

## El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar

Irene Maestre Bruña<sup>1</sup>, Bartolomé J. Almagro<sup>2</sup> y Gema Paramio-Pérez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduada en Educación Primaria (EF). CEU Cardenal Spínola

<sup>2</sup> Universidad de Huelva

Email: <sup>1</sup> [iirenamaestre@hotmail.com](mailto:iirenamaestre@hotmail.com) y <sup>2</sup> [almagro@dempc.uhu.es](mailto:almagro@dempc.uhu.es)

**RESUMEN:** El sistema educativo debe centrarse en conseguir el desarrollo de la personalidad y de las capacidades del alumno. Para ello, es fundamental la adquisición de las competencias emocionales. El área de Educación Física ha mostrado sus potencialidades para colaborar en la formación emocional de los niños. En este sentido, el trabajo de los docentes es fundamental, ya que deben formarse, planificar y abordar estos contenidos de forma intencional para asegurarse el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde esta perspectiva, este trabajo presenta una propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional desde las clases de Educación Física. En concreto, el objetivo principal fue diseñar una unidad didáctica para ayudar a mejorar las competencias emocionales del alumnado perteneciente al primer curso de educación primaria. Con el convencimiento de que para la adquisición de las competencias emocionales debe trabajarse de forma continua y transversal en diversas unidades didácticas, cursos académicos y áreas; esta propuesta muestra una posibilidad de hacerlo de forma integrada con los objetivos, contenidos y competencias establecidos por la normativa educativa actual para la Educación Física. En este artículo en primer lugar se ha abordado una aclaración de los conceptos relacionados con la educación emocional, para pasar a detallar los objetivos del trabajo e incluir la unidad didáctica desarrollada. Para concluir, se ha incluido un listado de estrategias para trabajar la educación emocional desde el área de Educación Física.

**PALABRAS CLAVE:** Educación primaria, competencias emocionales, unidad didáctica, inteligencia emocional, expresión corporal.

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde la última mitad de los años noventa se ha producido una revolución emocional que ha afectado a muchos ámbitos de la sociedad como la psicología o la educación (Bisquerra, 2000). A raíz de este suceso, se empezó a descubrir la importancia que tiene el desarrollo de la competencia emocional en la infancia como forma de prevenir futuros problemas, desarrollar habilidades sociales y mejorar la adaptación al contexto (Bisquerra, 2003). Por todo ello, se considera de vital importancia trabajar contenidos relacionados con dicho ámbito en educación primaria.

Así, la propuesta que se expone en este artículo es diseñada para llevarla a cabo desde el área de Educación Física (en adelante EF), ya que ofrece uno de los mejores ambientes de trabajo para desarrollar contenidos de educación emocional por varios aspectos: en primer lugar, su metodología, basada en los juegos colaborativos e individuales en los que se establecen relaciones de sociabilización y conocimiento de uno mismo, tanto del propio cuerpo como de nuestra personalidad, límites y habilidades; en segundo lugar, el espacio en el que se desarrollan sus sesiones, puesto que es diferente al que se encuentran normalmente los alumnos en el centro educativo, las clases. De hecho, como afirman Conde y Almagro (2013), la particularidad de la asignatura de EF 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. Un magnífico ejemplo de cómo realizar esta labor en Secundaria se puede encontrar en el libro de Pellicer (2011). Por otro lado, centrados en las clases de EF de Primaria se pueden encontrar publicados algunos ejemplos del trabajo de educación emocional que han tenido éxito (Casimiro, Espinoza, Sánchez, y Sande, 2013; Ruiz, Lorenzo, y García, 2013).

En este trabajo se presenta una propuesta de unidad didáctica para ayudar a mejorar la formación emocional del alumnado perteneciente al primer curso de educación primaria. Dicha unidad didáctica consta de seis sesiones en la que se trabajan contenidos relacionados con la educación emocional desde el área de educación física, con el objetivo de que los alumnos se inicien en el desarrollo de las competencias emocionales necesarias para su futuro y de forma que los aprendizajes sean transferibles a otras áreas.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de competencias emocionales? ¿Es la educación emocional la respuesta educativa al desarrollo de la inteligencia emocional?

Para dar respuesta a todas estas preguntas es necesario saber diferenciar tres conceptos principales: inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionales. Así, a continuación se expone la información necesaria para aclarar dichos constructos, acompañada de las bases teóricas utilizadas para el diseño de la unidad.

### 1.1. Inteligencia emocional

Respecto al primer constructo, como indican diferentes autores (Agulló, Filella, Soldevilla, y Ribes, 2010; Cera, Almagro, Conde, y Sáenz-López, 2015; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004) el término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en un artículo de Salovey y Mayer (1990); pero no será hasta cinco años después cuando el norteamericano Daniel Goleman recogerá este concepto e impulsará su difusión con su best seller *“Emotional Intelligence”*.

Desde los diferentes acercamientos teóricos a la inteligencia emocional (en adelante IE), la perspectiva de la que partimos en este trabajo está fundamentada en el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997), que resumiendo consideran que: “la IE engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p. 4). Más concretamente, Mayer y Salovey (1997, p. 10) definen la IE de la siguiente forma:

Emotional intelligence involves the ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to access and/or generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth.

Esta definición ha sido traducida por varios autores españoles, en concreto Bisquerra (2003, p. 18) lo hace de la siguiente forma:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Gracias al gran éxito de su libro, podemos decir que el punto de vista de Goleman es el que más se ha difundido desde la publicación de “*Emotional Intelligence*” en 1995 (en castellano, la primera edición es de 1996). De hecho, Goleman basándose en las aportaciones de Salovey y Mayer (1990) señala que la IE consiste en: 1) Conocer las propias emociones; 2) Manejar las emociones; 3) Motivarse a sí mismo; 4) Reconocer las emociones de los demás y 5) Establecer relaciones.

Teniendo en cuenta dicha definición y los estudios (e.g., Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, 2004; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008) que han recogido que los efectos de una escasa inteligencia emocional pueden afectar tanto en el ámbito educativo como fuera del mismo. Estas revisiones han encontrado cuatro grandes áreas en las que puede afectar la IE del alumno: en las relaciones interpersonales, en el bienestar psicológico, en el rendimiento académico y en la aparición de conductas disruptivas, demostrando la necesidad de incluir la educación emocional en las aulas. Por ello, Bisquerra (2000) defiende que la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida, que deberían enseñarse en el sistema educativo para conseguir una formación integral del alumnado.

Y es que “durante mucho tiempo, los educadores han estado preocupados por las deficientes calificaciones de los escolares en matemáticas y lenguaje, pero ahora están comenzando a darse cuenta de que existe una carencia mucho más apremiante, el analfabetismo emocional” (Goleman, 1996, p. 353). Así, para combatir este analfabetismo emocional se propone la educación emocional.

## 1.2. Educación emocional

La educación emocional es definida por Bisquerra (2000, p. 243) como:

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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Cabe destacar que la educación emocional es considerada como un proceso educativo continuo y permanente, ya que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida (Bisquerra, 2005).

Por último, recalcar que Bisquerra (2003, p.8) afirma que: “la educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales”. Por tanto, se considera que ésta pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. Así, la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a mejorar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003). Pero, ¿qué son las competencias emocionales?

### **1.3. Competencias emocionales**

Como recoge Bisquerra (2005, p. 98) “la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales”; por ello, las clases de EF pueden ser un escenario ideal para la adquisición de esas competencias.

