



**Universitat**  
de les Illes Balears

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

# **EDUCACIÓN FÍSICA EMOCIONAL**

**Ana Slocker de las Heras**

**Grado: Grado de Educación Primaria**

**Facultad de Educación**

**Año académico 2020-21**

# EDUCACIÓN FÍSICA EMOCIONAL

**Ana Slocker de las Heras**

**Trabajo de fin de grado**

**Facultad de Educación**

**Universidad de las Islas Baleares**

**Año académico 2020-21**

**Palabras clave del trabajo:**

**Emociones, educación física, educación emocional, Educación Primaria.**

**Tutor: Catalina Cardona Costa**

<b>Autorizo a la Universidad a incluir este trabajo en el repositorio institucional para consultarlo en acceso abierto y difundirlo en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación.</b>	<b>Autor/a</b>		<b>Tutor/a</b>	
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
	X	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>

## **Resumen**

En el presente trabajo, realizo un estudio en el que se pueda demostrar la importancia que tiene trabajar las emociones y cómo se vincula la educación emocional dentro del ámbito de la educación física. Así como, proporcionar recursos para que tanto las familias como los docentes puedan trabajar la gestión e identificación emocional dentro y fuera del centro escolar.

## **Palabras clave del trabajo:**

Emociones, educación física, educación emocional, Educación Primaria.

## **Abstract**

In the present work I carry out a study in which it can be demonstrated the importance of working on emotions and how emotional education is linked within the field of physical education, as well as providing resources so that both families and teachers can work the management and emotional identification inside and outside the school.

## **Key words:**

Emotions, physical education, emotional education, primary education.

## ÍNDICE

1. Introducción-----	P. 4
2. Objetivos-----	P. 5
3. Metodología-----	P. 5
4. Marco teórico-----	P. 6
4.1 La emoción-----	P. 6
4.2 Funciones de las emociones-----	P. 8
4.3 Clasificación de las emociones-----	P. 9
4.4 Educación emocional-----	P. 10
4.5 Importancia de la educación emocional-----	P. 11
4.6 Educación emocional en la educación física-----	P. 12
5. Estado de la cuestión-----	P. 14
6. Desarrollo de las propuestas-----	P. 16
6.1 Introducción-----	P. 16
6.2 Contexto del centro-----	P. 17
6.2 Competencias básicas-----	P. 17
6.3 Contenidos-----	P. 18
6.4 Objetivos-----	P. 20
6.5 Metodología-----	P. 20
6.6 Recursos materiales-----	P. 22
6.7 Actividades y temporalización-----	P. 22
6.8 Evaluación-----	P. 34
7. El papel de las familias-----	P. 35
8. Conclusión-----	P. 36
9. Bibliografía-----	P. 38
10. Anexos-----	P. 42

## **1. Introducción**

El motivo por el que he decidido abarcar este tema es que tras haber vivido un año junto al virus que nos ha arrasado mundialmente y que ha hundido, separado y roto familias, quería centrarme en el papel que tiene la gestión de las emociones en todo esto.

En marzo de 2020, todos los alumnos (españoles) tuvieron que dejar las clases debido al estado de alarma que se impuso, algunos afortunados y con más recursos pudieron seguir las clases gracias a las tecnologías que tuvieron un papel fundamental para mantenernos en contacto al centro con las familias y, viceversa, durante todo este periodo.

Al llegar a las escuelas en septiembre del mismo año, los docentes dieron prioridad a dar los contenidos esenciales que se habían perdido en el último trimestre para ponerse al día. Por este motivo, tuvieron que dejar de lado otras tareas como por ejemplo, el trabajo de la gestión de las emociones.

La manera ideal de reducir los futuros niveles de violencia, de aumentar los de altruismo, de prevenir los tambaleos de la salud y, con ello, de disminuir la presión que está colapsando los sistemas sociosanitarios y la asfixia a todo tipo de prestaciones, pasa por la temprana puesta en práctica del aprendizaje social y emocional. (Punset, E. 2012, p.7)

Viendo la importancia que tiene la educación emocional en el desarrollo del niño y las futuras consecuencias que tiene el no saber gestionarlas adecuadamente, me incita a investigar más sobre este tema para poder crear un buen recurso. El informe Delors habla de la importancia que tiene la educación emocional en el desarrollo cognitivo, debido a que la mayor parte de los problemas son derivados de las emociones. (UNESCO 1996)

Dado este escenario, la intención con este estudio es obtener toda la información posible sobre la importancia que tiene la educación emocional para enseñar a reconocer y gestionar las emociones adecuadamente, llevando este estudio a la educación física. Por lo que, mi foco de atención será investigar e informarme de cómo trabajar las reacciones emocionales cuando hay actividades competitivas, cooperativas e individuales de por medio y, ver cómo los alumnos las gestionan e identifican.

## **2. Objetivos**

La finalidad de este documento es aprender más sobre la educación emocional y, cómo trabajarla en educación física. Además, pretende servir de guía para aquellos padres, educadores y docentes, entre otros, que estén interesados en este ámbito de intervención como es el alumnado de primaria.

Nos centraremos en:

- Corroborar la importancia que tiene la educación emocional en relación con la educación física.
- Proporcionar recursos a los docentes para que los alumnos aprendan a gestionar sus emociones a través de la educación física.
- Concienciar a las familias de la importancia de la educación física para un correcto desarrollo psicoemocional.

## **3. Metodología**

La finalidad de este escrito pretende resolver aquellas dudas que los docentes puedan tener sobre cómo es de importante la educación emocional en primaria y, cómo tratarla en la educación física.

Para llevar a cabo esta investigación seguiré tres pasos:

- En primer lugar, haré una investigación bibliográfica exhaustiva en la que recopilaré diferentes fuentes de información y artículos, que traten sobre el aprendizaje y la gestión de las emociones. Además, se seleccionarán aquellos estudios que se hayan realizado y, que expliquen cómo de importante es trabajarlas en la educación primaria y, concretamente en la educación física.
- En segundo lugar, realizaré una comparativa de los diferentes textos y artículos encontrados para hacer una breve explicación, reflexión y opinión personal sobre ellos.
- Por último, propondré una secuencia didáctica con actividades y recursos didácticos de manera que los docentes puedan implementar el trabajo de las emociones en educación física.

## **4. Marco teórico**

Las emociones siempre han estado presentes como un componente esencial, dejando de ser aspectos a esconder y reprimir, a ser una parte fundamental en las personas, así como aprender a gestionarlas adecuadamente. Esto se puede llevar al ámbito de la educación en la que anteriormente no se tenían en cuenta y si se expresaban podía incluso ser algo negativo. Hoy en día, esto ha cambiado, y los centros se enfocan a educar a los niños para enseñarles a gestionar las emociones y reconocerlas.

Como afirma Eduard Punset (2012) en la publicación *¿Cómo educar las emociones?:*

Ahora más que nunca nos estamos dando cuenta de la necesidad de acabar de una vez por todas con el desdén sistemático hacia nuestras emociones básicas y universales. Antaño, se aparcaban las emociones - o peor aún, se destruían- en el caso de que afloraran. Sea como fuera, en ningún caso la gente profundizaba en su conocimiento y ni mucho menos se planteaba la idea de gestionar nuestros sentimientos más básicos.

### ***4.1. La emoción***

Para hablar de educación emocional, es imprescindible empezar dando una definición de lo que son las emociones. Muchos son los autores que han definido el concepto de emoción, pero para poder dar una idea general, me centraré en los tres más destacados en este ámbito, como son, los doctores Bisquerra, R y Mora, F y el psicólogo Goleman.

- Bisquerra, R. define el concepto de emoción como el “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (2003, p.12).
- Para Goleman (1995) las emociones son los impulsos que mueven nuestros actos. Señala la importancia de conocer las propias emociones, los puntos fuertes y débiles, así como el impacto que tienen en los demás para ser conscientes de nosotros mismos y obtener un mayor equilibrio emocional.

- Mora, F (2012) las definía como el motor que todos llevamos dentro. Circuitos neuronales del cerebro que, mientras estamos despiertos, se activan y nos ayudan a distinguir estímulos para la supervivencia.

Los tres autores coinciden en que las emociones nos vienen del interior y que generan una respuesta hacia el exterior.

