



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Educación física emocional

Curs 2006-2007

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Irene Pellicer Royo

Tutora: M^a Pilar Lozano



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

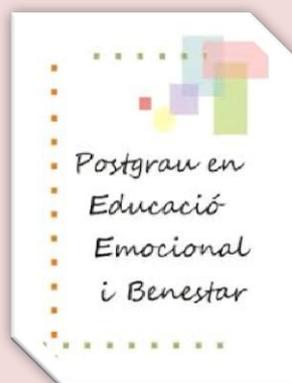


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,
però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/111906>



UNIVERSITAT DE BARCELONA
FACULTAT DE PEDAGOGIA
Dept. MIDE
Postgrau en Educació Emocional



Tutora: M^a Pilar Lozano
Curso: 2006/2007
Autor: Irene Pellicer



INDICE

1. Justificación	2
2. Introducción	4
3. Estructura:	
3.1 Desarrollo del niño de los 12 a los 16 años	9
3.2 Educación Física	16
3.3 Educación Emocional	19
3.4 Educación Física Emocional:	21
Bases	22
Objetivos	23
Contenidos	24
Actividades de aprendizaje	29
Actividades de evaluación	41
Temporalización	42
Metodología	44
Recursos y materiales	46
Atención a necesidades especiales	47
4. Ejemplo práctico (unidades didácticas)	48
5. Conclusiones	61
6. Bibliografía	62
7. Anexos	63

1. JUSTIFICACIÓN

El documento que presento, a continuación, muestra una manera de enfocar la asignatura de Educación Física desde una nueva perspectiva, desde la perspectiva emocional. Donde a parte de tener en cuenta el desarrollo motor del alumno/a, se tenga presente su desarrollo emocional, aprovechando todo el potencial que tiene esta asignatura, debido a su carácter práctico y por tanto, vivencial, para conseguir el desarrollo integral del adolescente y la formación de personas.

Los aprendizajes que se retienen y perduran en tiempo son aquellos que van ligados a una emoción y esto se produce con mayor facilidad si los aprendizajes son vivenciales. Por ello, que mejor manera de trabajar las emociones que a través de la asignatura que reúne estas características, la Educación Física.

Mi objetivo es proporcionar un instrumento que pueda ser utilizado por cualquier docente del área de Educación Física y aplicable a cualquier tipo de programación, mediante la puesta en práctica de las actividades de enseñanza aprendizaje que se proponen en este documento.

Por ello, he elaborado una programación emocional que pueda complementar la programación de Educación Física de cada docente. En la actualidad existe un gran abanico de posibilidades que ofrece esta asignatura, esto hace que la puesta en práctica de la misma sea muy particular en función de cada profesor y mi intención es que todos los docentes independientemente de su manera de enseñar la asignatura, puedan llenarla de emociones, para conseguir alumnos/as más equilibrados y sanos y por tanto, más receptivos a cualquier aprendizaje.

También se expone un ejemplo práctico de una secuenciación de unidades didácticas para un curso en concreto de la educación secundaria, donde en cada unidad didáctica se hace hincapié en una competencia emocional concreta a desarrollar en función del desarrollo emocional de los alumnos/as en esa edad en concreto.



Con ello, pretendo mostrar que el trabajo de las emociones a través de la Educación Física puede estar completamente integrado dentro del desarrollo de cada sesión, que es posible llevarlo a la práctica y que merece la pena intentarlo, merece la pena darles a los alumnos/as esta oportunidad.

En cuanto a la estructura del proyecto; la primera parte es una introducción general sobre el proyecto, cual es la población a la que va dirigido, el por qué de la elección de esta temática, el por qué es necesario aplicar las emociones a esta área y para este grupo de edad, cuál es mi motivación sobre esta temática, así como mi objetivo de aprendizaje.

La segunda parte, se centra en el proyecto en sí; como punto de partida se toma el desarrollo del niño de los 12 a los 16 años para entender las necesidades emocionales de los mismos, después se explican las características de la Educación Física en la actualidad, para continuar explicando las características de la Educación Emocional, concluyendo con mi propuesta, la Educación Física Emocional donde incluyo un ejemplo práctico para un grupo concreto del tercer curso de educación secundaria obligatoria.

Para finalizar comentaré las conclusiones a las que he llegado durante y tras la realización de este documento.

2. INTRODUCCIÓN

En el transitar de mi vida, cursando un Diploma de Dirección y Gestión de Entidades Deportivas, en el módulo de Habilidades Directivas, tuve un ponente que me mostró lo que hasta ese momento era desconocido para mí, el maravilloso mundo de la inteligencia emocional.

Desde aquel momento no puede de dejar de leer los diversos libros escritos por Daniel Goleman, y sin saber muy bien que buscaba apareció ante mis ojos un Postgrado de Educación Emocional, una puerta se acaba de abrir ante mí. Y ahora veo, que era mi puerta, mi camino, mi esencia, mi forma de ayudar a los demás.

Actualmente, desarrollando mi labor de profesora de Educación Física en la Educación Secundaria veo que cada vez, con mayor frecuencia, los alumno/as y los niño/as, en general, tienen situaciones familiares más complicadas que, afectan en todos los aspectos de su vida.

*El alumno/a actual, es un alumno/a con una mente tipo zapping nacida del mundo de la imagen y caracterizada por mensajes cortos, discontinuos y ligados, tiene más capacidad de comprensión sintiendo o intuyendo que razonando o analizando. Vive y ha mamado los valores de la iconosfera (el mundo de la imagen) tiende a respuestas emotivas (me gusta / no me gusta), a la inmediatez (la cultura audiovisual educa en la impaciencia) y al gusto por el dinamismo y por el placer instantáneo. *(Pagés, E.)*





*Estos cambios importantes en la manera de hacer y de ser de los adolescentes, provoca una creciente falta de capacidad de atención y, por tanto, de concentración, así como, un aumento progresivo del descontrol emocional de los mismos (depresiones, ansiedad, problemas de disciplina, e incluso, actos de violencia) *(Pagés, E.)*

Cada vez son más, los casos de niño/as que no conocen la emoción de la alegría en su familia, que no superan una situación de pérdida, que no superan la separación de sus padres (unido al proceso de posibles nuevas parejas de los mismos), que no saben controlar su ira, que sus palabras hacia los demás no conocen otro sabor que el de la amargura o acidez, que se les diagnostica hiperactividad, depresión... y la cuestión es ¿por qué? ¿en qué nos estamos equivocando?

*Ante esta repuesta, yo creo que quizá el problema sea que no se tiene en cuenta la realidad que vive el alumno/a actual, la **sociedad** del siglo XXI, la que el mundo globalizado ha generado.*

Estamos en la era de la información, quien no dispone de conexión a internet se encuentra en una situación de exclusión social, esta realidad lo cambia todo, genera un ritmo de vida a una intensidad y velocidad muy elevadas y sometida a cambios constantes a los cuales debemos adaptarnos para sobrevivir. Esta realidad, afecta a todos los niveles, cambiando la manera de trabajar, de relacionarse, de vivir,... y por tanto, también de educar.



* Pagés, E. (2007): *Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional*

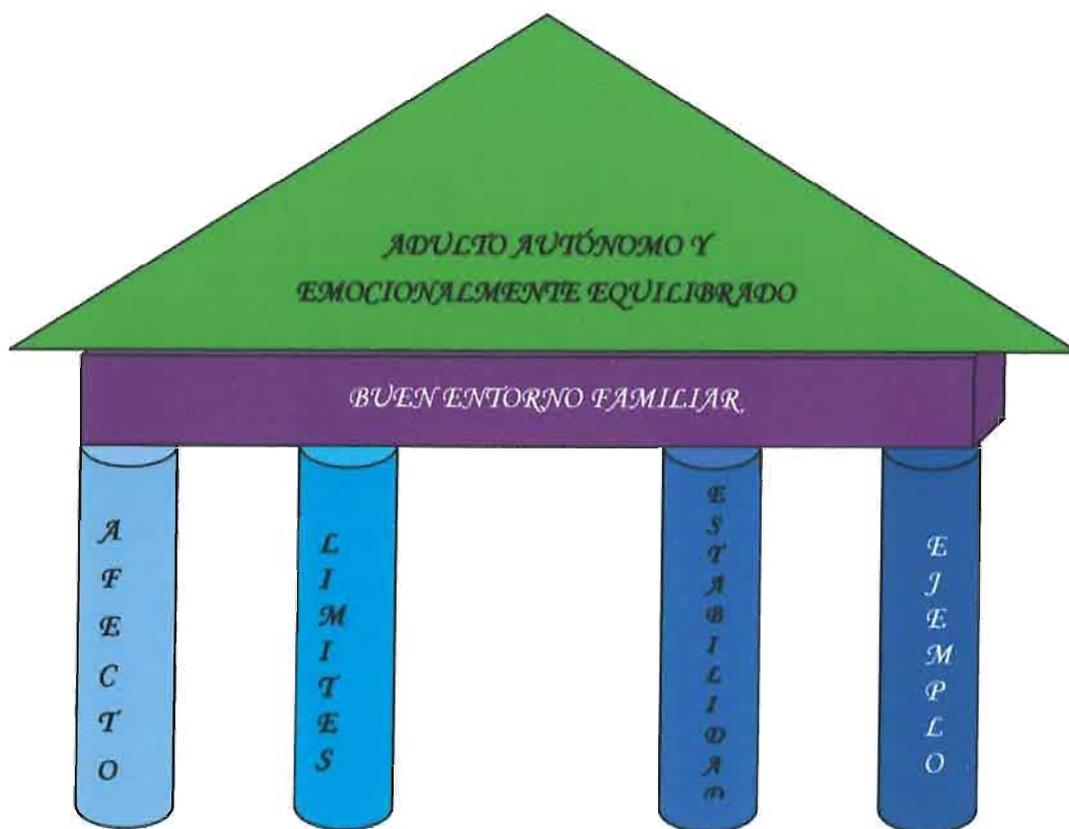
*Se afirma que las bases fundamentales de esta sociedad son: por un lado, los ídolos. De manera que el educador siempre presenta un modelo de vida, si el modelo no convence, el niño elige deportistas o cantantes; otro pilar fundamental es el tiempo libre y el último es la televisión que suele propagar contravalores como violencia, venganza, pornografía y propone como valores supremos el éxito fácil, el dinero, la belleza física... y los niño/as son esclavos de este gran negocio. *(Segura, M)*

*Bajo mi punto de vista, se le debe dar un nuevo enfoque a la educación donde se tenga en cuenta que los alumno/as son personas y además, personas que sienten, y por tanto, no podemos centrarnos exclusivamente en el aprendizaje cognitivo y en la transmisión de conceptos, pues el alumnado piensa constantemente y "los pensamientos crean y sostienen emociones" *(Alvarez, A.), por lo tanto se hace necesario enseñar la adecuada gestión de las mismas.*

Al mismo tiempo, considero que es necesario enseñar al alumnado cómo gestionar de manera eficaz los procesos de relación con los demás y más, si tenemos en cuenta como afirma Manuel Segura que "el mayor deseo es relacionarse, el mayor miedo es la soledad que se genera al no querer a nadie, ni ser correspondido. La única salida a esto es el amor que puede provenir de tres vías: de la familia, de los amigo/as y de la pareja"

Para finalizar, hay que hablar de la familia del siglo XXI en su gran mayoría es una familia monoparental, el trabajo de los padres es ineludible, lo que genera una falta de tiempo en cuanto a la educación de los hijos/as. Esto unido a un debilitamiento de la figura padre está relacionado con la delincuencia juvenil. Al mismo tiempo, se observa una gran inseguridad en cuanto a los valores a transmitir: ¿es mejor la solidaridad o la competitividad? que afecta a la manera ser de los hijos/as
**(Segura, M)*

Los padres son los responsables de establecer las bases educativas que ayudarán a su hijo/a a convertirse en un adulto autónomo y emocionalmente desarrollado, enseñándoles a asumir responsabilidades de manera constante y progresiva. Al mismo, para que el niño/a crezca es necesario un entorno favorable en el que existan los cuatro pilares fundamentales: el afecto, para que aprenda a quererse; la estabilidad para que se desarrolle; una buena aplicación de los límites, para que se haga un adulto adaptado y por supuesto, ser un buen ejemplo. (Conangla, M)



Bases Educativas Familiares

Si estas bases no se fijan en la familia, la escuela tiene que asumir este reto, para conseguir alumno/as emocionalmente equilibrados. Además, esto se hace completamente obligatorio, pues un alumno/a que no ha vivido en un buen entorno familiar, fácilmente puede ser un alumno/a con problemas de autoestima, de conducta, de agresividad... y ello, afectará a su relación con los demás y por tanto, también



afectará al clima en clase, que dificultará el aprendizaje de todo el grupo.

