

# EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

[FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL]



TRABAJO DE FIN GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA.  
EDUCACIÓN FÍSICA

ALUMNO: VÍCTOR JULIO HERNÁNDEZ SAN JOSÉ

TUTOR: ANTONIO FRAILE ARANDA

CURSO ACEDÉMICO: 2015/2016

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

---

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>6</b>
2.1. ELECCIÓN DEL TEMA.....	6
2.2. VINCULACIÓN DEL TEMA CON LA LEY EDUCATIVA.....	7
2.3. COMPETENCIAS ADQUIRIDAS .....	7
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>14</b>
3.1. CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE EMOCIONES .....	15
3.2. EL HUMOR Y EL SENTIDO DEL HUMOR. LA LABOR DOCENTE .....	21
3.3. VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL HUMOR COMO LABOR DOCENTE. ....	25
<b>4. METODOLOGÍA.....</b>	<b>28</b>
4.1. CONTEXTO .....	28
4.2. POBLACIÓN.....	29
4.3. OBJETIVOS .....	29
4.4. INSTRUMENTOS .....	30
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
5.1. RÚBRICAS DE EVALUACIÓN POR SESIONES .....	31
5.2. TABLAS EXTRAÍDAS DEL CUESTIONARIO .....	33
5.3. RESULTADO DE LA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA DENTRO DEL AULA. DESCRIPCIÓN DE TRES CASOS. ....	37
<b>6. DISCUSIÓN.....</b>	<b>40</b>

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>7. CONCLUSIÓN .....</b>	<b>44</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>46</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXO 1 - UNIDAD DIDÁCTICA “EL CUERPO NOS HABLA” PARA 5º DE PRIMARIA. ....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXO 2 – SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “EL CUERPO NOS HABLA” .....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO 3 – INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS .....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO 4 – TABLA CON LOS DATOS DEL CUESTIONARIO.....</b>	<b>66</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este trabajo, voy a intentar demostrar la importancia que tiene el humor, el sentido del humor y la unión de las emociones con la labor docente dentro del aula.

Hay que destacar que al ser un trabajo de fin de grado, la puesta en práctica de las diferentes técnicas de recogida de datos y el análisis de los resultados junto la fundamentación teórica que avala la práctica, nos no muestra unas consecuencias generalizadas debido a que la muestra se reduce a una población pequeña. Solo nos aporta una simulación de lo que sería un trabajo más a gran escala y sus pasos a seguir.

El trabajo está estructurado en siete apartados o capítulos, en los cuales se recoge toda la información necesaria para dar valor al mismo.

El primer punto, la *Introducción* establece el punto de partida del trabajo.

En la *Justificación* se pone de manifiesto las razones de por qué se ha elegido el tema a tratar a si como las experiencias y vivencias que me han llevado a realizar este trabajo de fin de grado.

El apartado de *La fundamentación teórica* recoge las teorías, definiciones y afirmaciones de diferentes autores que dan validez al trabajo y en los cuales nos vamos a basar para seguir los pasos de nuestro trabajo.

El punto cuatro, la *Metodología*, marca la muestra de estudio, su contexto, los objetivos que queremos verificar y los instrumentos de recogida de datos que dan validez a los objetivos.

Los siguientes tres puntos *Resultados*, *Discusión* y *Conclusión* es el grueso del trabajo en ellos se muestra el análisis, el desarrollo y la explicación de la propuesta de intervención, la práctica y dan respuesta a los objetivos planteados en la metodología a través de la fundamentación teórica.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El trabajo finaliza con dos puntos en los que se muestran las diferentes fuentes consultadas, así como los materiales usados para poder llevar a cabo el trabajo.

## 2. JUSTIFICACIÓN

### 2.1. ELECCIÓN DEL TEMA

La razón por la que escogí este tema y no otro, fue debido a mis experiencias ante el tema de la expresión corporal. Antes de cursar los estudios universitarios, realice un ciclo formativo de Grado superior TAFAD (Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva). En el adquirí unos aprendizajes que estaban muy relacionados con la expresión del cuerpo. Por poner algunos ejemplos, tuvimos un tema de malabares en el que la expresividad y la forma de comportarse el cuerpo, la comunicación, la coordinación y en sí la expresión de acciones o composiciones a través del cuerpo requerían de un conocimiento de ti mismo y por su puesto de trabajo hacia el tema que lo orientabas.

Por otro lado también en el ciclo aprendí que el cuerpo es parte principal de cualquier actividad física, mental o social en la que intervengas. Puesto que tu cuerpo en vez de ser un mero espectador, lo usas en multitud de contextos y para multitud de aspectos de tu vida ya sea como estudiante, en relaciones personales (habilidades sociales) o realizando actividad física. Todas las experiencias vividas y aprendizajes fueron creando conciencia en mí de la relevancia del tema.

Posteriormente tras terminar mis estudios, me decidí a realizar el Grado de Educación Primaria, y fue cuando en tercero me encontré con una asignatura específica que trabaja todos los aspectos de la expresión corporal. Tras cursar esta asignatura, y haber vivido y experimentado situaciones, emociones, trabajado un tema concreto, me hizo ver más claro que el tema de expresión corporal era un tema muy importante debido a la relevancia que tiene en todos los aspectos o parcelas de nuestra vida.

Con todas estas experiencias vividas, el elegir el cuerpo hedonista, es porque fue el tema que trabaje cuando curse la asignatura y unirlo al tema del cuerpo emocional, es porque ante cualquier situación ya sea de carácter corporal o cognitivo, sientes y experimentas una serie de emociones, que en función del contexto, situación, origen...te

producen sensaciones placenteras, que te hacen aprender un poco más de ti mismo y de lo que te rodea.

## 2.2. VINCULACIÓN DEL TEMA CON LA LEY EDUCATIVA.

Desde un punto de vista más formal, la expresión corporal está recogida en la ley educativa como tema de aprendizaje para los alumnos de primaria. En este sentido mi trabajo de fin grado se basará en la puesta en práctica de una unidad didáctica que contiene contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Primeramente en la Ley Orgánica de 9 de diciembre, para la mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), en su objetivo general: *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”* es con el que establece y antecede indirectamente, el tema de la expresión corporal

Más concretamente en la ORDEN EDU/519/2014 de 17 de junio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, podemos encontrar desarrollado el área de Educación Física en seis bloques de los cuales el Bloque 5: Actividades físicas, artísticas-expresivas, es el que exclusivamente habla y desarrolla la expresión corporal como tema principal.

Es en este bloque en el que me basare para realizar mi unidad didáctica (ver anexo 1) que pondré en práctica para poder realizar mi estudio del trabajo de fin de grado.

## 2.3. COMPETENCIAS ADQUIRIDAS

Para finalizar, este trabajo de fin de grado, representa el punto final para finalizar los estudios de grado en Educación Primaria. Como tal, durante el proceso de desarrollo de este trabajo y de todo el proceso de aprendizaje del grado he tenido que adquirir y poner en práctica una serie de competencias que me harán desarrollar mi función docente en un futuro.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

De este modo aquí reflejo las competencias que he adquirido:

1. Haber demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio, la Educación, que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- a) Aspectos principales de terminología educativa.
- b) Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
- c) Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.
- d) Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
- e) Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- f) Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículo.
- g) Rasgos estructurales de los sistemas educativos.

Esta competencia la he adquirido a través de todo el proceso de formación del que consta la carrera. Mediante los conocimientos impartidos por los distintos profesores que impartían las asignaturas que nos ayudarían a entender bien nuestro papel como docentes.

2. Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a) Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

- b) Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- c) Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- d) Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

Esta competencia la he adquirido, a través de las prácticas realizadas y los trabajos propuestos de carácter individual como grupal. La fase culmen en la que se pone de manifiesto es con los dos practicum realizados en 3º y 4º.

3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a) Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- b) Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- c) Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Esta competencia tiene una relación directa con el TFG. Es puesta en práctica y por lo tanto muestras su adquisición durante el desarrollo del trabajo de fin grado, aplicando los conocimientos, técnicas y aprendizajes que has ido obteniendo durante tu paso por el grado.

4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado Esta competencia conlleva el desarrollo de:

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

- a) Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- b) Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- c) Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.
- d) Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

Esta competencia, no solo la adquieres durante tu paso por el grado, sino que es un trabajo de desarrollo durante todo proceso de aprendizaje, desde infantil hasta tu paso al mundo laboral. Es importante tener una buena competencia lingüística de expresión tanto oral como escrita. Y viviendo en el mundo globalizado en el que nos encontramos el tener conocimientos de dos o más idiomas es primordial para el buen desarrollo de tu labor como profesional.

5. Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

- a) La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
- b) La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
- c) El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje.
- d) La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
- e) El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Esta competencia la he adquirido en relación con la segunda. Pues es una unión de las practicas realizadas que han ido especializándome de forma más precisa hasta conseguir una autonomía como futuro docente que voy ser. No está de más que es una competencia que siempre está en pleno desarrollo en función de los proyectos o nuevos retos que te encuentres.

6. Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:

- a) El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia,
- b) solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.
- c) El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.
- d) La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.
- e) El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
- f) El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Esta competencia no es solo adquirida durante el proceso de aprendizaje de la carrera. Si bien, esta última fomenta su desarrollo y ampliación, es una cuestión moral y

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

de coherencia como personas que somos. Mi función docente juega un papel importante en la sociedad y como tal mis responsabilidades deben ir acordes a mi función docente, educando y dando ejemplo tanto a niños como adultos de la importancia de crear un ambiente y por tanto una sociedad justa y de inclusión social.

A parte de esta serie de competencias generales que todo alumno debe tener, he adquirido otra serie de competencias de carácter específico, que complementan las anteriores. Y que gracias las dos experiencias de los practicum he podido tener una simulación real de lo que sería estar en un centro educativo y tener una tutoría.

Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a) Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
- b) Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- c) Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.
- d) Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- e) Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- f) Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.
- g) Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.
- h) Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

- i) Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de comenzar con lo que sería el proyecto de fin de grado en sí, tenemos que tener en cuenta a que nos referimos cuando hablamos de la expresión corporal, conocer el tipo de emociones que existen y cómo podemos relacionarlas con el sentido del humor en el aula.

A priori, cuando hablamos de “expresión corporal” entendemos que este término es la comunicación de nuestro cuerpo, la exteriorización de un lenguaje no verbal con significado común para todos, ya sea una sonrisa, “estar contento”, o una cara larga, “estar triste”.

De este modo muchos autores definen este término como ambivalente o polisémico por la cantidad de significados que podemos otorgarle en función del contexto en el que nos encontremos; por ejemplo, Arteaga, Conde, & Viciano, (1997) citado por Muñoz Rivera, (2009) definen la “expresión corporal” como *“un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo”* o bien, como *“aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos”*, Ruano Arriagada, (2004:17-18) lo entiende como *“una forma de lenguaje que ayuda a exteriorizar el mundo interno: pensamiento, sentimientos, emociones e ideas, a través del cuerpo y el movimiento”*.

De este modo, según ambas definiciones podemos entender que la “expresión corporal”, el pensamiento y las emociones están íntimamente relacionadas y no se daría una sin que ocurrieran las otras, por ello vamos a identificar que son las emociones, que o cuantos tipos hay y cómo podemos apreciarlas.

Goleman (1996), entiende la emoción como *“un sentimiento y los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”*

Por otro lado, Bisquerra (2009) lo define como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”*

Ruano (2004) describe la emoción como *“un proceso desencadenado por la evaluación valorativa de una situación que produce una alteración en la activación del organismo”*.

Las tres definiciones coinciden en que una emoción no es más que la respuesta a un estímulo, que en función de nuestra propia valoración o entendimiento hacen que tengamos una respuesta, que en relación con el cuerpo, sea una expresión o acción corporal.