Como afirma Mujica, F. (2009) “las emociones tienen un lugar importante en la construcción social del aprendizaje motriz, ya que influyen en los procesos cognitivos de la atención, la memoria y la motivación”.

La emoción es la respuesta de un complejo proceso mental, el cual es considerado como multidimensional, ya que existe como sentimiento subjetivo, como reacción biológica, como agente intencional y como fenómeno social, componentes que se encuentran interrelacionados y coordinados. Los sentimientos subjetivos de la emoción, hacen sentir a la persona de un modo particular, ya que tienen un significado personal y dependiendo de la intensidad y/o calidad de la importancia del significado, determinará el modo en que se siente y experimenta la emoción a nivel subjetivo. (Mujica, F. 2009)

Samper-García, Mesurado, Richaud y Llorca (2016) consideran que para que una persona logre una adecuada regulación de sus propias emociones es necesario tener una buena comprensión emocional y para ello es necesario una apropiada conciencia emocional.

Saber manejar las emociones es fundamental y según Goleman (1995), citado por Richburg, M. y Fletcher, T. (2002), la capacidad de manejar los sentimientos de manera adecuada es muy significativa en relación con la capacidad de aumentar el nivel de autoconciencia. Esto se interpreta como la capacidad de soportar los altibajos de los acontecimientos de la vida con un grado de equilibrio en lo que se refiere a las experiencias positivas y negativas que predicen e influyen en nuestro bienestar y estabilidad emocional.

Por otro lado, se le tiene que dar mucha importancia al hecho de saber reconocer las emociones de los demás que Richburg, M., y Fletcher, T. (2002) en su publicación “*Emotional intelligence*” consideran que a medida que se va ganando autoconciencia hay que tener presente las emociones y necesidades de los demás. Esto hace que las habilidades sociales de cada uno sean moldeadas, también realza la perspectiva enfática y aumenta la competencia social.



## 4.2 Función de las emociones

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. (Mariano Chóliz, 2005)

Según Reeve (1994), citado por Mariano Chóliz (2005) la emoción tiene tres funciones principales: las funciones adaptativas, las funciones sociales y las funciones motivacionales.

- **Funciones adaptativas:** según Mariano Chóliz (2005) la relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.
- **Funciones sociales:** el expresar emociones ayuda a los demás a intuir el comportamiento asociado de las mismas, por lo que tiene un valor importante en el proceso de relación interpersonal (Mariano Chóliz, 2005).

Izard (1989) citado por Chóliz (2005) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial.

- **Funciones motivacionales:** Según Chóliz (2005) “la relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad”.

La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras (Mariano Chóliz, 2005).

### ***4.3 Clasificación de las emociones***

Bisquerra, R. (2009) en su libro *Psicopedagogía de las emociones* (pp. 89-94) explica que son muchos los que han clasificado las emociones y que es lógico que existan coincidencias entre estos, pero que no hay ninguna clasificación que haya sido aceptada de forma general.

Destaca que “Algunos autores se han referido a "las tres grandes" (miedo, ira, tristeza). Otros han hecho referencia a “las seis básicas”: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco”.

Bisquerra, R. (2009).

Pero si nos centramos en una clasificación más psicológica, según Bisquerra, R. (2009), las emociones se pueden diferenciar de la siguiente manera:

- Emociones negativas: miedo, ira, tristeza, asco, ansiedad, etc.
- Emociones positivas: alegría, amor, felicidad, etc.
- Emociones ambiguas: sorpresa.
- Emociones sociales: vergüenza.
- Emociones estéticas: de gran importancia en la educación

Hay otros autores como Bericat (2012) y Mellado et al. (2014) que hacen una clasificación de las emociones según sean primarias o secundarias. En las que las primarias tienen origen genético y las secundarias dependen del entorno en el que se encuentre el individuo.

Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) consideran la alegría, el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la sorpresa como emociones primarias y el resto de las emociones como secundarias.

Podemos concluir diciendo que por norma general, hay dos maneras de clasificar las emociones.

En primer lugar encontramos las emociones primarias y secundarias:

- Las primarias: ira, miedo, tristeza, alegría, asco y sorpresa.
- Las secundarias: culpa, vergüenza, orgullo, celos, aburrimiento, envidia, etc.

En segundo lugar tenemos las emociones negativas, positivas y neutras:

- Emociones negativas: miedo, ira, tristeza, asco, ansiedad, etc.
- Emociones positivas: alegría, amor, felicidad, etc.
- Emociones neutras: sorpresa.

#### ***4.4 Educación emocional***

Una de las personas más destacadas en la educación emocional es, sin duda, Rafael Bisquerra, que lleva más de treinta años investigando y estudiando este tema.

Bisquerra (2003, p.8) afirma que: “la educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales”. Y la define como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra 2000, p.243)

Fernández-Berrocal y Extremera (2010) explican que la educación emocional surge como respuesta educativa a las necesidades de la sociedad actual como son la ansiedad, la violencia, la depresión, los problemas de disciplina, los trastornos de alimentación, etc.

Así mismo, en el artículo de Nieto Santa, N. (2001, p.1) se define la educación emocional como “una propuesta educativa encaminada al desarrollo de competencias emocionales”.

Para Steiner y Perry (1998, p. 27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”

Los autores mencionados en este apartado coinciden en que la educación emocional es un proceso educativo muy importante para el desarrollo de las personas y que ha de ser constante. Resaltan la importancia que tienen estas en la sociedad.

#### ***4.5 Importancia de la educación emocional***

A la pregunta de porqué es importante la educación emocional, Juan Carlos Pérez-González y Mario Pena Garrido en su artículo titulado *construyendo la ciencia de la educación emocional* (2011 p,1), consideran que es importante “porque puede contribuir a mejorar algunos de los recursos psicológicos más valiosos con los que las personas han de afrontar sus vidas”. Y lo justifican de la siguiente manera:

[...] la inteligencia emocional como las competencias socioemocionales constituyen una ventajosa herramienta personal para lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, vocacional y profesional. Asimismo, [...] se han logrado algunas evidencias científicas importantes acerca de la posibilidad de mejorar los niveles de inteligencia emocional a través de programas de educación emocional bien fundamentados teóricamente y bien estructurados. (Pérez-González, J.C. y Pena Garrido, M. 2011 p,1)

Las necesidades emocionales del alumnado son la necesidad de sentirse seguro; necesidad de ponerse objetivos que sean un reto para ellos; sentirse especiales, distintos, únicos y parte de algo; han de ver que existe un crecimiento personal continuo y han de percibir que contribuyen a causas notables. (Bisquerra, R. 2007)

Según Vivas, M. (2003) la educación emocional persigue los siguientes objetivos generales:

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
6. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

#### ***4.6 Educación emocional en la educación física***

Como menciona Irene Pellicer (2007):

Hoy en día la realización de actividad física y deporte, como medio para el desarrollo personal y una buena calidad de vida, se siente como una necesidad que se transmite a través de la cultura y la educación.

Por todo ello, hoy la actividad física es entendida como una necesidad básica, puesto que proporciona una mejora de la salud a nivel físico, psíquico y social, así como una adecuada utilización del tiempo libre.

A través de la asignatura de Educación Física, se busca un desarrollo integral del alumnado, potenciando el desarrollo de sus capacidades a nivel motor e integrando el trabajo de actividades, valores y normas con respecto a la vida y su cuerpo.

La Educación emocional es definida como un proceso educativo continuo y permanente, que debe estar vigente a lo largo de todo el currículum académico y en nuestra formación permanente a lo largo de la vida (Bisquerra, 2000).

Los alumnos viven situaciones y experimentan emociones que los desconcentran o bloquean del proceso de aprendizaje sin ser conscientes de ellos y han de aprender a dominarlo e identificarlo. Para ello, es necesario ofrecerles ayuda en la identificación y el manejo de sus emociones (Fernández-García y Fernández-Río, 2019).

La educación física y la educación emocional están ligadas. La competencia motriz que se lleva a cabo en este área está relacionada con las emociones y la toma de decisiones (Luis-de Cos, Arribas- Galarraga, Luis-de Cos y Arruza, 2019).

Las emociones afectan a los procesos de aprendizaje, a la salud mental y física, a la calidad de las relaciones sociales y al rendimiento académico y laboral (Brackett y Caruso, 2007).