En cuanto a la propia designación, cabe destacar que en la literatura científica algunos autores se refieren a la competencia emocional, otros prefieren utilizar el término competencia socio-emocional; otros optan por utilizar el plural: competencias emocionales o socio-emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007).

Así, se puede entender la competencia emocional o las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22).

La competencia emocional es un concepto muy amplio que ha provocado el desarrollo de diversas propuestas entorno a él. Así, teniendo en cuenta la visión del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007).

Por último, decir que Bisquerra (2003, p.11) defiende que “el desarrollo de competencias emocionales debería incluir intervenciones centradas no solo en el individuo, sino también en los múltiples contextos en los que interviene (familia, iguales, escuela, comunidad)”.

Tras haber abordado brevemente los diferentes constructos para fundamentar teóricamente este trabajo, se presentan a continuación los objetivos de éste. Aunque no sin antes aclarar que este manuscrito es una síntesis con algunas modificaciones y mejoras del Trabajo Fin de Grado de la autora principal de este artículo.

#### **Objetivo general**

- Realizar una propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional desde el área de educación física.

### Objetivos específicos

- Diseñar una unidad didáctica para mejorar las competencias emocionales del alumnado de primer curso de primaria desde el área de educación física.
- Elaborar actividades de enseñanza-aprendizaje adaptadas al primer curso de educación primaria para desarrollar la inteligencia emocional.
- Realizar una propuesta de estrategias generales para trabajar la educación emocional en las clases de educación física de primaria.

## 2. PROPUESTA DIDÁCTICA

Para poder elaborar una propuesta didáctica para desarrollar las competencias emocionales desde la EF escolar, se han tenido en cuenta las siguientes bases teóricas:

- En primer lugar, se ha considerado la visión del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP), el cual estructura las competencias emocionales en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Así, se ha tomado como base los componentes de cada uno de estos bloques de competencias para redactar la creación de las actividades de las sesiones. Además, se analizó la estructura de la aproximación al currículum de educación emocional propuesto por Bisquerra (2000).
- En segundo lugar, se ha consultado la batería de actividades propuesta por Pellicer (2011), la cual organiza las actividades ordenadas por competencias emocionales.
- Por último, teniendo en cuenta que el centro donde se llevó a cabo la unidad didáctica pertenece a la Comunidad Autónoma de Andalucía, se ha consultado y empleado fundamentalmente la siguiente normativa educativa:
  - Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
  - Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
  - Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
  - Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

Así, basándonos en todo lo anteriormente expuesto, se presenta a continuación la unidad didáctica (en adelante UD) diseñada para conseguir que los alumnos de educación primaria, en concreto los pertenecientes al primer nivel del primer ciclo, se

inicien en el desarrollo de las competencias emocionales a través de dinámicas y juegos grupales, desde el área de educación física.

Si se analiza con detenimiento el desarrollo curricular realizado para el área de EF en la Orden de 17 de marzo de 2015, aparecen numerosas posibilidades y situaciones para trabajar las competencias emocionales. De hecho, si miramos el objetivo del área de EF: “O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresado de este modo” (p.489), podemos ver la clara relación con la IE. En esta línea, la pieza fundamental de esta unidad será la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, y se tomarán como base los contenidos pertenecientes al bloque 3 “La Expresión corporal: expresión y creación artística” de educación física, adaptando sus contenidos a las características del grupo y creando actividades que fomenten las relaciones en él. Además, se han elegido algunos contenidos, del bloque 1 “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices” y del bloque 4: “El juego y deporte escolar”.

Respecto a las actividades de enseñanza-aprendizaje a emplear en las sesiones de la UD, destacar que contribuyen al desarrollo de las siguientes competencias clave: competencias sociales y cívicas, competencia en conciencia y expresiones culturales y competencia para aprender a aprender. Además, en todas ellas se utilizarán diferentes agrupaciones de forma que los alumnos interactúen con todos sus compañeros y desarrollen habilidades de cooperación y respeto por las diferencias individuales dentro del grupo.

Por último, respecto a la temporalización, se eligió el tercer trimestre para llevarla a cabo, ya que en este periodo del curso escolar, los alumnos han experimentado relaciones con todos los compañeros de su clase, se conocen mejor y tienen mayor confianza entre ellos para llevar a cabo las actividades de forma colaborativa. Así, la unidad didáctica constará de seis sesiones de cincuenta minutos y tendrá una duración de tres semanas, de modo que se desarrollarán dos sesiones por semana.

## 2.1. Identificación de la unidad didáctica

Tabla 1. Identificación de la unidad

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD</b>	<i>“EMOCIONA-T”</i>
<b>ÁREA</b>	Educación Física
<b>ETAPA</b>	Educación primaria
<b>CICLO Y NIVEL</b>	1 <sup>er</sup> ciclo, primer nivel
<b>CONTEXTUALIZACIÓN</b>	<i>C.E.I.P. “X”, Camas (Sevilla)</i>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>TRIMESTRE:</b> Tercero
	<b>DURACIÓN:</b> Tres semanas (6 sesiones de 50 min.)

Nota. X: Se ha empleado la letra X para denominar al C.E.I.P. para mantener su anonimato

## 2.2. Estudio del entorno

El C.E.I.P. "X" está situado en la localidad de Camas, al pie del Aljarafe sevillano. Dicho C.E.I.P. se encuentra en el centro de la localidad, cuyos alrededores están dotados de abundantes servicios como: Guardería Azalea, otros dos C.E.I.P., Hogar del Pensionista, Excmo. Ayuntamiento, Comisaría del Cuerpo Nacional de Policía, Biblioteca Pública Municipal, Centro Multifuncional e Iglesia de Santa María de Gracia. Este aspecto hace que el centro tenga una relación muy estrecha con dichas instituciones y se cree en la zona un núcleo donde se respira un ambiente educativo. Además, los centros sanitarios y deportivos de la localidad están relativamente cerca.

Decir también, que la realidad socioeconómica y cultural del entorno es tan variada como los núcleos urbanos de los que procede el alumnado de la escuela. La mayoría de la población del colegio reside en la zona urbanística que rodea al centro, pero también habitan en otros barrios de la localidad. La zona urbanística que rodea el centro está formada por casas bajas o bloques de pisos de poca altura en su mayoría. Si se considera este aspecto de las viviendas colindantes al centro de las cuales proceden la mayoría de los alumnos, se puede indicar que la realidad socioeconómica del centro es media.