### 3.1. CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE EMOCIONES

En la década de los 90, Goleman como hemos visto antes, definió que era una emoción y estableció una clasificación de lo que él entendía como emociones primarias y sus derivaciones formando familias:

**Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.

**Tristeza:** aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.

**Miedo:** ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.

**Alegría:** felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.

**Amor:** aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.

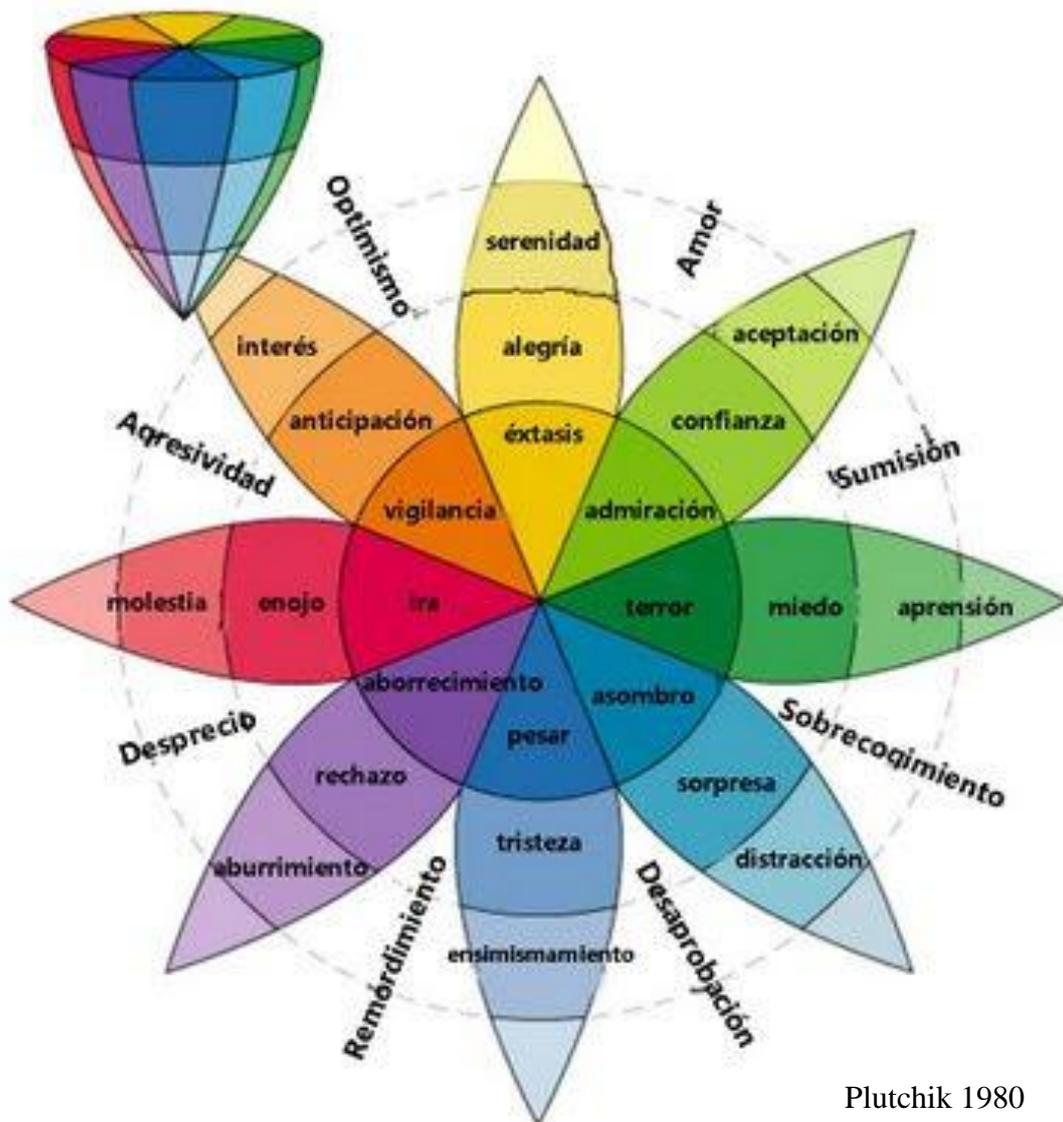
EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

**Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

**Aversión:** desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.

**Vergüenza:** culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Otra clasificación de las emociones es la realizada por el médico y psicólogo Plutchik (1980), crea *La rueda de las emociones*, con ella establece una relación de lo que él denomina emociones principales o primarias con el resto de emociones sin mezclarse con su opuesta, de esta unión surgen las posibles variaciones emocionales denominándolo díadas, primarias, secundarias o terciarias.



Plutchik 1980

### **ALEGRÍA**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **ALEGRÍA – CONFIANZA →AMOR**
- **ALEGRÍA – ANTICIPACIÓN →OPTIMISMO**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **ALEGRÍA – MIEDO →CULPA**
- **ALEGRÍA – ENOJO →ORGULLO**

**Díadas terciarias(aún menos frecuentes):**

- **ALEGRÍA – SORPRESA →DELEITE**
- **ALEGRÍA – RECHAZO →MORBOSIDA**

### **CONFIANZA**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **CONFIANZA – ALEGRÍA →AMOR**
- **CONFIANZA – MIEDO →SUMISIÓN**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **CONFIANZA – SORPRESA →CURIOSIDAD**
- **CONFIANZA – ANTICIPACIÓN → FATALISMO**

**Díadas terciarias(aún menos frecuentes):**

- **CONFIANZA – TRISTEZA →SENTIMENTALISMO**
- **CONFINANZA – ENOJO →DOMINACIÓN**

### **MIEDO**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **MIEDO – CONFIANZA → SUMISIÓN**
- **MIEDO – SORPRESA → SOBRECOGIMIENTO o CONSTERNACIÓN**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **MIEDO – ALEGRÍA → CULPA**
- **MIEDO – TRISTEZA → DESESPERACIÓN**

**Díadas terciarias (aún menos frecuentes):**

- **MIEDO – RECHAZO →VERGÜENZA**
- **MIEDO – ANTICIPACIÓN → ANSIEDAD**

### **SORPRESA**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **SORPRESA – MIEDO → SOBRECOGIMIENTO o CONSTERNACIÓN**
- **SORPRESA – TRISTEZA → DESAPROBACIÓN**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **SORPRESA – CONFIANZA → CURIOSIDAD**
- **SORPRESA – RECHAZO → INCREDULIDAD o ESCEPTICISMO\***

**Díadas terciarias(aún menos frecuentes):**

- **SORPRESA – ALEGRÍA → DELEITE**
- **SORPRESA – ENOJO → INDIGNACIÓN**

### **TRISTEZA**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **TRISTEZA – SORPRESA → DESAPROBACIÓN**
- **TRISTEZA – RECHAZO → REMORDIMIENTO**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **TRISTEZA – MIEDO → DESESPERACIÓN**
- **TRISTEZA – ENOJO → ENVIDIA**

**Díadas terciarias (aún menos frecuentes):**

- **TRISTEZA – CONFIANZA → SENTIMENTALISMO**
- **TRISTEZA – ANTICIPACIÓN → PESIMISMO**

### **RECHAZO**

**Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):**

- **RECHAZO – TRISTEZA → REMORDIMIENTO**
- **RECHAZO – ENOJO → DESPRECIO**

**Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):**

- **RECHAZO – SORPRESA → INCREDULIDAD o ESCEPTICISMO**
- **RECHAZO – ANTICIPACIÓN → CINISMO**

**Díadas terciarias (aún menos frecuentes):**

- **RECHAZO – MIEDO → VERGÜENZA**
- **RECHAZO – ALEGRÍA → MORBOSIDAD**

<b>ENOJO</b>
<b>Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ENOJO – RECHAZO → DESPRECIO</b></li><li>• <b>ENOJO – ANTICIPACIÓN → AGRESIVIDAD</b></li></ul>
<b>Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ENOJO – TRISTEZA → ENVIDIA</b></li><li>• <b>ENOJO – ALEGRÍA → ORGULLO</b></li></ul>
<b>Díadas terciarias(aún menos frecuentes):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ENOJO – SORPRESA → INDIGNACIÓN</b></li><li>• <b>ENOJO – CONFIANZA → DOMINACIÓN</b></li></ul>
<b>ANTICIPACIÓN</b>
<b>Díadas primarias(que dan lugar a emociones secundarias):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ANTICIPACIÓN – ENOJO → AGRESIVIDAD</b></li><li>• <b>ANTICIPACIÓN – ALEGRÍA → OPTIMISMO</b></li></ul>
<b>Díadas secundarias(emociones menos frecuentes):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ANTICIPACIÓN – RECHAZO → CINISMO</b></li><li>• <b>ATICIPACIÓN – CONFIANZA → FATALISMO</b></li></ul>
<b>Díadas terciarias(aún menos frecuentes):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ANTICIPACIÓN – TRISTEZA → PESIMISMO</b></li><li>• <b>ANTICIPACIÓN – MIEDO → ANSIEDAD</b></li></ul>

Una de las clasificaciones, aceptada por todos por su facilidad de identificar, es la de organizar las distintas emociones en positivas y negativas. Como he comentado antes, las emociones son la respuesta ante un estímulo, ya sea interno o externo, que se produce de forma inmediata o por el contrario se produce a largo plazo.

Las emociones positivas, tienen un efecto a largo plazo. Su sentir es agradable y saludable, produciendo bienestar en la persona que lo experimenta. Según Fredrickson (2009) las emociones positivas nos hacen sentirnos seguros, abren nuestro panel cognitivo de respuesta, construyendo así, recursos desde un momento presente y que a posteriori podemos aprovechar para una situación futura.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Por el contrario, las emociones negativas nos preparan para realizar una acción o conducta de carácter inmediato. Reyes (2009) considera las emociones negativas como insanas y perjudiciales para la salud. Son desagradables y nos hacen daño a nosotros mismos, aislándonos del resto, desde un punto de vista social.

Estos son algunos ejemplos de emociones positivas y negativas:

- Positivas: alegría, confianza, serenidad, satisfacción, gratitud, amor, placer, orgullo y felicidad.
- Negativas: miedo, ira, enfado, asco, envidia, tristeza, frustración, arrogancia, angustia y soledad.

Tras esa clasificación de las emociones, ahora debemos saber que son estas emociones. Por ello voy a intentar establecer una definición para que aclare nuestras dudas sobre lo que es cada emoción. Las emociones que a continuación defino son las emociones que he identificado y he podido observar con los alumnos durante el Practicum II.

EMOCIÓN	DESCRIPTORES
<b>ALEGRÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación agradable</li><li>• Se expresa mediante la sonrisa</li><li>• Genera ilusión y bienestar</li><li>• Se produce por estados favorables</li></ul>
<b>CONFIANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genera expectativas positivas</li><li>• Se expresa mediante la predisposición a realizar las cosas</li><li>• Se produce por situaciones de motivación y cercanía personal</li></ul>
<b>ENTUSIASMO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación agradable que exalta el ánimo</li><li>• Produce la activación cognitiva generando motivación.</li><li>• Se expresa mediante un estado corporal de nerviosismo producido por emociones positivas como la alegría, la confianza , el amor, el placer, etc.</li></ul>
<b>SORPRESA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genera impacto, asombro o desconcierto.</li><li>• Es una sensación positiva o negativa en función de la emoción previa experimentada.</li></ul>

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>VERGÜENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se expresa mediante la apertura de los ojos.</li><li>• Genera un estado de turbación del ánimo.</li><li>• Se produce por una acción humillante o que produce en el individuo un estado de deshonra.</li><li>• Se ve expresada por el color rojo en la cara y la posición cabizbaja del cuerpo.</li></ul>
<b>ENFADO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sinónimo de enojo.</li><li>• Se produce cuando una situación, acción o recuerdo nos genera una sensación desagradable, ya sea por nosotros o por otras personas.</li><li>• Se manifiestan de forma externa con la cara contraída, ceño fruncido u ojos con mirada fija hacia aquello que nos ha contrariado.</li><li>• Generan estrés, cognitivo y físico.</li></ul>
<b>TRISTEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se genera por estados de ánimo desfavorable o desagradable, ya sea por, baja autoestima, angustia, frustración o insatisfacción</li><li>• Se expresa mediante el llanto, ojos decaídos, vidriosos, cara decaída, etc.</li><li>• Si la tristeza es persistente puede acabar en trastorno psicológico de depresión</li></ul>
<b>MIEDO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En una sensación desagradable que surge cuando el estado de ánimo es de peligro o la situación es de desconfianza.</li><li>• Se expresa mediante la posición tanto corporal como facial de estar alerta ante cualquier estímulo.</li><li>• Genera nerviosismo y estrés llegando a crear parón cognitivo y físico en función de si el estímulo es muy alto.</li></ul>

*Descriptores de las distintas emociones. Extraídas de diferentes fuentes que hablan de ellas para entenderlas y saber cómo apreciarlas.*

Una vez definida que es y cómo podemos entender la expresión corporal, así como establecido una clasificación y definición de las distintas emociones, vamos a ver cómo podemos relacionar esto con el humor, o el papel del sentido del humor con la labor docente dentro de un aula de educación física.