En mi opinión, si trabajamos los problemas emocionales del alumnado consiguiendo que se sientan a gusto con ellos mismos y felices, serán alumnos/as más motivados por aprender, aprender y aprender.

*Considero que la escuela debe plantearse un proyecto educativo global donde exista coherencia entre escuela, familia y sociedad. El sistema educativo necesita, cambiar y adaptarse a este nuevo alumno/a, sin renunciar a valores como la reflexión y la capacidad crítica *(Pagés, E.)*

3. ESTRUCTURA

3.1 Desarrollo del niño de los 12 a los 16 años



En la adolescencia,
Tus temores serán más alarmantes,
Tus placeres más emocionantes,
Tus problemas más inquietantes y
Tus fracasos más intolerables.

Dr. James Dobson

*Según *Pérez, N. (2007), la adolescencia se caracteriza porque es el periodo donde uno se hace consciente de sus estados afectivos y del efecto de estos; así como de su ambivalencia emocional en algunas circunstancias; se definen la capacidad para considerar las preferencias, la personalidad y la comprensión de las emociones de los demás.*

También destaca una influencia del desarrollo cognitivo (pensamiento hipotético); la consideración de múltiples factores situacionales para analizar las reacciones emocionales de los demás; avances en la capacidad de empatía; la influencia del desarrollo cognitivo (capacidad de autoreflexión); la modulación del estado de ánimo y una mayor confianza en la propia regulación emocional.

Las emociones comunes en estas edades son:

el miedo,



la preocupación,



y la ansiedad



En cuanto a la relación social, a uno mismo, a la situación económico-social, a su futuro: laboral, personal...

Por otro lado otras de las emociones más presentes son:

- *El disgusto y la frustración frente injusticias, castigos o reproches, al tomar conciencia de sus limitaciones (físicas, aptitudinales...), frente a carencias u obstáculos que le impiden alcanzar sus deseos, por sus fricciones con los padres, por un desengaño amoroso...;*
- *La ira frente a estímulos de orden social (burlas, trato injusto, mentiras, ordenes...);*
- *La alegría, el afecto, el amor, la felicidad motivadas por relaciones sociales satisfactorias, buena adaptación intelectual, sentimientos de superioridad, buen estado físico,... *(Pérez, N.)*

Es un periodo de la vida donde la inestabilidad emocional esta presente a través de estados de ánimo cambiantes, invasión de una gran energía afectiva, así como sentimientos a encauzar, orientar y dominar.

Las causas de esta inestabilidad pueden ser:

- *La necesidad de asumir una nueva imagen corporal, el desarrollo de nuevas dimensiones de su identidad, la aceptación y regulación de su sexualidad, sus*



- nuevas capacidades cognitivas,
- La necesidad de afrontar la presión de los iguales frente a la de los adultos,
 - El desarrollo de la autonomía sin romper con las figuras de apego, las nuevas presiones escolares,
 - El egocentrismo,
 - La carencia de flexibilidad en la regulación emocional: distanciamiento, la individualización, evitación...
 - Los nuevos descubrimientos neurociencia: elevadísima estimulación en el lóbulo prefrontal. *(Pérez, N.)

Tomando de referencia a Cuadrado, M. el adolescente del siglo XXI tiene una serie de características personales que se pueden clasificar en: físicas, psicológicas y sociales.

	CARACTERÍSTICAS
FÍSICAS	Aceleración de su desarrollo físico, preocupación por su aspecto físico, madurez sexual, diferentes ritmos de desarrollo, desequilibrio en la comida y consumo de drogas.
PSICOLÓGICAS	Autoafirmación, inestabilidad emocional, búsqueda de la identidad personal y elaboración del autoconcepto.
SOCIALES	Rebelía respecto al adulto, importancia de la pandilla, intolerancia, independencia, idealismo social e intereses profesionales.

Todo esto, unido a las características de la sociedad en general, determina diferentes problemas en los adolescentes.

	PROBLEMAS
<i>ESCOLARES</i>	<i>Ansiedad, fobia escolar, falta de motivación y déficit en las estrategias de estudio.</i>
<i>RELACIÓN INTERPERSONAL</i>	<i>Falta de habilidades sociales, timidez, soledad, ansiedad social y grupos de amigos conflictivos.</i>
<i>RELACIONES CON LOS PADRES</i>	<i>Incomunicación, violencia familiar, peleas, discusiones y falta de normas y control.</i>
<i>RELACIONES DE PAREJA</i>	<i>Se observa desamor y rupturas afectivas, sensación de incompetencia afectiva, así como dificultad de comunicación.</i>
<i>ALIMENTACIÓN</i>	<i>Anorexia, bulimia y problemas mixtos.</i>
<i>AUTOIMAGEN</i>	<i>Baja autoestima, desestructuración de la imagen del yo y búsqueda de identidad.</i>
<i>OTROS</i>	<i>Se dan problemas de depresión que generan conductas suicidas e inseguridad; problemas de ansiedad que generan ansiedad generalizada y trastornos obsesivo-compulsivo; problemas de conducta antisocial que provocan agresividad y el consumo de sustancias adictivas.</i>



A continuación, muestro un cuadro comparativo para entender el desarrollo evolutivo de los alumnos de Educación Secundaria, basándome en Gesell y otros (1997)

	1º E.S.O. (12-13 años)	2º E.S.O. (13-14 años)	3º E.S.O. (14-15 años)	4º E.S.O. (15-16 años)
<i>Desarrollo físico</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado personal - Interés por el sexo - Interés sexo opuesto 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado apariencia - Preocupación menstruación y altura - Interés sexo opuesto 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación por el aspecto físico - Interés por el sexo - Interés sexo opuesto 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcanza la madurez adulta
<i>Emociones</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Entusiasmo - Buen carácter, afectuoso y amable - Abierto y desinhibido. - Acepta indicaciones y atiende a razones. - Asume más responsabilidades. - No controla la ira. - Contiene/disimula emociones. - Respeto los sentimientos de los demás. - Mayor autonomía y seguridad. - Mayor iniciativa - No le gusta estar solo. - Conciencia de virtudes y defectos. - Le afectan las críticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor serenidad - Contento con él mismo - Tristeza más intensa - Elevada preocupación - Elevada sensibilidad - Centrado en él mismo - Mayor control ira - Mayor conciencia emocional. - Unos manifiestan otros ocultan emociones - Mayor independencia - Gusto a la soledad - Dificultad a expresar cariño - Orientación al logro - Importancia de la inteligencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresividad - Siente que es él mismo - Alegría - Menor preocupación - Puntualmente, ira o tristeza intensa - Menor susceptibilidad - Irritabilidad, menor control - Expresa sus sentimientos - Comienza a saber que quiere - Seguridad en él - Temores diversos - Iniciativa - Planificación excesiva - Reconoce virtudes y afronta defectos - Inicio asertividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferencia, pereza, cansancio, apatía... - Serio, tranquilo, reflexivo - Preocupación por estado de ánimo, menor intensidad - Sensibilidad e irritabilidad - Creciente conciencia de uno mismo - Mayor control de las emociones - Procura disimular sentimientos, en ocasiones, necesidad de contarlos a todos - Autocrítica - Independencia y autonomía
<i>Sentido ético</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Decisiones tras reflexión. - Más tolerante - Decisión y elección de lo justo e injusto. - Tendencia a la verdad y aceptar la culpa. - Discute para defender una causa 	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia social - Compañerismo - Intenta decir la verdad - Inicio problemas alcohol y tabaco 	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia social - Elabora su propia moral - Más respeto e interés por los demás - Influyente - Temas importantes, dice la verdad - Experiencia personal con drogas 	<ul style="list-style-type: none"> - Más definido (normas, reglas, principios..) - Su punto de vista de bueno/malo - Dice la verdad y reconoce culpa - Percepción social
<i>Relaciones interpersonales</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Discute menos - Se desenvuelve bien - Diversión versus competición - Le agradan la variedad y cambio. - Grupo versus su identidad. - Independencia profesor - Interés por la tarea, necesidad de libertad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distanciamiento familiar - Importancia de la amistad - Parejas o tríos versus grupo (niñas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acercamiento familiar - Competir en lo que destaca - Amigable y extrovertido - Cooperativo - Comunicativo - Comprensivo - Actitud positiva - Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Distanciamiento familiar - Presión colectiva - Importancia de las amistades - Lealtad y adaptación al grupo

Para finalizar siguiendo los seis estadios propuestos por Piaget y Kohlberg sobre el crecimiento moral, se puede afirmar que los adolescentes se encuentran en el estadio dos, denominado "egoísmo mutuo (individualismo)" donde empieza a descubrir las reglas del juego; la norma moral de este estadio es la Ley del Talión (formulada "te trato como tu me tratas"); no hay delincuencia, sino egoísmo; muchos adultos se estancan en él.

Con la información extraída en el cuadro anterior (página 13) se puede valorar que competencias emocionales son más adecuadas trabajar en cada curso escolar, teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo.

	1º E.S.O. (12-13 años)	2º E.S.O. (13-14 años)	3º E.S.O. (14-15 años)	4º E.S.O. (15-16 años)
Conciencia emocional ¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente? ¿Por qué?	Desarrollo de su autoconocimiento y mejora de su vocabulario emocional - Contiene/disimula sus emociones	Continuación de su autoconocimiento y vocabulario emocional - Mayor conciencia emocional. - Unos manifiestan otros ocultan emociones - Dificultad a expresar cariño	Énfasis en su autoconocimiento - Puntualmente, ira o tristeza intensa - Expresa sus sentimientos	Orientación sobre sus emociones - Creciente conciencia de uno mismo - Preocupación por estado de ánimo, menor intensidad
Regulación emocional ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Qué puedo hacer para favorecer mi entorno social?	Enseñar estrategias de regulación de sus emociones - No controla su ira	Continuación del trabajo de regulación de sus emociones - Mayor control ira	Continuación del trabajo de regulación de sus emociones - Irritabilidad, menor control	Continuación del trabajo de regulación de sus emociones - Irritabilidad - Mayor control de las emociones - Procura disimular sentimientos, en ocasiones, necesidad de contarlos a todos
Autonomía Emocional ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás? ¿Qué me gustaría mejorar en mi mismo? ¿Me respeto?	Mejora de la autoestima. - Conciencia de virtudes y defectos. - Le afectan las críticas	Mejora de la autoestima y autoconcepto - Elevada sensibilidad - Importancia de la inteligencia	Potenciación de esta competencia - Comienza a saber que quiere - Seguridad en él - Reconoce virtudes y afronta defectos - Inicio asertividad	Mejora de la autoestima y asertividad - Autocrítica - Presión colectiva

	1º E.S.O. (12-13 años)	2º E.S.O. (13-14 años)	3º E.S.O. (14-15 años)	4º E.S.O. (15-16 años)
Habilidades socio-emocionales ¿Cómo se siente? ¿Qué puedo hacer para ayudarle?		Mejora de las relaciones personales - Conciencia social - Compañerismo - Importancia de la amistad	Mejora de las relaciones personales - Conciencia social - Más respeto e interés por los demás	Mejora de las relaciones personales - Importancia de las amistades - Lealtad y adaptación al grupo
Habilidades de vida ¿Me gusta mi entorno? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida?				Enseñar estrategias sobre una buena calidad de vida - Independencia y autonomía

3.2 Educación Física

La mejora de la calidad de vida viene acompañada de la disminución de la ejercitación motriz, debido a toda la tecnología que nos hace la vida más fácil o, mejor dicho, más cómoda, esta situación conduce al desarrollo de diferentes enfermedades.