Por último, respecto a las instalaciones deportivas cabe destacar que se encuentran divididas en dos partes; una parte es utilizada por los alumnos de educación infantil y otra, por los alumnos de educación primaria. Así, respecto a las instalaciones a disposición de los alumnos de educación primaria, se encuentran diversas zonas (ver Figura 1):

- En cuanto a las pistas deportivas (ver Figura 2) que dispone el centro para la realización de las sesiones del área de educación física existen:
  - Pista de fútbol/ balonmano (265 m<sup>2</sup> aproximadamente).
  - Pista de baloncesto/ voleibol (210 m<sup>2</sup> aprox.).
  - Pista de balón-tiro (144 m<sup>2</sup> aprox.).
- Por otra parte, existe una zona cubierta a modo de porche (Figura 3), de unos 161 m<sup>2</sup> aproximadamente, donde se puede realizar la práctica de las sesiones de educación física si el tiempo no es el adecuado ya sea por lluvias o por altas temperaturas en el periodo final del curso escolar. En dicha zona existen espacios marcados en el suelo para realizar juegos tradicionales como el teje, un tablero de tres en raya o un tablero de parchís, entre otros. También se utiliza esta zona para aquellas sesiones en las que los alumnos permanezcan un tiempo sentados en el suelo ya que el suelo es diferente al de las pistas y no retiene tanto el calor. Además, este es el lugar donde habitualmente los alumnos realizan las filas a primera hora de la mañana para entrar a clase y los padres esperan a sus hijos a la salida del colegio.
- Por último, resaltar una instalación novedosa en el centro llamada pista digital, de unos 390 m<sup>2</sup>. Un aspecto muy interesante es el origen de esta instalación ya que era una pista de "coches locos" de feria, la cual han reutilizado y reformado para construir un salón de actos con escenario. Esta instalación es idónea para realizar actividades de expresión corporal en las que se requiera un equipo de música, realizar representaciones, bailes o simplemente juegos en los que no se requiera tanto espacio, ya que la acústica del recinto favorece la comunicación.

Además de todas esas zonas e instalaciones, se dispone de la zona del patio restante, incluido el patio de los alumnos de infantil, donde se pueden realizar juegos y actividades si no se encuentra ocupada por dichos alumnos.

A continuación, se expone un plano del centro escolar (Figura 2) acompañado de diversas imágenes donde se puede observar algunas de las características anteriormente citadas:

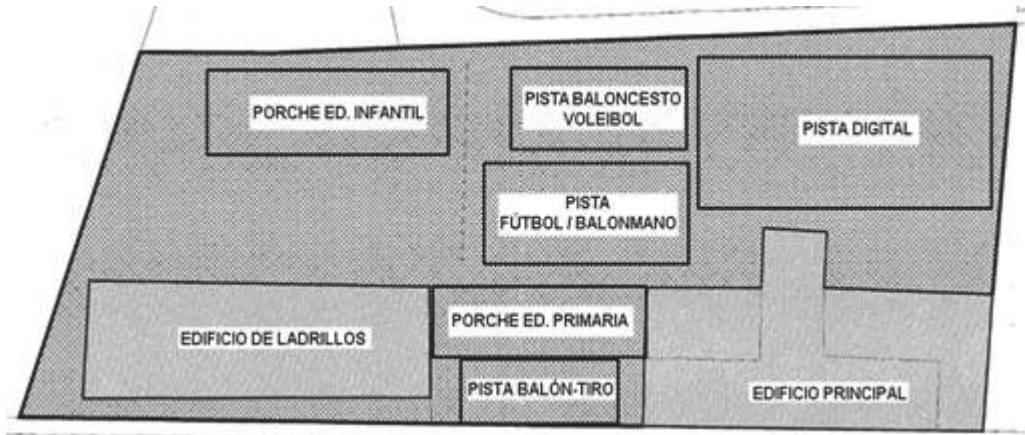


Figura 1: Plano de la distribución del centro (Fuente: Propia)



Figura 2: Pistas deportivas y pista digital (Fuente: Propia)



Figura 3. Zona cubierta del patio de educación primaria (Fuente: Propia)

### 2.3. Estudio de los alumnos

La clase está compuesta por 25 alumnos de edades entre seis y siete años, uno de ellos tiene hipoacusia leve (por lo que se tendrá en cuenta en el desarrollo de las clases).

Para realizar una mejor adaptación de las actividades de la unidad, se realizó una búsqueda de características generales de los alumnos con estas edades y destacamos las siguientes:

- “En los años de la Educación Primaria, el niño experimenta grandes cambios en su desarrollo social y personal” (Machargo, 1999, p.223). En esta línea, los alumnos de primer curso de primaria están comenzando su camino hacia la autonomía, ya que se integran en ambientes sociales fuera del ámbito familiar, aspecto que provoca que el grupo de iguales comience a ganar importancia.
- En cuanto al desarrollo cognitivo, el alumno de primer curso de primaria, se encontraría entre el periodo preoperacional (2-7 años) y el periodo de operaciones concretas (7-11 años) establecidos por Piaget (Gutiérrez, 2009). Así que tenemos que tener en cuenta que la imitación, el desarrollo del lenguaje y el juego simbólico debe estar presente en las actividades planteadas. Además, empieza a aparecer el pensamiento abstracto, que predispone al niño para poder realizar operaciones lógicas elementales (Gutiérrez, 2009). También hay que tener en cuenta que deben ir superando su egocentrismo.
- Respecto al desarrollo psicomotor o motricidad, los alumnos comienzan a dominar mejor el esquema corporal y la motricidad gruesa y fina. Esto les va permitir mejorar sustancialmente la comprensión y la expresión de diferentes lenguajes (verbal y no verbal), además del desarrollo de habilidades motrices que le permitan exteriorizar diferentes sentimientos. En esta edad hay que centrarse en un adecuado desarrollo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, etc). Hay que tener

en cuenta que sigue destacando el juego simbólico, pero que empieza a aparecer el juego social y reglado (Gutiérrez, 2009).

- Además, se inician en el mundo emocional y comienzan a estabilizar y comprender sus sentimientos y los de los demás. Así, durante la etapa escolar pasará de un débil control de sus impulsos y emociones a un autocontrol que le permitirá exhibir una conducta generalmente bien adaptada (Machargo, 1999).

## 2.4. Conocimientos previos

Respecto al análisis de los conocimientos previos de los alumnos, se ha realizado una revisión de los objetivos generales de la etapa de educación infantil, expuestos en la ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Tras esta revisión orientada a identificar aquellos objetivos relacionados con la educación emocional, destacar que los alumnos han debido alcanzar los siguientes:

- a) Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.
- c) Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás, así como adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución pacífica de conflictos.
- f) Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

## 2.5. Competencias clave

Con el objetivo de que los alumnos apliquen sus conocimientos a los problemas del día a día y que sus aprendizajes adquieran un carácter integrador, esta propuesta intentará contribuir fundamentalmente al desarrollo de 3 de las 7 competencias clave recogidas en el Real Decreto 126/2014:

**4º) Competencia para aprender a aprender.** Se pretende contribuir al desarrollo de esta competencia mediante actividades en las que los alumnos utilicen la lógica y tengan en cuenta sus experiencias previas para así, encontrar soluciones a los problemas que se les planteen, al mismo tiempo en el que se inician en el desarrollo de habilidades emocionales.

**5º) Competencias sociales y cívicas.** Las actividades diseñadas para alcanzar dichas competencias perseguirán un fin integrador trabajando en todas y cada una de ellas en diferentes formas de agrupación, promoviendo el compañerismo, el respeto y la empatía.

**7º) Competencia en conciencia y expresiones culturales.** Se pretende trabajar dicha competencia mediante actividades donde los alumnos tengan que expresar ideas y sentimientos de forma creativa, usando las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento. Además, de identificar y diferenciar esas ideas, emociones y otros mensajes representados por sus compañeros.

## 2.6. Objetivos

En este apartado se exponen los objetivos propuestos a alcanzar mediante la realización de la UD. Éstos se encuentran divididos en tres grandes grupos: objetivos de etapa, objetivos del área de EF y objetivos didácticos. Además, todos ellos se encuentran vinculados en una tabla resumen al final del apartado, con el fin de plasmar la información de una forma más clara y visual.