### 3.2. EL HUMOR Y EL SENTIDO DEL HUMOR. LA LABOR DOCENTE

Desde un punto de vista psico-fisiológico el humor puede entenderse como cualquier estímulo que produce risa, ya sean juegos, bromas, chistes etc. Por otro lado el sentido

del humor sería como la capacidad o fortaleza humana de poder experimentar y/o estimular esa reacción de risa (Carbelo y Jáuregui, 2006).

García Larrauri (2010) propone un modelo de sentido del humor dividido en cuatro dimensiones. En esas cuatro dimensiones establece la forma para progresar e identificar el sentido del humor basándose en el individuo.

a) Primeramente sería lo que es “crear el humor” partiendo de la creatividad y el juego como estrategias y habilidades.

b) Una segunda dimensión sería la “apreciación del humor” desde el punto de vista de, afrontar las circunstancias de la vida y tomarse la misma con positividad y disfrutar riéndose y haciendo reír.

c) La tercera dimensión “afrontamiento optimista de los problemas”, haría referencia al conjunto de habilidades y estrategias que la persona utiliza para oponerse a los problemas que la vida nos plantea, sin llegar a hundirse, encontrándoles un punto de humor. En consecuencia aumentaría tu capacidad de resiliencia.

c) Y, por último, la cuarta dimensión “el humor en la relación interpersonal”, sería el humor en relación con las habilidades sociales. El tener situaciones de humor dentro de un contexto favorece la forma de relacionarse y comunicarse con los demás.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR



García Larrauri (2010)

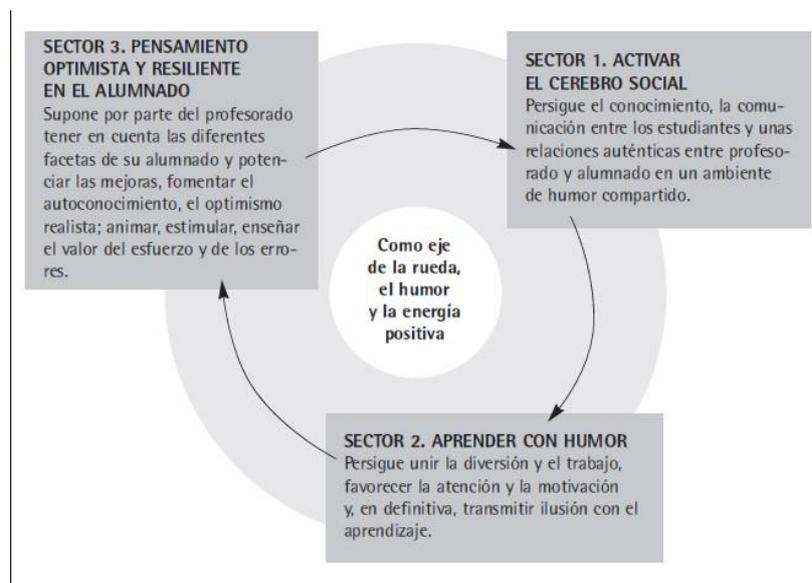
A partir de estas cuatro dimensiones, el profesorado debe tomar conciencia de que su labor puede ser mucho más satisfactoria y liberada de estrés. Tomar el sentido del humor como papel principal en las clases, haría que las clases fueran más constructivas, de ahí que el sentido del humor deba ser constructivo y no destructivo (García Larrauri, 2010).

Partiendo de esta base, podemos entender que tener sentido del humor sería una cualidad que todo docente debería seguir en sus clases, que en sí, tener humor como un estado de ánimo. Por la tanto en esta línea es en la que vamos a continuar. Por ello el docente debe generar situaciones y crear un contexto con y para el alumnado que haga que estas cuatro dimensiones del sentido del humor, sentido del humor constructivo, estén presentes.

La pregunta más lógica una vez dicho esto sería ¿Cómo puedo llevar el sentido del humor al aula? García Larrauri (2010) en su "*rueda del humor*" nos facilita el poder llevar o generar humor dentro de las aulas, pasando por tres sectores:

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

- Sector 1: *activar el cerebro social*; hace referencia a favorecer, facilitar y desarrollar el conocimiento mutuo y la comunicación entre alumno-profesor y alumno-alumno. Esto supondría la pérdida de vergüenza, la timidez, mejoraría el ánimo y crearía un ambiente distendido y de cercanía.
- Sector 2: *aprender con humor*; sería la unión de los aprendizajes y el trabajo con el humor. Esto implicaría mostrar ilusión por los contenidos, reducir sus dificultades de aprendizaje y en definitiva motivar y aumentar la atención por los mismos.
- Sector 3: *favorecer el pensamiento optimista y resiliente*; Supone tener en cuenta las diferentes características del alumnado, mejorando, estimulando y potenciando sus fortalezas y virtudes y apoyando y animando en sus fallos, errores y el control de emociones desde una perspectiva optimista de forma que los acepten y los vean como humor y un más para su aprendizaje.



García Larrauri (2010)

Como podemos ver el sentido del humor y el humor dentro del aula, son dos herramientas que nos pueden facilitar nuestra labor docente de cara a nuestros alumnos, pudiendo así, mejorar sus aprendizajes, la actitud hacia el resto y para con ellos mismos, control de sus estados de ánimo así como potenciar sus capacidades. En definitiva supondría una mejora en el desarrollo integral de nuestros alumnos.

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Otro autor que señala utilizar y tener sentido del humor en las aulas como herramienta de aprendizaje es Jáuregui Narváez, que afirma que si alguien se ríe es porque ha habido humor en ese contexto. Esa risa o ese humor presente mejora el optimismo de las personas viendo la realidad de forma más positiva y ampliando el repertorio de emociones positivas en contra de las negativas (Jáuregui, 2009)

Por lo que el optimismo podría decirse es una cualidad generada por el sentido del humor y está íntimamente relacionada con él.

Por otro lado, Jáuregui (2009), expone que el juego y la risa se relacionan desde la infancia y van cambiando nuestra forma de ver las cosas a medida que crecemos y se amplían nuestros aprendizajes. El juego es una actividad lúdica que mejora nuestras habilidades, competencias y conocimientos que nos ayudaran a lo largo de nuestra vida.

En consecuencia, la risa juega un papel importante dentro de estas actividades lúdicas, como es el juego, ya que nos produce una sensación placentera, Jáuregui (2009) y nos prepara y estimula en busca de este tipo de sensaciones y emociones.

Teniendo en cuenta, estas premisas, cabe deducir que humor, sentido del humor, juego y risa, son elementos que debemos tener en consideración dentro de nuestras aulas, por su potencial educativo como herramienta de aprendizaje para nuestros alumnos y también de los propios docentes.

### **3.3. VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL HUMOR COMO LABOR DOCENTE.**

Como he comentado antes el sentido del humor debe ser constructivo, en palabras de García Larrauri (2010:11) “*sentido del humor constructivo: una actitud fundamentalmente flexible y positiva ante la vida, que libera la mente, proporciona alivio emocional en momentos adversos y conecta a la personas*”. O como dice Jáuregui (2009) el humor en el aula debe crear un clima positivo y divertido donde no existe rechazo por equívocos, las relaciones interpersonales se revuelven y predominan las emociones positivas. También el humor sirve para motivar y mejorar el esfuerzo

educativo haciendo que alumnos y profesores tengan predisposición por aprender, prestar atención, trabajar y enseñar respectivamente (Jáuregui 2009).

A partir de estas afirmaciones, se puede considerar como primera ventaja que el sentido del humor en nuestras aulas, fomenta, potencia y mejora el clima dentro de un aula haciendo que sus participantes, alumnos y profesor, tengan ilusión por aprender y desarrollar su trabajo, el alumno el de aprender y el maestro el de enseñar de forma positiva, manteniendo una actitud de cercanía entre ambos. Cabe deducir que como desventaja sería el interpretar el sentido del humor desde una perspectiva agresiva o destructiva haciendo uso de burlas o evidenciando errores del alumno (Jáuregui 2009).

Otra ventaja del humor dentro del aula es que desarrolla las relaciones interpersonales cercanas y afianza la confianza entre las personas Jáuregui (2010). En todo momento tenemos con nuestros alumnos un relación de cercanía por lo que nuestra tarea como docentes es la de tener una relación interpersonal con nuestros alumnos fluida. Como se ha comentado antes, el humor juega u papel importante en el contexto de la habilidades sociales, perteneciente a la cuarta dimensión propuesta por García Larrauri (2010)

Así que como desventaja también sería la de usar nuestro privilegio como docentes para ironizar o utilizar el sarcasmo con nuestro alumnado García Larrauri (2010). Esto supondría el fomentar un clima negativo y crear una relación profesor-alumno dividida. Desuniendo y fomentando una relación con nuestros alumnos distanciada.

Como última ventaja sería la predisposición del profesorado a hacer humor y tener sentido del humor dentro el aula. Creando situaciones y juegos que promuevan la risa, en contra de las consideraciones previas que se puede tener del humor, como por ejemplo, descontrol del alumno, falta de respeto, etc.

En palabras de García Larrauri (2010:15) “*es importante mantener un equilibrio entre humor y formalidad*”. Los maestros que empleen humor deberán encargarse de introducir aquellas bromas que sean relevantes Jáuregui (2009)

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En definitiva el humor y el sentido del humor siempre y cuando sean utilizados de forma productiva y con un sentido positivo, serán buenos de cara a los aprendizajes de nuestros alumnos. Teniendo siempre una buena predisposición hacia su uso y viendo de forma optimista como una herramienta más de nuestra labor educativa como docentes.

Como dice Jáuregui (2010:213) ” *el humor, es un arte que requiere criterio, trabajo y muchas horas de experiencia*”.

## 4. METODOLOGÍA

En este punto se recoge la propuesta de intervención, el contexto, los alumnos de referencia así como los objetivos y herramientas utilizados durante mi proceso del practicum, de cara a la recogida de datos.

### 4.1. CONTEXTO

El centro donde he realizado el estudio es el CEIP Raimundo de Blas Sanz, perteneciente a Arroyo de la Encomienda. Este centro toma su nombre del pintor y poeta Raimundo de Blas nacido en Mucientes, Valladolid en el año 1910 y que murió el 22 de agosto de 1975. Es un centro público dependiente de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León. En el que se imparten educación infantil y primaria. Dos grupos por curso, siendo un centro de línea dos. Abrió sus puertas en el año 1999 y estreno nuevas instalaciones en el curso 2004-2005. Dispone de dos plantas donde se ubican las aulas y demás dependencias para la práctica docente, biblioteca, sala de actos, secretaria, sala de ordenadores, gimnasio, comedor, sala de profesores, despachos. También cuenta con un patio con zona cubierta, un patio para educación infantil, y dos patios interiores donde se encuentran los jardines.

Los alumnos que acoge son pertenecientes a familias de clase media, y cuatro miembros por núcleo familiar. Y en gran medida padres y madres separados. Las familias son próximas al colegio de las zonas de Arroyo, la Flecha, Urbanización “La Vega”, Urbanización “Monasterio” y Urbanización “Sotoverde”.

## 4.2. POBLACIÓN

El alumnado al que he dirigido mi estudio a través de una unidad didáctica (ver anexo1) ha sido al curso de 5º de primaria. Así que sus edades están entre 10 y 11 años.

<b>5ºA</b>		<b>5ºB</b>	
24 alumnos		25 alumnos	
9 chicas	15 chicos	9 chicas	16 chicos
<b>CHICOS</b>		<b>CHICAS</b>	
<b>10 años</b>	<b>11 años</b>	<b>10 años</b>	<b>11 años</b>
21	10	7	11

## 4.3. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para el desarrollo de este Trabajo de fin de Grado son los siguientes:

### OBJETIVO GENERAL

- Identificar y conocer qué tipos de emociones expresan los niños y niñas ya sean positivas o negativas y representarlas con sentido del humor en el aula de Educación física.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer si hay diferencias, a nivel de género y edad, relacionadas con qué emociones expresan y sienten.
- Diferenciar a nivel de género y edad si son capaces de valorar el humor dentro del aula.
- Saber si a nivel de género y edad reconocen el valor de las distintas emociones presentes en un aula de Educación Física
- Conocer si a nivel de género y edad valoran de forma positiva o negativa el trabajo de equipo.