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 actitudes, valores y normas con respecto a la vida y a su cuerpo.

*Tal y como marca la Generalitat de Catalunya, los **objetivos generales** de la Educación Secundaria Obligatoria establecen que el alumnado de lograr, entre otros, las capacidades siguientes: conocer los aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo, las consecuencias de los actos y las decisiones personales para la salud y los beneficios que supone la adquisición de hábitos de ejercicio físico; formarse una imagen ajustada de ellos mismos, de las propias características y posibilidades; y conseguir la relación imprescindible de cada chico y chica con otras personas y la participación en actividades de grupo.*

El área de educación física colabora especialmente en la consecución de las intenciones educativas mencionadas, y contribuye de manera importante en la formación personal y social de los alumnos/as.

Para la consecución de estos objetivos se articulan un seguido de acciones pedagógicas centradas en la motricidad individual (vivida y percibida) y la participación activa en el grupo; de este modo, el alumnado es capaz de interpretar e interiorizar su contexto y desarrollar las capacidades de autonomía, de reflexión, de



análisis y de síntesis, así como la toma de decisiones.

La acción educativa va más allá de la acción motriz, puesto que interpreta las conductas de estas acciones e instrumentaliza procedimientos que posibilitan que determinadas conductas se modifiquen tanto en relación consigo mismo como con los demás.

Esta área debe dar al alumnado la posibilidad de conocer y vivenciar un abanico amplio de actividades físicas que proporcionarán un dominio de su cuerpo y le dará 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 cotidiana de la actividad física y deportiva. En esta práctica, además, se potencian actitudes de respeto y equilibrio de un mismo que se adquieren a través de la reflexión y de la crítica razonada ante del fenómeno cultural de la propia actividad física y deportiva. En la práctica de estas actividades, el alumnado adquiere conciencia de sus posibilidades y se responsabiliza de su cuerpo, lo que les hace tomar conciencia de los cambios que supone la adolescencia y les ayuda a mejorar el desarrollo personal, la autoestima y la autoaceptación.

Los contenidos del área de educación física son los siguientes. La acción y la conducta motriz constituyen el eje básico, puesto que el conocimiento corporal toma significado cuando hay una acción vivenciada, utilizando las capacidades lúdicas, expresivas y comunicativas que tiene el cuerpo.

En la etapa de educación secundaria obligatoria se priorizan los contenidos de decisión y de ejecución. El desarrollo motor se contextualiza en los diversos contenidos con el objetivo de ampliar las habilidades adquiridas y adaptarlas a situaciones motrices más complejas, a la vez que se establece una relación social desde la cooperación y el trabajo en equipo, y por ello, se trabajan contenidos como la expresión corporal y las actividades deportivas.

Se entiende la expresión corporal como la mejora funcional del cuerpo para poder expresar y comunicar tanto ideas como sentimientos, usando diferentes técnicas que faciliten y hagan más eficaz y entendedora esta comunicación.

Con respecto al desarrollo de las calidades físicas iniciadas con anterioridad, es



en el momento de la adolescencia cuando toma más importancia, puesto que comprende el aspecto cuantitativo del movimiento.

El deporte, en su vertiente educativa, no puede ser selectivo en función de la habilidad requerida ni por las diferencias sexuales ni físicas, sino que debe realizarse con objeto de mejorar las capacidades motrices, además de suponer un reto personal para el alumnado.

Tanto el juego como el deporte son un medio por desarrollar los contenidos pues son actividades lúdicas y serias, que se diferencian en su tratamiento didáctico y su representación social en la práctica.

Se debe tener presente la utilización de propuestas abiertas porque un movimiento específico pueda ser ejecutado en varias condiciones teniendo en cuenta la diversidad del alumnado. La propuesta de situaciones de complejidad creciente ayuda a adquirir un control fluido y eficiente en la ejecución de las tareas motrices.

Para llegar a un mayor grado de iniciativa en la acción, el alumnado debe llegar a poder improvisar y comprender movimientos y acciones motrices. La estimulación externa puede conducir a originar o iniciar nuevos movimientos que conducirán el alumnado a un proceso propio de desarrollo de capacidades. La combinación de movimientos ya aprendidos lleva a los alumnos a crear su propia respuesta motriz en términos de su interpretación en una situación motriz determinada.

El currículum de esta área quiere contribuir al desarrollo de la autonomía del alumno/a, y también pautas de autoregulación. Así, los **objetivos terminales** tienden a desarrollar en el alumnado estas capacidades de manera autónoma, tanto durante el proceso de escolarización como cuando este se haya acabado. Esta autonomía contribuirá a adquirir un equilibrio corporal adecuado para cualquier actividad profesional posterior.

Desde la perspectiva de la formación del alumnado, la educación física contribuye a la mejora de su calidad de vida y favorece la educación en la toma de decisiones, necesaria en la vida adulta.

3.3 Educación Emocional

La Educación Emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. Su finalidad es desarrollo de las competencias emocionales para mejorar el bienestar personal y social. (Bisquerra, R, 2003)

El aumento de problemas derivados del estrés, la depresión, la baja autoestima, los trastornos alimentarios... requieren un trabajo específico sobre las emociones.

Tal y como indica Rafel Bisquerra (2003) la violencia es uno de los problemas más importantes de la actualidad, ya que en 2003 se registraron 1.600.000 muertes en el mundo, siendo el suicidio la causa principal con más del 50%. En España, se suicidan cada año unos 100 adolescentes. La depresión es otro de los grandes problemas, un 5% de los jóvenes pasan por estados depresivos, consumiéndose en España en 1998, casi 60.000 millones de envases de tranquilizantes.

"Del 28% de los estudiantes de secundaria que se implican en conducta antisocial, el 37% fuman, el 54% consumen alcohol, el 72% informan que son sexualmente activos y el 34% indican estar pasando por estados depresivos o haber considera^{do} el suicidio" (Bisquerra, R, 2003)

El estrés en la adolescencia esta relacionado con el fracaso escolar, la conducta social desviada, la delincuencia, la integración en grupos de iguales desviados, el consumo de drogas y la baja autoestima. (Hurrelmann, 1997)

La adolescencia resulta un periodo clave para el trabajo de las emociones debido a los cambios que se producen en el organismo de los adolescentes, estos provocan un aumento de la testosterona que genera una conducta sexual y agresiva. Por ello, resulta muy adecuado buscar aprendizajes que aumenten el nivel de serotonina que proporciona bienestar y paz. Por ejemplo, reír libera catecolaminas asociadas al placer y felicidad, aumenta las células T (una clase de linfocito), libera endorfinas (analgésicos naturales) (Bisquerra, R.)

Las necesidades emocionales del alumnado son la necesidad de sentirse seguro;

* Bisquerra, R, (2007): Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional

*el establecimiento de objetivos que supongan un reto (con variedad y sorpresa); el sentirse único, especial, irreplicable, distinto; el sentirse parte de algo (amigos, familia, centro); la percepción de un crecimiento personal continuo y la percepción que se está contribuyendo a causas nobles. *(Bisquerra, R, 2007)*



Como indica Goleman (2005) en uno de sus artículos, muchas escuelas enseñan educación emocional a los estudiantes para ayudarles a ser más conscientes de ellos mismos y aprender a tomar decisiones.

El Collaborative for the Advancement of Social Emotional Learning ha reunido una extensa base de datos sobre ello, llegando a la conclusión de que el trabajo emocional mejora las relaciones de los estudiantes con la escuela y que también mejora su rendimiento académico.

La investigación muestra que los estudiantes que desarrollan eficazmente sus habilidades sociales y emocionales también corren menos riesgos de violencia, embarazo, o suicidio.

En un estudio piloto de uno de los planes de estudios innovadores sobre la inteligencia emocional, el Self-Science, el 100% de los profesores admite que el programa aumenta la cooperación y mejora las relaciones en el aula. El 92% reconoce que el programa contribuye a aumentar el enfoque/atención de los estudiantes y a mejorar.

* Bisquerra, R, (2007): Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional

A) Bases

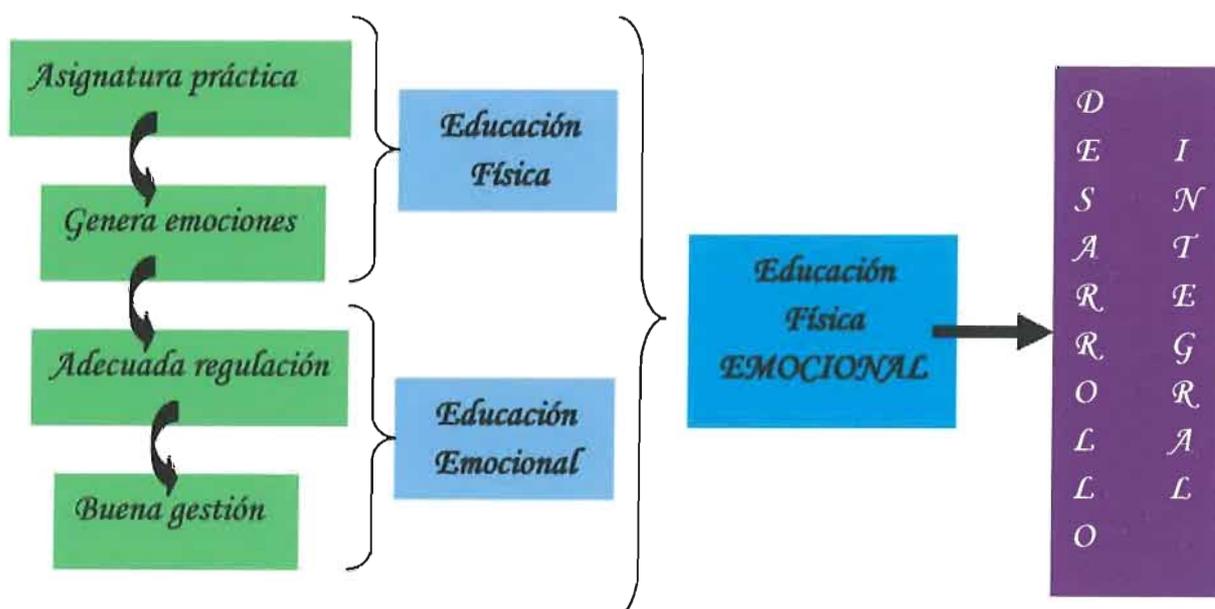
Esta sociedad tal y como la hemos construido, conlleva un aumento de los problemas de los niños/as, jóvenes, adultos... generando la necesidad de aplicar programas de educación emocional a todos los niveles.

Por ello, ¿por qué no, cada docente a través de su materia intenta ayudar al alumnado a desarrollar estas necesidades?, ¿no buscamos realmente, una educación integral?, ¿no se conseguirían mayores resultados académicos si primero se solucionan los problemas emocionales de los alumnos/as?