Como explica Gema, P. (2016) en su publicación *El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar*, la educación física nos ofrece uno de los mejores escenarios para poder trabajar la educación emocional. Ya sea por su metodología basada en los juegos colaborativos e individuales en los que los alumnos socializan y se conocen a ellos mismos, como por el espacio en el que se llevan a cabo las actividades ya que es diferente al que se encuentran los alumnos de manera cotidiana en el centro educativo.

De hecho, como afirman Conde y Almagro (2013), lo particular de la Educación física es que nos permite enfrentarnos a los diferentes contenidos de forma vivencial y práctica, por lo que es un escenario ideal para atender los objetivos y competencias de esta área, así como trabajar el desarrollo de las competencias emocionales.

Según define Monjas (2012), citado por Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018), las habilidades sociales son las habilidades que tenemos las personas y nos permiten ejecutar tareas interpersonales.

Los alumnos al realizar actividades conjuntas en la asignatura de educación física comparten experiencias al mismo tiempo que desarrollan las competencias sociales que proporcionan apoyo emocional y hacen que el niño sea cada vez menos dependiente emocionalmente.

Las emociones que surgen en el aprendizaje motriz tienen una lógica implícita, debido a que ocurren por una razón, que es preparar a la persona con una respuesta automática, muy rápida e históricamente exitosa hacia las tareas fundamentales de la vida, por lo que no existen las emociones “malas”, de modo que todas son benéficas porque dirigen la atención y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, dadas las circunstancias de lo que se enfrenta (Reeve, 2010).

El aprendizaje en la clase de Educación Física se construye principalmente por medio de la motricidad, la cual reivindica el componente subjetivo inherente a las acciones del ser humano, proponiendo que “la potencia, y el movimiento es el acto, lo actual, la expresión de la motricidad, es el agente revelador de la intencionalidad” (Feitosa, 2000, p. 97, citado por Mujica, F. 2009).

Según Irene Pellicer (2007) el área de educación física ha de dar la posibilidad de conocer y vivenciar un gran abanico de actividades físicas para que tengan un buen dominio corporal y tener recursos para la ocupación del tiempo libre y se beneficiará de las aportaciones de una salud y calidad de vida a través de la práctica diaria de actividad física y deportiva. Y la educación física emocional pretende aprovechar el potencial emocional de esta asignatura para que sea vivencial, en la cual constantemente se producen situaciones en las que impartir una adecuada gestión de las emociones y a través de las cuales se puede trabajar el desarrollo de las competencias emocionales.

## **5. Estado de la cuestión**

Son muchos los estudios que apoyan y defienden los beneficios que tiene trabajar las emociones en la educación física, algunos de estos se reflejan a continuación.

### **→ Estudio n°1:**

Tamara Ambrona, et al (s.f.) de la Universidad Autónoma de Madrid, realizaron un estudio para afirmar la eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de los niños en educación primaria.

Dicho estudio se realizó a niños de 1º de primaria con el objetivo de contrastar la eficacia de esta intervención para incrementar de forma estadísticamente significativa la capacidad de los niños para reconocer y comprender emociones simples y complejas.

Los resultados obtenidos apoyan la hipótesis de la investigación, avalando, la eficacia del programa para incrementar la competencia emocional. El grupo que recibe la intervención mejora significativamente en todas las variables medidas (reconocimiento emocional, comprensión emocional simple y comprensión mixta), mientras que no se observan cambios en el grupo control.

### **→ Estudio n°2:**

El estudio de Cañabate, D., et al, (2018) tiene el propósito de explorar la evaluación de las emociones y las habilidades sociales en una secuencia didáctica de educación física. Este trabajo pretende determinar la contribución de la educación física al desarrollo tanto personal como social de los jóvenes estudiantes.

Se llevó a cabo con un total de 21 alumnos con edades comprendidas entre los 11 y 12 años de 6º de primaria.

Este estudio ha identificado que las seis sesiones de EF realizadas, en las que los estudiantes reflexionaron sobre lo trabajado a lo largo del ciclo superior de primaria, promovieron principalmente los altos niveles de evaluación de los estudiantes en relación a las emociones

positivas, niveles intermedios de emociones ambiguas, y bajos niveles de emociones negativas.

En general, cabe destacar que las emociones positivas obtuvieron los mayores resultados en todas las sesiones realizadas, con las ambiguas obteniendo una intensidad intermedia y las negativas obteniendo menores resultados.

### → **Estudio n°3:**

El trabajo llevado a cabo por Giménez (2015) se dirigió a niños de 5 años de edad en el que se diseñó y planifica un programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de educación infantil.

Dicho programa pretende trabajar contenidos con la finalidad de mejorar las competencias emocionales, estando el ejercicio físico solo presente en algunas de ellas. Sin embargo, este programa aún no cuenta con validación empírica sobre su efectividad.

### → **Estudio n°4:**

Casimiro, Espinosa, Sánchez y Sande (2013) realizan un estudio con alumnos que iban desde infantil hasta 5º de primaria. En el que aparece la tutorización a través de juegos cooperativos entre los alumnos, siendo los alumnos de 6º de primaria los coordinadores de las actividades.

Pretenden conseguir el desarrollo integral de los niños a través de actividades basadas en la motricidad, mejorando al mismo tiempo aspectos emocionales de la persona. Este programa fue efectivo ya que, tras su puesta en práctica, mejoró las destrezas emocionales de los niños y otros aspectos de la persona.

### → **Estudio n°5:**

En el trabajo realizado por Domínguez (2013) se diseñó y aplica un programa de mejora de las habilidades emocionales partiendo del ámbito de la educación física. Se presenta una propuesta de intervención para alumnos de 5º y 6º curso que tienen como objetivo educar las



emociones desde la educación física, con lo que diseñaron seis sesiones, dejando que la persona interesada en aplicar el programa determine el tiempo de aplicación según el interés que tenga en profundizar dicho tema. Este programa se puso en marcha con 20 alumnos de 11-12 años y se demostró su efectividad a partir de las mejoras significativas en las destrezas emocionales de los niños.

## **6. Desarrollo de la propuesta**

### ***6.1 Introducción***

Como he explicado en apartados anteriores, Reeve (1994) expone que las emociones tienen tres funciones: la adaptativa, la social y la motivacional. La asignatura de educación física comprende las tres:

- La función adaptativa: como argumentó Darwin (1972/1984) las emociones sirven para facilitar la conducta. La educación física desempeña el mismo papel, corrigiendo los comportamientos que no son adecuados e incitando los que sí.
- La función social: los alumnos y alumnas están relacionándose continuamente cuando realizan las actividades o juegos. Y como dice el Ministerio de Sanidad, realizar actividad física fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social.
- La función motivacional: Según López (2006) la motivación despierta en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivas. Por otro lado, estar motivado ayuda a esforzarse para alcanzar el objetivo deseado.

Por lo tanto, como he mencionado anteriormente, la educación física posee uno de los mejores escenarios en los que poder trabajar con las emociones. Partiendo de la base que en esta asignatura se trabaja de manera cooperativa e individual, hecho que puede llevar a conflictos y peleas que se han de saber resolver correctamente incluso prevenir. Por otro lado, es una asignatura práctica mediante la cual los alumnos y alumnas pueden expresar sentimientos y emociones a través de su propio cuerpo, lo que se conoce como expresión corporal.

He diseñado una propuesta educativa dirigida a estudiantes tanto de primer ciclo como de segundo ciclo, con el objetivo de que los alumnos y alumnas apliquen estos conocimientos en su día a día.

Con los cursos de primero a tercero me centraré en introducir conceptos/emociones nuevas y que sepan identificarlas y asociarlas a situaciones cotidianas.

Por otro lado, con los alumnos de cuarto a sexto curso mi intención es reforzar dichos conocimientos que ya poseen de años anteriores para que gestionen de manera adecuada sus sentimientos y emociones.

### ***6.2 Contexto del centro***

Esta propuesta está diseñada para que se pueda adaptar e impartir en cualquier centro, independientemente de los recursos que se posean ya que el material es el mínimo y tiene la ventaja de que se puede adaptar y rediseñar a las circunstancias de cada clase, cada escuela o incluso instituto.

