



Universidad de Valladolid



# ANÁLISIS DE LA PRESENCIA DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE JUEGOS COOPERATIVOS

---

**Autora:**

*Estefanía Abril Rodríguez*

**Tutor:**

*Lucio Martínez Álvarez*

## **RESUMEN**

A día de hoy, pocos son los estudios que manifiestan un interés por las emociones que los alumnos muestran en las aulas y en concreto en el aula de Educación Física. A través de este trabajo pretendo reflejar la importancia que supone para el Maestro Especialista de Educación Física conocer y saber identificar lo que sienten los alumnos en el aula, para ayudarles a conseguir controlar adecuadamente sus emociones en situaciones que pueden surgir en la misma. A lo largo de este documento, aparece un análisis sobre la observación de las emociones en las sesiones de una Unidad Didáctica de Juegos Cooperativos, centrándose en las emociones que emergen de los alumnos, a través de las diferentes agrupaciones que se proponen en cada uno de los juegos, lo cual me ha permitido concretar los aspectos más relevantes sobre las emociones ocurridos en el desarrollo de estas sesiones realizadas en el periodo del Prácticum II.

## **PALABRAS CLAVE**

Emociones, Inteligencia emocional, Educación emocional, Lenguaje corporal, Educación Física, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

There are currently very few studies that show an interest for the emotions that students demonstrate in the classroom, especially in Physical Education. In this project, I reflect on the importance that the physical education expert plays in recognizing and identifying what their students feel. It is observed that this process facilitates students in controlling their own emotions in analogous situations, feelings that often arise during regular classroom instruction. In this thesis, I additionally provide an analysis exhibiting observations that collected the emotions in the Unit of Cooperative Games. By focusing on feelings that arise amongst all proposed groups of students in these sessions, has allowed me to specify the most relevant aspects of their emotions.

## **KEY WORDS**

Emotions, Emotional Intelligence, Emotional Education, Body language, Physical Education, Primary school.

# ÍNDICE

ÍNDICE	2
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
2. OBJETIVOS	5
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
3.1. LAS EMOCIONES	5
3.1.1. <i>Definición de emoción</i> .....	5
3.1.2. <i>Componentes de la emoción</i> .....	6
3.1.3. <i>Principales teorías de las emociones</i> .....	7
3.1.4. <i>Tipos de emociones</i> .....	9
3.1.5. <i>Cómo identificar estas emociones</i> .....	10
3.2. TRATAMIENTO DE LAS EMOCIONES	13
3.2.1. <i>Inteligencia emocional</i> .....	13
3.2.2. <i>Educación emocional</i> .....	15
3.2.3. <i>Las emociones en el aula de Educación Física</i> .....	16
3.3. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE COMUNICACIÓN	17
3.3.1. <i>El lenguaje corporal</i> .....	18
3.3.2. <i>Las emociones a través del cuerpo</i> .....	19
3.4. IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA L.O.E	21
4. METODOLOGÍA	22
5. ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA	23
5.1. JUSTIFICACIÓN	23
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN	24
6.3. ANÁLISIS DE LAS SESIONES	26
6.3.1. <i>Análisis 1</i> .....	27
6.3.2. <i>Análisis 2</i> .....	29
6.3.3. <i>Análisis 3</i> .....	31
6.3.4. <i>Análisis 4</i> .....	32
6.3.5. <i>Análisis 5</i> .....	33
6.3.6. <i>Análisis 6</i> .....	35
6. SÍNTESIS DE LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS	36
7. CONCLUSIONES	38
9. REFERENCIAS	40
10. ANEXOS	41

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El trabajo que se presenta a continuación pretende mostrar la importancia de las emociones en la clase de Educación Física, a través de un conocimiento previo de las mismas y una relación con el cuerpo que nos ayuda a poder identificar esas emociones en las distintas situaciones en las que aparecen en los Juegos Cooperativos.

Las emociones es un tema que ha ido evolucionando a lo largo de los años; fundamentalmente se ha trabajado este tema en aspectos de autoayuda y conocimiento de uno mismo, hasta llegar a tener cierta importancia e investigar dentro del ámbito educativo.

La razón por la cual elegí el tema de la presencia de las emociones en el aula de Educación Física fue la necesidad de conocer lo que los alumnos sienten en el aula para ayudarles a que sean conscientes de sus propias emociones.

Mi interés sobre tema comenzó en el periodo de estancia en centros, dado que mi tutor de centro trabajaba aspectos en el aula relacionados con las emociones. Por ello, me di cuenta de lo importante que es tenerlas en cuenta para mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos y así mejorar el desarrollo de las clases, lo que contrastaba con la poca importancia que se le ha dado y se le da a este tema, tanto en la carrera universitaria, como en las aulas.

En la realización del marco teórico, he podido comprobar que la bibliografía existente a día de hoy es muy amplia en lo que respecta a emociones y cómo aprender a controlarlas nosotros mismos y hacia los demás. Pero, a la hora de enfocar las emociones en el ámbito escolar, hay escasa información sobre el tema y continúa reduciéndose mucho más en lo que respecta a las emociones en el aula de Educación Física.

En lo que respecta al desarrollo global del trabajo, pretendía ampliar mis conocimientos sobre las emociones gracias a la información recopilada de los diferentes autores que han indagado sobre este tema. A través de los relatos elaborados y su posterior análisis, he sido consciente de mi actuación en el aula y he podido detectar mis errores para aprender de ellos.

Por último, quería hacer mención a los apoyos que he recibido durante este proceso, sobre todo a los Maestros Especialistas de Educación Física del centro en el que he realizado el periodo de prácticas, los cuales me han guiado en la mejora de mi actuación en el aula y en la Unidad Didáctica que se presenta en este documento, al igual que mi tutor universitario, que me ha orientado durante la elaboración de este trabajo.

A lo largo de este trabajo, he intentado seguir una progresión en la que aparece una visión general de las emociones hasta llegar a las emociones en el ámbito educativo y, en concreto, en el aula de Educación Física y la relación de estas con el cuerpo.

Por otra parte, he tenido la oportunidad de poner en práctica lo analizado dentro del periodo del Prácticum II, lo que ha provocado que esta situación haya influido positivamente en mi aprendizaje al poder contar con elementos de reflexión más elaborados para darme cuenta de lo que pasaba a mi alrededor. He podido tener una visión más crítica de lo que estaba ocurriendo en el aula respecto a la emocionalidad de cada juego y el clima que se creaba en cada uno de ellos al proponer los grupos mixtos. La unidad didáctica que he escogido, Juegos Cooperativos, tiene un vínculo especial con la emocionalidad para el grupo de prácticas con el que estuve ya que, entre otras cosas, la exigencia de hacer agrupamientos diferentes de los habituales eran causa de tensión y pude conocer con mayor detalle lo que suponía para los alumnos y cuáles eran mis posibilidades de intervención como maestra.

Debido a lo comentado anteriormente, este trabajo está dividido en dos grandes bloques: una fundamentación teórica y una aplicación de la misma para poder analizar mejor lo ocurrido en la unidad didáctica sobre juegos cooperativos que impartí en el Prácticum II.

La fundamentación teórica, a su vez, tiene diferentes partes. En la primera, aparece la definición de emoción y sus componentes, también las principales teorías de las emociones que nos acerca a su evolución y los tipos de emociones y su clasificación, que será de gran utilidad para la recogida de datos de cada una de las sesiones, al igual que las claves para saber identificar estas emociones.

Otra parte de esta fundamentación es el tratamiento de las emociones, en la cual aparecen las principales competencias de las emociones en un contexto general para llegar a la educación emocional, con unas competencias más específicas dentro del ámbito educativo y así finalizar en las emociones dentro del aula de Educación Física.

La última parte de esta fundamentación teórica hace referencia a la relación que hay entre las emociones y el cuerpo, lo cual influye a la hora de identificar las emociones. Nos referimos, por lo tanto, al lenguaje corporal. Para finalizar, llegaremos al punto de las emociones a través del cuerpo, el cual hace referencia a las cuatro distancias en las que las personas nos colocamos en el espacio, relacionado con la situación particular del grupo de seguimiento y un breve análisis en el que refleja la importancia de las emociones a través del cuerpo en la L.O.E.

El segundo bloque hace referencia a la parte analítica del trabajo, comenzando por situar al lector en el entorno en el que se ha desarrollado la unidad didáctica de Juegos Cooperativos y el análisis de cada una de las sesiones, concluyendo con una síntesis de los aspectos más relevantes aparecidos en ellas.

Para finalizar, aparecen las conclusiones de este trabajo, en las cuales se revisan los objetivos propuestos en este trabajo y algunas limitaciones del mismo.

## 2. OBJETIVOS

Al ser un tema tan amplio, estos objetivos van dirigidos a la puesta en práctica de una Unidad Didáctica en concreto, a través de mi experiencia en el aula. Con la realización de este trabajo pretendo conseguir los siguientes objetivos:

- Ampliar mis conocimientos sobre las emociones y la importancia que tienen en el aula de Educación Física.
- Saber emplear estos conocimientos para poder crear nuevos recursos y así trabajar las emociones en el aula de Educación Física.
- Ir clarificando criterios para poder identificar las emociones según las circunstancias que aparezcan en el aula.
- Valorar la presencia de las emociones en los agrupamientos en los Juegos Cooperativos
- Analizar las sesiones desde un enfoque emocional y obtener las conclusiones pertinentes de las mismas.

## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 3.1. LAS EMOCIONES

#### 3.1.1. Definición de emoción

La mayoría de los autores se refieren a la emoción como un sentimiento corporal y cognoscitivo que puede proceder de determinadas situaciones. Sin embargo, cada autor la define de un modo diferente ofreciendo distintos matices. Veamos alguno de ellos:

Goleman (1996: 181): “el termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.”

Como bien indica Goleman, los pensamientos también influyen en nuestras emociones, dado que si comenzamos a pensar en hechos o acontecimientos que nos ocurren y los interpretamos de una manera u otra, nuestras emociones cambian.

André y Lelord (2002: 19) definen emoción como “la relación repentina de nuestro organismo, con componentes fisiológicos (el cuerpo), cognitivos (el espíritu) y conductistas (las acciones)”.

Todos estos componentes influyen en nuestras emociones; a través del cuerpo manifestamos lo que sentimos, y las acciones que vivenciamos influyen en las emociones que pueden surgir.

Bisquerra (2003: 6): “una emoción es el estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que responde a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

A partir de un evento, las emociones surgen de forma automática y comenzamos a valorar la situación de manera consciente, nuestras propias actuaciones y las de los demás despiertan emociones que posiblemente en un principio no podamos explicar.

La definición más acorde con el trabajo que se va a desarrollar, es la de André y Leord, los cuales hablan de la relación que hay entre el cuerpo y las emociones que aparecen a través de las acciones que realizamos nosotros o los demás.

### **3.1.2. Componentes de la emoción**

Debido a la importancia que se dará en páginas posteriores a la observación y el posterior análisis del comportamiento de los alumnos en el aula de Educación Física, me parece coherente nombrar los componentes de las emociones relacionados con el tema en cuestión.

Bisquerra (2003) refleja en sus trabajos los tres componentes de una emoción: **neurofisiológico**, **conductual** y **cognitivo**. El **neurofisiológico** revela reacciones involuntarias, como es la sudoración, el ritmo cardíaco, la respiración. Estas tienen la posibilidad de controlarse a través de técnicas de relajación una vez que el sujeto es consciente de lo que está padeciendo.

El punto más importante, y que es la base de este trabajo, es la observación del **comportamiento** del sujeto o sujetos, que nos permite apreciar las emociones que sienten. Tal y como recalca Bisquerra (2003: 7), “las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional”.

A través de estos indicadores y realizando una correcta observación, podré identificar las emociones que aparecen en el alumnado y así realizar un análisis de las emociones que emergen en ellos a través de los Juegos Cooperativos.

Por último, el componente **cognitivo**, que es la identificación de la emoción que surge en nosotros y en los demás. Este proceso es complicado, dado que el conocimiento del lenguaje de las emociones es limitado y muchas personas tampoco saben definir lo que sienten; por ello, es conveniente educar las emociones para aprender a conocer nuestras emociones.