### Objetivos de etapa

Los objetivos de etapa seleccionados para esta unidad han sido recuperados del Real Decreto 126/2014, siendo estos los siguientes:

- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### Objetivos de área

Los objetivos de área seleccionados para esta unidad han sido recuperados de la Orden de 17 de marzo de 2015 y son:

- O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.
- O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.
- O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

### Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos de esta UD han sido diseñados tomando como base los criterios de evaluación, objetivos y contenidos recogidos en la Orden de 17 de marzo de 2015. Éstos son los siguientes:

1. Conocer el cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.
2. Experimentar diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
3. Descubrir de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.

4. Representar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
5. Representar situaciones cercanas al contexto, entorno y vida cotidiana.
6. Respetar a los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.
7. Respetar las reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.
8. Participar activamente en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.

### Tabla resumen de objetivos

A continuación, se presenta una tabla de vinculación de los objetivos didácticos, siendo O.G.A. Objetivos generales de área y O.G.E. Objetivos generales de etapa:

Tabla 2. Tabla de vinculación: Objetivos didácticos de la unidad

<b>CONCRECIÓN DE OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>OGE</b>	<b>OGA</b>
1. <i>Conocer el cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.</i>	k	1
2. <i>Experimentar diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.</i>	k	1
3. <i>Descubrir de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.</i>	j, k, m	1, 3
4. <i>Representar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</i>	j, k, m	1, 3
5. <i>Representar situaciones cercanas al contexto, entorno y vida cotidiana.</i>	j, k, m	1, 3
6. <i>Respetar a los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.</i>	j, k, m	5
7. <i>Respetar las reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.</i>	k, m	5
8. <i>Participar activamente en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.</i>	k, m	5

### 2.7. Contenidos

Para la selección de los contenidos de la unidad se han tenido en cuenta los componentes que forman las competencias emocionales según la visión del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP), el cual estructura éstas

competencias en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Además, los contenidos que se trabajarán desde esta UD han sido extraídos de la Orden de 17 de marzo de 2015 y son los siguientes:

1.3. Identificación y conocimiento del cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.

1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones).

3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).

3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones; cercanos al contexto, entorno y vida cotidiana.

3.7. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.

4.2. Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.

4.8. Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.

Así, se presenta a continuación una tabla donde se exponen los contenidos, indicando la tipología de cada uno de ellos (C = Conceptual, P = Procedimental y A = Actitudinal) y la vinculación con los objetivos didácticos de la sesión:

Tabla 3. Tabla de vinculación: Contenidos de la UD

<b>CONCRECIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS</b>	<b>TIPO</b>	<b>VIN.</b>
1.3. Identificación y conocimiento del cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.	C	1
1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones).	P	2
3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).	P	3
3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.	P	4
3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones; cercanos al contexto, entorno y vida cotidiana.	P	5
3.7. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.	A	6
4.2. Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.	A	7
4.8. Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo	A	8

## 2.8. Metodología

Siendo conscientes de la importancia del juego en la etapa de educación primaria y la importancia de éste para el desarrollo físico, social y psíquico, la metodología predominante en la unidad didáctica será de tipo lúdica. En este sentido, todas las actividades se realizarán mediante juegos, en concreto, juegos colaborativos con el objetivo de que los alumnos desarrollen habilidades de trabajo en grupo y el aprendizaje sea más significativo. En algunos casos se empleará el juego simbólico y en otros el juego social o de reglas.

Así, respecto a la técnica de enseñanza, se propone el uso de la indagación, la cual se basa en la búsqueda y el descubrimiento por parte del alumno, es decir, con esta técnica se desarrolla un aprendizaje que requiere de una mayor implicación cognitiva a la hora de realizar las actividades.

En cuanto a los posibles estilos de enseñanza a emplear por el docente, las actividades recogidas en esta UD se centran en el uso de la resolución de problemas.

Respecto a las estrategias en la práctica, mencionar que todas las actividades siguen la estrategia global pura, ya que se presenta a los alumnos la actividad en su totalidad. Aunque dependiendo de las circunstancias se modificará la estrategia global, polarizando la atención en aspectos que considere el docente, o modificando la situación real para que la tarea se vea facilitada o aumente el nivel de dificultad.

Por otra parte, se utilizarán algunos recursos metodológicos o estrategias para crear climas adecuados y motivar a los alumnos durante las sesiones. Así, basándonos en algunos autores (e.g., Almagro, 2012; Almagro, Navarro, Paramio y Sáenz-López, 2015) se emplearán las siguientes estrategias motivacionales durante las clases: ofrecer refuerzos positivos, diseñar tareas asequibles y realizables, planificar la progresión de las tareas, utilizar fundamentalmente feedback interrogativo, fomentar el aprendizaje cooperativo o establecer diferentes agrupaciones, entre otras estrategias. Con ello, se pretende desarrollar sesiones en la que los alumnos colaboren con sus compañeros, adquieran responsabilidades dentro de un grupo, aprendan a trabajar dentro de él y desarrollen las competencias emocionales de forma lúdica. Además, con estas estrategias se llevará a cabo en clase una comunicación bidireccional e integradora a través del feedback y se aumentarán los niveles de motivación creando alumnos autónomos y creativos.

A continuación se muestra en la Tabla 4 un resumen de la metodología a emplear en el desarrollo de las actividades de la UD:

Tabla 4. Tabla resumen de metodología de las actividades

Tipo lúdica	
TÉCNICA DE ENSEÑANZA	INDAGACIÓN
ESTILO DE ENSEÑANZA	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA	GLOBAL PURA
OTRAS ESTRATEGIAS (Almagro, 2012)	-Ofrecer refuerzos positivos -Utilizar feedback interrogativo -Establecer diferentes agrupaciones

Por último, en cuanto a las medidas de atención a la diversidad, del grupo de clase hay un alumno que presenta hipoacusia leve, por lo que se tomarán algunas

medidas que puedan servir de ayuda para la correcta adaptación de las actividades de la unidad. Estas son las adaptaciones realizadas:

- Aumentar el volumen de las melodías o música utilizadas en clase
- Realizar las sesiones en aulas donde la acústica sea mejor.
- Colocar al alumno en las primeras filas.
- Utilizar estímulos visuales que ayuden a la comprensión.

Asimismo, se tendrá en cuenta todas aquellas dificultades en el aprendizaje que pueda tener cualquier alumno, tomando medidas las medidas necesarias y fomentando la integración y cooperación en todas las clases.

## 2.9. Sesiones

Las actividades de la UD se organizarán por sesiones. Concretamente, se presentan seis sesiones de cincuenta minutos cada una de ellas. Así, estas sesiones se encuentran organizadas en tablas que sintetizan la siguiente información:

- Número de sesión
- Título
- Temporalización. Todas las sesiones tienen una duración de cincuenta minutos.
- Objetivos. En la ficha de sesión se exponen redactados los objetivos didácticos. Además, podemos encontrar marcados los números y letras que hacen referencia a los objetivos de etapa y de área.
- Contenidos. En cuanto a los contenidos, podemos decir que se expone el bloque organizador y el bloque relacionado, acompañado de la redacción de aquellos contenidos trabajados en cada sesión.
- Competencias clave.
- Actividades. Las actividades se estructurarán en: actividad o actividades iniciales, principales y finales. Además, en este apartado de la tabla podemos encontrar la siguiente información de cada una de ellas: técnica y estilo de enseñanza; nombre, descripción, variantes y material; representación gráfica; tiempo de cada actividad.