#### 4.4. INSTRUMENTOS

Para la recogida de datos se usarán tres instrumentos: uno de carácter cualitativo cuaderno de campo y otros dos de carácter cuantitativo que aumentaran la información de las notas recogidas en el cuaderno de campo, una rúbrica para cada sesión y un cuestionario final de evaluación de la Unidad didáctica.

Para la creación de la rúbrica (ver anexo 2) me he basado en dos aspectos. Un primer aspecto que fuera fácilmente identificable como son los emoticonos del whatsapp para la expresión facial. Su conocimiento extendido a nivel global hace que sean un elemento que ayude a los niños a identificar qué tipo de emoción han sentido con cada actividad en cada sesión.

El segundo elemento utilizado es más bien un apartado, en el cual los alumnos/as pudieran expresar de forma más abierta como se han sentido con sus propias palabras. Así de esta manera puedo tener un complemento cualitativo a su valoración de cada sesión, y su correspondiente actividad.

Para la realización de la preguntas cuestionario (ver anexo 2), me he centrado en dar respuesta a los objetivos expuestos en el apartado anterior. Ya que al ser eje principal de estudio de Estefi, tengo que tener datos que den respuesta a dichos objetivos. Son un total de 6 preguntas y las respuestas a las distintas preguntas son “poco, nada, neutral, bastante o muy/mucho” a las cuales les he añadido un valor numérico del 1 al 5 respectivamente para poder cuantificar las distintas respuestas.

El cuestionario tiene una única pregunta de “sí o no”, la pregunta cuatro; en la cual los distintos alumnos/as deberán completar unas imágenes con las que me serviré para sacar el porcentaje de alumnos que verdaderamente saben identificar las distintas emociones en función de la expresión corporal, en este caso del rostro con 6 imágenes.

## 5. RESULTADOS

Para este capítulo, como he comentado en el apartado anterior he utilizado los dos instrumentos para la recogida de datos y el cuaderno de campo.

El primer instrumento osuna rúbrica para cada sesión realizada, en la que identificaron la emoción que habían sentido con cada actividad (ver anexo 2). De los 49 alumnos, tres de ellos sus respuestas fueron nulas por lo que las tablas están basados en os marcajes de solo 46 alumnos.

El segundo instrumento fue un cuestionario final en el que se reflejan los distintos objetivos de estudio de mi trabajo de fin de grado y en el que cada alumno debía valorar de forma individual su proceso de aprendizaje y vivencias experimentadas durante la puesta en práctica de la UD (ver anexo1 y 2).

### 5.1. RÚBRICAS DE EVALUACIÓN POR SESIONES

SESIÓN 1	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
		119	12	37	14
Actividad 1	31	1	10	2	0
Actividad 2	38	1	5	6	0
Actividad 3	32	3	5	3	0
Actividad 4	18	7	17	3	2
SESIÓN 2	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
	126	10	18	9	9
Actividad 1	36	1	3		6
Actividad 2	29	5	5	5	1
Actividad 3	30	2	5	2	2
Actividad 4	31	2	5	2	0
SESIÓN3	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
	100	6	12	5	15
Actividad 1	31	2	3	3	7
Actividad 2	32	3	4	2	5
Actividad 3	37	1	5	0	3

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

SESIÓN 4	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
	115	4	12	7	0
Actividad 1	43	0	1	0	0
Actividad 2	34	0	6	5	0
Actividad 3	38	4	5	2	0
SESIÓN 5	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
	46	0	0	0	0
Actividad 1	46	0	0	0	0
TODAS LAS SESIONES	ALEGRE	ENFADADO	NADA	SORPRESA	VERGÜENZA
	506	32	79	35	26
Sesión 1	119	12	37	14	2
Sesión 2	126	10	18	9	9
Sesión 3	100	6	12	5	15
Sesión 4	115	4	12	7	0
Sesión 5	46	0	0	0	0

Tablas de la rúbrica de las distintas sesiones.

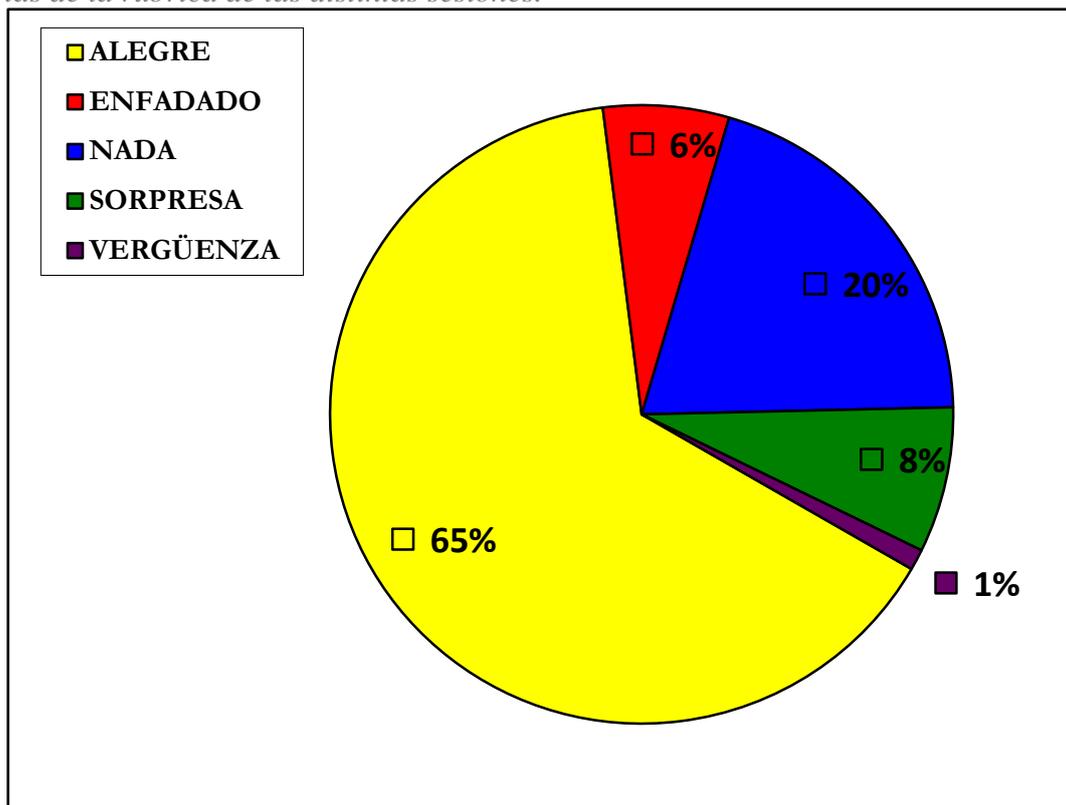


Gráfico de porcentajes totales del conjunto de sesiones.

Como se puede observar en el gráfico anterior, la emoción predominante en las diferentes sesiones con un 64% es la alegría. Solo un 20% de los alumnos afirma no haber experimentado, ni producirle ningún tipo de emoción las diferentes actividades.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El 16% restante se divide en la sorpresa, el enfado y la vergüenza, siendo 8, 7 y 1 por ciento respectivamente.

### 5.2. TABLAS EXTRAÍDAS DEL CUESTIONARIO

En el siguiente apartado veremos los resultados obtenidos a través del cuestionario final pasado a los diferentes alumnos/as que han participado en la unidad didáctica.

La valoración para poder obtener unos resultados cuantitativos como comente en el apartado de instrumentos son:

<b>NADA</b>	<b>1</b>
<b>POCO</b>	<b>2</b>
<b>NEUTRAL</b>	<b>3</b>
<b>BASTANTE</b>	<b>4</b>
<b>MUY/MUCHO</b>	<b>5</b>

A partir de estos datos, he hallado la media de las respuestas y su desviación típica con el total de la población y estableciendo también diferencias de edad y género.

Con respecto a la pregunta 4 la respuesta fue con Sí o No por lo que se establecerá una diferencia en porcentaje en cuanto al género.

Tabla 1. Pregunta: *¿Crees que las actividades han sido adecuadas al tema de expresión corporal?*

Pregunta 1	Media	Des. Típica
Total de la población	4,45	0,65
Alumno 10años	4,48	0,68
Alumno 11 años	4,50	0,53
Alumna 10 años	4,43	0,53
Alumna 11 años	4,36	0,67

Como observamos en la tabla 1 la media de la población es de 4,45 por lo que consideran que las distintas actividades son *bastante* adecuadas al tema de la expresión corporal. Las distintas medias con respecto al género y la edad de los niños se

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

encuentran entre los valores de 4,36 y 4,50 estos valores están próximos a la media de la población total.

Tabla 2. Pregunta 2: *¿Cuánto te has divertido durante las sesiones?*

Pregunta 2	Media	Des. Típica
Total de la población	4,63	0,64
Alumno 10años	4,52	0,75
Alumno 11 años	4,60	0,70
Alumna 10 años	5,00	0,00
Alumna 11 años	4,64	0,50

Observando la tabla 2 el valor medio de la población está en 4,63, coincide con que ha sido *bastante* lo que se han divertido durante las sesiones. EL resto de medias entre el género y la edad se centran entre la media de la población. El único caso de que hay un 100% es con las alumnas de 10 años con una media de 5.

Tabla3. Pregunta 3: *Valora el grado de importancia que durante las sesiones ha tenido para ti cada una de las siguientes emociones.*

	Total de la población		Alumno				Alumna			
			10 Años		11 años		10 años		11 años	
	Media	Desv. típica	Media	Desv. típica	Media	Desv. típica	Media	Desv. típica	Media	Desv. típica
Alegría	4,43	0,71	4,29	0,85	4,30	0,48	4,71	0,49	4,64	0,67
Entusiasmo	4,10	0,94	4,14	0,96	4,50	0,85	3,86	0,69	3,82	1,08
Confianza	4,20	0,91	4,19	0,87	3,90	1,20	4,43	0,79	4,36	0,81
Sorpresa	3,67	1,07	3,52	1,29	3,80	0,79	3,71	0,95	3,82	0,98
Vergüenza	2,49	1,40	2,38	1,43	2,20	1,23	2,57	1,40	2,91	1,58
Enfado	1,67	1,09	1,90	1,22	1,80	1,32	1,43	0,79	1,27	0,65
Tristeza	1,51	1,02	1,86	1,31	1,00	0,00	1,43	0,79	1,36	0,81

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Miedo	1,63	1,22	2,00	1,58	1,40	0,84	1,29	0,76	1,36	0,81
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

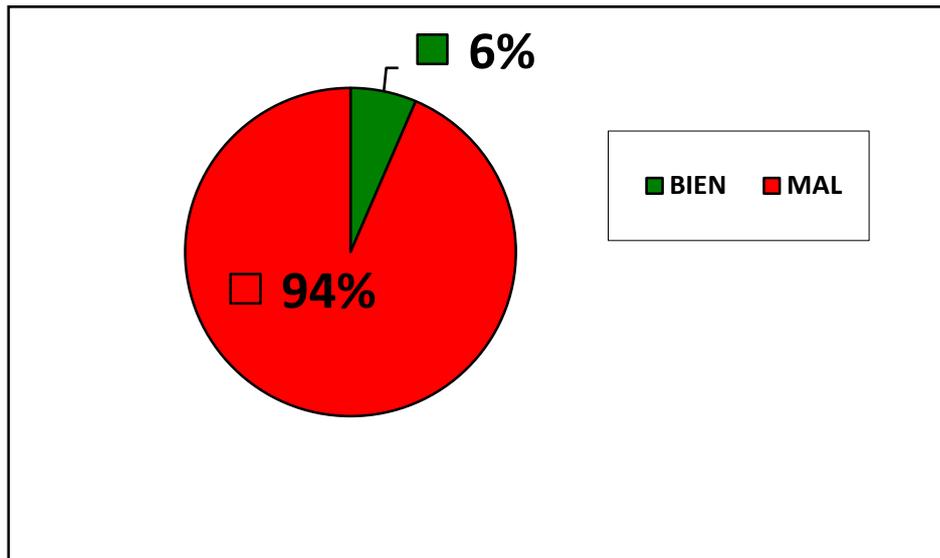
A partir de esta tabla 3se analizarán distintas emociones:

- Alegría→ La valoración media del total de la población es de 4,43. Las diferencias de género y edad se encuentran en los niños por debajo de ese 4,43, siendo de 4,29 y 4,30 para las edades de 10 y 11 años respectivamente. En el caso de las niñas se encuentran por encima de la media, siendo 4,71 y 4,64 para las edades de los 10 y 11 años.
- Entusiasmo→ La media de la población es de 4,10 por lo que valoran el entusiasmo como *bastante* importante. Sin embargo como podemos observar en este ítem, hay diferencias en cuanto al género. Los alumnos se encuentra por encima de la media con un 4,14 y 4,50 mientras que las alumnas están por debajo siendo de 3,86 y 3,82 esta valoración es de carácter *neutral*.
- Confianza→Para este ítem, podemos observar que hay una media de 4,20. La diferencia en cuanto a la media las encontramos en los niños de 11 años cuya media es inferior, un 3,90. El resto de alumnos superan esa media llegando al 4,43 de las alumnas de 10 años.
- Sorpresa→Las respuestas de la población para este apartado dan una media de 3,67. Siendo este ítem de carácter neutro. En cuanto a las diferencias entre género y edad las medias de las respuestas giran en torno a 3,50 y 3,82.
- Para los siguientes cuatro ítems, a excepción de la vergüenza que su media total es de 2,49 lo que nos dice que niños y niñas han experimentado esta emoción un *poco*. El resto de emociones rondan la media 1,67-1,51-1,63 que nos muestran que las emociones de enfado, tristeza y miedo respectivamente, han estado nada presentes durante la unidad didáctica. La diferencia más significativa que observamos es en los niños de 10 años, cuyas medias sobrepasa el valor promedio de la población.

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Tabla 4. Pregunta 4: ¿Sabrías diferenciar o identificar el tipo de emoción que tiene una persona por su expresión corporal?

	Pregunta 4	
	Alumno	Alumna
BIEN	2	6
MAL	29	12



Lo que observamos en este gráfico es el porcentaje de alumnos que habiendo dado una respuesta de Sí, verdaderamente han sabido diferenciar o identificar las distintas emociones. Siendo solo un 6% del total de la población con 2 alumnos y 6 alumnas los que identificaron correctamente las distintas emociones. El 94% restante respondieron sí pero cometieron algún error al identificar la emoción.

Tabla 5. Pregunta 5: Valora la importancia del trabajo en equipo en las clases de expresión corporal.

Pregunta 5	Media	Des. Típica
Total de la población	4,47	0,65
Alumno 10años	4,52	0,60
Alumno 11 años	4,50	0,71
Alumna 10 años	4,43	0,53
Alumna 11 años	4,36	0,81

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Como podemos observar en la tabla, las respuestas de los distintos alumnos dan un valor de *bastante importante*, teniendo una media de 4,47 de media. Las medias en cuanto al género y la edad, giran en torno a la media siendo las de los alumnos de 4,52 y 4,50, superior al de la población y el de las alumnas inferior con un 4,43 y 4,36 respectivamente.

Tabla 6. Pregunta 6: *Valora sí consideras qué es fácil aprender a la vez que te diviertes en las clases de educación física.*

Pregunta 6	Media	Des. Típica
Total de la población	4,73	0,60
Alumno 10años	4,71	0,72
Alumno 11 años	4,60	0,70
Alumna 10 años	4,71	0,49
Alumna 11 años	4,91	0,30

En la tabla 6 se puede ver que la respuesta generalizada es de *bastante fácil* habiendo una media de 4,73. Las diferentes respuestas dadas por los alumnos generan unas medias que oscilan entre los 4,60 y 4,91. Cabe destacar que las alumnas de 11 años se aproximan al valor 5 teniendo una media de sus respuestas de 4,91.

### 5.3. RESULTADO DE LA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA DENTRO DEL AULA. DESCRIPCIÓN DE TRES CASOS.

En este apartado describiré el caso de tres alumnos que observe durante la puesta en práctica de las distintas sesiones de la unidad didáctica.

**Alumno 1:** Niña de 10 años. A nivel general era una niña muy buena a nivel académico. Su actitud y predisposición ante las clases sobresalía con respecto al resto. Desde el punto de vista de la expresión corporal, me sorprendió mucho en todas las actividades puesto que en cada una de ellas las imprimía una conducta burlesca y de creatividad. No mostro en ninguna de las actividades vergüenza o timidez. En las actividades en las que había que bailar o representar acciones, siempre se la veía activa y con ganas de realizarlas, con una sonrisa en la cara y una emoción que contagiaba a sus compañeros de grupo.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En las actividades en grupo, mostraba una actitud abierta hacia sus compañeros ayudando y aportando ideas para la actividad, como es el caso de las actividades de *Miguel Ángel y su cincel* (sesión 3, ver anexo 3), *Cuéntame un cuento* (sesión 5, ver anexo 4) o en la actividad final (sesión 6, ver anexo 3)

Esta alumna presento un buen nivel de comunicación corporal, expresión de emociones y sentido del humor.

**Alumno 2:** Niño de 10 años. Niño muy activo, siempre moviéndose e incapaz de estarse quieto. La predisposición a la realización de las actividades era buena, pero la motivación ante el tema de expresión corporal era negativa. Hacía las actividades, pero con poca ilusión y a desgana. Le pregunte en una ocasión que si le gustaba el tema que realizábamos, su contestación fue rotunda, *NO*.

Con cada actividad buscaba estar cerca de sus amigos y siempre intentaba hacer bromas o tonterías para hacer reír a sus compañeros. Lo que me demostraba que tenía actitudes para la realización de actividades con humor y actividades con cambios de roles.

En el cuestionario pasado a los distintos alumnos, fue el único que contesto negativamente a la pregunta de las emociones, dando un valor de 5 en *enfado y tristeza*. Pero también valoro positivamente el que se divirtió durante la unidad didáctica. A través de esto corroboro que el tema en sí no le gusto nada, pero las actividades fueron estimulantes y cargadas de humor.

**Alumno 3:** Niña de 11 años. Era una niña que no destacaba mucho en clase. Era muy sonriente fuera de las clases de educación física, pero cuando había que hacer alguna actividad, mostraba una actitud tímida y de vergüenza. Durante la exposición del tema que íbamos a trabajar les dije que íbamos a tener una sesión de baile. La actitud ante el hecho de bailar en público de la niña fue negativa, se puso colorada al momento y me dijo que ella no quería bailar.

Durante el desarrollo de las distintas sesiones, pude observar en esta niña un cambio progresivo de actitud y predisposición al tema. Participaba en las actividades y a medida

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

que veía como sus compañeros lo hacían sin problemas, ella se soltaba, hasta el punto que durante la sesión de baile fue la que más mostro emociones positivas como alegría, felicidad o entusiasmo.

La mejoría de actitud de esta alumna ante la expresión corporal y por tanto al tema del que trataba la unidad didáctica, se pudo ver reflejada en la última sesión (ver anexo 3, sesión 6). En esta había que realizar una composición corporal en grupo a elección de ellos. Su grupo realizó una coreografía de baile con música. Ella fue la principal organizadora de los pasos a dar en ese baile.

En la ficha de evaluación que pasaba en cada sesión y en el cuestionario de los alumnos, esta niña puso que se había divertido mucho durante las clases y que la habían ayudado a ser menos vergonzosa y tímida.

## 6. DISCUSIÓN

A través de este capítulo, se trata de establecer una relación de los resultados obtenidos, con las teorías recogidas en la fundamentación teórica.

Partiendo del objetivo general: *Identificar y conocer qué tipos de emociones expresan los niños y niñas ya sean positivas o negativas y representarlas con sentido del humor en el aula de Educación física.* A través de los resultados obtenidos se aprecia que los alumnos saben identificar las diferentes emociones vividas en el aula, ya sea en base a lo que ellos mismo han sentido así como observándolo en los demás.

Por otro lado, con sus respuestas podemos interpretar que el divertirse, el estar alegre (porcentaje total de las sesiones, gráfico 1), en sí, el sentir emociones positivas de entusiasmo, confianza, etc. Han favorecido el que hubiera humor en el aula como podemos ver con las respuestas dadas en las tres primeras preguntas del cuestionario (Tabla 1, 2 y 3).

También en este sentido es importante mencionar los distintos objetivos específicos. El primer objetivo, *Conocer si hay diferencias, a nivel de género y edad, relacionadas con qué emociones expresan y sienten.*

A través de este objetivo podemos observar que a priori no hay grandes diferencias de edad y género en cuanto a la expresión de emociones. En todos los casos, la expresión mayoritaria que han sentido y expresado es la alegría, como podemos ver en el gráfico de las distintas sesiones o en la pregunta 3 del cuestionario viendo las medias de la población de las distintas emociones trabajadas en el aula.

A partir de estas respuestas se puede confirmar lo que dice Jáuregui (2009) sobre el juego y la risa. Así este autor considera que ambas cosas fomentan y producen la expresión de emociones, el sentir de emociones placenteras, que según Fredrickson (2009) serían lo que ella denomina emociones positivas.

El segundo objetivo: *Diferenciar a nivel de género y edad si son capaces de valorar el humor dentro del aula*. Todos a través de las respuestas dadas en la pregunta 1, sobre si eran las actividades adecuadas ante el tema que estábamos trabajando. La media total daba un valor positivo de 4,45 sobre 5. Tras ver estos resultados confirmamos la propuesta de García Larrauri (2010) con su modelo de sentido del humor basado en cuatro dimensiones.

- 1º Crear humor: a través de las distintas actividades propuestas en la unidad didáctica
- 2ª Apreciación del humor: generar situaciones de risa y contextos abiertos con las actividades de la unidad
- 3ª Afrontamiento optimista de los problemas: la respuesta dada por los alumnos a las situaciones surgidas en las distintas actividades, que suponían pasar vergüenza, ponerse en una situación distinta a la habitual de un aula de educación física, etc.
- 4ª El humor en la relación interpersonal: a través del trabajo en grupo y la relación surgida ante una actividad con contexto igual.

También a través de sus respuestas a las pregunta 2 y 6 del cuestionario con una valoración media de 4,63 y 4,73 respectivamente, afirmando que sí se han divertido durante las clases y que es más fácil aprender mientras te diviertes. Por tanto, podemos verificar que el humor ha estado presente en las distintas actividades que conformaban las sesiones de la unidad didáctica puesta en práctica.

Esto viene a corroborar lo que ya dice Jáuregui (2009), de que el humor presente en un aula ayuda a crear un clima positivo y divertido, siendo predominantes las emociones positivas. Corroboramos también que el humor supone una ventaja para el aprendizaje de los niños dentro de su contexto educativo.

Con el tercer objetivo: *Saber si a nivel de género y edad reconocen el valor de las distintas emociones presentes en un aula de Educación Física*. Como podemos observar en las respuestas dadas a la evaluación de las sesiones, siendo mayoritarias la emoción de alegría, y la pregunta 3 del cuestionario.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Observamos que valoran más positivamente las emociones que generan sensaciones de bienestar y son agradables, promedios totales por encima 3 (ver tabla 3, en resultados), que las que a priori descartamos por ser negativas y hacernos sentir mal.

A través de estos resultados corroboramos lo que Fredrickson (2009) habla sobre las emociones positivas, generan bienestar y abren el panel cognitivo de respuesta. Y lo que Reyes (2009) afirma sobre las emociones negativas, siendo desagradables y perjudiciales para nosotros y nuestra relación con el resto.

También a través de los descriptores de las emociones extraídos de distintas fuentes (ver tabla de descriptores, capítulo de fundamentación teórica, p.12-13), comprobamos estos resultados.

Con el objetivo cuatro: *Conocer si a nivel de género y edad valoran de forma positiva o negativa el trabajo de equipo*. Lo que vemos reflejado con la media obtenida de las respuestas a la pregunta 5 con un valor medio de 4,47. Es que tienen una predisposición positiva al trabajo en equipo y a trabajar en grupo. Como se ha realizado en las distintas sesiones de la unidad didáctica.

A través de esta pregunta he podido comprobar que la propuesta de la “rueda del humor” de García Larrauri (2010) en el que establece tres sectores para la práctica del humor, es factible para trabajar.