Yo estoy convencida de que sí, de ahí el nacimiento de este nuevo enfoque de la asignatura de Educación Física.

La Educación Física Emocional se basa en aprovechar todo el potencial emocional que tiene esta asignatura por el simple hecho de ser una asignatura vivencial, en la cual constantemente se van produciendo situaciones en las que se debe aplicar una buena gestión de las emociones y a través de las cuales se puede trabajar el desarrollo de las competencias emocionales.

Pienso que esta asignatura puede tener mucha más relevancia en cuanto al desarrollo integral del niño/a, si complementamos el aprendizaje motor a todos los niveles con el aprendizaje emocional.



B) Objetivos

Los objetivos que me he marcado a conseguir a través de este programa de Educación Física Emocional, basándome en López, E, y Bisquerra, R, son los siguientes.

Objetivos generales:

- Favorecer el desarrollo integral de los alumno/as
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conciencia emocional	<p>Potenciar la seguridad en uno mismo, mejorando el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen</p> <p>Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás</p> <p>Potenciar la capacidad de relacionarse con uno mismo</p>
Regulación emocional	<p>Potenciar la capacidad de tolerancia a la frustración</p> <p>Regular de forma adecuada las emociones</p> <p>Prevención de la violencia y la ira</p> <p>Prevención de la ansiedad, el estrés y el miedo</p> <p>Prevención de la depresión y la tristeza</p>
Autonomía Emocional	<p>Desarrollar la autonomía emocional</p> <p>Desarrollar la capacidad de esfuerzo y motivación</p> <p>Aumentar la capacidad de asertividad</p>
Habilidades socio-emocionales	<p>Potenciar la capacidad de relacionarse con los demás</p> <p>Favorecer actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad</p>
Habilidades de vida	<p>Desarrollar las emociones estéticas (bienestar, fluir)</p>

C) Contenidos

Para la consecución de los objetivos fijados anteriormente, se trabajarán los siguientes bloques de contenidos, siguiendo la línea de trabajo de Elia López.

	CONTENIDOS
<p style="text-align: center;">C O N C I E N C I A</p>	<p><i>“Las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente “son”. Aparecen sin desearlas o sin buscarlas y, por lo tanto, no somos responsables de sentirlas”</i> <i>Mercé Conangla</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal básica - Favorece el desarrollo de la empatía y la mejora en las relaciones intrapersonales y interpersonales
<div data-bbox="129 1115 386 1451" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">E M O C I O N A L</p>	<p><i>¿Cómo me siento? ¿Por qué? ¿Cómo se siente? ¿Por qué?</i></p> <p><i>Aspectos a trabajar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario emocional - Expresión de sentimientos y emociones mediante el lenguaje verbal y no verbal - Reconocimiento y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal modificado - Reconocimiento y comprensión de los sentimientos y emociones de los demás a través del lenguaje corporal modificado - Definición de los problemas y sus causas - La diferenciación entre lo que pienso, qué siento y cómo actúo.

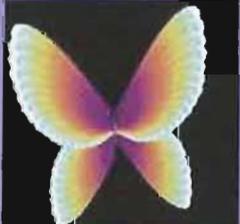


	CONTENIDOS
<p style="text-align: center;">R E G U L A C I Ó N</p>	<p><i>“Somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos” Mercé Conangla</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Competencia necesaria para establecer relaciones sociales sanas</i> - <i>Gestión o canalización de las emociones</i> - <i>Favorecer el autoconocimiento y regular la impulsividad</i> - <i>Adquisición de estrategias de regulación emocional</i> - <i>Búsqueda del bienestar personal y social</i>
	<p><i>¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Qué puedo hacer para favorecer mi entorno social?</i></p> <p><i>Aplicación de estrategias, ¿cuáles me hacen sentir bienestar? ¿y a los demás?</i></p>
<p style="text-align: center;">E M O C I O N A L</p>	<p><i>Aspectos a trabajar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Técnicas de respiración y relajación</i> - <i>Expresión de sentimientos y emociones agradables y desagradables (no represión)</i> - <i>Comunicación y diálogo</i> - <i>Reflexión</i> - <i>Diferenciación entre lo que siento y cómo actúo</i>

	CONTENIDOS
<p style="text-align: center;">A U T O N O M Í A</p> 	<p><i>“El descubrimiento más grande de mi generación, es que un ser humano puede modificar su vida cambiando su actitud mental” William James</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Competencia personal indispensable</i> - <i>Implica el autoconocimiento, autoaceptación, autoconfianza y la autoestima</i> - <i>Un buen nivel de autoestima fomenta el optimismo y la asertividad.</i> <p><i>¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás? ¿Qué me gustaría mejorar en mi mismo? ¿Cuáles son mis capacidades? ¿Y mis limitaciones? ¿Me respeto?</i></p>
<p style="text-align: center;">E M O C I O N A L</p>	<p><i>Aspectos a trabajar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El hablar de uno mismo: cualidades positivas de la persona (tanto físicas como personales) y cualidades a mejorar</i> - <i>La identidad personal y social</i> - <i>La diversidad</i> - <i>Adjetivos descriptivos y cualitativos</i> - <i>El saber dar y recibir elogios</i> - <i>Las caricias</i>

		CONTENIDOS
H A B I L I D A D E S		<p><i>"La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas"</i> Desconocido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia social básica - Grado de proximidad y de relación con el otro - Desarrollo de la empatía - Comunicación asertiva <p><i>¿Cómo se siente? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo? ¿Qué puedo hacer para resolver este problema o conflicto? ¿Si quiero o quiero?</i></p> <p><i>Aspectos a trabajar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de conflictos a través del role-playing y el diálogo - Estrategias de aproximación y comunicación con uno mismo y con los demás
		S O C I O N A L E S



	CONTENIDOS
H A B I L I D A D E S	<p><i>"Lo importante no es lo que la vida hace contigo, sino lo que tú haces con la vida". Jean Paul Sartre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar subjetivo - El optimismo - Aprender a fluir - El sentido del humor
	<p><i>¿Me gusta mi entorno? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida?</i></p>
D E P I D A	<p><i>Aspectos a trabajar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La creatividad - La risa - La amistad y la familia - Las actividades de ocio y tiempo libre



D) Actividades de aprendizaje

La puesta en práctica de los contenidos se llevará a cabo a través de actividades de enseñanza aprendizaje. A continuación, propongo diferentes tareas para trabajar cada uno de los bloques de desarrollo de las competencias emocionales básicas.

<i>Conciencia emocional</i>
<i>Actividad 1: <u>Cómo te sientes</u></i>
<p><i>Objetivos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Adquirir el vocabulario emocional</i> ○ <i>Expresar los propios sentimientos y emociones</i> ○ <i>Reconocer las emociones de los demás</i>
<i>Desarrollo: Al pasar lista, cada alumno dirá como se siente.</i>
<i>Observaciones: Respetar la decisión de no expresarse.</i>

<i>Conciencia emocional</i>
<i>Actividad 2: <u>Nuevas emociones</u></i>
<p><i>Objetivos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ampliar el vocabulario emocional</i> ○ <i>Identificar sus propias emociones y de los demás</i>
<i>Desarrollo: Al inicio de la sesión se introducirá el nombre y la explicación de una nueva emoción.</i>
<i>Observaciones: Se puede ampliar, con la explicación en el diario de una situación, a ser posible dentro del mundo de la actividad física y el deporte, donde hayan sentido la nueva emoción.</i>



Conciencia emocional

Actividad 3: Termómetro emocional.

Objetivos:

- *Expresar los propios sentimientos y emociones*
- *Reconocer su estado de ánimo*

Desarrollo: A lo largo de la sesión, se puede hacer reflexionar a los alumnos sobre su estado de ánimo, puntuándose de 1 a 10 sobre su nivel de felicidad.

Observaciones: Se puede proponer que lo anoten en el diario de clase al inicio y al final de la sesión. Actividad extraída de la documentación del Postgrado de Educación Emocional.

Conciencia emocional

Actividad 4: Stop emocional

Objetivos:

- *Expresar los propios sentimientos y emociones*
- *Reconocer las emociones de los demás*

Desarrollo: Un alumno la para y debe atrapar a los demás. Estos para evitar se pillados pueden decir una emoción y quedarse inmóviles con una posición coherente con la emoción expresada. Para salvar a los compañeros inmóviles, se les dará un abrazo. No se pueden repetir las emociones.

Observaciones



Conciencia emocional

Actividad 5: Escena emocional

Objetivos:

- *Expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal*
- *Favorecer la comunicación verbal y no verbal*

Desarrollo: En grupos de 4, preparar la escenificación de una emoción que posteriormente será mostrada a los compañeros, los cuales intentarán adivinar.

Observaciones: Se puede plantear como una competición, similar al juego de las películas. Otra opción es la evaluación de la misma, dedicando varios días a la preparación de la misma.

Conciencia emocional

Actividad 6: Masajes

Objetivos:

- *Vivenciar el masaje compartido*
- *Expresar como nos hemos sentido*

Desarrollo: Al final de la sesión, como vuelta a la calma. Se realizaran masajes empleando diferentes materiales y técnicas. Al terminar, los alumnos anotaran en el diario de clase las emociones sentidas.

Observaciones: Respetar los diferentes ritmos de adaptación a la actividad.



Conciencia emocional

Actividad 5: Noticias deportivas

Objetivos:

- Expresar los sentimientos y emociones
- Reconocer las vivencias emocionales de los demás

Desarrollo: Cada alumno debe buscar en la prensa una fotografía de un deportista y explicar la emoción que siente. Al mismo tiempo, buscará una situación personal en la que haya sentido la misma emoción.

Observaciones

Regulación emocional

Actividad 1: Rincón de la tranquilidad: libro de la Ira

Objetivos:

- Regular las emociones de la ira, enfado, rabia, tristeza...
- Cambiar las conductas violentas por el autocontrol

Desarrollo: Cuando un alumno sienta una emoción que le lleve a mostrarse violento, agresivo... con otra persona, tiene la opción de poder ir al rincón de la ira y allí rellenar una ficha para conseguir regular de manera adecuada su emoción, sin contenerla y sin tener un comportamiento poco adecuado hacia la persona implicada.

Observaciones

Regulación emocional**Actividad 2: Diario emocional****Objetivos:**

- Regular las emociones de la ira, enfado, rabia...
- Reflexionar sobre nuestras actuaciones y sus repercusiones

Desarrollo: Tras la clase de Educación Física, reflexión en el diario de clase, sobre nuestro comportamiento o el de otras personas, analizando situaciones, emociones... proponiendo otras posibles actuaciones más adecuadas...

Observaciones**Regulación emocional****Actividad 3: Actividad física para esfumar la ira****Objetivos:**

- Regular las emociones de la ira, enfado, rabia...
- Conocer estrategias para regular emociones negativas

Desarrollo: Comentar con los alumnos que es importante hacer actividad física para regular la ira. Pero explicar que es adecuado que sea de larga duración y baja intensidad, sino al aumentar la adrenalina el efecto es el contrario.

Observaciones



Autonomía emocional

Actividad 1: Mejorar las conexiones

Objetivos:

- Superar las desconexiones provocadas por el estrés crónico
- Realizar las funciones y acciones tal y como deseamos o necesitamos

Desarrollo: Ejercicios para conectar nuestro cerebro (marcha cruzada, respiración alternada, botones del espacio, botones de tierra y gancho de cook)

Observaciones: Actividad de Alvarez, A.