### ***6.3 Competencias básicas***

Las competencias básicas que se trabajarán en esta unidad didáctica, aparecen reflejadas en el Real Decreto 126/2014, se realizarán de manera directa o indirecta cinco de las siete a través de dicha propuesta:

- **Competencia en comunicación lingüística:** se trabajará a lo largo de toda la unidad didáctica. Se utilizará el lenguaje verbal en grupos a la hora de debatir y tomar decisiones; y el lenguaje no verbal para identificar/reconocer expresiones y emociones en el resto de compañeros y compañeras.
- **Aprender a aprender:** los alumnos y alumnas estarán aprendiendo continuamente sobre las emociones, la expresión corporal y la resolución de problemas. Se pretende que utilicen las experiencias previas sobre el tema para encontrar soluciones al mismo modo que desarrollan habilidades emocionales.
- **Competencia social y cívica:** Se trabajará grupalmente en la mayor parte de las actividades propuestas, promoviendo el respeto, empatía y compañerismo. ya que como se menciona en el currículum de las Islas Baleares (2014) “las relaciones personales son esenciales, vitales, en las actividades físico deportivas, en las que se desarrolla la interacción, la relación, el respeto hacia uno mismo y hacia los compañeros de juego”.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** trabajan esta competencia cuando realizan actividades en las que se han de tomar decisiones.
- **Competencia en conciencia y expresiones culturales:** los alumnos y alumnas deberán de expresar sentimientos y emociones de forma creativa al mismo tiempo que las identifican en los demás. Por otro lado, la educación física es un eje de conexión entre culturas a través del juego.

#### **6.4 Contenidos**

Todos los contenidos que a continuación se reflejan, están extraídos del Real Decreto 126/2014.

Del primer al tercer curso:

- Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción:
  - Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico con objetos y sin objetos, modificando los puntos de soporte y la posición del centro de gravedad.
- Bloque 2. Habilidades motrices:
  - Utilización de las habilidades motrices básicas en entornos y situaciones estables.
  - Resolución de problemas motores sencillos.
  - Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones y entornos conocidos.
- Bloque 3. Actividades físicas artísticas y expresivas:
  - Utilización, exploración y experimentación del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y de comunicación.
  - Mejora de la espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo.
  - Experimentación, expresión y comunicación de las emociones básicas y de sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
  - Comprensión del mensaje corporal.
  - Disfrutar mediante la expresión y la comunicación a través del propio cuerpo.

- Bloque 5. Juegos y actividades deportivas:
  - Reconocimiento del juego y del deporte como elemento de la realidad social y cultural.
  - Participación en juegos e inicio a la práctica de actividades deportivas.
  - Aplicación de las habilidades básicas en las situaciones de juego.
  - Descubrimiento de las estrategias básicas de cooperación y oposición en los juegos motores.
  - Valoración del juego como medio de placer y de relación, y valoración del uso del tiempo libre y del esfuerzo en los juegos y en las actividades deportivas.
  - Descubrimiento y práctica de estrategias básicas de resolución de conflictos.

De los grupos de cuarto a sexto curso:

- Bloque 1. El cuerpo: imagen y participación:
  - Logo del equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Bloque 2: habilidades motrices.
  - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices en contextos de prácticas de complejidad creciente, con eficacia y creatividad.
  - Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
  - Participando en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferentes individualidades en cuanto a habilidad.
- Bloque 3: actividades físicas artísticas y expresivas.
  - Exploración y conciencia de las posibilidades y los recursos expresivos del cuerpo y demostración de espontaneidad y creatividad.
  - Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de coreografías simples.
  - Conocimiento, identificación y expresión de emociones y sentimientos individuales a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
  - Comprensión de los mensajes corporales y representaciones hechas de forma individual y colectiva.

- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con ayuda de objetos y materiales.
  - Escenificación de situaciones reales o imaginarias que compartan la utilización de técnicas expresivas básicas.
  - Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal y valoración de los recursos expresivos propios y de los compañeros.
- Bloque 5: juegos y actividades deportivas.
    - Reconocimiento del juego y del deporte como fenómeno social y cultural.
    - Conocimiento y práctica de las estrategias básicas de los juegos deportivos relacionados con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
    - Identificación y valoración de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.
    - Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas del juego y actitud responsable en relación con las estrategias establecidas.
    - Organización, participación y apreciación del juego y las actividades recreativas o deportivas como medio de disfrute y de relación, y valoración del uso satisfactorio del tiempo libre.
    - Conocimiento y práctica de estrategias de resolución de conflictos.

### ***6.5 Los objetivos***

Los objetivos generales que pretendo que los alumnos alcancen tras realizar dicha propuesta didáctica son los siguientes:

1. Transmitir emociones a través de la expresión corporal correctamente.
2. Identificar emociones en los demás.
3. Descubrir las posibilidades expresivas del propio cuerpo.
4. Valorar qué actitud es apropiada en cada situación.
5. Respetar y entender al compañero/a, tener empatía.

### ***6.6 Metodologías***

Para poder lograr una total participación de los alumnos y alumnas en las clases de educación física, son muchos los aspectos metodológicos que debemos tener en cuenta.

Para llevar a cabo esta propuesta didáctica y que se desarrolle correctamente nos basaremos en los siguientes aspectos metodológicos, que ayudarán a crear un buen ambiente educativo para trabajar la competencia socioemocional de manera lúdica:

- **Aprendizaje cooperativo:** Fernández-Río (2017), citado por Angel Martínez Montesinos (2021), dicta que el aprendizaje cooperativo es un modelo pedagógico en que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia la interacción e interdependencia positiva. Por lo que será nuestra base para llevar a cabo dicha propuesta.
- **Trabajar de manera lúdica:** los niños y niñas aprenden a través del juego, que es una gran fuente de motivación y aprendizaje. En la educación física se enseñan juegos y actividades mediante los cuales los alumnos y alumnas adquieren los conocimientos deseados.
- **La expresión corporal:** esta, será otra de las bases de nuestra propuesta, debido a la gran cantidad de actividades que llevarán a cabo los alumnos y alumnas en las que tendrán que hacer uso del control de su cuerpo para alcanzar los objetivos planteados. Como expresan Sánchez y Coterón (2012) la expresión corporal ha de estar sometida a tres fases: exploración, elaboración y exposición. La realizaremos tanto a nivel individual como de manera cooperativa.

Por otro lado, destacar la importancia de partir desde el nivel de conocimiento de los alumnos y adaptar las sesiones a cada grupo-clase.

El rol del profesor:

- Ha de ser organizador y promotor, ya que él ha de explicar las actividades y ver que los alumnos las ejecutan correctamente corrigiendo.
- Ha de aportar los recursos necesarios.
- Debe de motivar al alumnado y fomentar la imaginación.
- Ha de ser flexible.
- Ha de corregir y valorar sin crear desmotivación.
- Dar importancia al proceso y no tanto al resultado

El rol del alumno ha de ser activo y participativo, ha de explorar y experimentar, y lo más importante, disfrutar del proceso de aprendizaje.

### 6.7 Recursos materiales

Los materiales que se utilizarán para realizar la propuesta didáctica se pueden adaptar a las situaciones o circunstancias de cada centro, siendo posible cambiar las actividades de tal manera que se puedan utilizar más o menos materiales.

Para nuestras sesiones necesitaremos:

- Conos
- Fichas de emociones divididas en sílabas<sup>1</sup>
- Fichas de emociones escritas<sup>2</sup>
- Tarjetas con emoticonos de emociones<sup>3</sup>.
- Aros
- banco
- Picas
- Cajas pequeñas (para meter cartas)
- Altavoz
- Fotografías de deportistas en situaciones emocionales.
- Imágenes de escenas de películas que transmiten emociones.

### 6.8 Actividades y temporalización

La propuesta didáctica que he diseñado está formada por dos unidades didácticas relacionadas entre sí, con un total de tres y diez sesiones respectivamente. Teniendo en cuenta que de media se realizan dos horas semanales de educación física en la escuela primaria, ocuparán un total de dos meses aproximadamente.

Unidad	Nombre de la unidad	Sesiones
1	Reconociendo emociones	3
2	¿Qué le pasa a mi cuerpo?	10

Tabla 1. Unidades didácticas y número de sesiones.