Cabe destacar también que, en todas las sesiones de la unidad se persiguen los objetivos didácticos siguientes, pero por motivos de espacio no se presenta en las tablas:

6. Respetar a los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.
7. Respetar las reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.

8. Participar activamente en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.

De forma similar ocurre con los contenidos siguientes:

3.7. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.

4.2. Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.

4.8. Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.

Resaltar también que, las sesiones uno y dos tienen un diseño muy similar persiguiendo ambas los mismos objetivos didácticos, ya que con ello se procura profundizar y afianzar dichos conocimientos esenciales para el desarrollo posterior de las demás sesiones de la unidad.

Así, las sesiones de la UD son las siguientes:

Tabla 5. Sesión 1: Descubrimos emociones


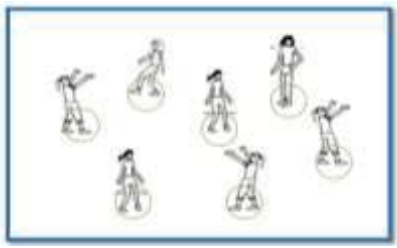

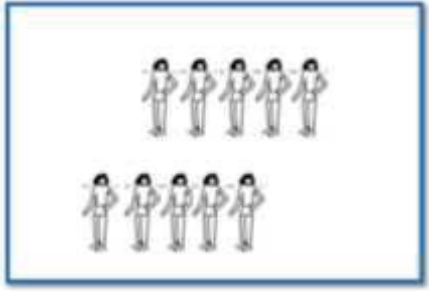
<b>Nº DE SESIÓN: 1</b>		<b>TÍTULO: <i>DESCUBRIMOS EMOCIONES</i></b>					<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>							
<b>OBJETIVOS</b>														
<b>Didácticos</b>	3. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento. 4. Representar emociones (positivas y negativas) y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.													
<b>Etapa</b>	A	b	C	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
<b>Área</b>	1		2		3		4		5		6		7	
<b>CONTENIDOS</b>														
<b>Bloque organizador: 3</b>						<b>Bloque relacionado: 4</b>								
3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo). 3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.														
<b>COMPETENCIAS</b>														
4				5				7						
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>														
	<b>TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL</b>					<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>							
<b>PARTE INICIAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>LOS AROS DE LAS EMOCIONES:</i>                      Los alumnos a la señal del docente correrán para colocarse cada uno en un aro donde encontrarán una tarjeta con el nombre de emociones. Leerán las tarejtas y tendrán que representar la emoción. Cuando el docente vuelva a indicar se cambiarán de aro.                      Material: Aros y tarjetas</p>										15'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>LAS CAJAS DE LAS EMOCIONES:</i>                      Se divide la clase en cuatro grupos, colocados cada uno en una esquina. Un alumno de cada grupo cogerá una tarjeta de las dos cajas colocadas en el centro y tendrá que representar la emoción a su grupo. Los demás tendrán que identificar la emoción representada. El que lo acierte primero es quien cogerá la siguiente tarjeta.                      Variante: Dado que hay dos cajas (emociones positivas y negativas) los grupos intercambiarán las cajas.                      Material: Cajas y tarjetas</p>										20'		
<b>PARTE FINAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>LA CADENA:</i>                      Se divide la clase en dos grupos. Cada alumno cogerá una tarjeta y cuando indique el docente tendrán que formar dos filas con la secuencia emoción positiva, negativa. Tras ello, cada uno representará su emoción y se comprobará si es correcto el orden.                      Variante: Los grupos se unirán para: formar una sola fila, realizar dos filas (emociones positivas y negativas)                      Material: Tarjetas</p>										15'		

Tabla 6. Sesión 2: ¡Qué emoción!



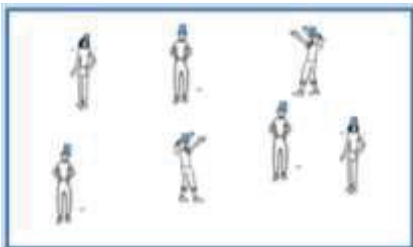

<b>Nº DE SESIÓN: 2</b>			<b>TÍTULO: ¡QUÉ EMOCIÓN!</b>						<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>					
<b>OBJETIVOS</b>														
<b>Didácticos</b>	3. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento (para comunicar estados emocionales) 4. Representar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.													
<b>Etapa</b>	A	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
<b>Área</b>	1		2		3		4		5		6		7	
<b>CONTENIDOS</b>														
<b>Bloque organizador: 3</b>						<b>Bloque relacionado: 4</b>								
3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo). 3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.														
<b>COMPETENCIAS</b>														
4				5				7						
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>														
	<b>TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL</b>					<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>							
<b>PARTE INICIAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>SIMÓN DICE:</i> Los alumnos colocados en círculo representarán la emoción que indique un compañero, observando las representaciones de los demás. Variante: Uno de ellos representará una emoción diferente y tendrán que identificarlo.</p>									15'			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>¿QUÉ TENGO EN LA FRENTE?:</i> Cada alumno tendrá una tarjeta colocada en la frente y deben buscar al compañero con la misma emoción en la tarjeta. Se desplazarán por el espacio representando las emociones de sus compañeros para poder encontrar su pareja. Variante: Tendrán que agruparse en emociones positivas y negativas. Material: Tarjetas</p>									20'			
<b>PARTE FINAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>POLI-LADRÓN:</i> Se colocan en círculo con los ojos cerrados. El docente asignará los roles de policía y ladrón. Cuando se indique todos ellos representarán la emoción alegría. El ladrón irá marcando sus "robos" con un guiño y a quién marque debe ponerse triste. El policía tendrá que intentar adivinar quién es el ladrón antes de un número determinado de alumnos tristes. Variante: Se añadirá un ladrón más o un policía más</p>									15'			

Tabla 7. Sesión 3: Escena a escena


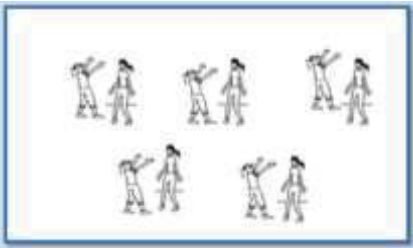

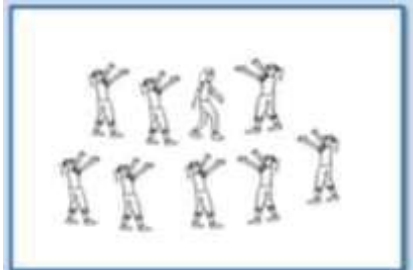
<b>Nº DE SESIÓN: 3</b>			<b>TÍTULO: ESCENA A ESCENA</b>						<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>					
<b>OBJETIVOS</b>														
<b>Didácticos</b>	1. Conocer el cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.													
	4. Representar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.													
5. Representar situaciones cercanas al contexto, entorno y vida cotidiana (cooperando con compañeros y caracterizándose).														
<b>Etapa</b>	A	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
<b>Área</b>	1		2		3		4		5		6		7	
<b>CONTENIDOS</b>														
<b>Bloque organizador: 3</b>						<b>Bloque relacionado: 1 y 4</b>								
1.3. Identificación y conocimiento del cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.														
3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.														
3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones cercanos al contexto, entorno y a la vida cotidiana.														
<b>COMPETENCIAS</b>														
4				5					7					
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>														
	<b>TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL</b>					<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>							
<b>PARTE INICIAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>¿QUÉ TE OCURRE?:</i></p> <p>Los alumnos colocados por parejas representarán a su compañero lo indicado en la tarjeta. Cada tarjeta lleva una acción y una emoción. Su compañero debe adivinar la acción y la emoción.</p> <p>Variante: Se van realizando grupos cada vez más grandes (se unen dos parejas, se añaden dos más...) para terminar en cuatro grupos.</p> <p>Materiales: Tarjetas</p>										15'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>LA GRAN ESCENA:</i></p> <p>Organizados en cuatro grupos, los alumnos tendrán que representar la tarjeta indicada.</p> <p>Variante: Cámara rápida y cámara lenta.</p> <p>Material: Tarjetas y disfraces (o material que sirva para disfrazarse: pañuelos, conos, picas, globos, etc.)</p>										23'		
<b>PARTE FINAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><i>LA TORMENTA:</i></p> <p>Todos los alumnos representarán lo indicado por el docente (Ejemplo: sois nubes negras con rayos, llueve muy fuerte...) hasta llevar a los alumnos a un estado de tranquilidad y relajación.</p>										12'		