Autonomía emocional

Actividad 2: Respirando

Objetivos:

- Mejorar la capacidad de concentración
- Aumentar el nivel de energía y la memoria
- Incrementar la fuerza de voluntad
- Disminuir la agresividad
- Aumentar la seguridad en uno mismo
- Mejorar el control emocional

Desarrollo: Ejercicios de respiración (puntas de los dedos, flor, respirar a dos, respirar en una llama, respiración alternada, respirar contando de 100 a 0...)

Observaciones: Actividades de Alvarez, A.

Autonomía emocional**Actividad 3: El símbolo de la amistad****Objetivos:**

- Identificar aspectos de uno mismo con la ayuda de los demás
- Valorar las propias cualidades físicas y personales

Desarrollo: Cada alumno tiene una cartulina en su espalda. Todos ellos escribirán se escribirán entre ellos cosas positivas.

Observaciones: Interesante como vuelta a la calma. Actividad extraída de la documentación del Postgrado de Educación Emocional.

Autonomía emocional**Actividad 3: Me gusta tu...****Objetivos:**

- Identificar aspectos de uno mismo con la ayuda de los demás
- Valorar las propias cualidades físicas y personales

Desarrollo: Se escriben los nombres de todos los alumno/as en papeles. Cada alumno coge un papel, escribe o le dice una cualidad de su compañero.

Observaciones: Interesante como vuelta a la calma. Idea de L.R, alumna 4º E.S.O.

Autonomía emocional**Actividad 3: Elige una prueba****Objetivos:**

- Identificar los sentimientos en el lugar de otro

Desarrollo: Cada alumno escribe en un papel una actividad para que realice su compañero de la derecha. Debe escribir su nombre en el papel. Después de recoger los papeles cada alumno realizará la actividad que ha propuesto para su compañero.

Observaciones: Interesante como vuelta a la calma. Actividad extraída de la documentación del Postgrado de Educación Emocional.



Habilidades Socio-emocionales

Actividad: Descubriendo...

Objetivos:

- Experimentar sensaciones sin ayuda de la visión
- Percibir el cariño de los demás
- Mejorar la cohesión de grupo

Desarrollo: Con los ojos tapados caminar en una sala, cuando entras en contacto con alguien darse la mano. Cuando se indica, al encontrarse con alguien abrazarse...

Observaciones: Actividad extraída del Postgrado de Educación Emocional.

Habilidades Socio-emocionales

Actividad: Déjate guiar

Objetivos:

- Experimentar sensaciones sin ayuda de la visión
- Percibir el cariño de los demás
- Mejorar las relaciones entre los compañeros

Desarrollo: La mitad de la clase se encuentran con los ojos tapados, la otra mitad, elije a un compañero, el cual le coge por los hombros y le acompaña. Después se intentar adivinar quien me llevaba.

Observaciones

Habilidades Socio-emocionales

Actividad 1: Circuito a ciegas

Objetivos:

- Aumentar la confianza en los compañeros

Desarrollo: Se prepara un circuito. Los alumnos por parejas lo realizan de manera conjunta, uno con los ojos vendados y el otro guiando a su compañero.

Observaciones: Actividad de R.F. y D.V. alumnos de 4º E.S.O.



Habilidades Socio-emocionales

Actividad: Nos hacemos amigos

Objetivos:

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: alumno/a lanza una pelota hacia detrás, lo demás la tienen que coger. El que lanzó la pelota dirá tres cosas positivas sobre el que la recogió.

Observaciones: Actividad de J.S. alumno de 1º E.S.O.

Habilidades Socio-emocionales

Actividad 1: La pelota generosa

Objetivos:

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: En círculo un alumno/a lanza una pelota a otro compañero y al mismo tiempo dice una cualidad sobre su compañero.

Observaciones: Mejor varios círculos pequeños e ir introduciendo 1 ó 2 pelotas más.

Habilidades Socio-emocionales

Actividad 1: Compartiendo

Objetivos:

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: Durante dos minutos los alumnos tienen que dejar el máximo posible de cosas a sus compañeros.

Observaciones: Se puede realizar varias veces y finalmente, se devuelven las pertenencias a cada persona. Actividad de G.G. alumno de 1º E.S.O.

Habilidades Socio-emocionales**Actividad 1: Pilla-abrazos:****Objetivos:**

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: Un alumno/a la para y el resto no pueden ser atrapados si se dan un abrazo cuando les van a pillar.

Observaciones: Actividad de H.J. alumno de 1º E.S.O.

Habilidades Socio-emocionales**Actividad 1: El puzzle****Objetivos:**

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: Se preparan tantos puzzles como grupos (pueden ser fotos de deportistas, frases sobre emociones, sobre la teoría que se trabaje en clase). Cada puzzle de un color para que los grupos reconozcan bien las piezas. Los miembros de cada grupo deben ir con las manos unidas en forma de cadena, hasta conseguir todas las piezas. Finalmente, montan el puzzle.

Observaciones: Actividad de M.C. alumno de 4º E.S.O.

Habilidades Socio-emocionales**Actividad 1: Domino humano****Objetivos:**

- *Mejorar la relación entre los compañeros*

Desarrollo: Desplazamiento libre al sonido de la música o a la señal del profesor/a. Cuando esta cesa, cada persona debe representar un número con su cuerpo. Las personas que hayan representado se unirán y continuarán representando números de manera conjunta.

Observaciones: Actividad de L.B. alumna de 4º E.S.O.



Habilidades Socio-emocionales

Actividad 1: El recorrido de los abrazos

Objetivos:

- Mejorar la relación entre los compañeros

Desarrollo: Se prepara un circuito. Mientras se realiza si coincides o te cruzas con un compañero le das un abrazo.

Observaciones: Actividad de R.S. alumno de 4º E.S.O.

Habilidades Socio-emocionales

Actividad 1: *El evento deportivo*

Objetivos:

- Mejorar la relación entre los compañeros
- Trabajar la comunicación y el diálogo

Desarrollo: se hacen dos grupos, uno participa y el otro observa (cada persona observa a una persona en concreto). Los alumnos que participan tienen que ponerse de acuerdo en la planificación del evento, teniendo en cuenta que tienen una hoja que sirve de guía que orienta y limita determinadas actuaciones, siendo más difícil el consenso. Cambio de roles.

Observaciones: Es interesante la puesta en práctica del mismo

Habilidades de vida**Actividad 1: Aprender a fluir****Objetivos:**

- *Mostrar los beneficios de entrar en estados de flujo*
- *Encontrar actividades que nos proporcionen situaciones de flujo*

Desarrollo: En grupos de 4, cada alumno debe pensar una actividad física que guste realizar, porque le hace sentir bien. Cada grupo realizará la actividad que ha elegido cada miembro.

Observaciones: Es muy importante un buen clima en cada grupo.

Habilidades de vida**Actividad 2: Riendo****Objetivos:**

- *Mostrar la risa como instrumento de felicidad*
- *Aprender a generar situaciones de risa*

Desarrollo: Cada persona con un globo entre las piernas. Tocar los globos de los compañeros, sin ayuda de las manos.

Observaciones: Actividad extraída del Postgrado de Educación Emocional.

Habilidades de vida**Actividad 3: Con optimismo todo es fácil****Objetivos:**

- *Enseñar a poner optimismo a la vida*

Desarrollo: En grupos pequeños, se plantean diferentes juegos. Una vez funciona el juego, se para y se introduce una situación negativa. Ej: Maria se siente triste porque no le pasan la pelota. Entre los miembros del grupo, se buscan todas las opciones para que Maria consiga extraer una visión positiva de esa situación y actúe en consonancia.

Observaciones



E) Actividades de evaluación

Los procesos de aprendizaje del alumno necesitan para su desarrollo la elaboración de juicios contrastados para tomar decisiones. La evaluación se entiende pues, como una actividad valorativa e investigadora, por lo tanto, que facilita el cambio educativo y el desarrollo profesional. A través de ellos, el alumno obtiene información de como se está desarrollando su proceso de aprendizaje para que le ayude a él mismo, a sus padres y profesores.

Por el momento, la evaluación de las competencias emocionales presenta serias dificultades. Cualquiera de los instrumentos habituales, tanto cualitativos como cuantitativos, independientemente de la fuente de información (alumnado, profesorado, familia), resultan incompletos e insuficientes. (Obiols, M. 2006).

Conocida esta información, la evaluación que propongo para observar el desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos/as es la siguiente:

- *Primero, una evaluación inicial (pre-test) mediante el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) y si es posible, mediante el cuestionario de evaluación de 360°.*
- *Una evaluación procesual a través del análisis de los diarios del alumnado.*
- *Una evaluación final (post-test) mediante el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) y si se aplicó en un inicio el cuestionario de evaluación de 360°, realizar el post-test.*

A través de los mismos, se pretende obtener la máxima y más fiable información posible para comprobar la eficiencia del programa, así como los posibles cambios a llevar a cabo.



F) Temporalización

El programa de Educación Emocional se aplicará durante todo el curso escolar.

Se llevarán a cabo actividades en todas las sesiones de cada trimestre, trabajando un contenido u otro en función de las necesidades emocionales de los alumnos/as en esa etapa escolar.

La duración de un curso escolar de manera aproximada, es de unas 80 horas para la impartición de la asignatura de Educación Física, repartidas de manera orientativa de la siguiente forma:

1er trimestre: 30 horas

2o trimestre: 30 horas

3er trimestre: 20 horas

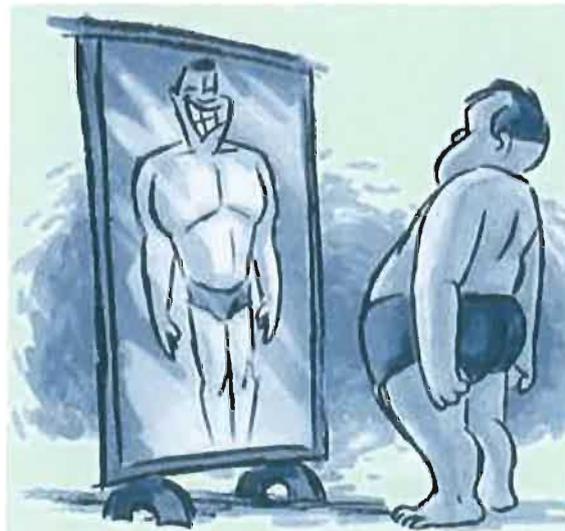
Por este motivo, una propuesta de temporalización podría ser la siguiente:

	1º E.S.O. (12-13 años)	2º E.S.O. (13-14 años)	3º E.S.O. (14-15 años)	4º E.S.O. (15-16 años)
Conciencia emocional	35 horas	20 horas	15 horas	10 horas
Regulación emocional	30 horas	20 horas	15 horas	10 horas
Autonomía Emocional	15 horas	30 horas	25 horas	20 horas
Habilidades socio-emocionales		10 horas	25 horas	20 horas
Habilidades de vida				20 horas

Como se observa en el cuadro, los alumnos/as del primer curso de la Educación Secundaria, trabajaran durante el primer trimestre actividades para el desarrollo de su conciencia emocional, pues esta edad el nivel madurativo de los alumnos/as (cuadro pág. 13) muestra tendencia a contener y disimular las emociones, a través de la conciencia emocional potenciaremos sus autoconocimiento, así como mejoraremos su vocabulario emocional. Dedicaremos 30 horas a este contenido porque es la base para los posteriores aprendizajes.

Dedicaremos 30 horas a la regulación emocional, porque el desarrollo evolutivo (cuadro pág. 13) indica la falta de control de la ira y es un buen momento para enseñar a regularla de manera adecuada.

Por último, he destinado 15 horas a la autonomía emocional, sobre todo con el objetivo de la mejora de la autoestima, momento crítico para muchos de nuestros alumnos/as pues se encuentran en un proceso de cambios físicos, que puede afectar a todos los niveles.