### 3.1.3. Principales teorías de las emociones

Tras haber realizado una breve presentación de las posibles definiciones de emoción y sus componentes, a continuación se expondrán las principales teorías de las emociones que han aportado una gran información sobre este tema y son la base del estudio sobre el mismo.

Según André y Lelord (2002: 20-27) las principales teorías que han encaminado la investigación sobre el desarrollo de las emociones son cuatro, a través de su hipótesis de base.

La **primera hipótesis**, “*nos emocionamos porque está en nuestros genes*”, corresponde a los discípulos modernos de Darwin, los psicólogos evolucionistas. El punto de vista de los evolucionistas trata de explicar que gracias a las emociones hemos podido sobrevivir y adecuarnos mejor a nuestro entorno natural, y que estas emociones son “órganos mentales” que se siguen transmitiendo por herencia. A continuación se mostrarán algunos argumentos de los evolucionistas:

- **Las emociones nos salvan:** Cuando nos enfrentamos a situaciones que representan una apuesta vital para nosotros en términos de supervivencia, se desencadenan emociones fundamentales. Por ejemplo, el miedo nos ayuda a huir del peligro, la cólera a triunfar sobre nuestros rivales, etc.
- **Nuestros primos tienen emociones:** Los primatólogos, a través de numerosas observaciones de los simios en su vida en grupo, muestran datos muy reveladores de una vida emocional muy intensa, en la que aparecen sus alianzas, rivalidades, conflictos, reconciliaciones, etc. Todas estas situaciones son un reflejo de nuestras emociones cotidianas.
- **Los bebés están sujetos a emociones:** Desde edades muy tempranas aparecen emociones en los bebés como la alegría, la cólera o el miedo, lo cual respalda la teoría de que existe una “programación” de las emociones en su capital genético, que ha sido seleccionado en el transcurso de la evolución.

La **segunda hipótesis**, “*nos emocionamos porque nuestro cuerpo se emociona*”, viene de la mano de William James. Su teoría puede resumirse en una frase: “la emoción es la sensación”. Es decir, James (citado por André y Lelord, 2002: 22) argumenta que “el hecho de sentirnos temblar es el que hace que sintamos miedo, o el de llorar el que nos pone tristes”.

“Esta hipótesis desafía el sentido común, pero las investigaciones realizadas han aportado numerosos argumentos a su favor. En ciertas situaciones, la reacción física se desencadena antes de tener una experiencia emocional completa”, *defienden* André y Lelord (2002: 22), como

ocurre cuando evitamos el impacto de una pelota por los pelos. A menudo sentimos excitación después del suceso, una vez que el cuerpo ha reaccionado.

Además, en su estudio sobre las emociones, André y Lelord (2002: 23), comentan la importancia de determinadas sensaciones corporales en relación a las emociones:

Nuestras emociones estarían vacías de contenido sin las sensaciones provenientes del cuerpo. Antonio Damasio habla por ello de señaladores somáticos que informan a nuestro espíritu de la presencia de una emoción y nos ayudan a decidir con mayor rapidez. Por ejemplo, las sensaciones físicas desagradables asociadas con el miedo nos ayudan a evitar rápidamente las situaciones de peligro.

Estas sensaciones corporales están unidas a las emociones; a través de ellas reaccionamos ante ciertas situaciones mucho más rápido. Cuando un alumno comienza a recibir balonazos de sus compañeros en el juego de cementerio y tiene que esquivarlos, la toma de decisiones de sus movimientos es mucho más rápida, casi instintiva, dado que el alumno quiere evitar por todos los medios ser golpeado.

La **tercera hipótesis**, “*nos emocionamos porque pensamos*”, tiene un enfoque cognitivo. Los partidarios de este enfoque opinan que las personas nunca dejan de clasificar rápidamente los acontecimientos según la decisión que se tome en ese momento: “agradable/desagradable, previsto/imprevisto, controlable/incontrolable, causado por nosotros mismos/ causado por otros”. Según como se desarrolle la situación, aparece una emoción u otra.

Como señalan André y Lelord (2002: 25), uno de los precursores de este enfoque es Epicteto que afirma que “no son los acontecimientos los que afectan a los hombres, sino la idea que albergan de ellos”.

En muchas ocasiones, nosotros mismos comenzamos a elaborar hipótesis sobre acontecimientos que ya han ocurrido o no, y éstas, influyen en nuestras emociones ya sea positivamente o negativamente.

La **cuarta y última hipótesis** es “*nos emocionamos porque es cultural*”. Los partidarios de este enfoque son los llamados culturalistas. Según André y Lelord (2002: 26), para los culturalistas una emoción es:

“Ante todo, un rol social, que hemos aprendido precisamente al crecer en una sociedad, lo que supone que otras personas educadas en otros lugares sentirán y expresarán emociones diferentes. El enfoque culturalista de las emociones nos recuerda que debemos permanecer atentos al medio en que nos hallamos antes de expresar una emoción o de interpretar las de otros”.

Por ejemplo, cuando un alumno llora porque sus compañeros le echan la culpa de que la actividad no se haya resuelto con éxito, la reacción de sus compañeros es de indiferencia, pero al finalizar la actividad estos se acercan a él y le dan una muestra de ánimo.

### **3.1.4. Tipos de emociones**

Al igual que ocurría con la definición de emociones, nos podemos encontrar con diversas clasificaciones sobre las mismas, lo cual conlleva que no exista una tipología única. Me voy a centrar en la clasificación realizada por Bisquerra (2003), dado que he realizado una comparativa con otras y a mi parecer era la que mejor las clasificaba para después emplearlas en mis observaciones. Estas emociones se engloban en cuatro tipos:

- Emociones negativas
- Emociones positivas
- Emociones ambiguas
- Emociones estéticas

Dentro de cada una de ella aparecen distintas emociones clasificadas de la siguiente manera:

#### **1. Emociones positivas:**

1.1. *Alegría*: Entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, alivio.

1.2. *Humor*, provoca: sonrisa, risa, carcajada.

1.3. *Amor*: Afecto, cariño, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, gratitud.

1.4. *Felicidad*: Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

#### **2. Emociones negativas:**

2.1. *Ira*: Tensión, excitación, agitación, animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, celos, impotencia.

2.2. *Miedo*: Temor.

2.3. *Ansiedad*: Angustia, inquietud, estrés, preocupación, nerviosismo.

2.4. *Tristeza*: Frustración, decepción, aflicción, pesimismo, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.

2.5. *Vergüenza*: Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.

3. **Emociones ambiguas**: son aquellas que pueden considerarse emociones positivas o negativas en función de las circunstancias: sorpresa, esperanza, compasión.

4. **Emociones estéticas**: son las producidas por las manifestaciones artísticas: literatura, escritura, música, pintura...

De acuerdo con la clasificación de Bisquerra (2003), las emociones positivas y negativas están claramente diferenciadas, y a través de ellas, podemos ver otros tipos de emociones o sentimientos que están relacionados con esas emociones principales que aparecen en la clasificación. Con una estructura clara, he intentado albergar la mayor cantidad de emociones. Para una mejor clasificación de las mismas, he visto conveniente utilizarla para el desarrollo de este trabajo.

André y Lelord (2002) intentan abarcar todas estas emociones subrayando de manera más específica aquellas que parece que cuentan con una influencia en el bienestar de las personas y en la capacidad de adaptación al mundo, como son la cólera, la envidia, la alegría, la tristeza, vergüenza, celos, miedo y el amor; las cuales se desarrollan de una manera más concreta en el apartado siguiente.

### **3.1.5. Cómo identificar estas emociones**

El cuerpo sufre diversos cambios cuando se enfrenta a determinadas situaciones, los cuales pueden ser visibles a los demás cuando se desencadenan algunas de las emociones nombradas anteriormente.

A partir de una visión exterior, podemos comprobar qué emociones se está viviendo en una persona por dentro, pese a que ésta trate de ocultarlas. De tal manera, vamos a tratar de conocer algunos de estos cambios que se producen en las personas según las emociones que fluyan en su interior:

#### **- La cólera**

Las respuestas de la gente que describe su cólera corresponden a las modificaciones que sufre el organismo observadas por los investigadores. Según André y Lelord (2002: 38), algunos de los cambios corporales que pueden apreciarse son:

A) La cólera provoca un aumento del tono muscular, en especial en los brazos. Lo cual conduce, en la mayoría de los casos, a cerrar los puños. B) Los vasos sanguíneos periféricos se dilatan, lo que corresponde a una sensación de calor.

La cólera suele manifestarse con un enrojecimiento del rostro, aumenta la temperatura cutánea de los dedos, mientras que desciende en caso de miedo. C) También acompañan a la cólera un aumento del ritmo respiratorio, de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial.

En los alumnos, sus expresiones corporales son muy bruscas y sus movimientos muy rápidos o nerviosos, igual que su forma de hablar y de comunicarse con los demás, elevando el tono de voz.

#### **- *La envidia***

Esta emoción es difícil de identificar a través de cambios corporales o el lenguaje corporal. En Educación Física, concretamente, se puede identificar fácilmente a través de las conductas de los alumnos y las acciones que realizan en ciertas situaciones.

André y Lelord (2002) distinguen tres tipos de envidia: la envidia depresiva, la envidia hostil y la envidia admirativa/emuladora. En el caso de los alumnos de primaria, la envidia que más aparece es la envidia hostil, en la cual los alumnos tienen envidia unos de otros, ya sea por conseguir ponerse al lado del profesor en una actividad o por reforzar positivamente a un alumno, algunos de sus compañeros comienzan a hablar mal de él.

#### **- *La alegría***

Uno de los indicadores más claros de esta emoción es la sonrisa. Además de la expresión facial es evidente, en el caso de los niños, esos “saltitos” tan característicos. También podemos notar un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como una reactivación cardiovascular, aunque en menor medida que en emociones como la ira o el miedo.

En las aulas, esta emoción es fácilmente reconocida en los alumnos, dado que la mayoría de ellos muestran una actitud positiva y de felicidad, su rostro muestra una amplia sonrisa e incluso sus movimientos en cierta manera, son nerviosos, sin dejar de moverse por el espacio.

#### **- *La tristeza***

Como bien indican André y Lelord (2002:168), “el rostro de la tristeza posee una expresión facial universal, primero se manifiesta en las cejas, que adoptan una posición oblicua, las arrugas de la frente se pliegan en forma de herradura de caballo y la boca también puede expresar tristeza abatiendo las comisuras de los labios”.

En las clases de Educación Física, muchos alumnos muestran esta emoción sin tapujos, a través del llanto, pero otros la expresan con gestos o acciones, como desgana a la hora de jugar, hombros caídos, la cabeza hacia abajo.

- ***La vergüenza***

De acuerdo con André y Lelord, esta emoción también tiene una expresión universal, tanto facial como postural:

“Bajar la mirada e inclinar la cabeza hacia delante. [...] Hay otro gesto que también es reconocido como signo de vergüenza en la mayoría de las culturas: cubrirse los ojos con la mano, ocultarse el rostro, un reflejo que puede observarse en los niños cogidos en falta” (André y Lelord, 2002: 215)

Esta emoción es muy evidente en los alumnos. He de decir que cada uno de ellos puede tener una forma específica de expresarla, pero como se ha mencionado anteriormente, las manos son el recurso más fácil que tienen para ocultarse.

- ***El miedo***

La respiración y el ritmo cardíaco se aceleran, los músculos de todo el cuerpo se contraen, la expresión facial es muy característica, la boca y los ojos se abren ampliamente. Esta emoción puede aparecer en acciones muy rápidas en las que no somos conscientes de lo que ha ocurrido hasta que la acción ha pasado, o por el contrario, puede aparecer anticipadamente al observar que algo negativo puede ocurrir.

Esta emoción no es muy común en las clases de Educación Física, aunque en acciones muy concretas puede surgir, como por ejemplo, a la hora de realizar una actividad con los ojos cerrados, la desorientación y desconfianza que pueden tener en el otro compañero les hace sentir esa emoción, a través de su gestos con las manos o el retroceder y agarrarse a la persona que le guía con mucha fuerza, son claros indicadores de esta emoción.