Tabla 8. Sesión 4: El responsable




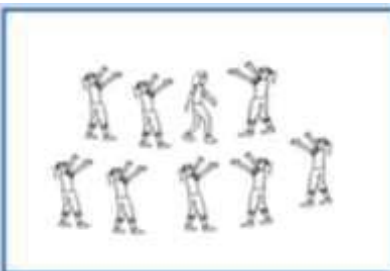
<b>Nº DE SESIÓN: 4</b>		<b>TÍTULO: EL RESPONSABLE</b>							<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>					
<b>OBJETIVOS</b>														
<b>Didácticos</b>	1. Conocer el cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración. 2. Experimentar diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas. 3. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento (de manera coordinada con otros compañeros)													
	<b>Etapa</b>	A	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
<b>Área</b>	1		2		3		4		5		6		7	
<b>CONTENIDOS</b>														
<b>Bloque organizador: 3</b>							<b>Bloque relacionado: 1 y 4</b>							
1.3. Identificación y conocimiento del cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración. 1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones). 3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).														
<b>COMPETENCIAS</b>														
4				5					7					
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>														
	<b>TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL</b>					<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>							
<b>PARTE INICIAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><b>SOY EL RESPONSABLE:</b>                      Los alumnos se organizan en dos grupos. Entre los miembros del grupo eligen un responsable, el cual tendrá que organizar una representación que anime y muestre entusiasmo (Ejemplo: una ola o una caída a modo de dominó).                      Variante: Cambio de responsables                      Materiales: Disfraces, equipo de música</p>										15'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><b>MI PEQUEÑO GRUPO:</b>                      La organización será en circuito. Se forman 5 grupos, irán pasando por diferentes postas nombrando a un responsable en cada una de ellas. El responsable leerá las indicaciones de cada posta y se encargará de que su grupo realice las tareas                      Posta 1: Saltar a la comba                      Posta 2: Tirar a una diana                      Posta 3: ¡Que no caiga!                      Posta 4: Bailar el aro                      Posta 5: Relevos                      Material: Tarjetas, combas, diana y dardos, balón de iniciación al voleibol, aros, testigo.</p>										27'		
<b>PARTE FINAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<p><b>LA PERSECUCIÓN:</b>                      Todos los alumnos representarán lo indicado por el docente (Ej.: pecesitos perseguidos por tiburones, nadáis muy rápido subiendo y bajando, esquivando las algas,...) hasta llevar a los alumnos a un estado de tranquilidad y relajación.</p>										8'		

Tabla 9. Sesión 5: Emociones compartidas




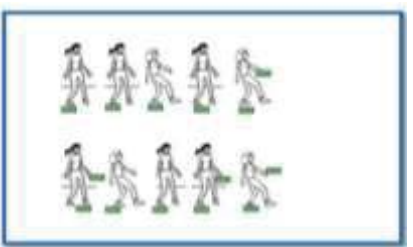




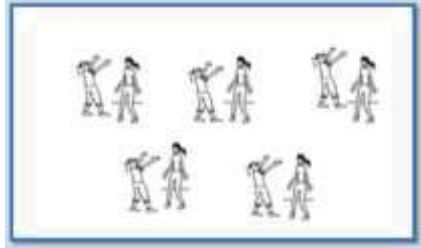
Nº DE SESIÓN: 5		TÍTULO: EMOCIONES COMPARTIDAS								TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos				
OBJETIVOS														
Didácticos	2. Experimentar diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas. 4. Representar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. 5. Representar situaciones cercanas al contexto, entorno y vida cotidiana (cooperando con compañeros).													
	Etapa	A	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
Área	1		2		3		4		5		6		7	
CONTENIDOS														
Bloque organizador: 3							Bloque relacionado: 1 y 4							
1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones). 3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. 3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones; cercanos al contexto, entorno y vida cotidiana.														
COMPETENCIAS														
4				5					7					
RESUMEN DE LA SESIÓN														
	TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA	NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL						REPRESENTACIÓN GRÁFICA						
PARTE INICIAL	Indagación: Resolución de problemas	<b>ABRAZOS MUSICALES:</b> Los alumnos se desplazarán por el espacio según indique el docente (pata coja, saltos con pies juntos, representando diferentes estados emocionales...) mientras escuchan música. Cuando la melodía se detenga los alumnos tendrán que abrazar a un compañero. El juego seguirá hasta quedar cinco grupos. Materiales: Equipo de música										10'		
		<b>VAMOS EN...:</b> Los alumnos organizados en cinco grupos tendrán que representar los diversos medios de transporte mencionados. Se desplazarán simulándolo. Variante: 1) Deben moverse según el estado emocional del conductor (irritado, enojado, tranquilo, etc.); 2) Todos los miembros del grupo serán un solo medio de transporte.											15'	
PARTE PRINCIPAL	Indagación: Resolución de problemas	<b>EL PASO DEL RÍO:</b> Los alumnos organizados en cinco grupos tendrán que colaborar para pasar el río (ancho del campo de fútbol). Realizarán el recorrido sin pisar el suelo, colocando ladrillos. Tendrán un número determinado de ladrillos, los cuales irán pasando hacia adelante para avanzar en el camino. Materiales: Ladrillos de psicomotricidad										15'		
		<b>EL DIRECTOR:</b> Colocados en círculo, uno será el director y otro quien la queda. El director irá representando emociones, sus compañeros tendrán que imitarlo y quien la queda intentará descubrir al director. Variante: Dos alumnos la quedan.											10'	

