa lo que les pasa a las personas	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
25.- Me enfado mucho por cualquier cosa	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
26.- Soy bueno(a) resolviendo dificultades	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
27.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
28.- Pienso bien de todos las personas	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
29.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
30.- Me peleo con la gente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
31.- Me gusta hacer cosas por los otros	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
32.- Me siento mal cuando veo sufrir a los demás.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
33.- Me enfado fácilmente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
34.- Cuando me enfado actúo sin pensar	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
35.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
36.- Cuando mi amigo se siente triste puedo darme cuenta	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
37.- Soy capaz de respetar a los otros	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
38.- Sé cuando la gente está triste o nerviosa aunque no diga nada	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo

Por favor, antes de entregar el cuestionario revisa que hayas contestado todas las preguntas.

Muchas gracias por tu colaboración.