- ***El amor***

En este apartado no se hace mención al amor como tal, sino a esas conductas que los niños manifiestan como es la empatía o el demostrar cariño a los compañeros de clase.

En Educación Física, esta emoción es claramente observable a la hora de realizar agrupaciones; rápidamente los niños y niñas se juntan a los compañeros con los que tienen más afinidad. Enseguida se abrazan y cierran el grupo con aquellos compañeros con los que tienen más relación o a través de palabras de ánimo y muestras de cariño, como los abrazos.

## **3.2. TRATAMIENTO DE LAS EMOCIONES**

### **3.2.1. Inteligencia emocional**

Como personas, tenemos que ser capaces de reconocer nuestras emociones y sentimientos y saber manejarlos de la mejor manera posible. Desde casa y en el centro educativo, tenemos que fomentar la importancia, no solo de que nuestros alumnos sean buenos académicamente, sino que también sepan reconocer y controlar sus emociones. A partir de esta idea podríamos hablar de inteligencia emocional.

La inteligencia emocional fue propuesta por Salovey y Mayer (1990), pero en la actualidad se ha popularizado gracias a Daniel Goleman.

Goleman (1998: 349) define inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

Para llegar a ser inteligentes emocionalmente, los alumnos no solo tienen que ser conscientes de sus emociones, sino también de las del resto de personas que les rodea. Tenemos que trabajar la empatía en las aulas, para que ellos mismos sean capaces de reconocer lo que ocurre a su alrededor y las consecuencias que pueden tener sus actos hacia el resto de personas con las que conviven.

Húe (2007: 18) dice:

La inteligencia emocional es la capacidad de conocer y utilizar de forma eficaz tanto las emociones propias como aquellas de los demás. La inteligencia emocional no supone que una persona tenga que ser muy sensible, que llore con cualquier cosa, ni que sea capaz de controlar siempre sus emociones. La inteligencia emocional no consiste en no saber oponerse cuando la persona piensa que está siendo maltratada o marginada. La inteligencia emocional no presupone estar siempre activo. La inteligencia emocional es la capacidad que permite a la persona desarrollar su sensibilidad, controlarla dentro de unos parámetros normales, sin necesidad de llegar al heroísmo, afirmar sus posiciones sin agresividad frente a otros y mantener un nivel de actividad eficaz para las metas que se haya trazado.

No podemos conseguir que los alumnos sean perfectos a la hora de controlar sus emociones, pero sí que podemos guiarles para que ellos mismos sean conscientes de lo que sienten y que tengan la fuerza suficiente para controlar según que emociones en momentos determinados.

La inteligencia emocional no solo habla de uno mismo, sino también de las emociones de los demás. Como he comentado anteriormente, cada individuo tenemos que ser capaces de identificar nuestras emociones, y del mismo modo, resulta interesante reconocer aquellas emociones que nos pueden transmitir el resto de personas que nos rodean. Me parece muy importante trabajar este aspecto en el alumnado, el hecho de ser capaz de ponerse en el lugar de los demás, es decir, lo que conocemos como empatía. El egocentrismo y el egoísmo son dos aspectos que hay que trabajar con nuestro alumnado ya que tienen lugar en numerosas ocasiones dentro del aula de Educación Física.

Además de esto, tampoco podemos olvidarnos de otros aspectos, como saber identificar y expresar las emociones de manera adecuada, dándole importancia al saber expresar cuándo están contentos, tristes, enfadados, etc., sabiendo controlar estas emociones en cada situación, como puede ocurrir ante un momento de ira.

Goleman (1996: 89-90) nos indica que “la definición de Salovey subsume a las inteligencias personales de Gardner y las organiza hasta llegar a abarcar cinco competencias principales”:

La primera, *Conocimiento de las propias emociones*, es la capacidad de ser conscientes de nuestras emociones y reconocerlas en el momento en el que aparecen. Esta competencia es crucial para comprenderse a uno mismo. La incapacidad de no reconocer nuestras emociones, permite que aparezcan las emociones incontroladas.

A continuación, Goleman (1996:89) nos habla de la *Capacidad de controlar las emociones*, que es la habilidad de manejar nuestros sentimientos, de manera que se expresen de una forma adecuada y se fundamenten en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad de controlar o suavizar expresiones de ira, tristeza o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

La siguiente competencia es *la capacidad de motivarse a sí mismo*; una emoción tiende a desencadenar una acción. Por ello, emoción y motivación están interrelacionados. Dirigir las emociones, y la motivación para conseguir un objetivo es primordial. El autocontrol emocional conlleva a dominar nuestros impulsos, lo cual suele estar presente a la hora de alcanzar los objetivos que nos proponemos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que llevan a cabo.

Esta competencia está muy relacionada con mi observación en las sesiones, dado que cada una está analizada a través de mi visión de los hechos. Goleman (1996: 90), le pone el nombre de *reconocimiento de las emociones ajenas*, en la cual, se habla de otra capacidad que tiene que ver con la conciencia de nuestras emociones: es la empatía. Las personas empáticas captan

mejor las señales que indican lo que los demás necesitan o cuando desean algo. Esto hace a estas personas apropiadas para profesiones de ayuda y servicios en un sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).

Por último, *el control de las relaciones*, que es la habilidad de relacionarse con los demás; en gran medida, saber manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que ésta conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que controlan estas habilidades sociales son capaces de interactuar con el resto de una manera suave y efectiva.

Estas competencias comienzan con el tratamiento de nuestras propias emociones, hasta ser capaces de controlar las relaciones sociales que surgen en el entorno que nos rodea, conocer y ser capaces de identificar nuestras emociones es muy importante para conocernos a nosotros mismos y así poder relacionarnos con los demás adecuadamente, manejando de la mejor manera posible nuestras habilidades sociales.

Estas competencias pueden ser el punto de partida para que trabajemos de manera correcta los aspectos emocionales que los alumnos deben mejorar en el aula, y así, ellos mismos, puedan aplicarlas en su vida diaria.

### **3.2.2. Educación emocional**

Como se ha mencionado en el apartado anterior, las competencias emocionales pueden ser el comienzo para trabajar las emociones de una manera progresiva. A continuación, aparecerán estas competencias pero a través del ámbito educativo; qué competencias deberíamos trabajar con nuestros alumnos para expresar y regular las emociones de la manera más apropiada.

La educación emocional, según Bisquerra (2000: 243), es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los dos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Para ello, Bisquerra (2003: 22) propone el desarrollo de las **competencias emocionales** que son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”, con el objetivo de que el individuo sea capaz de afrontar los retos que se le plantean en su día a día y con la finalidad de sentirse a gusto consigo mismo y en su entorno.

A través de la educación emocional se pretenden trabajar cinco competencias. Éstas tienen la misma base que las competencias de la inteligencia emocional ya nombradas, pero en los

últimos años se han ido reestructurando. Así pues, las competencias emocionales, según Bisquerra (2003: 15-17), incluyen:

La **conciencia emocional**, capacidad de ser conscientes de nuestras emociones y de las del resto de personas, así como, ser capaces de captar el clima emocional en un contexto determinado.

También aparece la **regulación emocional**, sobre la cual Bisquerra (2003:15) dice que es la capacidad de saber manejar nuestras emociones de la mejor manera posible. Esto supone ser consciente de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Esta capacidad también implica saber expresar nuestras emociones de forma apropiada, una regulación emocional, y tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas.

La **Autonomía personal (autogestión)** es la capacidad de ser responsables y tener una buena autoestima y automotivación. También debemos ser capaces de tener una actitud positiva ante la vida, analizar críticamente las normas sociales y buscar ayuda y recursos.

Otra competencia que adquiere mayor importancia en este trabajo es la **inteligencia interpersonal**, en la que Bisquerra (2003:16-17) incluye el comportamiento pro-social y la cooperación, que estaría referido a la “capacidad de guardar turno, compartir en situaciones didácticas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás”. También trata puntos como: la asertividad, dominar las habilidades sociales básicas y la comunicación efectiva.

Y la última competencia, **habilidades de vida y bienestar**, es la capacidad de practicar actitudes y comportamientos adecuados y responsables, a la vez que saber resolver problemas personales, tanto en el ámbito familiar como en el social.

Todas estas competencias, a mi parecer, deben ser tratadas durante todo el periodo escolar, no solo en determinadas situaciones o en las clases de Educación Física. Sino que tiene que ser un trabajo por parte de todo el profesorado, que los alumnos adquieran estas competencias para mejorar la convivencia con sus compañeros y también saberse desenvolver en su entorno de una manera adecuada, para poder enfrentarse de la mejor manera posible a las situaciones que ellos mismos vivencian en su día a día.

### **3.2.3. Las emociones en el aula de Educación Física**

Las emociones y el cuerpo están presentes durante toda la jornada escolar, pero en Educación Física adquieren unas características muy específicas. La mayoría de los alumnos están muy motivados a la hora de realizar la asignatura y llegan con mucho entusiasmo y ganas

de participar en la clase. Son momentos intensos en los que los alumnos quieren disfrutar lo máximo posible. En muchas ocasiones, la idea de disfrute y diversión en estas clases, provoca que los alumnos no sean conscientes de su cuerpo y las posibilidades que éste puede llegar tener, y a su vez, del objetivo final que tienen que conseguir en cada juego.

En este aspecto, el docente tiene mucho que ver a la hora de inculcar un aprendizaje en los alumnos. No solo de disfrutar, sino de que aprendan que tienen un cuerpo que se mueve y hay que cuidarlo y aprender a manejarlo de la mejor manera posible.

Como he mencionado antes, la actitud de los alumnos frente a esta asignatura es de entusiasmo y exaltación, lo que puede provocar tanto emociones positivas como negativas, que se ven claramente reflejadas en esta asignatura.

Al principio de la clase los alumnos están motivados y con ganas de participar, pero conforme se va desarrollando la clase aparecen emociones muy diversas al mismo tiempo. Por ejemplo, mientras se desarrolla el juego de Gavilán en la segunda sesión, dos alumnos se chocan, otros comienzan a discutir sobre si le ha atrapado en la línea o no y otros celebran que no han sido pillados con el resto de sus compañeros. Como futura maestra especialista, este aspecto es muy importante y necesario que se adquiriera para tener un mayor control de lo que ocurre en el aula y eso solo se adquiere con la experiencia.

### **3.3. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE COMUNICACIÓN**

En los apartados anteriores se ha hecho referencia a las emociones y cómo varios autores tenían diferentes visiones y clasificaciones de ellas. En los siguientes puntos nos centraremos en el cuerpo, ya que obtenemos mucha información sobre el estado anímico de los alumnos por medio de su lenguaje no verbal.

Cuando observamos a las personas, comprobamos que sus gestos, posturas y movimientos, expresan un lenguaje que en ocasiones es difícil de descifrar. El cuerpo humano es un instrumento que transmite señales de todo tipo, en un aula, aunque las palabras del alumno digan una cosa, su cuerpo puede expresar otra completamente distinta.

Este lenguaje no se aprende en ninguna escuela, nuestras experiencias día tras día nos lo enseña a través de la convivencia con el resto de personas.

González (2003: 23) señala que “el cuerpo es un instrumento de comunicación de las emociones y los afectos. En la comunicación no verbal se emplea el cuerpo como gesto y como movimiento: gesto y movimiento, son la base de su estructura”.

No podemos hablar de emociones sin que el cuerpo esté presente de una forma u otra. El cuerpo es una herramienta que tenemos para expresar las emociones que sentimos, ya sean positivas o negativas, a través del movimiento y los gestos, nuestro cuerpo nos delata y transmite a los demás nuestro estado de ánimo interno.

### **3.3.1. El lenguaje corporal**

Como he mencionado en el apartado anterior, no podemos separar el cuerpo de las emociones, ambos están relacionados. Por ello, el lenguaje corporal es otra herramienta que utilizamos para detectar que emociones surgen en los alumnos y a través de este lenguaje ser capaces de distinguir con mayor facilidad sus emociones, dado que mucha de la información que recibimos de los demás viene dada por el cuerpo.

Con lenguaje corporal, nos referimos a todos los movimientos que hacemos con nuestro cuerpo, es el primer medio de comunicación entre las personas y el medio que le rodea.