- Sector 1- Activar el cerebro social: a través de anticipación de las actividades y promover la comunicación a nivel de alumno-alumno (trabajo en grupos) y alumno-profesor (gran grupo)
- Sector 2- a través de mi participación en las distintas actividades, añadiendo propuestas y generando un clima de humor siendo yo participe de esos contextos.
- Sector 3- a través de estímulos hacia el alumnado dando ideas y guiando en las distintas actividades, tanto individuales como en el grupo.

Por último, señalar que la pregunta cuatro del cuestionario, aunque me ha dado un valor porcentual sobre el saber diferenciar las distintas emociones en función de la expresión de la cara. Debo decir que no ha sido una pregunta que me diera una

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

respuesta fiable, puesto que está basada en la experiencia y conocimiento que tienen los alumnos al interpretar de manera subjetiva distintas expresiones.

## 7. CONCLUSIÓN

En este apartado extraeré las conclusiones finales del estudio y después de haber presentado los resultados. Se parte del objetivo general de *Identificar y conocer qué tipos de emociones expresan los niños y niñas ya sean positivas o negativas y representarlas con sentido del humor en el aula de Educación física.*

El primer objetivo específico, con los resultados obtenidos, se puede verificar que no hay diferencias significativas a nivel de género y edad en cuanto a la expresión de emociones. Ante contextos positivos en el que se generan situaciones abiertas, los diferentes niños expresan y sienten el mismo tipo de emociones. Corroboramos lo que los autores dicen de las emociones positivas y negativas y su relación con el juego y el humor.

Con el objetivo segundo, de valorar el humor, está muy unido al anterior, puesto que si no hay diferencias de género y edad para expresar distintas emociones en un contexto, si ese contexto es de emociones positivas, venimos a corroborar lo que muchos autores afirman sobre el humor y la práctica de humor dentro del aula, si hay risa, hay humor y por lo tanto emociones agradables y que hacen sentir bien.

El objetivo tercero habla de si hay diferencias de género y edad en cuanto a reconocer el valor de las distintas emociones. Podemos afirmar que efecto se cumple, pues tanto los alumnos como las alumnas, han sabido reconocer en sí mismos las distintas emociones experimentadas en las diferentes sesiones. Tanto a nivel individual, con los instrumentos usados, como a nivel grupal, cuando se realizaban las diferentes actividades.

El último objetivo, hace referencia al trabajo en equipo. En ambos casos tanto género y edad coinciden con una valoración positiva de esta metodología en el aula. Que unido a lo anterior, ha abierto su forma de entender el aprendizaje, siendo mucho más fácil cuando se trabaja en equipo.

## EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Para concluir, debo decir que todo lo desarrollado en este trabajo de fin de grado, me ha ayudado a confirmar lo recogido por varios autores acerca de las emociones y el humor, que es, que el humor juega un papel importante en el aprendizaje significativo de los niños, generando situaciones favorables donde las emociones positivas son la principal consecuencia de este. Fomentando así que los niños y niñas aprendan mejor y de manera más fácil. Por lo que humor, tener sentido del humor y las emociones son parcelas que lejos de ir separadas, van de la mano en contextos educativos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, M., Conde, J., & Viciano, V. (1997). *Desarrollo de la expresión corporal*.  
Barcelona: Inde.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Carbelo Baquero, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 18-30. Recuperado a partir de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1417555>
- García Larrauri, B. (2010). Una ventana abierta al sentido del humor en el aula, 32, 7-24.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Jáuregui Narváez, E. J., & Fernández Solís, J. D. F. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 203-215. Recuperado a partir de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098232>
- Muñoz Rivera, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos, (130). Recuperado a partir de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>
- Reyes Martos, J. (2009, octubre 27). Las Emociones. Recuperado a partir de  
<https://jacoboreyesmartos.wordpress.com/2009/10/27/las-emociones/>
- Rodríguez Suárez, M. (2012). La rueda de las emociones de R. Plutchik | SoberanaMente. Recuperado a partir de <http://soberanamente.com/la-rueda-de-las-emociones-de-r-plutchik/>
- Ruano Arriagada, K. (2004). *La Influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: Un estudio experimental*. Universidad politécnica de Madrid; Departamento de física e

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

instalaciones aplicadas a la edificación al medio ambiente y al urbanismo de la escuela  
técnica superior de arquitectura.

Velasco, G. (2014). Las Emociones Positivas de Bárbara Fredrickson. Recuperado a partir de  
[https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-  
fredrickson/](https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/)

## 9. ANEXOS

### Anexo 1 - Unidad Didáctica “El cuerpo nos habla” para 5º de primaria.

<b>TÍTULO DE LA UD</b>	<b>“EL CUERPO NOS HABLA”</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b>	
<b>BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS CURSO QUINTO</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</li><li>2. Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.</li><li>3. Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.</li><li>4. Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.</li><li>5. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.</li></ol>	
<b>BLOQUE 6 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uso consciente de hábitos saludables y autonomía de la higiene corporal.</li></ol>	
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexión y anticipación a partir del recurso de las TIC, como elemento de presentación, motivación y aprendizaje de los contenidos y actividades que hay que realizar.</li><li>- Realización de tareas y actividades que apliquen los contenidos y competencias propuestos.</li><li>- Enseñanza y realización de tareas de forma recíproca.</li><li>- Actividades de evaluación y autoevaluación.</li></ul>	

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	1 de Abril al 20 de Abril	
<b>SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>1ª Sesión: Presentación del tema</u> → 01/04/16(5ºB)-05/04/16(5ºA)</li> <li>▪ <u>2ª Sesión: Dictado Emocional</u> → 05/04/16(5ºB)-06/04/16(5ºA)</li> <li>▪ <u>3ª Sesión: Juegos expresivos</u> → 06/04/16(5ºB)-12/04/16(5ºA)</li> <li>▪ <u>4ª Sesión: ¡Hoy bailamos!</u> → 12/04/16(5ºB)-13/04/16(5ºA)</li> <li>▪ <u>5ª Sesión: Popurrí de Emociones</u> → 13/04/16(5ºB)-19/04/16(5ºA)</li> <li>▪ <u>6ª Sesión: Soy Actor</u> → 15/04/16(5ºB)-20/04/16(5ºA)</li> </ul>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitales → Pizarra digital y presentación preci (Sesión 1 El Cuerpo nos habla)</li> <li>• Pañuelos, aviones de papel y periódicos (Sesión 2 Dictado emocional)</li> <li>• Música, radio-casete, altavoces, aros y pañuelos (Sesión 4 ¡Hoy bailamos!)</li> <li>• Cuerdas, pañuelos, aros, picas y chinos (Sesión 5 Popurrí emocional)</li> </ul>		
<b>TEMAS TRANSVERSALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengua Castellana y Literatura (Sesión 5)</li> <li>• Educación artística (Todas las sesiones)</li> <li>• Matemáticas y Ciencias Sociales (Sesión 4)</li> <li>• Convivencia y valores sociales (Todas las sesiones)</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>
<b>BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>		
<p><b>1.-</b> Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y</p>	<p><b>1.1.-</b> Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente.</p>	<p>A.A C.L</p>

**EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	<b>1.2.-</b> Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo en parejas.	A.A C.L
	<b>1.3.-</b> Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo en grupos.	A.A C.L
	<b>1.4.-</b> Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales	A.A C.L S.I.E.E
<b>2.-</b> Participar en las actividades artístico-expresivas con conocimiento y aplicación de las normas, mostrando una actitud de aceptación y respeto hacia las demás personas, materiales y espacios.	<b>2.1.-</b> Respeta las normas y reglas de las actividades, manteniendo una conducta respetuosa y que no perjudique el desarrollo de la actividad.	C.S.C S.I.E.E
	<b>2.2.-</b> Muestra interés por participar en las distintas actividades y juegos propuestos en clase.	C.S.C S.I.E.E
<b>BLOQUE 6 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*</b>		
<b>1.-</b> Reconocer los efectos de la higiene, sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	<b>1.1.-</b> Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo)	S.I.E.E
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>		

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	PONDERACIÓN DE LA CALIFICACIÓN	
Observación sistemática (rúbrica)	C.1 - B.5	1.1/1.2/1.3	10% cada uno	30%
	C.1 – B.5	1.4		
	C.2 – B.5	2.1/2.2	10% cada uno	20%
Tabla de registro diario	C.1 – B.6	1.1	20%	
<p><u>Observaciones acerca del procedimiento de evaluar y calificar</u></p> <p>Cada uno de los estándares tendrá una valoración de 0 a 10. La evaluación será realizada durante todo el proceso de puesta en práctica la UD</p>				
<p><b>PROCEDIMIENTOS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b></p> <p>No hay alumnos con necesidades educativas especiales ni que presenten alguna discapacidad que impida el correcto desarrollo de su actividad en el área de Educación física.</p>				
<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>A.A→Aprender a aprender</p> <p>C.L→Comunicación lingüística</p> <p>C.S.C→Competencias sociales y cívicas</p> <p>S.I.E.E→Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>*El contenido perteneciente al Bloque 6 se trabaja de forma general en todas las Unidades Didácticas.</p>				

Anexo 2 – Sesiones de la Unidad didáctica “El cuerpo nos habla”

<b>SESIÓN:</b> 1ª El Cuerpo nos habla	<b>FECHA:</b> 01/04/16(5ºB)-05/04/16(5ºA)
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
1. Conocer que es la expresión corporal, dentro de la educación física. 2. Incidir en la importancia de la expresión como medio de comunicación.	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
Presentación Prezi:  <a href="http://prezi.com/pw3uwypc6nc7/?utm_campaign=share&amp;utm_medium=copy">http://prezi.com/pw3uwypc6nc7/?utm_campaign=share&amp;utm_medium=copy</a>  • Juego “ <i>Encuentra tu emoción</i> ” <ul style="list-style-type: none"><li>○ Desarrollo del juego: se asignan números a los niños, en función de los grupos que se quiera hacer en este caso 4. Cada número representa una emoción, ya sea alegría, tristeza, asco, miedo, ira, etc. Los niños deberán expresar con sus caras la emoción del número que les haya tocado, e irán agrupándose con sus iguales en base a esa expresión.</li></ul> Emociones y sus números:  1- Alegría  2- Tristeza  3- Ira  4- Miedo	
<b>OBSERVACIONES:</b>	<b>VALORACIÓN:</b>

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>SESIÓN: 2ª Dictado emocional</b>	<b>FECHA: 05/04/16(5ºB)-06/04/16(5ºA)</b>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Activar la mente a la expresión de emociones, a través de la escucha de un cuento narrado.</li><li>2. Promover el uso y comunicación corporal mediante acciones narradas.</li></ol>	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
<p>Nos vamos a convertir en dormilón y rapidín y vamos a superar las aventuras de este apenado relojillo el cuál necesita una tuerca para poder estar en hora y no ir nunca más retrasado.</p> <p><b>Inicio → “Dormilón, el reloj tardón”</b></p> <p>- Todos los alumnos parten del suelo, tumbados, todos somos dormilón, el reloj tardón. A excepción de Rapidín. Tendremos que representar las acciones de Dormilón y su amigo y los sentimientos que genera cada situación.</p> <p><i>Érase una vez, un reloj llamado Dormilón. Como bien indica su nombre, era un reloj que siempre andaba atrasado. Para poder solucionar este problema, Dormilón necesitaba una tuerca que sólo la había en el pueblo especial de las tuercas perdidas muy lejano, “Relojelandia” al cual solo se podía acceder con unos patines especiales.</i></p> <p><i>Es lunes, día de trabajo para los dueños de dormilón. Son las 8 de la mañana y dormilón no se ha despertado para comenzar la jornada. Sigue con esa cara de felicidad, de niño bueno sumergido en un profundo y agradable sueño (feliz durmiendo, tranquilo). A las 12 del mediodía dormilón abre un ojo y salta de la cama sobresaltado viendo que sus amos no se han levantado por su culpa (tristeza). Rápidamente emite un sonido de alarma para despertarles. Como cada mañana, dormilón se encuentra con otro reloj amigo suyo, Rapidín, en el parque que está al lado de su casa.</i></p> <p><i>Hoy, llegaba especialmente tarde y debido a eso le daba pereza y vergüenza ir. Cuando llegó su amigo le pregunto sorprendido por qué llegaba tan tarde, lo que él le respondió avergonzado que como a menudo se había quedado dormido.</i></p> <p><i>Rapidín, decidió que tenía que ayudar a encontrar la tuerca que haría que dormilón recuperara el horario normal. Rapidín se lo dijo a su amigo y le comento que esto suponía que tendrían que superar una serie de aventuras hasta llegar al pueblo lejano de relojelandia, el único lugar donde hay esas tuercas. Dormilón al escuchar lo que le contaba su amigo se puso muy contento y dio las gracias a su amigo por lo que iba a hacer por él le dio un abrazo fuerte entre besos y risas.</i></p> <p><b>1º Aventura → “La carrera hacia la aventura”</b></p> <p><i>Tras conseguir superar esta aventura, dormilón y su amigo se encuentran inmersos en un descampado. Lo único que les protege son sus hojas de papel que serán sus instrumentos de defensa. Estando descansando del viaje tan largo que habían tenido, Rapidín empieza a escuchar unos ruidos extraños. Rapidín que era precavido, propuso a su compañero hacer bolas de papel con las hojas que cada uno poseía. De esta manera, tendrían unos instrumentos muy potentes que les salvarían de cualquier problema. De repente se colocan en fila, espalda con espalda ya que ven llegar a unos monstruos. Esta señal significaba para ellos que podían morir devorados. Pero... Cuando se iban aproximando los monstruos, se dieron cuenta de que eran unos aviones que venían a impedir que llegaran al pueblo especial de las tuercas perdidas, así que Dormilón y Rapidín intentaron dar a los aviones con sus bolas de papel.</i></p>	