---

<sup>1</sup> Anexo 1

<sup>2</sup> Anexo 2

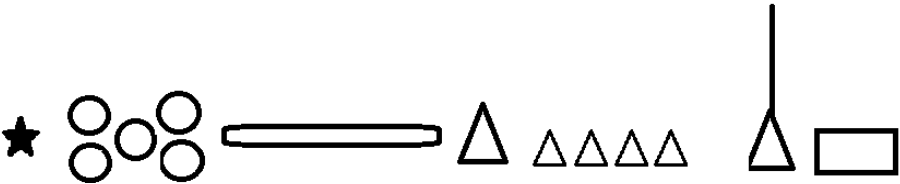
<sup>3</sup> Anexo 3

He decidido hacerlo de esta manera porque a través de la primera unidad didáctica que es más breve puedo ver cuales son sus conocimientos iniciales y desde donde puedo partir. Y a través de la segunda, pretendo afianzar y reforzar dichos conocimientos para que les sean útiles en su día a día.

A continuación, en las siguientes tablas se reflejan los objetivos específicos de cada sesión, la temporalización, los materiales necesarios y las actividades.

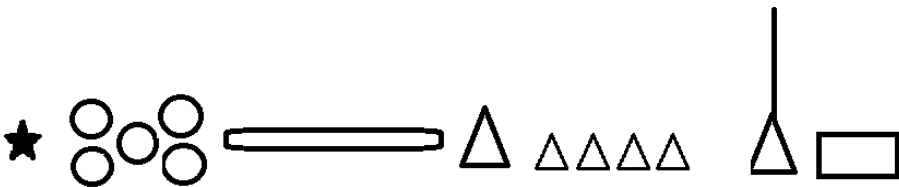
UD 1	RECONOCIENDO EMOCIONES
Primer ciclo	
Sesión 1	Venciendo obstáculos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre las emociones.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> <li>- Afianzar lazos sociales.</li> <li>- Utilizar el lenguaje no verbal para expresar sentimientos.</li> <li>- Superar obstáculos.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Fichas de emoticonos</li> <li>- Fichas con emociones escritas</li> <li>- Aros</li> <li>- banco</li> <li>- Picas</li> <li>- Cajas pequeñas (para meter cartas)</li> </ul>
Activación  20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Asamblea:</b> todos los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo formando un círculo, donde hablaremos de las diferentes emociones que conocen y pondrán ejemplos de situaciones en las que se hayan sentido bien o mal.</li> <li>1. <b>Conos de las emociones:</b> se colocan tres conos en la pista, uno de color rojo que representa las emociones negativas, uno de color verde que representa las emociones positivas y otro de color amarillo que representa las emociones neutras. A continuación, se les dirá una emoción y ellos deberán de correr hacia el cono que consideren. Para llegar hasta los conos, deberán de desplazarse de diferentes maneras dependiendo como lo ordene el profesor: lateral, de espaldas, a la pata coja, etc.</li> </ul>



<p>Desarrollo de la actividad</p> <p>30'</p>	<p>2. <b>Circuito:</b> se dividirán a los alumnos en grupos de 4, irán saliendo de uno en uno pasando las pruebas del circuito que se ha diseñado y cogerán un papel de la caja que estará situada al final de este. Los papeles que hay dentro de la caja son emoticonos que representan emociones y otros donde está escrita la emoción. Una vez el equipo haya conseguido todos los papeles, en grupos deberán de juntar los emoticonos con la palabra correspondiente. Cuando todos los equipos hayan acabado debatimos sobre en qué ocasiones nos hemos sentido así y cómo podríamos solucionarlo en el caso de ser algo negativo.</p> <p>El circuito es el siguiente: la estrella representa al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros: han de poner los pies en los aros. Si hay dos, ponen un pie en cada aro; si hay solo uno, ponen un pie.</li> <li>- Banco: hacer equilibrio.</li> <li>- Cono grande: dos vueltas.</li> <li>- Conos pequeños: zig-zag</li> <li>- Cono con una pica: han de meter un aro dentro de la pica haciendo canasta.</li> <li>- Caja: dentro de la caja se encuentran las sílabas de las emociones.</li> </ul> 
<p>Vuelta a la calma</p> <p>10'</p>	<p>3. <b>Túnel de las palabras:</b> se coloca un alumno delante del otro formando una especie de túnel. Uno de ellos ha de pasar por el centro del túnel con los ojos cerrados acompañado del profesor y sus compañeros le van diciendo cosas bonitas, así hasta que todos hayan pasado por el túnel.</p>

<p><b>UD 1</b></p>	<p><b>RECONOCIENDO EMOCIONES</b></p>
<p><b>Segundo ciclo</b></p>	
<p><b>Sesión 1</b></p>	<p><b>Venciendo obstáculos</b></p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre las emociones.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> <li>- Afianzar lazos sociales.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar el lenguaje no verbal para expresar sentimientos.</li> <li>- Superar obstáculos.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Fichas de emociones divididas en sílabas</li> <li>- Aros</li> <li>- banco</li> <li>- Picas</li> <li>- Cajas pequeñas (para meter cartas)</li> </ul>
Activación  20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Asamblea:</b> todos los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo formando un círculo, donde hablaremos de las diferentes emociones que conocen y pondrán ejemplos de situaciones en las que se hayan sentido bien o mal.</li> <li>4. <b>Conos de las emociones:</b> se colocan conos por todo el campo y cada uno de ellos representa una emoción (alegría, asco, miedo, tristeza, curiosidad, sorpresa, rabia, vergüenza y nervios). A continuación, se les planteará una situación (por ejemplo: me he caído en el patio) y ellos deducirán como me debo de sentir cuando me encuentro en dicha situación. Para llegar hasta los conos, deberán de desplazarse de diferentes maneras dependiendo como lo ordene el profesor: lateral, de espaldas, a la pata coja, etc.</li> </ul>
Desarrollo de la actividad  30'	<p>5. <b>Circuito:</b> se dividirán a los alumnos en grupos de 4, irán saliendo de uno en uno pasando las pruebas del circuito que se ha diseñado y cogerán un papel de la caja que estará situada al final de este. Los papeles que hay dentro de la caja son emociones que se han dividido por sílabas (por ejemplo Miedo: en un papel pondrá -mie y en otro -do). Una vez el equipo haya conseguido todos los papeles, en grupos deberán de formar las palabras (emociones). Cuando todos los equipos hayan acabado debatimos sobre en qué ocasiones nos hemos sentido así y cómo podríamos solucionarlo en el caso de ser algo negativo.</p> <p>El circuito es el siguiente: la estrella representa al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros: han de poner los pies en los aros. Si hay dos, ponen un pie en cada aro; si hay solo uno, ponen un pie.</li> <li>- Banco: hacer equilibrio.</li> <li>- Cono grande: dos vueltas.</li> <li>- Conos pequeños: zig-zag</li> <li>- Cono con una pica: han de meter un aro dentro de la pica haciendo canasta.</li> <li>- Caja: dentro de la caja se encuentran las sílabas de las emociones.</li> </ul>

	
Vuelta a la calma 10'	<p>6. <b>Túnel de las palabras:</b> se coloca un alumno delante del otro formando una especie de túnel. Uno de ellos ha de pasar por el centro del túnel con los ojos cerrados acompañado del profesor y sus compañeros le van diciendo cosas bonitas, así hasta que todos hayan pasado por el túnel.</p>

<b>UD 1</b>	<b>RECONOCIENDO EMOCIONES</b>
<b>Primer y segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 2</b>	<b>Descubriendo emociones</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar los diferentes tipos de emociones básicas.</li> <li>- Trabajar la velocidad visual.</li> <li>- Reconocer y detectar emociones en los demás.</li> <li>- Utilizar el cuerpo para transmitir mensajes.</li> <li>- Reflexionar sobre las emociones y sentimientos.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros</li> <li>- Tarjetas con emoticonos de emociones.</li> <li>- Altavoz</li> </ul>
Activación 10'	<p>1. <b>Aros de las emociones:</b> se reparten por la pista tantos aros como alumnos hay, y el color de los aros representa una emoción. Al ritmo de la música se irán moviendo por todo el campo y cuando esta paren deberán de dirigirse a los aros e interpretar la emoción que les ha tocado.</p> <p>a. Variante: se van eliminando aros, el último alumno que queda gana.</p>
Desarrollo de la actividad 40'	<p>2. <b>Parejas sentimentales:</b> el profesor tendrá tarjetas con emoticonos repetidos que se repartirán a los alumnos, a la señal todos deben de interpretar la emoción que les ha tocado y se juntarán si identifican que algún compañero expresa la misma emoción.</p> <p>3. <b>El espejo:</b> en parejas uno enfrente del otro. El alumno o alumna que hace de espejo ha de imitar los movimientos que hace el compañero, levantando la</p>