Como indica Ortiz (2000), el lenguaje corporal tiene dos elementos: los elementos no intencionales y los intencionales.

Los *elementos no intencionales* pertenecen a la comunicación no verbal y son mensajes que el cuerpo emite de manera involuntaria sin que tome conciencia de ello, no necesariamente aparece el movimiento o traslación segmentaria.

Estos elementos son los que manifiestan exteriormente nuestros estados de ánimo, emociones, actitudes o deseos que en ocasiones son difíciles de expresar a través de otro lenguaje. Estas manifestaciones de nuestras emociones, suelen venir acompañadas por las expresiones del sujeto y la expresión verbal.

Ortiz (2000:213) dice:

El niño, además de descodificar mensajes, es capaz de utilizar el lenguaje corporal para manifestar sus intenciones y vivencias internas con espontaneidad y amplitud de detalles, cosa que no puede permitirse con otros lenguajes debido a la complejidad de sus códigos. Por ejemplo: se requiere madurez cognitiva y dominio del lenguaje verbal para describir qué es la tristeza o la alegría. Este mismo mensaje es transmitido por el niño de manera natural cada vez que siente a través de la expresividad de su cuerpo y sus movimientos.

Los *elementos intencionales* son los movimientos que realizamos voluntariamente y pueden ser aprendidos. Los utilizamos cuando queremos expresar o decir algo y para ello utilizamos el lenguaje corporal. En este tipo de elementos estaríamos hablando de tener un conocimiento y dominio de nuestro cuerpo tanto en estático como en dinámico.

En este trabajo la importancia recae en los *elementos no intencionales*, los cuales nos dicen lo que sienten los alumnos, aunque ellos nieguen esas emociones. En Educación Física esas emociones se acentúan mucho más, debido a las diferentes formas de interactuar con el resto de compañeros.

Las actuaciones y expresiones de los alumnos son espontáneas y reales, nos dicen en cada momento lo que sienten, la disputa por un espacio o un objeto, los gestos de cariño que un compañero hace a una persona y a otra no, las risas o bromas que aparecen en el aula, son comportamientos que se dan en la clase de Educación Física de manera más efusiva que en otras asignaturas.

### **3.3.2. Las emociones a través del cuerpo**

Como hemos dicho con anterioridad, el cuerpo y las emociones van unidos. Para expresar nuestras emociones utilizamos nuestro cuerpo, en el cual se generan nuestras emociones básicas y el vehículo en el que se expresan al resto de las personas, desde la alegría, el amor hasta la tristeza, el miedo, la ira.

González (2003) nos muestra la relación entre el cuerpo y las emociones, ambos van unidos a la hora de expresar nuestras emociones o delatarnos, aunque nosotros no tengamos intención de que la otra persona descubra lo que sentimos en ese momento.

Esta transmisión de las emociones básicas aparece en todas las culturas, todas las personas sienten y tienen la necesidad de transmitir esas emociones a través de cuerpo.

En Educación Física, nuestro cuerpo se comunica con los demás constantemente, aunque queramos expresar una emoción que no se corresponde a la de nuestro interior, nuestro cuerpo manda señales y desvela tus verdaderos sentimientos al resto de las personas que te rodean. Por ejemplo, los alumnos, suelen callarse y no dicen lo que piensan y ante esa actitud cuando un alumno se enfrenta a una actividad en grupo, su postura es relativamente encogida, hombros hacia delante, cabeza baja y sus movimientos no le acompañan, sabes que no se siente cómodo con el grupo en el que se encuentra o con la situación a la que se tiene que enfrentar.

Como dice González (2003: 22) “Nuestro cuerpo, con sus emociones se mueve siempre en un espacio, que también es el espacio de los demás”.

Por ello, un aspecto importante a tener en cuenta en las clases de Educación Física es el estudio de la proxemia, que Edgard Hall (1972:6) define como: “la ciencia que estudia las relaciones del hombre con el espacio que le rodea, en el que se comunica con hechos y señales”.

Hall (1972: 144-155) destaca cuatro distancias en las que la persona se coloca en el espacio. Estas distancias a su vez, se dividen en dos fases: la *fase cercana* y la *fase lejana*.

La **distancia íntima** es cuando la presencia de otra persona es inconfundible y a veces puede ser muy molesta por la gran afluencia de datos sensorios. La visión (a menudo deformada), el olfato, el calor del cuerpo de la otra persona, el sonido, el olor y la sensación del aliento, todo se combina para señalar la inconfundible relación con otro cuerpo.

En la **distancia íntima- fase cercana**, ambas personas están en contacto físico, sus receptores olfativos y la sensación de calor se intensifican, es una distancia en la que se dan actos de amor o de la lucha, protección y confortamiento.

La **distancia íntima- fase lejana**, es aquella que se extiende desde el punto en el que nos hallamos hasta el punto alcanzado por nuestro brazo estirado, a una distancia entre 15 y 45 cm, los muslos, cabeza y pelvis no están en contacto con la otra persona, pero las manos pueden alcanzar las extremidades.

Cuando realizamos actividades en la que la zona íntima se ve implicada, algunos alumnos no le dan importancia y se centran en conseguir el objetivo de la actividad, pero en ocasiones aparece la vergüenza, sobre todo en las chicas a la hora de acercarse mucho a un chico y en según qué posiciones. Por ejemplo, una alumna de quinto de primaria tenía que llevar un balón en el abdomen de una línea a otra con un compañero y era tal su vergüenza que no pudo realizar la actividad. Lo intentó, pero esa situación resultaba muy angustiada para ella y no pudo finalizar la tarea.

La siguiente distancia de la que Hall (1972: 146) habla en su libro es la **distancia personal**, que se extiende hasta donde llega nuestra mano con el brazo completamente estirado, podemos tocar o retener a la persona que tenemos delante, entre unos 45 a 90 cm de distancia.

La **distancia personal- fase lejana** es cuando ambas personas, una enfrente de la otra, al estirar su brazo ponen en contacto sus dedos, a unos 75 a 90 cm de distancia. A esta distancia nuestra visión es más clara, abarca 180°, capta todo el cuerpo de una persona, no hay sensación de calor y no se perciben con facilidad los olores.

La **distancia social**, (de 120cm a 3,5m) es la línea que pasa entre la fase lejana de la distancia personal y la fase cercana de la distancia social. No se perciben detalles visuales íntimos del rostro y no puedes tocar a la otra persona con facilidad, a no ser que se haga un esfuerzo especial.

En la **distancia social- fase cercana**, (de 120cm a 2m) se suelen tratar asuntos impersonales y hay más participación que en la distante. Esta distancia se emplea para reuniones sociales o para trabajar con otras personas.

Por último Hall (1972:152) hace referencia a La *distancia pública*, no hay mucha participación entre los sujetos y se producen importantes cambios en el tono de voz, señoriales con respecto al resto de distancias, en la voz, que le eleva, la vista, no se observa a la persona con tanto detalle y puede verse a otras personas alrededor, distancia a partir de los 3,5m.

Tenemos que tener en cuenta que, en Educación Física, estas distancias se trabajan constantemente, pero la zona íntima y personal son las más destacadas en esta asignatura y muchos alumnos pueden tener problemas a la hora de que alguien sobrepase esas distancias, y es ahí, cuando aparecen emociones en las que no se sienten a gusto y pueden pasar momentos de angustia y tensión.

### **3.4. IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA L.O.E**

Acorde con la actual Ley Orgánica 2/2006 de Educación y tomando como referencia los diferentes bloques de contenidos y objetivos del Currículo, así como las competencias básicas de la materia de Educación Física, las cuales indican:

“Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento” (Ley Orgánica, 2/2006:55).

Si observamos los objetivos de área, el objetivo número 6, “utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas”, es el único que hace mención al cuerpo a la hora de expresar las emociones del alumnado.

En la Ley Orgánica 2/2006, el bloque que hace referencia a las emociones, el cuerpo y el movimiento como medio de expresión es el *Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas*. En este apartado he querido recalcar los contenidos más representativos sobre las emociones y el cuerpo del tercer ciclo de primaria, dado que el trabajo está enfocado en alumnos de este ciclo:

“1.El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad; 2. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento; 3. Representaciones y dramatizaciones a través del lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales; 4. Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo; 5. Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros; 6. Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.”

El criterio de evaluación acorde con el tema que se trata en este trabajo es el criterio de evaluación número 7, “Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales” (Ley Orgánica, 2/2006:64).

A través de la observación del documento nombrado anteriormente, es evidente la escasa importancia que se le da a las emociones en relación al cuerpo y la salud del mismo, dado que una parte fundamental del buen funcionamiento de un aula, es la salud emocional de los alumnos.

## **4. METODOLOGÍA**

A través de la recopilación de información sobre el tema de emociones que aparece reflejado en el marco teórico, he podido enfocar la recogida de datos que quería aplicar a la hora de observar a los alumnos en la unidad didáctica de Juegos Cooperativos (Anexo 1), en concreto, en cada una de las sesiones (Anexo 2) que he propuesto.

Por lo tanto, esta información no solo me sirve para aumentar mi conocimiento sobre este tema y llegar a aplicarlo con el alumnado, sino también para conocerme como futura docente y tener en cuenta muchos aspectos para ir mejorando mis intervenciones y actuaciones frente al alumnado.

El grupo de clase que decidí escoger, en el que están basados los análisis que se presentarán más adelante, es el grupo de 5º de Primaria, el cual tiene unas características muy concretas que han hecho que este grupo sea el elegido para abordar el tema de emociones, que se reflejarán más ampliamente el apartado de contextualización.

En un primer lugar, y partiendo de la elaboración de los relatos de las sesiones (Anexo 3), tuve que decidir qué recurso o método iba a emplear para poder tomar conciencia de las emociones que aparecían en el aula, en qué situaciones se daban y cómo afectaba el contexto de la clase a las mismas.

En las tablas que desarrollé (Anexo 4) aparecen, por un lado, la clasificación de las emociones de Bisquerra (2000), dado que me parecían las más adecuadas para el entorno en el que se van a desarrollar las sesiones. En esta tabla solo aparecen emociones positivas y negativas, ya que las otras dos clasificaciones de emociones no tienen mucha relación con la observación que me interesaba reflejar en el trabajo.

También aparece una valoración numérica, del uno al cinco, donde el uno indica que esa emoción prácticamente no ha aparecido y el cinco que esa emoción ha aparecido muy a menudo o la intensidad de la misma en una situación concreta ha sido considerable.

El criterio para otorgar estos valores a la hora de observar a los alumnos es el grado en el que se muestra esa emoción, ya sea durante toda la sesión, que en su caso sería una valoración global de la misma, o en situaciones muy concretas en las cuales esa emoción es relevante y se indica a través del número por la intensidad en la que se ha mostrado y una breve y clara explicación sobre la situación en la que se ha producido.

Y por último, un espacio en el que como anteriormente he nombrado, se puntualiza de manera clara y precisa lo que ha pasado para que esa emoción apareciera y cuál ha sido el entorno en el que ha aparecido.

A través de las narraciones de lo ocurrido en el aula durante mi periodo en el Prácticum II y con la ayuda de esta tabla, he podido elaborar los relatos que han permitido la realización de un análisis de las emociones en cada una de las sesiones. En estos, se reflejan los factores y situaciones que han provocado esas emociones y cómo podría haber cambiado diferentes aspectos de mis intervenciones para que estas cambiaran durante las sesiones.

## **5. ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

La unidad didáctica que se presenta a continuación se basa en los juegos cooperativos. La decisión de elaborarla fue debido a que correspondía a la programación anual prevista por mi tutor. La periodización encajaba perfectamente con la fase de estancia en centros, pues ya había tenido contacto durante semanas con el grupo de seguimiento, lo que me permitió hacer unos ajustes más precisos y, por otro lado, la familiarización que tenía con el grupo me supuso una mayor facilidad para desarrollar una observación más centrada en el tema específico que se trata en este trabajo.

A lo largo de las primeras semanas en el centro, en las cuales pude observar detenidamente a los grupos con los que iba a trabajar posteriormente, pude decidir cuál iba a ser mi grupo de seguimiento. Al observar un claro problema entre chicos y chicas y las opciones que estos comportamientos me podían proporcionar en base a las emociones que podían surgir al proponerles trabajar unidos, decidí que esta situación era una oportunidad que no quería desaprovechar.