### **2ª Aventura → “Nos atacan”**

*Consiguen abatir los aviones que los acechaban. Muertos de cansancio por el viaje y la dura batalla se acuestan el suelo, protegidos por el descampado y se duermen. Los primeros rалlos de sol surgen en el horizonte y Dormilón y Rapidín se despiertan, al principio les da pereza pero poco a poco se van levantando. Ya despiertos continúan su viaje andando. Durante su viaje se topan con un inmenso y abrumador lago cuyas aguas son entre aterradoras y misteriosas. Desprenden colores azules y violetas, y su fondo parece entre fucsia y azul verdoso como si de una aurora boreal se tratara. Dormilón y Rapidín se encuentran fascinados, resulta que es un lago mágico y si consiguen atravesarlo llegarán al pueblo especial de las tuercas perdidas. Al principio se les ocurre probar si se puede caminar por encima del lago, al ser mágico todo es posible, piensa, pero se caen dentro sin poder avanzar. Pero estos relojillos no hay nada que se resista asique empiezan a observar si ven algo que les ayude a travesar ese misterioso lago infinito. De pronto ven que cerca de la orilla de lago infinito hay unas plantas con hojas que desprenden un aura mágica y que curiosamente flotan en el agua y se mueven súper-rápidos. Deciden construirse unos patines de propulsión con los que atravesar ese lago infinito.*

### **3ª Aventura → “Hojas mágicas de super-rápidez”**

*Una vez conseguido atravesar el lago infinito, dormilón y Rapidín continúan con su viaje. A lo lejos ven lo que parece la entrada a algún pueblo. Consiguen llegar a la entrada y descubren que resulta que es el pueblo especial de las tuercas perdidas y en dicho pueblo solo hay una gran casa con un gran jardín. Ese jardín era distinto a los demás sus flores no era flores normales, se miraron sorprendidos. Sus flores tenían forma de estrella. A medida que se acercan a esa casa y su jardín, lo que parecían estrellas, no lo eran tanto, eran tuercas, tuercas de todos los tamaños, colores y formas que hayan podido ver, rosas, verdes, doradas, con puntas, sin puntas, etc. Dormilón y Rapidín se pusieron contentísimos pues, habían encontrado el lugar donde estaría la tuerca que repararía a Dormilón, rápidamente se pusieron a buscar cual sería la tuerca que le iba bien a Dormilón.*

### **4ª Aventura → “La tuerca y regreso a casa”**

*Consiguen la tuerca que hace que Dormilón pueda funcionar. Rapidín la coloca en el pecho de Dormilón y sorprendentemente, aparecen en el parque de al lado de su casa, ¡habrá sido magia!, ¡habrá sido un sueño!, piensan, ya se está haciendo de noche y tienen que volver a sus casas.*

*El día ha finalizado, Rapidín y Dormilón están contentos porque han tenido un día agotador, con montón de aventuras y sucesos increíbles. Cierran los ojos y se quedan dormidos con una sonrisa en sus caras, pensando en que aventuras tendrán mañana.*

*Son las 8 de la mañana y los dueños de Dormilón esperan la alarma de su relojillo para ir a trabajar. Esta vez, Dormilón despertó puntual, a las 8:00.*

### **“La carrera hacia la aventura”**

*Cada niño tendrá que coger una hoja de periódico y desplazarse por la habitación sin chocarse con el resto de los niños. La hoja no se puede caer al suelo, y no se puede sujetar asique conviene que los desplazamientos sean rápidos. Se puede levantar la hoja si se nos escurriera para abajo. El objetivo es que no se caiga.*

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

- 1- Al principio el desplazamiento será corriendo por a clase
- 2- Después se realizará marcha atrás. Corriendo marcha atrás
- 3- Corriendo normal pero con la hoja puesta en un brazo sin que se caiga
- 4- Y finalmente con la hoja de la cintura para abajo sin caerse

**“Nos atacan”**

Los aviones los tira el profesor, Los relojes tienen que intentar batir al enemigo intentando dar a los aviones. Una vez batidos los enemigos continúan su viaje hacia relojelandia pero casi cuando están a punto de llegar, se encuentran con que tienen que atravesar un lago inmenso, que parece que no tiene fin.

**“Hojas de super-rápidez”**

Cada alumno coge dos hojas, una para cada pie y sin levantar los pies del suelo se desplazarán por todo el espacio. Cuando lo indique el profesor habrá finalizado la travesía de cruzar el lago.

**“La tuerca y regreso a casa”**

Relato mientras están tumbados:

Una vez en la cama, dormilón y Rapidín cierran los ojos, se acomodan, encuentran postura adecuada y se disponen a dormir. Están inmersos en un sueño profundo pero feliz, recordando que la amistad verdadera está para ayudar a los amigos y hacer todo lo posible para ayudarles. “Los amigos secundan, no se descuidan”.

OBSERVACIONES:	VALORACIÓN:

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>SESIÓN: 3ª Juegos expresivos</b>	<b>FECHA: 06/04/16(5ºB)-12/04/16(5ºA)</b>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar diferentes acciones corporales de forma individual o grupo a través del juego.</li> <li>2. Compartir diferentes emociones en interacción con los compañeros mediante el juego.</li> </ol>	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
<p><b>FASE DE ACTIVACIÓN</b></p> <p><b>“Un día cualquiera”</b>→El juego consiste en un dictado motor, en el que los diferentes niños y niñas deberán ir representando.</p> <p><i>Son las 7:55 de la mañana y los niños y niñas se encuentran felizmente dormidos en sus camas, contentos por los sueños que están teniendo. De repente, empezamos a oír de lejos un pitido, ¡oh vaya!, es la alarma del despertador. Nos molesta, pero es hora de levantarse y con pereza nos vamos a levantar a apagarla. Según nos acercamos al reloj todavía adormilados, nos acordamos de que hoy es nuestro primer día de colegio, y empezamos nuevo curso, eso nos pone activos y se nos dibuja una sonrisa en nuestra cara, por la ilusión y los nervios de lo que nos vamos a encontrar. Rápidamente nos ponemos a recoger la habitación y a coger la ropa que vamos a llevar. Nos vamos vistiendo despacito pero sin pausa y guardando las cosas que vamos a usar en el cole. Mientras guardamos las cosas y pensamos que nos hace falta, empezamos a sentir que la tripa se nos está revolviendo nos están entrando unas terribles ganas de ir al baño guardamos rápidamente lo que nos falta, y vamos corriendo hacia el baño con cara de susto por lo que va a suceder ahora. Abrimos la taza del váter, nos bajamos los pantalones o la falda y en fin comenzamos la ardua tarea de echar lo que cenamos el día anterior. Al principio nos cuesta y apretamos lo más que podemos. Finalmente conseguimos echarlo, nos levantamos, pero, ¡bufff! notamos que viene un pedete y tiene pinta de ser pedete pintor, asique nos volvemos a sentar y continuamos con la faena. Conseguimos acabar, nos limpiamos bien y nos lavamos. Mientras nos estamos lavando, notamos que de la cocina viene un olor riquísimo, nuestra madre ha hecho tortitas para desayunar, eso nos ponos contentísimos, así que nos secamos las manos y vamos corriendo a la cocina. Nos disponemos a desayunar tranquilamente, pero miramos el reloj, y vemos que con la trampa del baño se nos ha hecho tarde y nos toca desayunar deprisa y corriendo pues no queremos llegar tarde en nuestro primer día de cole. Terminamos la última tortita, nos levantamos, recogemos, y nos vamos de nuevo al baño a lavarnos los dientes. Nos cepillamos bien, nos enjuagamos bien, cogemos el líquido bucal, hacemos gárgaras y escupimos. Salimos del baño, vamos a nuestra habitación cogemos las cosas y vamos camino de la puerta. Miramos el reloj, para nuestra alegría vamos bien de hora, así que respiramos tranquilos. Cazadora puesta y mochila en mano, salimos por la puerta, hoy da comienzo nuestro día de colegio.</i></p> <p><b>“Miguel Ángel y su cincel”</b>→El juego consiste en realizar composiciones corporales, ya sea en parejas o en grupos. Uno tendrá que hacer de Miguel Ángel, escultor y el otro será su pieza de mármol a esculpir. Un vez hayan hecho diferentes posturas se cambian los papeles. Como variante, primero lo harán en parejas, luego en grupo pequeños y después en dos grupos o gran grupo.</p> <p><b>“Hazlo que diga pero no lo que veas”</b>→El juego consiste en realizar acciones corporales, por parejas. Por turnos, se van diciendo las acciones a realizar, sin dejar de hacer la que están haciendo. Requiere hacer la acción que me ha dicho mi compañero, pensar la acción que tiene que hacer mi compañero y decir la acción a realizar por él. Si se falla en este proceso se cambia de jugador.</p> <p><b>“Lindo gatito”</b>→El juego se realiza en grupo de 4 o 5 como mucho. Uno de los miembros del grupo, hará de gatito y tendrá que hacer reír a resto de sus compañeros, realizando diferentes acciones</p>	

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

con su cuerpo. Si consigue hacer reír a alguno de sus compañeros se cambian papeles. La variante sería a la inversa, el gato esta triste y sus compañeros le deben hacer reír.

**“Domino Humano”**→ Este juego es para volver a la calma y como fase final. Los niños y niñas se van desplazando por el espacio despacio y lo más calmados posibles, con una canción de fondo. El profesor ira tocando la cabeza de los diferentes niños y estos tendrá que expresar una emoción o acción que les haya gustado de la sesión. Cada niño que se tumbe tendrá que colocar su cabeza en alguna parte del cuerpo del compañero anterior. Un vez todos en el suelo, mantendrán esa postura unos minutos con los ojos cerrados escuchando la canción de fondo. Una vez hecho esto, nos reiremos todos juntos y nos pondremos en pie.