	<p>mano derecha sí este levanta la izquierda y viceversa.</p> <p>4. <b>La plastilina:</b> en parejas, uno hace de artista y el otro de plastilina. El artista ha de mover el cuerpo del compañero que hace de plastilina de tal manera que esté representando una emoción, ha de adivinar de cuál se trata.</p>
Vuelta a la calma 10'	<p>5. <b>Meditación:</b> todos tumbados en el suelo escuchando una canción de relajación.</p>

<b>UD 1</b>	<b>RECONOCIENDO EMOCIONES</b>
<b>Primer y segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 3</b>	<b>¿Qué sentimos?</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perder la vergüenza.</li> <li>- Identificar emociones en los demás.</li> <li>- Generar empatía.</li> <li>- Experimentar con el cuerpo.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografías de deportistas en situaciones emocionales.</li> <li>- Radio</li> <li>- Imágenes de escenas de películas que transmiten emociones.</li> </ul>
Activación 10'	<p>1. <b>¿Que transmite?:</b> se les enseñarán a los alumnos y alumnas diferentes fotografías de deportistas tanto hombres como mujeres de deportes individuales y colectivos. Han de debatir qué sentimiento tienen y porque consideran que están actuando así.</p>
Desarrollo de la actividad  40'	<p>2. <b>Estatuas emocionales:</b> los alumnos y alumnas estarán en la pista, se les pondrán diferentes canciones y ellos han de bailar según la emoción que les transmita dicha melodía.</p> <p style="padding-left: 40px;">a. Variante: se les pueden vendar los ojos, sí hay muchos alumnos que aún no tienen confianza o son vergonzosos para que poco a poco al no ser vistos se vayan soltando.</p> <p>3. <b>Representar escenas:</b> se imprimirán escenas de películas o libros cercanos a ellos que transmitan emociones. El alumnado, de manera grupal, ha de interpretar estas escenas y el resto de compañeros adivinar de cuál se trata y qué emoción están transmitiendo.</p>

Vuelta a la calma 10'	4. <b>Reflexión final:</b> todos sentados formando un círculo debatimos sobre cómo nos hemos sentido estos días.
--------------------------	--

Esta segunda unidad didáctica va enfocada a reforzar los conocimientos adquiridos de la unidad anterior, a través de la interpretación: reflexionando, debatiendo y cooperando los unos con los otros, con el objetivo de autoevaluarse.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 1</b>	<b>Experimentamos con la ira</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la ira.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la ira.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	
Activación  10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>La ira:</b> todos los alumnos en una zona exterior durante un minuto, correrán y gritarán lo más fuerte que puedan.</li> <li>2. <b>Hablando de ira:</b> en una asamblea, los alumnos explicarán que es para ellos la ira, que sienten cuando tienen ira, que es lo que les hace sentir ira y cómo podemos hacer para controlarla.</li> </ol>
Desarrollo de la actividad  40'	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Teatro:</b> en grupos de cuatro, los alumnos y alumnas deberán de ensayar una pequeña escena en la que representen la emoción de la ira en el ambiente escolar.</li> </ol>
Vuelta a la calma  10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>El director de orquesta:</b> todos sentados formando un círculo, menos uno que será el detective. El profesor elegirá quién del círculo es el directo, el cual empezará a hacer ruidos con las extremidades y el resto ha de imitarlo. El detective que no sabía quién era el director ha de observar los movimientos y descubrirlo.</li> </ol>

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
-------------	----------------------------------

Segundo ciclo	
<b>Sesión 2</b>	<b>Expresando ira</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la ira.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la ira.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	- Ficha de autoevaluación. <sup>4</sup>
Activación 10'	1. <b>Ensayo:</b> se les dará a los alumnos diez minutos para ensayar la obra antes de exponerla.
Desarrollo de la actividad 40'	2. <b>Representación:</b> tras haber ensayado, llega el momento de representar las obras. Mediante un sorteo se escogerá qué grupo empieza primero, el resto se sentará en el suelo y observarán concentrados.
Vuelta a la calma 10'	5. <b>Evaluamos:</b> se les repartirá a cada alumno una plantilla que han de rellenar explicando que les ha transmitido la representación de sus compañeros y como se han sentido en la suya propia.

UD 2	¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?
Segundo ciclo	
<b>Sesión 3</b>	<b>Experimentamos con la alegría</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la alegría.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la alegría.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	
Activación 10'	<p>1. <b>Pilla pilla alegre:</b> dos alumnos pillarán, el resto ha de huir. Cuando estos son pillados han de quedarse en el sitio expresando alegría, para ser salvados les han de dar un abrazo.</p> <p>2. <b>Hablando de alegría:</b> en una asamblea, los alumnos explicarán que es para ellos la alegría, que sienten cuando están alegres y que es lo que les hace sentir</p>

<sup>4</sup> Anexo 4: autoevaluación

	alegría.
Desarrollo de la actividad 40'	3. <b>Teatro:</b> en grupos de cuatro, los alumnos y alumnas deberán de ensayar una pequeña escena en la que representen la emoción de la alegría en el ambiente escolar.
Vuelta a la calma 10'	4. <b>La bomba:</b> colocados en círculo, uno se colocará en el centro que hará la función de bomba. Este con los ojos cerrados ha de contar hasta treinta en su cabeza y cuando lo haga tiene que dar una palmada. Mientras tanto los del alrededor se irán pasando una pelota y cuando el del centro de la palmada, el que tenga la pelota pasa a ser la bomba.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 4</b>	<b>Expresando alegría</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la alegría.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la alegría.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	- Ficha de autoevaluación.
Activación 10'	1. <b>Ensayo:</b> se les dará a los alumnos diez minutos para ensayar la obra antes de exponerla.
Desarrollo de la actividad 40'	2. <b>Representación:</b> tras haber ensayado, llega el momento de representar las obras. Mediante un sorteo se escogerá qué grupo empieza primero, el resto se sentará en el suelo y observarán concentrados.
Vuelta a la calma 10'	3. <b>Evaluamos:</b> se les repartirá a cada alumno una plantilla que han de rellenar explicando que les ha transmitido la representación de sus compañeros y como se han sentido en la suya propia.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 5</b>	<b>Experimentamos con el miedo</b>

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente el miedo.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre el miedo.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	
Activación 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Los sustos:</b> todos los alumnos se han de poner un globo en cada tobillo y se los han de explotar pisandolos. Los globos representan los miedos y sus compañeros al pisarlos representa que les ayudan a vencer sus miedos.</li> <li>2. <b>Hablando de los miedos:</b> en una asamblea, los alumnos explicarán que es para ellos el miedo, que sienten cuando tienen miedos, qué es lo que les hace sentir miedo y cómo podemos hacer para vencer los miedos.</li> </ol>
Desarrollo de la actividad 40'	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Teatro:</b> en grupos de cuatro, los alumnos y alumnas deberán de ensayar una pequeña escena en la que representen la emoción del miedo en el ambiente escolar.</li> </ol>
Vuelta a la calma 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Zapatilla por detrás:</b> todos colocados formando un círculo, excepto uno que tendrá un peto en la mano. Mientras los del círculo cantan la canción de la zapatilla por detrás con los ojos cerrados, el que tiene el peto en la mano lo deja detrás de un compañero, cuando estos dejan de cantar se giran. El que tiene el peto ha de intentar pillar al que se lo ha colocado antes de que este se siente en su sitio.</li> </ol>

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 6</b>	<b>Expresando miedo</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente el miedo.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre el miedo.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de autoevaluación.</li> </ul>
Activación 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ensayo:</b> se les dará a los alumnos diez minutos para ensayar la obra antes de exponerla.</li> </ol>