Las emociones de los alumnos en esta clase son mucho más relevantes y claras, y pueden provocar enfrentamientos o conductas que hay que mejorar, para que en un futuro ellos puedan ser conscientes de sus actuaciones y sean capaces de reconocer cómo éstas pueden perjudicar o favorecer su propia conducta o la de los demás.

Como docente, mi cuerpo y mis emociones también pueden llegar a influir en mis alumnos y en mis actuaciones, por ello también tengo que tener en cuenta las competencias nombradas con anterioridad y llegar a tener un nivel de comprensión sobre mí misma, tanto de mi cuerpo como de mis emociones, dado que yo también comunico a través de mi cuerpo todo lo que siento, y un maestro debe aprender a controlar esas emociones que en ocasiones nos pueden delatar delante de los alumnos. Como alumna en prácticas, he vivido esta situación especialmente.

Un factor a tener en cuenta sobre los juegos cooperativos, es la posibilidad de crear paraísos lúdicos, estos juegos surgen como rechazo a la excesiva competitividad y problemas relacionales que surgen en ellos. Estos juegos se crean para huir de los problemas que genera el juego en sí mismo y esto puede provocar que el alumnado solo se divierta jugando y no aprenda nada de ellos.

Debido a esto, el papel del docente es crucial para que pueda guiar al alumnado en su aprendizaje y les haga ser conscientes de que tienen que tener en cuenta a sus compañeros a la hora de interactuar con ellos.

A través de esta unidad didáctica pretendo observar las emociones a través del cuerpo de los alumnos, para que en un futuro como maestra especialista, tenga en cuenta en mis actuaciones estos factores y sea capaz de hacerles ver a los alumnos que deben saber cómo identificar sus emociones y aprender de ellas, e incluso controlar ciertas emociones y que sean conscientes de su cuerpo y de cómo tienen que cuidarlo, dado que es su herramienta de comunicación y les permite sentir y realizar todo lo que ellos se propongan.

## **5.2. CONTEXTUALIZACIÓN**

Como futura maestra especialista es muy importante antes de realizar cualquier unidad didáctica, tener en cuenta una serie de aspectos que pueden influir considerablemente a la hora de plantear nuestras intervenciones.

En primer lugar el *contexto humano*. El grupo de seguimiento en el cual se basan los análisis que aparecerán posteriormente es la clase de 5º de Primaria. La clase está formada por 17 alumnos (12 son chicos y 5 chicas), con edades comprendidas entre los 10 y 12 años.

Elegí esta clase como grupo de seguimiento por los problemas que observé entre sexos, dado que las chicas eran muy reacias a mantener contacto con los chicos a la hora de realizar las actividades en Educación Física y esto repercutía en los chicos, que tomaban una actitud similar.

Es un grupo muy activo y participativo en todas las actividades que les propongan,. Siempre intentan obtener el mejor resultado en todo lo que hacen, sobre todo los chicos. Por parte de las chicas, también muestran interés en las actividades, pero de forma distinta que los chicos, dado que ellos se toman todo como un reto.

Hay que mencionar la buena relación que hay entre el grupo de los chicos y también entre el grupo de las chicas, que al ser solo cinco se han unido considerablemente, y pienso que éste es un factor que influye mucho a la hora de interactuar con los chicos. La mayoría de ellas son reacias a mantener contacto físico con ellos o incluso a participar conjuntamente en la realización de alguna actividad en la clase Educación Física y esto provoca que prácticamente todas adopten la misma actitud en cuanto una de ellas la manifiesta.

En el ámbito emocional, el grupo es bastante estable, excepto dos casos; el primero es un alumno tiene una actitud muy quejica y se enfada con mucha facilidad y estos comportamientos hacen que no disfrute y participe en la clase de una forma adecuada, dado que en vez de seguir interviniendo en el juego y hacer que ese aspecto que le enfada o irrita cambie, se rinde la mayoría de las veces.

Otra actitud a destacar es la de una alumna con un excesivo comportamiento de vergüenza, tanto a la hora de actuar en el aula, como en las relaciones con sus compañeros. Su cuerpo, incluso su tono de voz, evidencian esta emoción, no le gusta el contacto físico a no ser que sea con una chica, los movimientos de su cuerpo son vacíos y no muestra fuerza o tensión en sus extremidades a la hora de realizar cualquier juego o actividad física.

También, al saber que iba a realizar la unidad didáctica de Juegos Cooperativos, me pareció una manera muy adecuada de trabajar este aspecto con ellos durante las clases, para poder mejorarlo y hacerles ver, sobre todo a las chicas, que no es un tema por el que tengan que pasar un mal rato, que estamos trabajando todos juntos y que todos son compañeros y conviven en una misma clase y han que acostumbrarse a trabajar con todos, ya sea chico o chica.

A través de esta característica que presenta el grupo, es muy interesante observar detenidamente cómo el simple hecho de realizar grupos mixtos en las actividades cambia por completo la emocionalidad de las clases y se manifiestan reacciones y situaciones en la que los alumnos muestran emociones y una corporeidad que en el aula no llegan a manifestar de la misma forma.

En cuanto al *contexto espacial*, las sesiones se realizan tanto en espacios cubiertos como en espacios abiertos, en alguna ocasión las condiciones climatológicas provocan que tengamos que realizar las sesiones en una sala dentro del centro. Al tratarse de juegos cooperativos, la mayoría de los juegos podían acondicionarse para realizarlos en el espacio cubierto que me proporciona el centro.

En lo que respecta al *contexto temporal*, el tiempo que dispongo con este grupo es de dos horas y media, de las cuales las horas enteras se quedan en unos 45-50 minutos dado que tienen que ir al aula a cambiarse de camiseta. Y en la media hora restante, la cual también se reduce el tiempo en unos 20 minutos de clase, el profesor decide qué se hace o por el contrario el grupo puede decidir qué actividades o juegos va realizar o también se utiliza ese tiempo para introducir la sesión del día siguiente.

Y por último el *contexto material*. Cada juego o actividad que se plantea en las sesiones está pensado de tal manera que todos los recursos materiales que necesito se encuentran en el centro o yo tenga los recursos suficientes como para poder proporcionar algún material para realizar ciertos juegos.

Estos aspectos que se tratan en cada contexto fueron aplicados a cada sesión de la Unidad Didáctica para intentar conseguir un mejor resultado y aprender a analizarlos con mayor rapidez y eficacia.

### **6.3. ANÁLISIS DE LAS SESIONES**

A continuación, he incluido los seis análisis que corresponde a las seis sesiones impartidas de Juegos Cooperativos. Estos análisis están enfocados a las emociones que han aparecido en cada una de ellas y han sido contruidos a partir de los relatos de lo sucedido en las diferentes sesiones. Recuerdo que en los Anexos I y II se pueden ver la unidad didáctica y la planificación de cada una de las sesiones. En el Anexo III he incluido el relato que elaboré sobre cada sesión como parte de mi Prácticum II. El motivo por el cual incluyo estos análisis es porque realizarlos me proporciona una estrategia de reflexión y desarrollo profesional que todo docente tiene que adquirir.

Los análisis que se van a presentar a continuación son una forma de reflexión sobre lo sucedido en el aula y así poder reconducir cada sesión. Éstos también sirven para introducir un poco de calma y reflexión en una actividad, la docencia, que se desarrolla a mucha velocidad, provocado que se tomen decisiones erróneas o que muchos aspectos de la sesión pasen desapercibidos.

En este sentido, y de acuerdo a la intención del Trabajo de Fin de Grado de mostrar las diferentes competencias del grado, estos análisis quieren mostrar que la profesión docente no

solo se desarrolla cuando estamos en contacto con los alumnos, sino también planificando y reflexionando sobre lo sucedido en el aula.

### **6.3.1. Análisis 1**

Una vez realizada la sesión, me hubiera gustado puntualizar de manera más correcta y clara lo que iba pasando en cada una de las actividades relacionado con la cooperación y las consecuencias que tienen sus actos. Esto hace que aparezcan emociones muy diferentes según las situaciones que surgen en el aula entre los alumnos y a través de los juegos y tenía que haberles hecho reflexionar más sobre lo que iba ocurriendo.

La emoción de alegría está presente durante toda la sesión, todos los alumnos vienen con mucho entusiasmo a las clases y se demuestra en sus actuaciones en el aula a la hora de realizar los juegos.

Al realizar las sesiones en inglés (para ver las previsiones lingüísticas que tenía por el hecho de impartir estas clases en inglés, ver Anexo 5), las explicaciones son muy concretas para que el alumnado entienda las actividades; si observo que el alumnado no está entendiendo lo que hay que hacer, lo explico en castellano o pido a un compañero que sí que lo ha entendido, que se lo explique al resto.

Esta situación crea mucha incertidumbre en el alumnado, dado que la mayoría no entiende muchos de los aspectos de la actividad y a través de mis movimientos o intervenciones de sus compañeros realizan la actividad con mayor seguridad en ellos mismos.

Hay alumnos que ante esta situación se angustian mucho, les gusta entender correctamente lo que hay que hacer en cada uno de los juegos propuestos, pero otros, no sienten lo mismo y no se preocupan, cuando comience la actividad seguirán el ritmo de sus compañeros.

La repartición del tiempo en cada actividad no fue la esperada, aunque me dio tiempo a realizar todas las actividades con ellos, estuve muy pendiente del tiempo en todo momento, ya que no estoy acostumbrada a hacerlo y es un factor muy importante a tener en cuenta en todas las sesiones.

Otro factor en el que debería de haber prestado más atención es en el material, ya que en la actividad del **“El puente del Lago Ness”**, el planteamiento inicial era de dividir la clase en dos y que cada grupo realizara la actividad, pero al no tener las suficientes piezas de ladrillos, la actividad se realizó en un único grupo, haciendo que la primera parte de la actividad se volviera un poco más lenta de lo esperado.

Este hecho, en lo que respecta a la emocionalidad del juego, fue positivo, todos observaban lo que ocurría durante el mismo, por ello, pude hacerles reflexionar ante situaciones que

provocaban inseguridad o incluso miedo en algunos de sus compañeros, como era la mala colocación de los ladrillos al pasar de uno a otro, esta acción perjudicaba el paso al resto de ellos y a través de sus gestos, como por ejemplo, dudar de sus movimientos a la hora de avanzar y su expresión facial al trasladar las piernas de un ladrillo a otro, con los ojos abiertos y la boca en tensión.

Después de intentar que tuvieran en cuenta a el resto de compañeros, estos hechos siguieron ocurriendo, debido al entusiasmo que se producía a la hora de pasar de un ladrillo a otro, pero los alumnos que ya habían pasado, al darse cuenta de lo ocurrido comenzaron a colocar los ladrillos correctamente para que el resto de los compañeros pudieran pasar correctamente.

La empatía aparece en ocasiones, pero no en todos los alumnos, hay momentos que algunos se preocupan por todos, pero otros solo por sus compañeros más afines o incluso este sentimiento no aparece en ningún momento en alguno de ellos.

En el siguiente juego, “**¡Qué viene el leñador!**” me di cuenta de que en el momento que los alumnos entendieron que podían compartir círculo ninguno se quedaba solo en uno, preferían estar juntos en un círculo, aunque les costara más trabajo estar dentro. Estaban tan entusiasmados con la música y disfrutaban tanto del momento que en todo momento estaban unidos, querían compartir el juego los unos con los otros.

Pero como es habitual en este grupo, las chicas iban por un lado y los chicos por otro, la emoción de vergüenza comenzó a surgir en alguna de las chicas, sus movimientos eran planificados, me acerqué a ellas con la intención de que se soltaran y no pensaran tanto en lo que hacían, que disfrutasen del juego, pero cuando acercaba sus brazos y piernas dejaban de moverse y todavía sentían más vergüenza, con lo cual decidía alejarme.