Tabla 10. Sesión 6: La negociación

<b>Nº DE SESIÓN: 6</b>		<b>TÍTULO: LA NEGOCIACIÓN</b>					<b>TEMPORALIZACIÓN: 50 minutos</b>							
<b>OBJETIVOS</b>														
<b>Didácticos</b>	2. Experimentar diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas. 3. Descubrir de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento. 5. Representar situaciones cercanas al contexto, entorno y vida cotidiana (cooperando con compañeros).													
<b>Etapa</b>	A	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	N
<b>Área</b>	1		2		3		4		5		6		7	
<b>CONTENIDOS</b>														
<b>Bloque organizador: 3</b>							<b>Bloque relacionado: 1 y 4</b>							
1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones). 3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo). 3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones; cercanos al contexto, entorno y vida cotidiana.														
<b>COMPETENCIAS</b>														
4				5					7					
<b>RESUMEN DE LA SESIÓN</b>														
	<b>TÉCNICA Y ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>NOMBRE, DESCRIPCIÓN, VARIANTES Y MATERIAL</b>					<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>							
<b>PARTE INICIAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<b>LUZ, CÁMARAS Y ACCIÓN:</b> Los alumnos organizados en cinco grupos tendrán que negociar qué papel representarán cada uno de ellos, tras entregarle una escena. Tras ello, realizarán la escena a sus compañeros. Materiales: Hoja de escena, disfraces										20'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<b>EL ELEGIDO:</b> Los alumnos organizados en cinco grupos tendrán que negociar para elegir a un realizador de cada prueba. Prueba 1: Carrera Prueba 2: Cantar y bailar una canción Prueba 3: Lanzar a portería Prueba 4: Lanzar a canasta Prueba 5: Lanzar más lejos Materiales: Equipo de música, conos, portería, balón de goma espuma, canasta de iniciación al baloncesto.										20'		
<b>PARTE FINAL</b>	Indagación: Resolución de problemas	<b>EL SALUDITO:</b> Los alumnos colocados en parejas negociarán un saludo amistoso. Cuando el docente lo indique se unirán dos parejas y así sucesivamente hasta negociar un saludo de toda la clase.										10'		

## 2.10. Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo en esta unidad será de tipo formativa, caracterizada por tratar de desdramatizar la evaluación, diagnosticar el proceso de enseñanza durante la UD y motivar el aprendizaje.

### Criterios de evaluación

Respecto a los criterios de evaluación e indicadores seleccionados para esta unidad, destacar que se han recuperado de la Orden de 17 de marzo de 2015 (también podría haberse elaborado unos criterios de evaluación más específicos). A continuación, se presenta una tabla en la que se recogen los criterios de evaluación vinculados con los indicadores, además de la relación con los objetivos didácticos, con los objetivos del área de EF y con los contenidos de la UD (ver Tabla 11).

Tabla 11. Tabla de vinculación: Criterios e indicadores de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	VINCULACIÓN		
		OBJETIVOS		CONT.
		ÁREA	DID.	
C.E.1.1. Responder a situaciones motrices sencillas, identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...) mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices y su intervención corporal ante la variedad de estímulos visuales, auditivos y táctiles.	EF.1.1.1. Responde a situaciones motrices sencillas identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...), mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices. (CAA).	1	2	1.14
C.E.1.2. Conocer recursos expresivos del cuerpo a través de bailes y danzas sencillas, coreografías simples o pequeños musicales y simbolizar, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos.	EF.1.2.2. Simboliza a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos. (CSYC).	1, 3	3, 4, 5	3.1 3.4 3.5
C.E.1.3. Identificar, comprender y respetar las normas y reglas de los juegos y actividades físicas, mientras se participa, favoreciendo las buenas relaciones entre compañeros/as.	EF.1.3.1. Identifica, comprende y respeta las normas y reglas de los juegos y actividades físicas. (CSYC). EF.1.3.2. Participa en los juegos y actividades. (CSYC). EF.1.3.3. Favorece las buenas relaciones entre compañeros/as. (CSYC).	5	7	4.2
CE.1.6. Tomar conciencia y reconocer el propio cuerpo y el de los demás, mostrando respeto y aceptación por ambos.	EF.1.6.1 Toma conciencia y reconoce el propio cuerpo y el de los demás. (CAA). EF.1.6.2 Muestra respeto y aceptación por el propio cuerpo y el de los demás. (CSYC).	1	1	1.3
C.E.1.12. Valorar y respetar a las otras personas que participan en las actividades, mostrando comprensión y respetando las normas. Valorar el juego como medio de disfrute y de relación con los demás.	EF.1.12.1. Valora y respeta a las otras personas que participan en las actividades. (CSYC). EF.1.12.2. Muestra comprensión y cumplimiento de las normas de los juegos. (CSYC). EF.1.12.3. Valora el juego como medio de disfrute y de relación con los demás. (CSYC).	5	6, 8	3.7 4.8

En cuanto a los porcentajes asignados a cada tipo de contenidos en la evaluación de la UD: los contenidos conceptuales supondrán el 10% de la evaluación, los contenidos procedimentales el 60% y los contenidos actitudinales el 30% del valor de la evaluación final.

### Instrumentos de evaluación

Para poder evaluar el grado de consecución de los objetivos didácticos de la UD alcanzados por el alumnado, se han propuesto diferentes instrumentos de evaluación. Se han elaborado diferentes hojas de registro, en concreto, una lista de control y varias escalas numéricas.

- En primer lugar, se ha elaborado una **lista de control** (opciones de respuesta: sí, no, a veces) para evaluar los contenidos más actitudinales (ver Tabla 12):

Tabla 12. Lista control

FECCHA						
COMPETENCIAS	C.E.1.3. Identificar, comprender y respetar las normas y reglas de los juegos y actividades físicas, mientras se participa, favoreciendo las buenas relaciones entre compañeros/as.			C.E.1.12. Valorar y respetar a las otras personas que participan en las actividades, mostrando comprensión y respetando las normas. Valorar el juego como medio de disfrute y de relación con los demás.		
INDICADORES	EF.1.3.1. Identifica, comprende y respeta las normas y reglas de los juegos y actividades físicas. (CSYC).	EF.1.3.2. Participa en los juegos y actividades. (CSYC).	EF.1.3.3. Favorece las buenas relaciones entre compañeros/as. (CSYC).	EF.1.12.1. Valora y respeta a las otras personas que participan en las actividades. (CSYC).	EF.1.12.2. Muestra comprensión y cumplimiento de las normas de los juegos. (CSYC).	EF.1.12.3. Valora el juego como medio de disfrute y de relación con los demás. (CSYC).
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						
...						

- En segundo lugar, se han elaborado hojas de registro, del tipo **escala numérica** (con un rango de respuesta de 0 a 5) para evaluar los criterios C.E.1.1., C.E.1.2. y CE.1.6., teniendo en cuenta los indicadores de cada uno de ellos. Este instrumento se utilizará diariamente, atendiendo a los criterios asignados para cada sesión. Así se muestran las diferentes escalas numéricas a emplear (ver Tabla 13, 14, 15)

### Escala numérica para las sesiones 1 y 2

Tabla 13. Escala numérica para las sesiones 1 y 2

FECHA	
COMPETENCIA	C.E.1.2. Conocer recursos expresivos del cuerpo a través de bailes y danzas sencillas, coreografías simples o pequeños musicales y simbolizar, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos.
INDICADOR	EF.1.2.2. Simboliza a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos. (CSYC).
Alumno 1	
...	

**Escala numérica para la sesión 3**

Tabla 14. Escala numérica para la sesión 3

FECHA			
<b>COMPETENCIAS</b>	C.E.1.2. Conocer recursos expresivos del cuerpo a través de bailes y danzas sencillas, coreografías simples o pequeños musicales y simbolizar, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos.	CE.1.6. Tomar conciencia y reconocer el propio cuerpo y el de los demás, mostrando respeto y aceptación por ambos.	
<b>INDICADORES</b>	EF.1.2.2. Simboliza a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos. (CSYC).	-EF.1.6.1 Toma conciencia y reconoce el propio cuerpo y el de los demás. (CAA).	-EF.1.6.2 Muestra respeto y aceptación por el propio cuerpo y el de los demás. (CSYC).
Alumno 1			
...			