OBSERVACIONES:	VALORACIÓN:

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>SESIÓN: 4ª ¡Hoy bailamos!</b>	<b>FECHA: 12/04/16(5ºB)-13/04/16(5ºA)</b>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar diferentes acciones o sentimientos al ritmo de la música</li> <li>2. Seguir o imitar una coreografía propuesta a partir de una canción.</li> </ol>	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
<p><b>“Hoy bailamos”</b>→La actividad consiste en bailar. Los niños y niñas estarán en unos aros de forma individual e irán sonando diferentes canciones. Los niños deberán bailar lo que ellos crean, como ellos quieran, y lo que ellos quieran expresar con la música que suene. Una variante de este juego sería todos en círculo uno en el centro bailando y el resto animando y motivando a bailar.</p> <p><b>“Que el cuerpo no pare”</b>→Los niños bailaran dos canciones representando lo que en ellas se dice. Las dos canciones son <i>Madre tierra (Oye)</i>, <i>de Chayanne</i> y <i>El pollito pio</i>. Primeramente escucharemos las dos canciones para ver qué es lo que dicen, y que hacer en ellas, después las representaremos.</p> <p><b>“Siete saltos”</b>→Juego de vuelta a la calma. Es una Danza del Mundo, de Dinamarca. Comenzamos todos agarrados de la mano en círculo. Se va todo el rato en el sentido de las agujas del reloj.</p> <p>Pasos:</p> <p style="padding-left: 40px;">En el círculo (x7)→ siete saltitos</p> <p style="padding-left: 40px;">Estribillo (x7)→ 3 pasos hacia delante, palmadas, 3 hacia atrás y palmadas.</p> <p style="padding-left: 40px;">Parte suave (x7, después de cada recorrido en círculo y estribillo)→ rodilla derecha-rodilla izquierda-rodilla derecha suelo-rodilla izquierda suelo-codo derecho suelo-codo izquierdo suelo-cabeza en suelo. Se añade un elemento de esta lista según avanza la música, se comienza por la rodilla derecha, después rodilla derecha e izquierda, así sucesivamente.</p>	
<b>OBSERVACIONES:</b>	<b>VALORACIÓN:</b>

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>SESIÓN: 5° Popurrí de Emociones</b>	<b>FECHA: 13/04/16(5ªB)-19/04/16(5ªA)</b>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar emociones de forma autónoma o guiada, mediante un cuento o un juego propuesto</li> <li>2. Ser capaces de interiorizar y compartir diferentes emociones.</li> </ol>	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
<p><b>“Cuéntame un cuento”</b>→ El juego consiste en narrar la historia de Caperucita molona. Se colocan en cuatro grupos, los grupos ya asignados desde el principio. En ese cuento habrá un Narrador, Caperucita, la Abuelita, el Lobo, el Cazador y la Madre. Esta historia deberán representarla con una emoción predeterminada, ya sea alegres, tristes, enfadados, perezosos, o con miedo.</p> <p><i>Erase una vez una niña que vivía en un pequeño pueblo. Esa niña siempre andaba como si estuviera bailando y por eso se la conocía como la Caperucita Molona. Un día su madre le pidió a Caperucita, si podía ir a visitar a su Abuelita al bosque a llevarle mantequilla de burra, mermelada de queso y hojaldre de menta, ya que se encontraba enferma y no podía levantarse en de la cama. Caperucita Molona, acepto, así que cogió una mochila metió las cosas, se puso los casco encendió el Ipod y se puso en camino hacia la casa de su abuelita. Antes de salir su madre la recordó que no se entretuviera con nadie, la Abuelita necesitaba esas cosas para curarse. Durante el camino, se topo con un hombre que llevaba un sombrero con cara de lobo. Este hombre de sombrero de lobo la pregunto a Caperucita que donde iba tan bailando por el bosque. A lo que ella respondió que a visitar a su Abuelita, que se encontraba en el corazón del bosque. Caperucita continuo con su viaje, sin sospechar que aquel hombre del sombrero de lobo, en realidad era un hombre lobo y llevaba varios días sin encontrar presa, asique dejó que caperucita se marchara, y el atajo por otro camino hasta la casa de la abuela, hoy comería por partida doble. Caperucita, tras recorrer el sendero del bosque, pronto divisa la casa de su abuela. Se aproxima a la puerta y ve que esta se encuentra entre-abierta, pasa al interior y ve que su Abuelita esta acostada en la cama. Caperucita se acerca y al ver a su abuela que esta como rara, le pregunta Abuelita, ¿Qué orejas tan grandes tienes?, es para oírte mejor, contesta. Abuelita ¿Qué ojos tan grande tienes?, es para verte mejor, contesta. Abuelita ¿Qué boca tan grande tienes?, es para comerte mejor. El lobo salto de la cama y se comió a caperucita, de un bocado, no sin antes Caperucita haber gritado al ver al hombre lobo de antes. Un cazador que andaba por allí, escucho ese grito ensordecedor, lo que le hizo acercarse a ver de dónde procedía. Pronto dio con la casa de la Abuelita, y en su interior encontró a hombre lobo dormido plácidamente encima de la cama, con manchas de sangre y una gran triporra abultada, de donde procedían pequeños susurros. Pronto se dio cuenta el cazador de que eran la Abuelita y Caperucita molona, lo que no sin pensarlo mato al lobo, abrió su tripa y saco sanas y salvas a las dos mujeres. DE este modo Abuelita, Caperucita y Cazador incluido finalizaron con el terror de este cuento inventado. FIN.</i></p> <p><b>“Carrera de coches”</b>→ El juego consiste en simular una carrera, pero de forma estática. El profesor dirigirá la carrera mediante indicaciones de los movimientos. Existen cinco movimientos para hacer la carrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Palmadas en las piernas → avanzar</li> <li>Brazos arriba y a la derecha → girar a la derecha</li> <li>Brazos arriba y a la izquierda → girar a la izquierda</li> <li>Agacharse → túnel</li> </ul>	

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Saltar → Rampa

Con estos movimientos se realiza la carrera. El profesor irá dando las indicaciones primero de forma normal, después añadiendo expresiones emocionales a la carrera.

**“Balones mágicos de color”**→ Es un juego de vuelta a la calma. Habrá una serie de balones de distinto color. Cada balón es una emoción distinta. Los niños, se moverán por el espacio, mientras de fondo hay música. Si uno de los balones llega a sus manos. Deberán andar con la emoción correspondiente al color del balón.

Colores de los balones:

Amarillo → alegría

Rojo → ira

Azul → miedo

Verde → Sorpresa

Otro color distinto a los anteriores → Vergüenza

OBSERVACIONES:	VALORACIÓN:

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

<b>SESIÓN: 6ª Soy actor</b>	<b>FECHA: 15/04/16(5ºB)-20/04/16(5ºA)</b>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Representar de forma organizada una acción, actividad o composición grupal.</li><li>2. Disfrutar mientras se expresan con el cuerpo diferentes acciones, movimientos o emociones.</li><li>3. Realizar acciones corporales y emociones siendo personajes inventados u otras personas, animales o cosas.</li></ol>	
<b>DESARROLLO DE LA CLASE:</b>	
<p>La clase contara con dos partes.</p> <p><b>PRIMERA PARTE</b></p> <p>Los niños y niñas se pondrán en los grupos ya asignados en la sesión 1ª y prepararán la exposición, representación de la actividad que vayan a hacer.</p> <p>Esta para será de 15-20 minutos</p> <p><b>SEGUNDA PARTE</b></p> <p>Un vez se hayan organizado, pasaremos a la parte de representación. En la que cada grupo hará su actividad o exposición pensada. Que será de 5 minutos de duración.</p> <p>Esta parte será de 20 minutos.</p> <p>Como parte final pondremos en común nuestras ideas acerca de las distintas representaciones, emociones vividas, dificultades, experiencias durante la sesión y cosas que les hayan gustado durante la realización de la representación.</p>	
<b>OBSERVACIONES:</b>	<b>VALORACIÓN:</b>

**Anexo 3 – Instrumentos de recogida de datos**

Fecha:

Nombre:

					
Act.1					
Act.2					
Act.3					
Act.4					
Act.5					
Act.6					
<b>VALORACIÓN PERSONAL DE LA SESIÓN</b>					

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

NOMBRE:.....CURSO:.....

EDAD:.....SEXO:(H) (M)

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA UD “EL CUERPO NOS HABLA”**

**INSTRUCCIONES:** Valora las preguntas siguientes, del 1 al 5, siendo 1- NADA, 2- POCO, 3- NEUTRAL, 4- BASTANTE y 5- MUY/MUCHO o con SI o NO

**1-. ¿CREES QUE LAS ACTIVIDADES HAN SIDO ADECUADAS AL TEMA DE EXPRESIÓN CORPORAL?**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**2-. ¿CUÁNTO TE HAS DIVERTIDO DURANTE LAS SESIONES?**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**3-. VALORA EL GRADO DE IMPORTANCIA QUE DURANTE LAS SESIONES HA TENIDO PARA TI CADA UNA DE LAS SIGUIENTES EMOCIONES:**

**Alegría**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**Confianza**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**Entusiasmo**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**Sorpresa**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Vergüenza

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Enfado

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Tristeza

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Miedo

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

4-. ¿SABRÍAS DIFERENCIAR O IDENTIFICAR EL TIPO DE EMOCIONES QUE TIENE UNA PERSONA POR SU EXPRESIÓN CORPORAL?

Sí.... No....



EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

**5-. VALORA LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO EN LAS CLASES  
DE EXPRESION CORPORAL**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**6-. VALORA SI CONSIDERASQUE ES FÁCIL APRENDER A LA VEZ QUE TE  
DIVIERTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

**-VALORA DEL 1 AL 10 LA UNIDAD “*EL CUERPO NOS HABLA*” .....**

#### Anexo 4 – Tabla con los datos del cuestionario

								Pregunta3							
	H	M	Edad	Pregunta1	Pregunta2	Pregunta5	Pregunta6	ALEGRIA	CONFIANZA	ENTUSIASMO	SORPRESA	VERGÜENZA	ENFADO	TRISTEZA	MIEDO
Alumno1	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Alumno2	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
Alumno3	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5
Alumno4	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4
Alumno5	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4
Alumno6	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	3
Alumno7	1		10	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2
Alumno8	1		10	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1
Alumno9	1		10	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	1	1

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Alumno10	1		10	5	5	5	5	5	5	5	4	2	1	1	1
Alumno11	1		10	5	5	5	5	4	5	4	3	2	1	1	1
Alumno12	1		10	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1	1	1
Alumno13	1		10	4	5	4	5	4	4	4	3	2	1	1	1
Alumno14	1		10	4	4	4	5	4	3	4	3	1	1	1	1
Alumno15	1		10	4	4	4	5	4	3	4	3	1	1	1	1
Alumno16	1		10	4	4	4	5	4	3	3	3	1	1	1	1
Alumno17	1		10	4	4	4	5	4	3	3	2	1	1	1	1
Alumno18	1		10	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1
Alumno19	1		10	4	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1	1
Alumno20	1		10	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1	1
Alumno21	1		10	3	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1
Alumno22	1		11	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Alumno23	1		11	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3
Alumno24	1		11	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	1	1
Alumno25	1		11	5	5	5	5	4	5	5	4	3	1	1	1
Alumno26	1		11	5	5	5	5	4	5	5	4	2	1	1	1
Alumno27	1		11	4	5	5	5	4	5	3	4	2	1	1	1
Alumno28	1		11	4	5	4	5	4	5	3	3	1	1	1	1
Alumno29	1		11	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1
Alumno30	1		11	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1
Alumno31	1		11	4	3	3	3	4	3	2	3	1	1	1	1
Alumno32		2	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3
Alumno33		2	10	5	5	5	5	5	4	5	4	3	2	2	1
Alumno34		2	10	5	5	5	5	5	4	5	4	3	1	1	1
Alumno35		2	10	4	5	4	5	5	4	5	4	3	1	1	1

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Alumno36	2	10	4	5	4	5	5	4	4	4	2	1	1	1
Alumno37	2	10	4	5	4	4	4	3	4	3	1	1	1	1
Alumno38	2	10	4	5	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1
Alumno39	2	11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3
Alumno40	2	11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3
Alumno41	2	11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1
Alumno42	2	11	5	5	5	5	5	4	5	4	4	1	1	1
Alumno43	2	11	5	5	5	5	5	4	5	4	3	1	1	1
Alumno44	2	11	4	5	5	5	5	4	5	4	2	1	1	1
Alumno45	2	11	4	5	4	5	5	4	4	4	2	1	1	1
Alumno46	2	11	4	4	4	5	5	4	4	3	2	1	1	1
Alumno47	2	11	4	4	4	5	4	3	4	3	2	1	1	1
Alumno48	2	11	4	4	3	5	4	2	3	3	1	1	1	1

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Alumno49		2	11	3	4	3	4	3	2	3	2	1	1	1	1
	31	18	Me	4,45	4,63	4,47	4,73	4,43	4,10	4,20	3,67	2,49	1,67	1,51	1,63
			D.T P	0,61	0,64	0,65	0,60	0,71	0,94	0,91	1,07	1,40	1,09	1,02	1,22