A través de la música, pude observar movimientos que no había visto hasta ese momento en ellos, estaban divirtiéndose y disfrutando del juego, lo que al final provocó que, al llegar a la situación final, en la que toda la clase tenían que introducirse en un círculo ayudándose los unos a los otros, ese entusiasmo y agitación, provocaron que no consiguieran el objetivo final del juego y aparecieran emociones como la ira y el miedo, dado que, en vez de ayudarse, cada uno pensó en sí mismo y tenían que entrar en el círculo a toda costa, lo que provocó choques, golpes y alumnos con miedo de riesgo a caerse debido a la situación.

Tras una breve reflexión sobre lo ocurrido, supieron controlar emociones como la euforia y la excitación, y todos consiguieron introducirse en el círculo.

En el último juego, aparecieron emociones que no habían aparecido a lo largo de la sesión de manera tan representativa, intenté para una conducta muy ofensiva por parte de una alumna hacia su compañero, el hecho de querer darle la mano y cubrírsele con la manga para no tocar a su compañero, provocó una situación muy incómoda en todo el grupo y la expresión del alumno que estaba implicado en esta acción mostró claramente tristeza, es decir, disgusto al ver el comportamiento de su compañera al no querer darle la mano.

En general, las emociones que han aparecido en esta sesión han sido positivas, aunque ha habido situaciones que han provocado emociones negativas que han repercutido a toda clase. Esperaba que surgieran emociones como la alegría, el amor y la vergüenza por parte de las chicas en algunas situaciones en el juego, pero no esperaba que la música provocara tanta euforia en ellos y repercutiera en el juego significativamente.

### **6.3.2. Análisis 2**

Después de realizar dos sesiones, me doy cuenta de que tengo que perder más tiempo en explicar la actividad para que quede lo más clara posible y el grupo entienda perfectamente lo que hay que hacer.

En el primer juego de **“el tren desbocado”**, las emociones que aparecieron no se correspondieron con las que yo me esperaba, al desplazarse los grupos por el espacio, lo hacían con mucha euforia y esto provocaba que algunos alumnos sintieran miedo por su seguridad y se soltaban para evitar caerse al suelo.

Una vez que consiguieron entender la dinámica del juego, la emoción de alegría surgía abiertamente, los alumnos disfrutaban del juego y a su vez conseguían el objetivo final que era crear un gran tren.

En la actividad de **“el conductor”**, tenía que haber dado mucha más importancia a que los alumnos no podían hablar con su compañero o grupo, que todas las indicaciones se realizaran mediante las manos.

Con esta puntualización, las emociones de los alumnos habrían cambiado, dado que al no escuchar a su compañero, solo podía guiarse a través de su tacto en los hombros, y esto provocaba mayor inseguridad en él, ya que estaba con los ojos cerrados y tenía que confiar plenamente en su compañero o en la persona que guía al grupo.

En esta sesión, no tuve problemas respecto a los tiempos y el espacio, quizá, al ser un espacio tan amplio, tenía que haberles marcado específicamente desde un principio el espacio en el que tenían que estar antes de realizar cada actividad, para tener un mayor control de la clase.

Quería evitar los posibles choques que se podían producir en el juego, lo que provocaría mayor inseguridad en los alumnos y que apareciera el miedo al desplazarse por el espacio y ser golpeado por algún compañero.

En este juego, un factor muy importante, es realizar el juego con los ojos cerrados, por falta de material, los alumnos no tenían ningún objeto que cubriera sus ojos, por lo tanto ellos mismos tenían que ser capaces de mantenerlos cerrados. El resultado fue positivo, dado que muchos cumplieron esta norma y fueron capaces de cerrarlos y confiar en su compañero.

Después de realizar la sesión me planteé posibles soluciones que podría haber planteado a los alumnos para que este juego se realizara correctamente como fueron:

- Avisar a los alumnos para que trajeran un pañuelo de casa.

- Unir los pañuelos que me proporciona el centro, pero lo pensándolo bien, seguía sin tener el suficiente material como para poder hacerlo.

Este aspecto era crucial para comprobar las emociones que surgen en un juego cuando tienen los ojos cerrados y lo que implica para ellos tener a un compañero cerca en el que confían, observar sus gestos, que son los indicadores que nos mostrarán las emociones que sienten en esa situación.

En el último juego, " **el enredo**", tendría que haber recalcado que, cuanto más difícil es el nudo, el compañero que tiene que deshacerlo tendrá más dificultad, creo que de por hecho que buscarían maneras originales de entrelazarse los unos con los otros sin yo decir nada.

Los alumnos comenzaron a enredarse con demasiado entusiasmo y euforia, lo que provocó que apareciera la emoción de la ira, a través de choques y golpes. A partir de la observación de estas conductas, se para el juego y comenzamos a reflexionar sobre la posibilidad de movimientos y cómo deben pensar en los demás a la hora de enredarse.

La emoción de vergüenza es clara en el momento en el que las chicas tienen que ponerse en parejas o grupos con los chicos, es una emoción que durante estas sesiones voy a provocar en ellas, hasta que comprueben que es algo normal el participar con todos sus compañeros de manera distendida y sin provocar emociones negativas que influyen en toda la clase.

En general, los alumnos respondieron muy bien a los juegos y a las explicaciones. Hay momentos en los que los alumnos se divierten sin pensar en el objetivo que tienen que conseguir, pero enseguida se centran y continúan con la actividad.

Todas las emociones que parecen están condicionadas por las acciones de los alumnos y los juegos que se les proponen, durante esta sesión, han surgido emociones de todo tipo, algunas de

ellas como la confianza o la simpatía hacia el otro van evolucionando, al igual que la vergüenza, que al insistir en ella en las agrupaciones todos se acostumbran a trabajar los unos con los otros, en este caso su evolución es mucho más lenta.

### **6.3.3. Análisis 3**

En esta sesión se han provocado situaciones de todo tipo, que han hecho que emociones como la frustración o el pesimismo aparezcan por primera vez en un juego, el objetivo de éste se consiguió con éxito, casi todos los alumnos supieron participar en equipo de manera muy positiva en el juego “**futbol unido**”.

Al tener treinta minutos más el día anterior, los alumnos pudieron pensar con más detenimiento en las normas que podían incluir en el juego y esto provocó que la sesión del día siguiente se desarrollará con más fluidez.

Durante estos treinta minutos, ellos mismos fueron quienes crearon los equipos, con una condición, que fueran mixtos, esto provocó que los chicos con mucho entusiasmo comenzaran a interactuar unos con otros y a colocarse en grupos, pero las chicas tomaron una actitud muy distinta, se quedaron quietas y dejaron que los chicos decidieran por ellas, ante esta situación, los chicos escogieron a algunas chicas, pero una de ellas, decidió por sí misma ponerse con el grupo que quiso.

Sabía que esta situación podía aparecer, pero también me pareció conveniente que fueran ellos los que decidieran los grupos, dado que con este tema siempre aparecen conflictos.

Las ideas de los alumnos para crear las normas del nuevo Juego Cooperativo fueron las esperadas, la intención era ir guiando al alumnado y conseguir llegar a un juego que fuera lo más cooperativo posible.

Durante el desarrollo de este juego, surgieron situaciones en las que aparecieron emociones positivas y negativas, la empatía, cordialidad y afinidad aparecieron en el juego, donde también se palpaban situaciones de tensión, debido al objetivo del mismo, que era marcar gol. Este hecho, en un principio, fomentó un juego lleno de euforia y egoísmo, en el momento en el que se incorporaron nuevas normas, estas emociones cambiaron por completo, aunque a la hora de incluir la norma de que el grupo tenía que estar agarrado de las manos, apareció una emoción nunca vista hasta ahora, como es el pesimismo.

Esta emoción surgió en un instante, al proponer la norma mencionada anteriormente, pero al continuar desarrollándose el juego, ellos mismos comprobaron que era beneficioso estar unidos de esta manera, ya que facilita el pase de balón entre el equipo.

La vergüenza sigue apareciendo, pero surge en una situación en la que es el propio grupo el que pide a dos compañeras que se junten con sus los compañeros de grupo; Comienzo a darme cuenta que la actitud de estas alumnas está repercutiendo en el grupo, de tal manera que ellos deciden dar su opinión y quieren parar ese comportamiento para continuar con la clase.

Finalmente, la clase consiguió los objetivos que me propuse para ellos, la empatía estuvo presente durante toda la sesión y lo reforcé positivamente en todos los grupos, pero a la hora de guiar al alumnado hacia un planteamiento cooperativo, podría mejorarlo en muchos aspectos.

En lo que respecta al espacio, al estar en una pista de futbol sala, decidí aprovechar la mitad de la pista, utilizar una portería y crear dos más con la ayuda de conos. Esto provocó que los alumnos solo se centraran en una portería, la de la pista, debido a sus dimensiones y no en las porterías de los conos y estos porteros no intervinieron mucho en el juego, aspecto que no tuve en cuenta o que no pensé que podía afectar en el desarrollo del juego.

Al ver esta conducta, observé que los porteros que no interactuaban en el juego, estaban requiriendo la atención de los miembros de su grupo para realizar un cambio de posiciones, estaban desanimados, pero a la vez analizando la situación de juego al poder observar dinámica del mismo.

Los tiempos planteados para esta sesión fueron correctos, pero durante el desarrollo de la clase, creí más oportuno dejarles más tiempo en la actividad principal, el juego se estaba desarrollando muy positivamente y todos los alumnos estaban consiguiendo los objetivos propuestos en la sesión.

Esta sesión ha sido la más intensa hasta ahora, se han vivido muchas situaciones que han provocado emociones en los alumnos, con las que ellos mismos han sido conscientes de sus actitudes tanto positivas como negativas, al puntuar solamente las conductas o acciones positivas durante todo el juego.

#### **6.3.4. Análisis 4**

La indecisión de realizar la sesión en espacio u otro debido al tiempo atmosférico, perjudicó el desarrollo de la clase, dado que no se pudo realizar por completo.

El juego de “**saquitos congelados**”, funcionó muy bien, tanto individualmente como en parejas, los alumnos se ayudaban unos a otros, tanto chicos como chicas y el objetivo del juego se consiguió exitosamente.

Durante el desarrollo del juego no había distinción entre sexos, todos se ayudaban sin dudar y acudían a la llamada de ayuda de sus compañeros sin pensarlo dos veces cuando el

saquito se caía de sus cabezas, por primera vez en un juego todos participan activamente en el juego sin tener en cuenta con quien están jugando y solo piensan en ayudar a los demás.

La explicación de la primera parte de este juego fue correcta, pero en la segunda parte debería haber explicado primero el juego y luego dividirles en grupos para que me prestaran más atención y no se distrajeran.

No hubo problemas a la hora de crear los grupos, dado que les dejé que se pusieran con quienes ellos quisieran, ya que en los posteriores juegos iban a estar mezclados unos con otros.

Al dividir el grupo en dos y ponerlos en cada parte de la sala, comienzan a surgir emociones derivadas por dos hechos: la supuesta descompensación de los grupos y mi incorrecta colocación entre un grupo y otro. Estas situaciones provocan que alumnos muestren emociones como la ira, a la hora de no gustarle en grupo en el que está y tomar la decisión de no participar en el juego al poner de excusa la descompensación de los equipos y por otra parte el descontento con mi colocación en el espacio, con lo que decidí que el alumno que se quejaba de este hecho comprobara mi posición y así hacerle ver que estaba correctamente colocada.

La decisión de no realizar el juego “**agárrate**” fue por falta de tiempo, con lo cual pasé directamente a la última actividad para finalizar la clase.

En el juego de “**los colores**”, la explicación no fue la correcta, entendieron cómo realizar el juego porque tiene una dinámica sencilla, yo indico qué mano tiene que tocar una prenda de un color determinado, pero tuve problemas al no comunicar antes de realizar el juego, que una vez que cualquier parte del cuerpo se pone en un sitio no se puede mover.

Esto provocó que el juego perdiera dificultad y cambiaran las emociones o situaciones que podían provocarlas, la euforia y entusiasmo estuvieron presente durante todo el juego, como también la inseguridad al realizar algunos movimientos que perjudicaban su estabilidad, lo que provocaba que se sentaran en el suelo, pero el objetivo del juego se cumplió, ya que todos se ayudaban para colocarse de la mejor manera posible y trabajaban en grupo.