Desarrollo de la actividad 40'	2. <b>Representación:</b> tras haber ensayado, llega el momento de representar las obras. Mediante un sorteo se escogerá qué grupo empieza primero, el resto se sentará en el suelo y observarán concentrados.
Vuelta a la calma 10'	3. <b>Evaluamos:</b> se les repartirá a cada alumno una plantilla que han de rellenar explicando que les ha transmitido la representación de sus compañeros y como se han sentido en la suya propia.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 7</b>	<b>Experimentamos con el asco</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente el asco.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre el asco.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	
Activación 15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Conos mocosos:</b> se colocan dos conos en el campo, uno representa el sí y otro representa el no. El profesor irá diciendo cosas que por norma general dan asco y los alumnos ha de tocar el cono del si o del no dependiendo si les da asco.</li> <li>2. <b>Hablando del asco:</b> en una asamblea, los alumnos explicarán que es para ellos el asco, que sienten cuando tienen asco, qué es lo que les hace sentir asco y cómo podemos hacer para vencer el asco.</li> </ol>
Desarrollo de la actividad 35'	3. <b>Teatro:</b> en grupos de cuatro, los alumnos y alumnas deberán de ensayar una pequeña escena en la que representen la emoción del asco en el ambiente escolar.
Vuelta a la calma 10'	4. <b>Adivina:</b> en parejas se han de dibujar letras, figuras o números en la espalda y han de adivinar qué es lo que el compañero les ha puesto.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 8</b>	<b>Expresando asco</b>

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente el asco</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre el asco.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	- Ficha de autoevaluación.
Activación 10'	1. <b>Ensayo:</b> se les dará a los alumnos diez minutos para ensayar la obra antes de exponerla.
Desarrollo de la actividad 40'	2. <b>Representación:</b> tras haber ensayado, llega el momento de representar las obras. Mediante un sorteo se escogerá qué grupo empieza primero, el resto se sentará en el suelo y observarán concentrados.
Vuelta a la calma 10'	3. <b>Evalúamos:</b> se les repartirá a cada alumno una plantilla que han de rellenar explicando que les ha transmitido la representación de sus compañeros y como se han sentido en la suya propia.

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 9</b>	<b>Experimentamos tristeza</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la tristeza.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la tristeza.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	
Activación 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>El comecocos:</b> todos sobre las líneas del campo han de escapar de los que pillan, cuando son pillados y llevados a la “cárcel” han de estar con expresión de tristeza. Para salvar hay que chocar la mano.</li> <li>2. <b>Hablando de la tristeza:</b> en una asamblea, los alumnos explicarán que es para ellos la tristeza que sienten cuando están tristes, qué es lo que les hace sentir tristeza y cómo podemos hacer para vencerla.</li> </ol>
Desarrollo de la actividad 40'	3. <b>Teatro:</b> en grupos de cuatro, los alumnos y alumnas deberán de ensayar una pequeña escena en la que representen la emoción de la tristeza en el ambiente escolar.

Vuelta a la calma  10'	<p>4. <b>Lío lío:</b> Todos sentados. Excepto uno que queda con el profesor de espaldas al resto de sus compañeros y con los ojos cerrados. El profesor llama a uno de la fila. Éste en total silencio se acerca y ha de decir algo al oído y el alumno que está de espaldas con los ojos cerrados ha de adivinar quien de todos sus compañeros y compañeras ha sido.</p>
------------------------------	---

<b>UD 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?</b>
<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Sesión 10</b>	<b>Expresando tristeza</b>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimental con el cuerpo.</li> <li>- Representar e identificar corporalmente la tristeza.</li> <li>- Tomar conciencia y reflexionar sobre la tristeza.</li> </ul>
Temporalización	60 min
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de autoevaluación.</li> </ul>
Activación 10'	<p>1. <b>Ensayo:</b> se les dará a los alumnos diez minutos para ensayar la obra antes de exponerla.</p>
Desarrollo de la actividad 40'	<p>2. <b>Representación:</b> tras haber ensayado, llega el momento de representar las obras. Mediante un sorteo se escogerá qué grupo empieza primero, el resto se sentará en el suelo y observarán concentrados.</p>
Vuelta a la calma 10'	<p>3. <b>Evaluamos:</b> se les repartirá a cada alumno una plantilla que han de rellenar explicando que les ha transmitido la representación de sus compañeros y como se han sentido en la suya propia.</p>

Para los alumnos de primer ciclo, realizaremos las mismas actividades que con los de segundo ciclo, pero les proporcionaremos las escenas que han de representar y estaremos ayudándoles en todo momento, los grupos serán más reducidos.

### **6.9 Evaluación**

Para llevar a cabo la evaluación del alumnado, nos basaremos en tres preguntas básicas: ¿Qué evaluar?, ¿Cómo evaluar? y ¿Cuándo evaluar?.

- **¿Qué evaluar?:** se pretende evaluar que los alumnos alcancen los objetivos generales propuestos.
- **¿Cómo evaluar?:** tanto el profesor como los alumnos y alumnas evaluarán el proceso. El profesor dispondrá de una rúbrica<sup>5</sup> que rellenará de manera individualizada al inicio de la primera unidad didáctica y al final de la segunda con el objetivo de plasmar de manera visual la evolución de estos. Por otro lado, los alumnos al final de las sesiones de la segunda unidad didáctica rellenarán una ficha de reflexión mediante la cual se evaluarán a ellos mismos (autoevaluación) como a sus compañeros (coevaluación).
- **¿Cuándo evaluar?:** se evaluará constantemente, al inicio, durante el proceso y al final. Se deberá tener en cuenta todo el proceso de aprendizaje y no solo el resultado final. Para ello, se hará una asamblea inicial para conocer las bases con las que parten y una reflexión final para evaluar cómo van adquiriendo los conocimientos.

## **7. El papel de las familias**

Según la Ley Orgánica 2/2006 (2006, p.107), BOE núm. 106: “Participar de manera activa en las actividades que se establezcan en virtud de los compromisos educativos que los centros establezcan con las familias, para mejorar el rendimiento de sus hijos”.

Por lo tanto es muy importante que las familias estén involucradas en todo el proceso de educación de sus hijos y nosotros como profesores debemos de estar en la obligación de animar a las familias que se despreocupan de esto.

Este tema en concreto, es un factor muy valioso ya que las emociones afectan en el día a día de todas las personas, dentro y fuera del aula.

Hay que concienciar a las familias de que practicar deporte o tener actividad física es una buena vía para que los niños y niñas aprendan desde pequeños a trabajar en equipo, a respetar al contrincante, reflexionar sobre la derrota o la victoria, etc. Todo esto ayuda al desarrollo psicoemocional y a que ellos aprendan a gestionar emociones de manera práctica, por lo que hay que animar a los alumnos y a las familias para que practiquen algún tipo de deporte.

---

<sup>5</sup> Anexo 5: rúbrica.

Dentro del entorno escolar, para crear esta conciencia en las familias, se deberán hacer charlas con profesiones, jornadas deportivas familiares, cursos formativos, etc. En el que las familias vean la verdadera importancia que tiene el deporte y de cómo afecta en las emociones.

Todas las personas sabemos más o menos cómo gestionar las emociones y existen un sin fin de recursos para ayudar a las familias con este proceso, ya sean libros, películas, juegos, actividades, etc. que los maestros podemos hacerles llegar para que complementen el proceso, mientras nosotros llevamos a cabo nuestra propuesta didáctica.

### ***7.1 Otros recursos:***

Otros recursos que no están relacionados con la educación física pero que las familias podrían tener en cuenta a la hora de trabajar las emociones son los siguientes:

- Películas: Del Revés (Pixar, 2015), Arrugas (Ignacio Ferreras, 2011), Un monstruo viene a verme (Juan Antonio Bayona, 2016), Coco (Pixar, 2017), El gigante de hierro (Brad Bird, 1999), El viaje de Chihiro (Hayao Miyazaki, 2002), etc.
- Libros: “Laberinto del alma” (Anna Llenas), “¡Sentimientos! Coco y Tula” (Patricia Geis), “Monstruo triste, Monstruo Feliz” (Ed Emberley y Anne Miranda), “Diario de las emociones” (Anna Llenas), “Así es mi corazón (Christine Roussey), etc.
- Actividades: crear un propio diccionario de emociones, dibujar emociones, escuchar música, hacer representaciones, practicar la relajación, hacer ejercicio, etc.
- Juegos: crear un emocionario, crear un dominó con emociones, bingo de las emociones, trabajar con la mímica, etc

## **8. Conclusiones**

En este trabajo se refleja la evidente relación entre las emociones y la educación física. Tras varios análisis se ha podido ver el papel que juegan las emociones en nuestro día a día, así como, la importancia que tiene el saber gestionarlas e identificarlas de manera correcta.