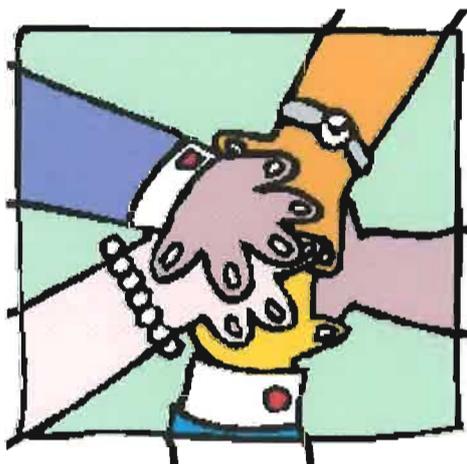
G) Metodología

En cuanto a la metodología todo educador debe saber que “no se puede educar serie. Es necesario, un corazón inteligente que sepa interpretar, que sepa, sobre todo, comprender” (García, S.)

Siguiendo a Meritxel Obiols, para seguir el ritmo que esta sociedad marca, el alumnado debe asumir responsabilidades para favorecer la iniciativa, la reflexión, la comunicación, la tolerancia...

Por ello, mis actuaciones irán encaminadas a:

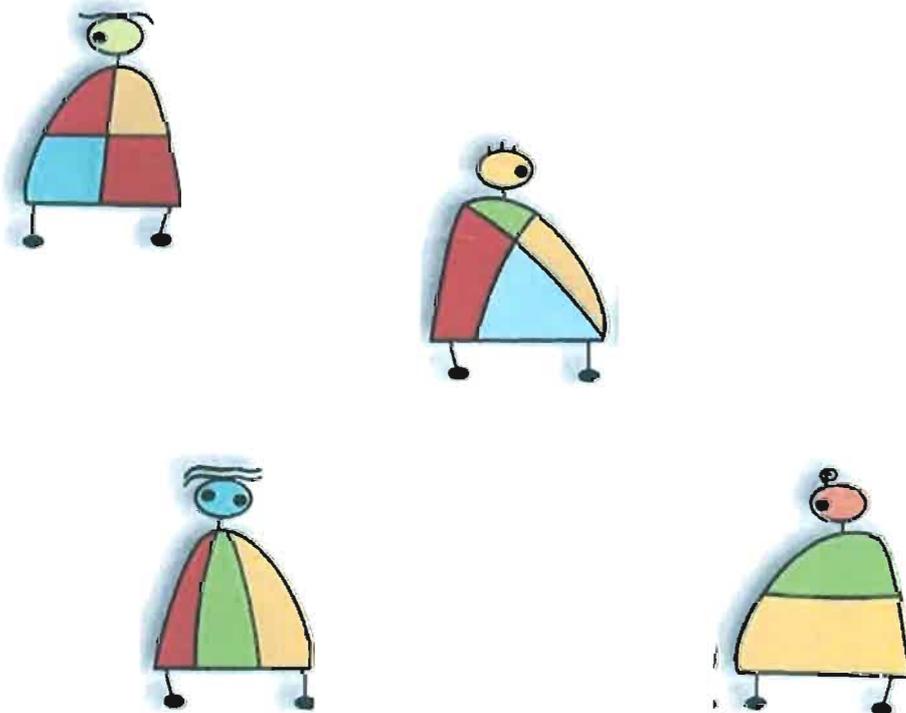
- *Lograr una actividad intensa y protagonizada por los alumnos.*
- *Buscar siempre el trabajo de las emociones a través de la educación física en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.*
- *Que el aprendizaje sea significativo.*
- *Que faciliten la comunicación.*
- *Que se utilicen medios didácticos variados y atractivos.*
- *Que el alumno sea el protagonista de sus aprendizajes.*
- *La individualización atendiendo a la pluralidad de intereses, aptitudes y necesidades.*
- *Potenciar el trabajo en equipo.*



Por este motivo, en el desarrollo de este programa utilizaré básicamente los estilos de enseñanza-aprendizaje de:

- *Reproducción de modelos, mayoritariamente l'asignación de tareas, l'enseñanza recíproca y l'estilo d'inclusión*
- *Estilos de producción de modelos o resolución de problemas, mayoritariamente el descubrimiento guiado y estilos iniciados por el alumno.*

Con esta metodología quiero hacer posible la atención a la diversidad, pues de esta manera se pueden adaptar constantemente la clase a la variedad de ritmos de aprendizaje, así como a los niveles y características de cada alumno en particular, consiguiendo aprendizaje para todos, pues estamos trabajando en la zona de desarrollo próximo de cada uno.





H) Recursos y materiales

Al ser la educación física, una asignatura eminentemente práctica, el espacio que disponemos para el trabajo de las emociones es el ideal, ya sea un patio, pista, gimnasio... independientemente que en ocasiones en función de la actividad en concreto será mejor uno que otro.

Los recursos necesarios para el desarrollo de este programa, pueden ser perfectamente el material de educación física (contra más diverso mejor), complementado con la preparación de fichas, carteles, dibujos... para mejorar el entendimiento, percepción, disfrute... del trabajo emocional por parte de los alumnos/as.





1) Atención a los alumno/as con necesidades educativas especiales

Para empezar, quiero decir que cada alumno es diferente, tienen una personalidad y carácter particular, han vivido unas experiencias concretas, han nacido dentro de un entorno familiar, aprenden con más o menos facilidad, tienen diferentes motivaciones, aprenden de formas muy variadas... todo esto hace que realmente cada alumno sea único, por lo tanto la diversidad en una clase supone el 100% de los alumnos. Por esto, intento facilitar a los alumnos itinerarios que les permitan conseguir los objetivos propuestos.

Dentro del trabajo de las competencias emocionales, ocurre lo mismo, habrá alumnos que conozcan mejor sus emociones, alumnos que regulen mejor su ira o tristeza, alumnos con más habilidades sociales... a todos ellos habrá que ayudarles y facilitarles por igual, garantizando un desarrollo emocional en todos ellos.



Las estrategias que llevo a cabo por atender a la diversidad son las siguientes:

- *Actividades de refuerzo (refuerzo tras el desarrollo) para ayudar a los alumnos que tengan más dificultades con alguna competencia o habilidad en concreto.*
- *Actividades de ampliación y profundización en el análisis d'aquellos contenidos que respondan a una gran variedad de capacidades, de intereses y de motivaciones de los alumnos. Con las actividades d'ampliación pretendo ampliar el gusto por aprender, propiciando, si las condiciones y características del grupo lo permiten, que la velocidad d'aprendizaje la marque l'alumno.*



4. EJEMPLO PRÁCTICO



A continuación, muestro un ejemplo práctico de la relación de las unidades didácticas de una programación de Educación Física Emocional, dividido en dos créditos y estos, en nueve unidades didácticas, siguiendo el currículum de Educación Física en la Educación Secundaria, el cual marca los objetivos y contenidos a trabajar durante esta etapa educativa.

Esta programación didáctica está orientada a un grupo-clase concreto, con unas características particulares, inmerso dentro de una realidad específica... lo que implica que seguramente no se pueda aplicar para cualquier grupo, pero sí que puede ser una guía o instrumento de ayuda, a la hora de integrar el trabajo de las emociones dentro de las clases de Educación Física.

En concreto, estas unidades didácticas forman parte de una programación didáctica de un centro educativo ubicado en el barrio de Sant Andreu, Barcelona.

Los padres de los alumnos tienen un nivel socio-económico medio alto.

El centro ofrece las etapas de educación infantil, primaria y secundaria, con una línea por curso.

En este centro, las clases de Educación Física se realizan una vez por semana con una duración de dos horas consecutivas.

Estas unidades didácticas están elaboradas para el curso de tercero de la E.S.O. curso que destaca por ser un grupo numeroso y con grandes problemas de conducta.

Antes de continuar, quiero recordar que competencias emocionales deben trabajarse con los alumnos de tercer curso de secundaria, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo y maduración del adolescente a esta edad.

U.D.		3º E.S.O. (14-15 años)
1 y 2	Conciencia emocional	Énfasis en su autoconocimiento: - Puntualmente, ira o tristeza intensa - Expresa sus sentimientos
3 y 6	Regulación emocional	Continuación del trabajo de regulación de sus emociones: - Irritabilidad, menor control
8 y 9	Autonomía emocional	Potenciación de esta competencia: - Comienza a saber que quiere - Seguridad en él - Reconoce virtudes y afronta defectos - Inicio asertividad
4, 5 y 7	Habilidades socio-emocionales	Mejora de las relaciones personales: - Conciencia social - Más respeto e interés por los demás
	Habilidades de vida	No se trabaja a esta edad

Partiendo de esta base de Educación Emocional a integrar en las clases, a continuación muestro el esquema de los dos créditos en los que se divide esta programación.

Más adelante, se detalla el trabajo a realizar en cada unidad didáctica, enlazando los contenidos que marca el currículum con la educación de las emociones de los alumnos para conseguir un desarrollo integral de la persona y de esta manera, paliar o incluso solventar los problemas conductuales de este grupo.



CRÉDITO 1 (35h)

OBJECTIVOS:

- Conocer los beneficios que la actividad física comporta mediante una práctica regular, consiguiendo la sensibilización para realizar actividad física voluntaria en el tiempo libre.
- Identificar, valorar y emplear hábitos higiénicos que posibiliten una práctica física saludable y una buena calidad de vida.
- Participar en actividades y tareas individuales y colectivas, que contribuyan al desarrollo de la condición física para la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Favorecer la conciencia emocional para potenciar la seguridad en uno mismo, mediante la realización de actividades físicas, deportivas y recreativas, en el ámbito de la competición y recreación
- Realizar y participar en actividades físico-deportivas que posibiliten la mejora de las habilidades básicas y genéricas.
- Conocer y practicar actividades rítmicas, potenciando las habilidades socio-emocionales para establecer relaciones equilibradas con los demás.
- Diseñar, practicar y recopilar juegos adaptados y alternativos así como populares y tradicionales que fomenten actitudes de cooperación, deportividad, y contribuyan a la mejora de hábitos positivos de práctica física.
- Conocer, comparar y practicar diferentes medios de relajación, estableciéndolos como hábito para la vida cotidiana, como medio para regular de forma adecuada sus emociones, prevenir la violencia, la ansiedad y el estrés.

UNIDADES DIDÁCTICAS

Orden	Nombre	Nº Sesiones
1	<i>Dar importancia a la actividad física no es solo hablar, sino también practicar!</i>	4 Conciencia emocional
2	<i>Practicar habilidades es duro, pero da satisfacción.</i>	4 Conciencia emocional
3	<i>Los juegos alternativos se practican por placer y para disfrutar</i>	4 Regulación emocional
4	<i>Aprendiendo acrobacias mejoramos la amistad.</i>	5,5 Habilidades sociales



CRÉDITO 2 (35h)

OBJECTIVOS:

- Reconocer, practicar y valorar las técnicas de algunos deportes, de acuerdo a las normas básicas y reglamento de estos, fomentando la deportividad y el juego limpio.
- Valorar las capacidades individuales, potenciando el esfuerzo de mejora personal y aceptar las diferencias individuales mostrando actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad
- Desarrollar y fomentar actitudes de cooperación, participación y creatividad, mediante actividades lúdicas y recreativas, que aumenten las posibilidades expresivas y comunicativas así como el lenguaje corporal, mejorando las **relaciones personales**.
- Conocer, comparar y practicar diferentes medios de relajación, estableciéndolos como hábito para la vida cotidiana, como medio para **regular** de forma adecuada sus **emociones**, prevenir la violencia, la ansiedad y el estrés.
- Utilizar las técnicas y normas adecuadas en el desarrollo de las actividades físicas en la naturaleza con respeto del entorno.
- Manifestar autonomía en la organización y planificación de la actividad física saludable como mejora de la calidad de vida.
- Desarrollar la **autonomía emocional**, favoreciendo actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Adoptar una actitud crítica delante de la actividad física y el deporte en la sociedad actual y valorar los aspectos positivos.