Por lo tanto, a través de la observación y del posterior análisis de esta sesión, compruebo una pequeña evolución en lo que respecta a la emoción de la vergüenza por parte de las chicas, esto provoca que el ambiente de la clase sea mucho más positivo, dado que esa actitud, en ocasiones provocaba tensión en el grupo.

### **6.3.5. Análisis 5**

En esta sesión, es como si los avances observados en la anterior, no hubieran existido y los alumnos vuelven a actuar como al principio, la timidez, inseguridad, pudor y vergüenza se abren camino de nuevo e influye negativamente en el comportamiento de los alumnos.

En el primer juego **“la cadena dividida”**, se da la situación en la que uno o una alumna tienen que pillar al resto de compañeros, pero observo que los chicos siempre terminan pillando a los chicos y las chicas a las chicas, ante esta situación, tendría que haber intervenido desde un principio y poner a un chico y una chica juntos, para que pillaran al resto y así que no se notase tanto este aspecto en el juego.

Aunque los chicos tenían posibilidad de pillar a las chicas, pasaban de largo y acudían hacia otros compañeros para atraparles y cuando ya no quedaban más chicos por pillar, comienzan a atrapar a las chicas, al ver esta actitud de los chicos, éstas se desaniman y actúan con desgana.

En el siguiente juego, **“los diez pases”**, el primer aspecto que mejoraría es el número de alumnos que han participado en el juego, eran 17 alumnos y los he dividido en un equipo de 8 y otro de 9, eran demasiados jugando a la vez y había más riesgo de golpes.

Este aspecto hace que a la hora de recibir o lanza un pase, todos se echen encima de ese compañero y las acciones no sean claras, al ser un número elevado de participantes las acciones son muy rápidas y aparecen muchos conflictos entre ellos al no cumplir las normas adecuadamente, provocando emociones de ira, enfado, tensión.

Otro aspecto que tendría que haber llevado a cabo, es el poner a cada grupo unos chalecos de diferentes colores para identificarlos sin problemas y así observar correctamente los pases que hacen entre los grupos.

En el último juego, **“cadena de balones”**, los alumnos han trabajado bien y han conseguido el objetivo de la actividad o por lo menos lo han intentado, pero el juego era poco dinámico, mientras unos realizaban el recorrido de una fila a otra, el resto de alumnos estaba quieto, esperando a que sus compañeros realizaran el recorrido; si hubiera introducido dos balones, quizás la actividad hubiera tenido más movimiento.

Esto ha provocado que el juego fuera aburrido en muchos momentos, la participación activa de los alumnos era muy importante para que el juego no perdiera dinamismo, pero aun con todo, era lento.

Por último, quiero comentar la situación de una alumna a la hora de realizar este juego con su compañero. Sabía que este juego, al principio, podía provocar rechazo por parte del grupo, pero al final todos realizarían el juego, pero ha habido un caso específico, en el cual me he sentido en la obligación de intervenir, dado que, aunque sabía que esa situación podía ser un mal trago para esta alumna, tenía que intentarlo y ver hasta dónde podía llegar. Esta actitud de

ella, repercute de tal manera en su compañero que incluso el siente pudor y vergüenza, siendo que en un principio no era así.

### **6.3.6. Análisis 6**

La sesión no se desarrolló de la forma esperada con respecto al trabajo autónomo de cada grupo. Este aspecto se reflejó más en un grupo que en otro y de ahí, aparecen las diferencias de comportamientos en el trabajo grupal de ambos grupos.

Los retos crearon el efecto esperado en los alumnos, todos estuvieron participando activamente, sobretodo en el reto de las “bases”, en el otro reto por parte de las chicas no hubo una participación activa, dado que por miedo a saltar la valla no quisieron realizar la actividad y el reto no se pudo resolver.

En este reto, “las vallas”, no se supo crear un ambiente seguridad y de confianza entre el grupo para que todos estuvieran dispuestos a realizarlo de la manera correcta, por el contrario, en el otro reto, aparecieron actitudes de liderazgo en aquellas personas que analizaban la situación que se les proponía y gracias a la ayuda de sus compañeros, podían resolver el reto.

La primera pauta que debería de haber recalcado mejor, fue que hasta que todo el grupo no entendiera el reto no podían comenzar, la actitud de los alumnos era de impaciencia, no prestaron atención a las normas que se detallaban en cada tarjeta y esto provocó que solo algunos de ellos fueran capaces de analizar la situación y dar respuestas coherentes para resolver el reto.

En lo que respecta a la creación de grupos, al trabajar en esta sesión con dos equipos, decidí enumerarlos con los números 1 y 2, y así realizar los quipos al azar, me pareció bien utilizar esta técnica porque los grupos que se crean son mixtos, dado que siempre se sienta chicos juntos y chicas juntas, es decir no se sientan todos mezclados.

En material y el espacio fueron los idóneos para realizar la sesión. Tuve muy en cuenta la zona de seguridad y la zona donde se iba a realizar el reto de la valla, dado que en esta actividad había más probabilidades de que hubiera riesgos.

Aun teniendo en cuenta estos factores, sobretodo el de la seguridad, los alumnos mostraban miedo e inseguridad al realizarlo, pienso que el fallo principal, fue que el grupo no se sentó a pensar entre todos una estrategia para conseguir resolver el reto, para ellos era muy tentador superar el obstáculo de diferentes manera, pero no pensaban en el objetivo final del reto para superarlo.

Por lo tanto, las chicas se sentían inseguras y no confiaban en sus compañeros para poder pasar al otro lado de la valla sin hacerse daño y al ver su actitud tan efusiva y exaltada de saltar la valla.

En esta sesión, ellos eran quienes marcaban los tiempos, dado que cuando un grupo resolviera un reto, pasaba al siguiente y cuando ambos grupos realizaban los dos retos, subiríamos a clase a rellenar la ficha de autoevaluación.

Estuve muy atenta en el cumplimiento de las normas, quería que respetaran lo máximo posible las normas que se indicaban en la tarjeta que les proporcioné, al principio tuve que ser muy insistente con este tema y con el tiempo ellos mismos eran quienes se daban cuenta de si respetaban las normas o no y decidían por si solos si volver a empezar el reto para cumplir todas las normas.

Este factor era crucial en esta sesión, si ellos no respetaban las normas aparecían emociones que no deberían surgir si las seguían correctamente, por ello, emociones como el miedo, aparecieron considerablemente en el reto de **“la valla”**.

## **6. SÍNTESIS DE LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS**

A través de este análisis, aparecen cuatro aspectos relevantes en los que las emociones son las principales protagonistas. Estos aspectos se han ido reflejando a lo largo de los análisis que han aparecido anteriormente y gracias a ellos puedo sintetizar estos aspectos relacionados con las emociones.

1. Partiendo de los objetivos que queremos conseguir en cada sesión, al darle mayor importancia a las consecuencias de los hechos en cada una de ellas, la emocionalidad que aparece en los juegos cambia. Como se ha podido observar en situaciones nombradas anteriormente, como hacerles pensar en las consecuencias que tienen sus actos en los juegos del puente del Lago Ness y ¡Qué viene el leñador!, a través de estos juegos no solo se quería conseguir el objetivo del mismo, sino que también fueran capaces de comprender que sus actos tenían repercusiones, tanto para conseguir el objetivo final, como con el resto de compañeros.

Por ello, las competencias emocionales que se intentan trabajar con los alumnos durante las sesiones, son la conciencia emocional y la inteligencia interpersonal, ya que pretendía que fueran conscientes tanto de sus propias emociones como las de los demás y que mejoraran su comportamiento a la hora de cooperar con sus compañeros.

2. La emoción de la alegría era constante en todas las sesiones. Esta asignatura provoca mucho entusiasmo en los alumnos y todos llegan con muchas ganas de participar en la clase, pero esta alegría, también tiene sus aspectos negativos. En casi todos los juegos que se han realizado en las sesiones, el entusiasmo era tal que llegaba a nublar el objetivo final del juego; es decir, solo piensan en disfrutar a través de ellos. Por mi parte, como alumna en prácticas y responsable de esas sesiones, tenía que recordarles el objetivo y centrarles en el juego para poder conseguirlo.

Por lo tanto, los momentos de reflexión durante las sesiones son muy importantes para inculcarles las competencias emocionales nombradas anteriormente. Mi trabajo sería conseguir a través de esos momentos de reflexión que ellos mismos pudieran llegar a analizar sus propias conductas y las de sus compañeros.

3. Otra emoción que ha tenido gran protagonismo en las sesiones ha sido la vergüenza. Al planificar mis intervenciones, sabía que había juegos que provocarían esta emoción y debido al clima que se crea en casi todas las sesiones en relación con el contacto físico entre chicos y chicas, mi intención era enfrentarles a estas situaciones para hacerles ver que el comportamiento que adoptaban algunas de las chicas sobre este tema tenía que cambiar, e intentar relacionarse con todos sus compañeros y reaccionar de una manera más natural ante el contacto físico con ellos. Y, de este modo, conseguir mejorar la competencia de habilidades de vida y bienestar reflejada en la fundamentación teórica.

Con respecto a esta emoción, he observado una pequeña evolución a lo largo de las sesiones. Había momentos que parecía desvanecerse, pero en general, la actitud de todo el grupo cambió a la hora de darse la mano entre ellos. Comenzaban a verlo como algo natural y no se provocaban situaciones de tensión como se han ido viendo en alguno de los anteriores análisis, dado que el hecho de que unas alumnas no quisieran dar la mano a sus compañeros repercutía en todo el grupo y éste se reveló en contra de esta actitud. Como señalan algunas investigaciones (Martínez 1993), los agrupamientos en Educación Física son una importante situación educativa en la que se pueden manifestar diferentes tipos de discriminación, pero también nos permite intervenir para minimizarla.

Esta evolución se ha producido gracias a la progresión de la unidad didáctica y mis intervenciones y las del maestro especialista, ya que ambos hemos insistido en este tema durante todas las sesiones y los alumnos han sido conscientes de ello, lo que ha hecho que su actitud cambiara con respecto a este tema.

A través de la observación sistemática cuantitativa y cualitativa que se refleja en la tabla de recogida de las emociones emergentes en cada sesión explicada con anterioridad, he conseguido

recoger los datos pertinentes para los análisis, y así, observar con claridad la evolución comentada anteriormente sobre la vergüenza. También me ha facilitado y proporcionado una valoración de las emociones tanto cuantitativa como cualitativa a la hora de reflejar hechos específicos en cada una de las sesiones, en los cuales aparecían tanto emociones positivas como negativas reflejadas en la fundamentación teórica.

4. Gracias a la información obtenida en la fundamentación teórica y a través del periodo de observación en el centro y de las propias sesiones, he conseguido clarificar criterios a la hora de poder identificar las emociones. Las situaciones en el aula pasan con mucha rapidez, pero cuando aparece una situación que desencadena una emoción y esta es manifestada a través del cuerpo, pudiendo ser identificada sin problemas gracias al lenguaje no verbal del alumno, por medio de gestos, movimientos y el tono de voz.

Esta unión entre el cuerpo y las emociones es crucial para identificarlas, tal y como se ha ido manifestando durante la fundamentación teórica. Es imposible separar las emociones del cuerpo, dado que el cuerpo es el medio por el cual conseguimos comunicarnos de una manera más abierta con el resto de personas.

Pero en el momento en el que el alumno toma la decisión de no comunicar lo que le ocurre y no hacer ningún tipo de manifestación, el poder identificar sus emociones es más difícil, sabemos que le pasa algo, pero no quiere decirlo. Esta es otra competencia a trabajar con el alumnado, en la cual tienen que ser capaces de manifestar sus emociones de una manera adecuada.

Por último, decir que todos estos aspectos están vinculados con situaciones muy concretas que se han producido durante las sesiones. Las emociones que han surgido, son producto de un contenido de la unidad didáctica concreto, de mi situación como alumna en prácticas y las características del grupo de seguimiento que se han reflejado con anterioridad.

## **7. CONCLUSIONES**

El interés surgido en el periodo del Prácticum II sobre las emociones del alumnado fue lo que me hizo proponer este tema para elaborar el Trabajo de Fin de Grado, con una mayor relevancia en la asignatura de Educación Física, debido al vínculo con esta asignatura como futura maestra especialista.