Me siento satisfecha con esta investigación ya que he logrado alcanzar los tres objetivos que me propuse al inicio:

- En primer lugar, corroborar la importancia que tiene la educación emocional en relación con la educación física. Como se ha reflejado anteriormente, en este ámbito los alumnos y alumnas se expresan tal y como son cuando juegan de manera competitiva, cooperativa o individual. Y como afirmaban Luis-de Cos, Arribas-Galarraga, Luis-de Cos y Arruza (2019) la educación física y la educación emocional están ligadas.
- En segundo lugar, he creado una propuesta didáctica formada por dos unidades didácticas para que futuros docentes puedan utilizar si su objetivo es trabajar las emociones.
- Y en mi tercer y último objetivo, pretendía concienciar a las familias de la importancia de la educación física como medio para trabajar las emociones y ayudar a estas, con recursos para trabajarlas desde casa. Es muy importante involucrar a todas las familias y a los alumnos en las actividades que se realicen dentro del centro educativo.

Tras investigar si hay estudios que afirman mi trabajo he encontrado algunos de ellos que vinculan el trabajo emocional con la educación física y que en los resultados se demuestra la efectividad de la mejora de las destreza emocional, como son los estudios realizados por Cañete, D., et al (2018); Gimenez (2015) y Domínguez (2013).

En términos generales, no he encontrado muchas limitaciones a la hora de buscar información sobre el tema, ya que la educación emocional está muy estudiada y son muchos los autores que hablan sobre ello. Aunque sí es cierto que no hay muchos estudios que lo relacionen con la educación física y espero que de aquí a unos años se vea la verdadera relación que tienen para poder mejorar el desarrollo psicoemocional de las personas, en este caso de los niños.

## **9. Bibliografía**

Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia.isa, 1-13.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona. España: Praxis.

Bisquerra Alzina Rafael. (2003). Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida. Revista de Investigación Educativa, 21, 7–47.

Bisquerra, R. (2009). Estructura de las emociones. Psicopedagogía de Las Emociones, 89–94.

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1, 10(0). <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., et al. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Brackett, M.A., y Caruso, D.R. (2007). Emotionally literacy for educators. Cary. NC: SELmedia.

Canva. (2021). Canva. <https://www.canva.com>

Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018). Analysing emotions and social skills in physical education. Sustainability (Switzerland), 10(5), 1–8.

<https://doi.org/10.3390/su10051585>

Casimiro, A. J., Espinose, R., Sánchez, C. M., y Sande, J. A. (2013). El maestro de Educación Física educando emociones en un centro marginal. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, no 1, 83-94.

Conde, C., y Almagro, B.J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. E-motion.

Conselleria d'Educació i Universitat. Currículum de las Islas Baleares. Anexo del Decreto 32/2014, de 18 de julio (educación física). Recuperado de <https://intranet.caib.es/sites/curriculums/f/330269>

Ley Orgánica 2/2006. Consejería de educación, BOE núm.106, 4 de Mayo 2006, pàg 107. Recuperado en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana, Ediciones UNESCO.

Domínguez, L. (2013). Educación emocional a través de la Educación Física: Una propuesta para 3o ciclo de Primaria. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid: Valladolid

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2010). Más Aristóteles y Menos Prozac. Encuentros en Psicología Social, 5, 40-51.

Fernández-García, L. y Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. Retos, 35, 381-386.

Grado, T. F. De. (2017). *Ejercitando Las Emociones : Un Programa Para La Mejora De Las Emociones a Través Del Ejercicio Físico*. 2016–2017.

Gema, P. (2016). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. January 2015.

Giménez, M. S. (2015). Diseño y planificación de un programa de intervención para la mejora de la inteligencia emocional en niños de Educación Infantil. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Granada, Granada.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

La, C., & La, C. D. E. (2011). educación emocional.

López Rodríguez (2006) *El proceso de enseñanza – aprendizaje en Educación Física*. La Habana. Editorial Científico – Técnica.



Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., y Arruza, J.A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos*, 36, 231-238.

Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional* [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)

Mellado, V., Borrachero, A.B., Brígido, M., Melo, L.V., Dávila, M.A., Cañada, F., Bermejo, M.L. (2014). Las emociones en la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las Ciencias*, 32.3, 11-36.

*Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Ciudadanos - PROTECCION DE LA SALUD - ADOLESCENCIA - ACTIVIDAD FISICA Y SALUD - PADRES Y MADRES.* (2021).  
Ministerio de Sanidad.  
<https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Monjas, M.I. (2012) Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS). Para niños y niñas en edad escolar; Ed. CEPE: Madrid.

Montesinos, A. M. (2021, 13 febrero). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Mundo Entrenamiento*.  
<https://mundoentrenamiento.com/aprendizaje-cooperativo-en-educacion-fisica/>

Mujica, F. (2009). El Aporte De La Evaluación Cualitativa. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9 (51), 64–78.

Nieto Santa, N. (2001). Apuntes para una historia de la estrategia. *Esade*, 2001, 38.

Of, E., Emotional, A. B., Program, E., & Increase, T. O. (n.d.). *Introducción*. 23, 39–49.

Pellicer, I. (2007). *Educación física emocional*.

Piqueras, J. A.; Ramos, V.; Martínez, A. E.; Oblitas, L. A.; (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85- 112.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Santa Fe: McGraw-Hill.

Richburg, M., & Fletcher, T. (2002). Emotional intelligence: Directing a child's emotional education. *Child Study Journal*, 32 (1), 31–38.

Sánchez, G. y Coterón, J. (2012). Un modelo de intervención para una motricidad expresiva y creativa.

Samper-García, P., Mesurado, B., Richaud, M. y Llorca, A. (2016). Validación del cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles. *Interdisciplinaria*, 33 (1), 163-176.

Steiner, V. y Perry, R. (1998). La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Vivas, M. (2003). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4(2), 22.

## 10. Anexos

- Ficha de sílabas (**Anexo 1**)

A	LE	GRI	A	AS	CO
TRIS	TE	ZA	RA	BIA	MIE
SOR	PRE	SA	VER	GÜEN	ZA
CU	RIO	DO	SI	DAD	NER
VIOS					

- Carteles emociones (**Anexo 2**)

<b>ALEGRÍA</b>	<b>ASCO</b>	<b>MIEDO</b>
<b>TRISTEZA</b>	<b>RABIA</b>	<b>SORPRESA</b>
<b>VERGÜENZA</b>	<b>CONFUSIÓN</b>	<b>NERVIOS</b>

- Emoticonos (**Anexo 3**)



Estas cartas están creadas a través de la plataforma de canva.

- Ficha autoevaluación y coevaluación (**Anexo 4**)

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_

**AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN**

**1.** ¿Qué emoción pretendías transmitir en la obra?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2.** ¿Consideras que has alcanzado tu objetivo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3.** ¿Te has sentido alguna vez así? ¿Cuándo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4.** ¿Cómo te has sentido durante y después de representarla?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5.** ¿Cómo podemos evitar o fomentar las situaciones que nos llevan a esta emoción?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6.** ¿Tus compañeros han representado correctamente la obra? ¿Que aspectos cambiarías o mejorarías? ¿Qué puntos positivos tienen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Rúbrica de evaluación del profesor (**Anexo 5**)

<b>RÚBRICA</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Siempre</b>	<b>De vez en cuando/ En ocasiones</b>	<b>Nunca</b>
Transmite emociones a través de la expresión corporal de manera correcta.			
Identifica emociones en los demás.			
Valora qué actitud es apropiada y se debe tomar en cada situación.			

Respeto y entiende al compañero/a, tiene empatía.			
Participa activamente en todas las sesiones.			