UNIDADES DIDÁCTICAS

Orden	Nombre	Nº Sesiones
5	Jugando a voleibol y otros deportes perder, es ganar, pues de los errores es de donde más se aprende.	3,5 Habilidades sociales
6	El deporte es un arte, seamos artistas.	3 Regulación emocional
7	Para poder ser el mejor en el agua se debe entrenar, entrenar y entrenar.	4 Habilidades sociales
8	La gloria no consiste en no perderse nunca, sino en encontrarse cuando te pierdes.	4 Auto. emocional
9	La actividad física ayuda a aprender a ser, lo que es capaz de ser.	3 Auto. emocional



Dar importancia a la actividad física no es solo hablar, sino también practicar!			
U.D.1	CURSO: 3º ESO	CREDITO 1	Nº Sesiones: 4
OBJECTIVOS DE APRENTAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender el uso y realización de los calentamientos en E.F. - Conocer y practicar los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas. - Aprender la actividad física como medio para disfrutar y mejorar la salud corporal. - Valorar, aceptar y tomar consciencia de los niveles de condición física individuales y de los compañeros. - Tomar consciencia de sus emociones. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento - Las cualidades físicas básicas - La frecuencia cardíaca <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de calentamientos - Prácticas de actividades para la mejora de las cualidades físicas básicas - Experimentación de la medida de la intensidad del ejercicio <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de consciencia de las propias habilidades - Respeto de las diferencias entre los compañeros - Toma de consciencia de las propias emociones 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Consciencia emocional. Calentamiento realizado por el profesor. Cualidades físicas básicas. Trabajo de resistencia aeróbica mediante un circuito y de resistencia anaeróbica mediante formas jugadas. Trabajo de flexibilidad: stretching.</p> <p>Sesión 2: Consciencia emocional. Calentamiento realizado por los alumnos/as. Trabajo de velocidad mediante formas jugadas. Trabajo de flexibilidad: método dinámico.</p> <p>Sesión 3: Consciencia emocional. Calentamiento realizado por los alumnos/as. Trabajo de fuerza mediante un circuito. Trabajo de flexibilidad en grupos dirigido por los alumnos/as.</p> <p>Sesión 4: Consciencia emocional. Calentamiento realizado por los alumnos/as.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos: cualidades físicas (hoja observación resistencia y flexibilidad)</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación velocidad)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación fuerza)</p> <p>Sesión 4: Evaluación final: Calentamiento y cualidades físicas básicas.</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo), evaluación conceptos (trabajo cualidades físicas) y evaluación emocional (diario).</p>			



<i>Practicar habilidades es duro, pero da satisfacción.</i>			
U.D.2	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 1	Nº Sesiones:4
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciencia de la importancia de tener una buena base en cuanto a habilidades básicas, para a un millor aprendizaje de las habilidades genéricas. - Ejecutar una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas entorno a las habilidades genéricas. - Aceptar sus propias posibilidades y limitaciones, y las de los demás. - Valorar la propia imagen corporal, posibilidades y limitaciones de cada uno. - Tomar consciencia de las propias emociones. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las habilidades genéricas: bote, lanzamiento, recepción, conducción, fintas. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios, actividades y tareas entorno a las habilidades genéricas. - Mejora de les habilidades genéricas mediante la práctica. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación de forma activa en les actividades propuestas. - Toma de consciencia de la importancia de las habilidades genéricas para posteriores aprendizajes. - Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás. - Toma de consciencia de las propias emociones 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Consciencia emocional. Situaciones generales para practicar las habilidades genéricas.</p> <p>Sesión 2: Consciencia emocional. Bote, lanzamiento y recepción mediante actividades lúdicas.</p> <p>Sesión 3: Consciencia emocional. Conducción y fintas mediante actividades lúdicas.</p> <p>Sesión 4: Evaluación final sobre consciencia emocional. Evaluación final mediante actividades global y juegos pre-deportivos.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos inicial: habilidades genéricas.</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación bote, lanzamiento y recepción)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación conducción y fintas)</p> <p>Sesión 4: Evaluación procedimientos final: habilidades genéricas.</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo), evaluación conceptos (preguntas habilidades) y evaluación emocional (diario)</p>			

<i>Los juegos alternativos se practican por placer y para disfrutar.</i>			
U.D.3	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 1	Nº Sesiones: 4
OBJETIVOS D'APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer diferentes modalidades de los juegos alternativos. - Practicar un amplio abanico de actividades alternativas. - Apreciar los juegos alternativos como a medio de ocio y ocupación del tiempo libre. - Conocer y practicar los diferentes tipos de técnicas de relajación. - Apreciar la importancia de la relajación para regular las emociones. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El freesbe, los malabares y la indiaca. - Normas básicas de los deportes alternativos. - Lea técnicas de relajación. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos con el freesbe, los malabares y la indiaca. - Experimentación de diferentes formas de relajación para regular las emociones. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de los juegos alternativos como medio para disfrutar. - Aceptación y respeto de los diferentes niveles de habilidad. - Apreciación de la importancia de la relajación para regular las emociones. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Actividades jugadas con freesbe. Método de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Sesión 2: Actividades jugadas con malabares. Método de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Sesión 3: Actividades jugadas con indica. Método de Schultz.</p> <p>Sesión 4: Gincama con todos los material. Método de Schultz.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos (hoja observación: habilidades freesbe)</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación: habilidades malabares)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación: habilidades indiaca)</p> <p>Sesión 4: Evaluación procedimientos final: habilidades con todos los materiales</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo y autoevaluación actitud), evaluación conceptos (trabajo juego alternativo/relajación) y evaluación emocional (diario)</p>			



<i>Aprendiendo acrobacias mejoramos la amistad..</i>			
U.D.4	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 1	Nº Sesiones: 5,5
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar diferentes habilidades acrobáticas. - Realizar figuras de acrosport mediante la colaboración. - Valorar, aceptar y respetar la propia habilidad y la de los demás. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las habilidades acrobáticas. - El acrosport. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de diferentes acrobacias - Elaboración de una coreografía de acrosport. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación de forma activa en las actividades - Respeto de los ritmos de aprendizaje. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Técnicas básicas: volteos (volteretas) i equilibrios (verticales).</p> <p>Sesión 2: Técnicas más complejas: rueda i rondada.</p> <p>Sesión 3: Figuras de acrosport (2, 3 i 4 personas).</p> <p>Sesión 4: Preparación de las figuras del examen de procedimientos.</p> <p>Sesión 5: Preparación de los enlaces para el examen de procedimientos.</p> <p>Sesión 6: Realización de la coreografía de acrosport.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos inicial habilidades acrobáticas (hoja observación volteos y equilibrios)</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (Hoja observación rueda y rondada)</p> <p>Sesión 6: Evaluación procedimientos final: coreografía acrosport.</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo), preguntas orales (conceptos) y evaluación emocional (diario)</p>			



Jugando a voleibol y otros deportes perder, es ganar, pues de los errores se aprende.

U.D.5

CURSO: 3º ESO

CRÉDITO 2

Nº Sesiones: 3,5

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer las nociones básicas del reglamento del voleibol.
- Experimentar las posibilidades que nos ofrece el deporte.
- Aceptar y tolerar con esportivitat las reglas del deporte y asumir la derrota.
- Conocer y valorar la importancia del juego limpio en el deporte y la actividad física.
- Aprender a regular las emociones durante el juego.

CONTENIDOS A TRABAJAR

Conceptos:

- Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos del voleibol
- Las variantes recreativas del voleibol

Procedimientos:

- Experimentación de situaciones de juego del voleibol.
- Realización de tareas que mejoren la ejecución técnica, táctica y estratégica del voleibol.
- Experimentación de las variantes lúdicas del deporte.
- Regulación de las emociones

Actitudes:

- Participación de forma activa en las actividades
- Respeto y aceptación de las normas, reglamento y compañeros.
- Valores de juego limpio.
- Apreciación de la importancia de regular de las emociones.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANMENT-APRENDIZAJE

Sesión 1: Situación global de juego. Reglas básicas. Técnica básica.

Sesión 2: Situación global de juego. Servicio. Situaciones 1x1.

Sesión 3: Situación global de juego. Remate y bloqueo. Situaciones reducidas de 2x2, 3x3 i 4x4.

Sesión 4 (1h): Gincama: (volei sin zapatillas sobre colchonetas, volei ciego, volei gigante (pelota flotante), volei con paracaídas, minivolei 2x2, volei lento (globo gigante).

A totes las sesiones: Rincón de la tranquilidad (libro de la ira)

EVALUACIÓN

Sesión 1: Evaluación procedimientos inicial habilidades voleibol (hoja observación: toques de dedos y antebrazos)

Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación: servicio)

Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación: remate y bloqueo)

Sesión 4: Evaluación procedimientos final: durante la gincama

Además: Evaluación actitud (semáforo), evaluación conceptos (trabajo voleibol) y evaluación emocional (diario)

<i>El deporte es un arte, seamos artistas.</i>			
U.D.6	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 2	Nº Sesiones: 3
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar un abanico de ejercicios para desarrollar la expresión y comunicación a través del cuerpo y el movimiento. - Construir relaciones equilibradas aceptando el hecho de observar y ser observado con respeto. - Valorar, aceptar y tomar consciencia de la propia capacidad de expresión. - Potenciar la seguridad en un mismo, mejorando el autoconcepto, la autoestima y la autoimage. - Conocer y practicar los diferentes tipos de técnicas de relajación. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La expresión corporal. - El cuerpo como medio de expresión. - La relajación. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de diferentes actividades de expresión corporal. - Experimentación de diferentes formas de relajación para regular las emociones. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa en todas las actividades propuestas. - Valoración de un mismo y sus capacidades de expresión. - Construcción de relaciones equilibradas con los demás. - Apreciación de la importancia de la relajación para regular las emociones. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Representación de diferentes situaciones con el cuerpo, mediante formas jugadas. Relajación método de Schultz.</p> <p>Sesión 2: Expresión de diferentes emociones, mediante las formas jugadas. Preparación de la escena de expresión corporal para el examen de procedimientos. Relajación método de Schultz.</p> <p>Sesión 3: Escena de expresión corporal. Juego de autoestima.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos inicial: técnicas de expresión.</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos final: escena expresión corporal.</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo y autoevaluación alumno) y evaluación emocional (diario)</p>			



<i>Para poder ser mejor en el agua se debe entrenar, entrenar y entrenar.</i>			
U.D.7	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 2	NºSesiones: 4
OBJETIVOS D'APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender técnicas específicas en el medio acuático. - Conocer y practicar diferentes actividades que se realizan en el medio acuático. - Utilizar las actividades acuáticas como medio para el mantenimiento y mejora de la salud. - Valorar la práctica deportiva como fuente de salud, relación social, mejora de la condición física y calidad de vida. - Aprender a regular las emociones durante la práctica. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las actividades acuáticas: waterpolo, natación sincronizada, salvamento acuático y agua gim. - Las técnicas del waterpolo, natación sincronizada, salvamento acuático. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de situaciones de juego waterpolo. - Realización de habilidades de natación sincronizada. - Realización de técnicas salvamento acuático. - Experimentación de actividades de agua gim <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto por las instalaciones - Participación de forma activa en las actividades - Respeto de los ritmos de aprendizaje. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Waterpolo. Desplazamientos con/sin pelota. Lanzamientos y recepciones. Ataque y defensa.</p> <p>Sesión 2: Natación sincronizada. Desplazamientos y posiciones básicas</p> <p>Sesión 3: Salvamento acuático. Entrada y aproximación a la víctima. Maneras de remolcar. Extracción víctima.</p> <p>Sesión 4: Agua gim. Interval training. Aquaerobic. Relajación con churros.</p> <p>A todas las sesiones: Rincón de la tranquilidad (libro de la ira)</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos (hoja observación waterpolo)</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación natación sincronizada)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación salvamento acuático)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación agua gim)</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo), evaluación conceptos (preguntas orales) y evaluación emocional (diario)</p>			