**Escala numérica para la sesión 4**

Tabla 15. Escala numérica para la sesión 4

FECHA				
<b>COMPETENCIAS</b>	C.E.1.1. Responder a situaciones motrices sencillas, identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...) mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices y su intervención corporal ante la variedad de estímulos visuales, auditivos y táctiles.	C.E.1.2. Conocer recursos expresivos del cuerpo a través de bailes y danzas sencillas, coreografías simples o pequeños musicales y simbolizar, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos.	CE.1.6. Tomar conciencia y reconocer el propio cuerpo y el de los demás, mostrando respeto y aceptación por ambos.	
<b>INDICADORES</b>	EF.1.1.1. Responde a situaciones motrices sencillas identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...), mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices. (CAA).	EF.1.2.2. Simboliza a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos. (CSYC).	EF.1.6.1 Toma conciencia y reconoce el propio cuerpo y el de los demás. (CAA).	EF.1.6.2 Muestra respeto y aceptación por el propio cuerpo y el de los demás. (CSYC).
Alumno 1				
...				

**Escala numérica para la sesión 5 y 6**

Tabla 16. Escala numérica para las sesiones 5 y 6

FECHA		
<b>COMPETENCIAS</b>	C.E.1.1. Responder a situaciones motrices sencillas, identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...) mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices y su intervención corporal ante la variedad de estímulos visuales, auditivos y táctiles.	C.E.1.2. Conocer recursos expresivos del cuerpo a través de bailes y danzas sencillas, coreografías simples o pequeños musicales y simbolizar, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos.
<b>INDICADORES</b>	EF.1.1.1. Responde a situaciones motrices sencillas identificando los movimientos (desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros, equilibrios...), mediante la comprensión y conocimiento de sus posibilidades motrices. (CAA).	EF.1.2.2. Simboliza a través del cuerpo, el gesto y el movimiento ideas sencillas, emociones y sentimientos. (CSYC).
Alumno 1		
...		

### 3. CONCLUSIONES

Con el objetivo de sintetizar y exponer las conclusiones obtenidas de la forma más clara y concisa, este apartado se estructura en dos partes principales: 1) reflexión sobre el grado de consecución de los objetivos propuestos, y 2) listado de estrategias generales para trabajar la educación emocional en las clases de educación física.

#### 3.1. Reflexión sobre el grado de consecución de los objetivos

En primer lugar, haciendo referencia al objetivo principal de este trabajo, indicar que se ha alcanzado en su totalidad, ya que se ha realizado una propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional orientada y llevada a cabo desde el área de EF.

En segundo lugar, se analizará la consecución de los objetivos específicos previstos en este trabajo:

- Se ha diseñado una unidad didáctica de seis sesiones para mejorar las competencias emocionales desde el área de educación física. Para ello, se han tenido en cuenta aspectos como el entorno del centro, las edades y conocimientos previos de los alumnos o aspectos legislativos siguiendo, entre otros.
- El trabajo recoge la elaboración de actividades de enseñanza-aprendizaje adaptadas al curso de primero de primaria para desarrollar la inteligencia emocional. Dichas actividades se encuentran organizadas en las sesiones de la unidad manteniendo un orden específico que hace referencia al desarrollo de algunos de los componentes que forman las competencias emocionales.
- Durante el periodo de prácticas del Grado en Educación Primaria (Mención en EF) se han desarrollado varias sesiones de la UD presentada en este artículo, comprobando las posibilidades de este tipo de contenidos y de su ayuda a la adquisición de unas adecuadas competencias emocionales.
- Se ha realizado una propuesta de estrategias generales para trabajar la educación emocional en las clases de EF, que se recoge en el siguiente apartado.

#### 3.2. Estrategias para trabajar la educación emocional desde el área de EF

Tras la elaboración de esta UD y puesta en práctica de algunas de las sesiones en un centro de educación primaria, se han diseñado un listado de estrategias para trabajar la educación emocional desde el área de EF.

- Fomentar el trabajo colaborativo entre los alumnos, evitando la competición.
- Realizar cambios en las agrupaciones de forma que todos los alumnos se relacionen y jueguen con todos y cada uno de sus compañeros.
- Procurar mantener un clima de aula ameno en el que los alumnos se sientan cómodos y desarrollen las actividades de forma desinhibida.

- Utilizar aquellos conflictos que puedan surgir en clase como recurso para integrar aprendizajes emocionales y sociales (dialogar, expresar sentimientos, pedir disculpas, etc.).
- Dejar cierta libertad a los alumnos para negociar y resolver los conflictos con autonomía, estando siempre presente el docente adquiriendo el papel de observador.
- Utilizar un feedback concurrente, en su mayoría de tipo afectivo e interrogativo, para que el alumno tenga información en todo momento de la forma en la que está realizando las actividades, haciendo referencia también a aspectos actitudinales.
- Aprovechar todas aquellas oportunidades de comunicación para integrar el vocabulario específico de las emociones, con el objetivo de que los alumnos lo integren y utilicen en su día a día con propiedad.
- Utilizar materiales novedosos que llamen la atención de los alumnos y les motiven para una mejor realización de las actividades en las sesiones.
- Elaborar sesiones partiendo del bloque de contenidos 3 “La Expresión corporal: expresión y creación artística” del área de EF.

#### 4. REFERENCIAS

- Agulló, M. J., Filella, G., Soldevila, A., y Ribes, R. (2010). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783.
- Almagro, B. J. (2012) *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes*. Tesis doctoral. Huelva: Universidad de Huelva.
- Almagro, B. J., Navarro, I, Paramio, G., y Sáenz-López, P. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de educación física. *Revista Digital de Educación Física EmásF*, 34, 26-41. Recuperado de [http://emasf.webcindario.com/Consecuencias\\_de\\_la\\_motivacion\\_en\\_las\\_clases\\_de\\_EF.pdf](http://emasf.webcindario.com/Consecuencias_de_la_motivacion_en_las_clases_de_EF.pdf)
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* (2ª ed.). Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 95-144.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Casimiro, A. J., Espinoza, R., Sánchez, C. M., y Sande, J. A. (2013). El maestro de educación física educando emociones en un centro marginal. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 83-94. Recuperado de [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8028/El\\_maestro\\_de\\_educacion\\_fisica.pdf?sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8028/El_maestro_de_educacion_fisica.pdf?sequence=2)
- Cera, E., Almagro, B. J., Conde, C., y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos*, 27, 8-13.
- Conde, C., y Almagro, B. J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *E-motion*.

- Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212-220. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2260/2169>
- Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*. Sevilla, 13 de marzo de 2015, núm. 50, pp. 11-22.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/redie/article/view/105/182>
- Fernández-Berrocal, P., y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 421-436. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?256>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, M. (2009). *Aprendizaje y desarrollo motor* (4ª ed.). Sevilla: Fondo Editorial de la Fundación San Pablo Andalucía CEU.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858-97921.
- Machargo, J. (1999). Desarrollo social y personal en la educación primaria. En C. Martín (Coord.), *Psicología del desarrollo y de la educación en edad escolar* (pp. 221-252). Valladolid: ÁMBITO.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*. 27 de marzo 2015, Nº 60, p.9- 696.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*. 26 de agosto 2008, Nº 169, p. 17- 53.
- Pellicer, I. (2011). *Educación física emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de diciembre de 2014, núm. 52, pp. 19349-19420.
- Ruiz, G., Lorenzo, L., y García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 203-210.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.