<i>La gloria no consiste en no perderte nunca, sino en encontrarte cuando te pierdes.</i>			
U.D.8	CURSO: 3º ESO	CRÉDITO 2	Nº Sesiones: 4
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y utilizar la brújula y el plano como instrumentos para orientarnos. - Conocer y aplicar los aspectos básicos para realizar una prueba de orientación. - Participar en actividades d'orientación como una buena ocupación del tiempo libre. - Valorar la actividad física en un entorn natural. - Valorar la importancia de la colaboración entre los compañeros. - Respetar el entorno natural 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La brújula. - El plano. - Nociones básicas de orientación. - Aspectos organitzativos básicos en las pruebas de orientación. <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de prácticas con brújula y plano. - Realización de prácticas de orientación. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la actividad física en un entorn natural. - Colaboración con los compañeros en las actividades propuestas. - Respeto del entorn natural. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Presentación de la brújula y actividades de contacto con la misma.</p> <p>Sesión 2: Técnicas de orientación con brújula y plano.</p> <p>Sesión 3: Técnicas de orientación con brújula y plano y aspectos básicos para la realización de una prueba de orientación.</p> <p>Sesión 4: Prueba de orientación en un parque próximo al centro..</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1: Evaluación procedimientos y conceptos inicial.</p> <p>Sesión 2: Evaluación procedimientos (hoja observación: Técnicas d'orientación con brújula i plano)</p> <p>Sesión 3: Evaluación procedimientos (hoja observación: Técnicas de orientación con brújula y plano)</p> <p>Sesión 4: Evaluación procedimientos y conceptos final: carrera de orientación con preguntas.</p> <p>Además: Evaluación actitud (semáforo) y evaluación emocional (diario)</p>			

La actividad física ayuda a aprender a ser, el que se es capaz de ser.			
U.D.9	CURS: 3º ESO	CRÉDITO 2	Nº Sesiones: 3
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Planificar un programa de actividad física saludable de manera autónoma. - Observar la postura corporal, detectando posibles desequilibrios - Continuar la práctica de la actividad física en el tiempo libre. - Aprender a relajarse como un medio de salud física y mental. 			
CONTENIDOS A TRABAJAR			
<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El programa de entrenamiento. - Los componentes del entrenamiento (intensidad, volumen, duración, frecuencia y recuperación) - La postura corporal - Los masajes <p>Procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un programa de entrenamiento particular dirigido a lograr un objetivo. - Realización del plan de trabajo individual (algunas sesiones en clase y otras fuera de horario escolar) - Realización de ejercicios para solventar desequilibrios en la postura corporal. - Práctica de diversas formas de relajación. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de esfuerzo y autosuperación. - Responsabilidad para seguir un plan de trabajo. - Apreciación de la importancia de la relajación. 			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
<p>Sesión 1: Observación y análisis de la postura y elaboración del plan de trabajo (sesión 1 y 2 fuera de horario escolar). Masajes con pelotas como técnica de relajación.</p> <p>Sesión 2: Sesión 3 del plan de trabajo (sesión 4 y 5 fuera de horario escolar). Masajes.</p> <p>Sesión 3: Sesión 6 del plan de trabajo (finalización del plan fuera de horario escolar). La risoterapia.</p>			
EVALUACIÓN			
<p>Sesión 1, 2 y 3: Evaluación procedimientos (hoja observación sobre el plan de trabajo), conceptos (preguntas sobre el plan de trabajo) y actitud (semáforo y autoevaluación alumno) y evaluación emocional (diario)</p>			

5. CONCLUSIONES

Bueno, llegó el momento, llegó el momento de concluir lo que ha sido un gran reto para mí, mejor dicho realmente ha sido mucho más que un reto, con este proyecto no he buscado simplemente una buena calificación, he conseguido algo que va mucho más lejos. Por fin, he podido darle nombre, coherencia, sentido... hacer realidad lo que es mi manera de entender y llevar a cabo mis clases de Educación Física.

Algunas veces durante mi ejercicio profesional, me cuestionaba incluso, si lo que hacía era correcto, si no tendría que centrarme en trabajar los contenidos que la Generalitat marca y ya esta... lo cierto, es que lo intenté, a pesar de que toda mi esencia me decía lo contrario... pero no pude, pues sentía que no desempeñaba bien mi labor como docente.

Necesito involucrarme más, intentar ver a cada alumno/a como un ser diferente, único y especial, al cual, puedo ayudar no solo, a nivel, motor o físico, que es muy importante, sino que le puedo ayudar a ser mejor persona, a ser más feliz, trabajando sus emociones. Así es como realmente me siento realizada en mi trabajo.

Realmente, siento que este es el inicio de un gran camino, pienso que realmente esta puede ser una muy buena opción de entender la asignatura de Educación Física, para conseguir un aprendizaje realmente integral.

También siento que es el inicio, porque yo apenas estoy empezando, apenas abrí la puerta de las emociones, considero que esta propuesta puede ser muy mejorada tanto por personas del mundo de las emociones como por personas del mundo de la actividad física y el deporte, incluso por mi misma que cada día tengo más y más ideas, pero desgraciadamente, el plazo de entrega llegó a su fin.

Es decir, con este proyecto, quiero introducir una nueva posibilidad, que sea cuestionada y tenida en cuenta, para que entre todos los entendidos y motivados por la temática consigamos realmente implementarla y que este que es mi sueño hoy, se convierta en realidad, en un mañana.

6. BIBLIOGRAFIA

- BLÁZQUEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- BISQUERRA, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- CALZADA, A. (1995). *Proyecto curricular base en Educación Física E.S.O. y 1º de Bachillerato*. Madrid: Gymnos,
- Csikszentmihalyi, M (2005). *Aprender a fluir*. Barcelona Kairós.
- COLL, C. (1992). *Psicología y Currículum*. Barcelona: Paidós.
- DELGADO, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Ed. Universidad de Granada, ICE.
- DIAZ LUCEA, J.; (1994). *El currículum de EF en la Reforma Educativa*. Barcelona: Inde.
- FERNÁNDEZ LORCA y cols. (2002). *Educación Física. 3º E.S.O.* Madrid: Pila Teleña.
- GESELL, A. Y OTROS (1997). *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- OBIOLS, M (2006). *Tesis doctoral: Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*.
- PASCUAL, V. Y CUADRARO, M. (2001). *Educación Emocional. Programa de actividades para educación secundaria*. Barcelona: Cisspraxis.
- SEGURA, M (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta. Desarrollo de competencias sociales*. Madrid: Colección Sociocultural.
- TIERNO, B (2003). *Todo lo que necesitas para saber educar a tus hijos*. Madrid: Debolsillo.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en Educación Física (1ª edición)* Barcelona: Inde.



Anexo 1:

Objetivos generales: al acabar la etapa, el alumnado debe ser capaz de:

1. Conocer y utilizar las habilidades y destrezas motrices en situaciones reales de práctica y en diferentes actividades físicas y deportivas.
2. Reconocer las adaptaciones de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano en el ejercicio físico, y aumentar la eficiencia motriz desarrollando las calidades físicas.
3. Dominar y estructurar el propio cuerpo todo empleando formas de comunicación expresivas corporales valorando su estética y funcionalidad.
4. Identificar y utilizar aquellas actividades físicas tradicionales que estén arraigadas al entorno más próximo.
5. Conocer y experimentar diferentes actividades físicas a la natura, todo formándose una actitud personal de respeto en la relación con el *medi* natural.
6. Formarse hábitos de práctica permanente, tanto por el hecho de *fruir* de la actividad física como por el conocimiento de los efectos que los hábitos higiénicos positivos tienen para la mejora de la salud y de la calidad de vida.
7. Participar en las diferentes actividades físicas y deportivas y valorar los aspectos que fomentan el respeto y la cooperación entre los participantes.
8. Manifestar autonomía personal en la planificación y ejecución de acciones motrices en varias situaciones y medios, como también el conocimiento y respecto del material y las instalaciones.
9. Valorar las diferentes actividades físicas y deportivas como recursos adecuados para la ocupación del tiempo libre.

Contenidos

Procedimientos

1. Habilidades motrices.

1.1 Utilización de las diferentes habilidades motrices por aplicarlas posteriormente



en el aprendizaje de técnicas, habilidades y destrezas específicas.

1.2 Adecuación de las habilidades de giro, saltos, desplazamientos y equilibrios y sus combinaciones en situaciones de complejidad creciente.

2. Ejercitación de calidades físicas.

2.1 Ejercitación de las diferentes calidades físicas básicas: bastante, resistencia, velocidad y flexibilidad.

2.2 Aplicación de algunos sistemas de entrenamiento de las calidades físicas básicas por desarrollar la propia condición física.

3. Técnicas de expresión corporal.

3.1 Prácticas de acciones motrices con ritmos y composiciones musicales.

3.2 Técnicas de relajación.

3.3 Prácticas de comunicación corporal espontánea.

3.4 Técnicas de expresión corporal con movilidad y coordinaciones diversas.

4. Práctica de actividades fisicodeportivas.

4.1 Ejecución de los gestos técnicos del juegos y deportes colectivos con oposicióncooperación, de cooperación, de oposición y los individuales sin oposición.

4.2 Utilización de las decisiones estratégicas en los juegos y deportes con oposicióncooperación y los de oposición.

4.3 Aplicación de las normas y reglas en los juegos y deportes con oposicióncooperación, con oposición y sin.

4.4 Práctica de actividades físicas no reglamentadas, primordialmente a la natura.

4.5 Búsqueda y práctica de diferentes juegos tradicionales.

Hechos, conceptos y sistemas conceptuales

1. Adecuación del cuerpo en la actividad física.

1.1 Condicionamiento físico general: las calidades físicas básicas.

1.2 Principales adecuaciones de los aparatos y sistemas del cuerpo humano cuando



se realiza ejercicio y actividad física y deportiva.

1.3 Repercusiones de la actividad física por mejorar la salud y la calidad de vida.

2. Expresión corporal.

2.1 Comunicación corporal.

2.2 Técnicas de la expresión corporal.

2.3 Creatividad corporal.

3. Juegos y deportes.

3.1 Principales gestos técnicos de los deportes y juegos colectivos.

3.2 Reglas y normas de los deportes y juegos colectivos.

3.3 Principios de la comunicación motriz y la estrategia consiguiente en los juegos y deportes colectivos.

3.4 Juegos y deportes de oposición. Características generales.

3.5 Reglas y normas de los deportes y juegos de oposición.

3.6 Juegos y deportes individuales sin oposición.

3.7 Reglas y normas de los juegos y deportes individuales sin oposición.

3.8 Actividades físicas a la natura en diferentes medios.

3.9 Juegos tradicionales y deportes populares del municipio, de la comarca, de Catalunya.

3.10 Juego y deporte como elementos culturales.

Valores, normas y actitudes

1. Valoración del propio cuerpo.

1.1 Aceptación, valoración y respeto del propio cuerpo.

1.2 Atención a la salud y la higiene personal.

1.3 Valoración de los efectos positivos de las actividades físicas.

2. Valoración de la comunicación con los otros.

2.1 Tolerancia hacia los comportamientos de los otros.