A través de la fundamentación teórica, he podido ampliar mis conocimientos sobre las emociones y la relación que estas tienen con el cuerpo a la hora de expresarlas y gracias a la

observación durante el periodo del Prácticum II he podido comprobar la importancia que las emociones tienen en los alumnos y cómo el simple hecho de modificar las agrupaciones influye significativamente en la emocionalidad de los juegos.

Por ello, con un correcto empleo de estos conocimientos que he adquirido y seguiré adquiriendo en el futuro, poder crear nuevos recursos que consigan trabajar las emociones que sean pertinentes según el contexto o situaciones que se produzcan en un aula de Educación Física.

También, a través de la observación, la recogida de datos y la información obtenida sobre la identificación de las emociones que se han mostrado en el trabajo, puedo decir que hay un progreso a la hora de elaborar criterios que podría emplear para identificar las emociones que surgen en el aula, los cuales se han comentado anteriormente.

Durante el desarrollo del este trabajo, he sido consciente de la importancia de las emociones en las clases de Educación Física, pero en concreto, en los agrupamientos mixtos en los Juegos Cooperativos, debido a la situación que se vivía en el grupo de seguimiento, que se ha comentado anteriormente. Esta situación producía emociones que creaban un clima de tensión en los alumnos y repercutía en la sesión.

Por último, a través de la elaboración de los análisis presentados, he sido capaz de proporcionar en cada uno de ellos el enfoque emocional que requerían debido al tema de este trabajo, aunque soy consciente de que debo seguir realizando análisis para mejorar y progresar en mis aprendizajes y así poder ser realmente consciente de lo que ocurre en el aula y cuáles son mis errores y mejorarlos.

Para finalizar me gustaría hacer mención a las emociones del maestro especialista. Me hubiera gustado hablar más ampliamente sobre este tema, pero no ha sido posible debido al enfoque específico del trabajo. Este tema me parece igual de importante dado que un maestro debe de conocerse a sí mismo y ser consciente de que también tiene emociones y puede haber ocasiones en las cuales tenga que controlarlas o evitar que los alumnos sean conscientes de lo que está sintiendo en ese momento.

## 9. REFERENCIAS

- André, C y Lelord, F. (2002). *La fuerza de las emociones*. Barcelona: kairós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21, 1, 7-43.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, J, F. (2003) *Lenguaje corporal, El lenguaje mudo del cuerpo*. Madrid: EDIMAT libros.
- Hall, E. (1972) *La dimensión oculta*. Buenos Aires: Siglo veintiuno editores.
- Hué García, C. (2007). *Pensamiento emocional, un método párale desarrollo de la autoestima y el liderazgo*. Zaragoza: Editores Mira.
- Ley orgánica de Educación 2/2006, de 3 de Mayo, [en línea] [Disponible en [http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases\\_datos/doc.php?id=BOE-A-2006-7899](http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2006-7899)][Consulta: 3 de Junio, 2013]
- Martínez Álvarez, L. (1993). Los agrupamientos en EF como factor y manifestación de discriminación entre alumnos. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 13, 8-13. [Disponible en [http://www.academia.edu/1585164/Los\\_agrupamientos\\_en\\_Educacion\\_Fisica\\_como\\_factor\\_y\\_manifestacion\\_de\\_discriminacion\\_entre\\_alumnos](http://www.academia.edu/1585164/Los_agrupamientos_en_Educacion_Fisica_como_factor_y_manifestacion_de_discriminacion_entre_alumnos)]
- Martínez Vera, E. (2006). *Transmisión de los valores desde la educación emocional*. Barcelona: ANDAMIO.
- Ortiz Camacho, M<sup>a</sup> M. (2000). *Comunicación y Lenguaje corporal, Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

# 10. ANEXOS

## ANEXO 1

### 1. Título: “Juegos Cooperativos.”

### 2. Justificación:

- **Introducción:** Esta unidad didáctica corresponde al temario seguido por la programación del profesor tutor, correspondiente a las fechas en las que se va a desarrollar la intervención.  
La función esta Unidad didáctica es que el alumno aprenda a participar en todas las actividades propuestas con sus compañeros y hacerles tomar conciencia de las personas que tienen a su alrededor, sus compañeros, a los cuales hay que respetar y ayudar para mantener una convivencia positiva entre todos y aprender a trabajar en parejas y grupos mixtos más o menos reducidos.
- **Legislación:** Hemos trabajado con el Decreto 40/2007. Emanado del currículo oficial de Educación Primaria, del área de Educación Física, bloque V: “Juegos y actividades deportivas”, haciendo referencia al contenido “Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.” “Uso adecuado de las estrategias de básicas de juego relacionadas con la cooperación”.  
Y el criterio de evaluación más acorde para evaluar estos contenidos es: “Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte”.
- **Motivación:** Bajo mi punto de vista, esta Unidad Didáctica será motivadora para nuestro alumnado, ya que ha sido pensada y planteada según sus características y gracias a ellas conseguiremos que el juego se desarrolle de la manera más cooperativa posible.
- **Contexto:** Las actividades se podrán realizar tanto en una sala cubierta como en el patio.
- **Desarrollo integral:**
  - **Motor:** Al trabajar con actividades de todo tipo se trabajan varias habilidades como la coordinación, lateralidad, equilibrio, lanzamiento, golpeo, las cuales posteriormente les permiten practicar una gran cantidad de actividades y deporte y comunicarse con el mundo a través de su cuerpo. Interioriza su esquema corporal y afianza la construcción de su identidad.
  - **Cognitivo:** Desarrolla procesos cognitivos básicos de *sensación*, recepción de un estímulo produciendo procesos fisiológicos simples. *Percepción* de esas sensaciones que produce ese proceso fisiológico, *atención y concentración*; selecciona la información sensorial y dirige los procesos mentales y la *memoria*, que permite que el alumno traiga el pasado al presente, posibilitando la trascendencia de la experiencia actual, para tener unas expectativas para el futuro.
  - **Afectivo:** Afianza su personalidad y autoestima, además de sus relaciones interpersonales. Inicia su formación en un ambiente de afectividad dentro del grupo de clase.

### 3. Extensión-temporalización:

La clase está formada por 17 alumnos de edades comprendidas entre los diez y once años. Esta Unidad Didáctica está compuesta por seis sesiones de una duración aproximada de 50 minutos y se realizará en el tercer trimestre.

### 4. Competencias Básicas:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, **mejorando sus posibilidades** motrices a través de las actividades y un uso responsable de las instalaciones y el material.

- **Competencia social y ciudadana:**  
La **interacción** de los alumnos en la realización de los juegos, fomentando el respeto, cooperación, solidaridad, tolerancia, ayuda a los demás...
- **Competencia aprender a aprender:**  
Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, teniendo en cuenta al resto de compañeros, cooperando y participando activamente proponiendo ideas para conseguir el éxito de todo el grupo.
- **Competencia lingüística:**  
Actitudes de escucha, exposición y diálogo, teniendo en cuenta y respetando las opiniones de los demás.

## 5. Objetivos:

### - **Objetivos de etapa:**

- a) Ajustar el movimiento a las exigencias espacio temporales del entorno, mediante la introducción de elementos nuevos.
- b) Resolver problemas motores que exijan el análisis de los estímulos del entorno, la selección de las conductas más eficaces, el dominio de destrezas motoras y el análisis de los resultados producidos.

Estos **objetivos de etapa**, tienen relación con nuestra área, haciendo alusión a uno de ellos, el **K**: *...utilizar la EF para favorecer el desarrollo personal y social*).

### - **Objetivos de la Unidad Didáctica:**

1. Cooperar y participar en cada uno de los juegos propuestos de forma activa con cualquiera de los compañeros de la clase.
2. Respetar y ayudar a los compañeros en cada una de las actividades propuestas.
3. Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros, a través de actitudes positivas con el grupo.
4. Crear estrategias en equipo para mejorar la resolución de problemas o retos a resolver en los juegos y actividades propuestos.
5. Aprender a trabajar en equipo, tanto con chicos como con chicas realizando cualquier tipo de actividad.

### - **Objetivos de Área:**

A su vez estrechamente relacionados con los **objetivos de área de EF**, recogidos en el D 40/2007, siendo principalmente el nº 3: *“utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento y estructura del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación”*, y el nº 11

*“Desarrollar la iniciativa individual y el trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan”*.

## 6. Contenidos:

### - **Contenidos de área:**

1. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
2. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

3. Uso adecuado de las estrategias de básicas de juego relacionadas con la cooperación.

**- Contenidos Conceptuales:**

- Toma de conciencia de las normas de forma individual y colectiva en cada una de las actividades propuestas.
- Trabajar de manera cooperativa con los compañeros para alcanzar los objetivos que se requieren en cada una de las sesiones.

**- Contenidos Procedimentales:**

- Juegos que favorezcan el desarrollo del trabajo en equipo y la mejora de las relaciones entre alumnos.
- Utilización de los materiales en los que se desarrollen las diferentes actividades.

**- Contenidos Actitudinales:**

- Cooperar con los compañeros y participar en situaciones colectivas con independencia del nivel alcanzado.
- Valorar el esfuerzo de uno mismo y de los compañeros dentro del grupo a través del diálogo.
- Respetar y ayudar a todos los compañeros en toda las actividades.

## 7. Recursos:

**- Materiales:**

- Balones de goma
- Balones de futbol sala
- Conos
- Aros
- Cuerdas
- Ladrillos
- Picas
- Saquitos
- Plinton
- Pañuelos.

**- Didácticos:**

Proporcionar al alumnado concepto de cooperación y darle un valor en cada una de las sesiones y aprender a analizar cada una de las situaciones que se pueden dar en cada una de las actividades.

También se proporcionará una ficha en la cual los alumnos tendrán que evaluar tanto a sus compañeros como así mismos.

## 8. Sesiones:

1. Jugamos juntos
2. Todos participamos
3. Creamos un juego cooperativo
4. Todos a una
5. Balones unidos
6. Retos cooperativos.

## 9. Metodología:

En esta Unidad Didáctica aparece la relación de actividades de enseñanza-aprendizaje con aspectos del día a día del alumno, partiendo de su experiencia, facilitando la construcción de aprendizajes significativos, sin dejar aparte un principio fundamental como lo es la atención individualizada. Otros aspectos que considero relevantes es el **refuerzo positivo**, premiando las buenas conductas y actos que aparezcan en las clases, también los agrupamientos, la variedad de actividades, recursos, espacios.

Los principales métodos de enseñanza-aprendizaje que se van a llevar a cabo serán:

- **Asignación de tareas:**  
Emplearé esta metodología para que el alumno trabaje de forma más libre, sin que el profesor le esté indicando paso a paso lo que tiene que hacer.
- **Descubrimiento guiado:**  
La actividad será abierta y flexible el profesor solo guía al alumno en las actividades.
- **Resolución de problemas:**  
Los alumnos tienen que darse cuenta por si solos de cómo resolver un problema que se les plantea o elaborar una estrategia de forma cooperativa para resolver el problema.

Con la utilización de estos métodos pretendemos que el alumno sea capaz de crear su propio aprendizaje y de conocer sus propias posibilidades de acción a través de una práctica motivadora.

## 10. Conexión entre los aprendizajes:

### - Interdisciplinarietà.

El tema de la cooperación en el aula está presente en numerosos aspectos de la vida cotidiana de los alumnos, tanto en el aula de Educación Física como en el resto de materias que se imparten en la etapa de Educación Primaria.

Este aspecto se puede trabajar de manera especial en las clases de Educación Física a través de actividades y juegos en los cuales aparecen comportamientos que en el aula no se reflejan entre los alumnos, dado que para ellos no es lo mismo trabajar en grupos realizando un trabajo en el aula que en las clases de Educación Física.

El trabajo cooperativo se puede plantear a través de varias formas en el aula, no solo creando agrupaciones, sino con técnicas que refuercen positivamente este aspecto entre los alumnos y haciéndoles partícipes de su desarrollo.

### - Educación en valores.

En cuanto a la Educación en valores, tendré en cuenta tres ámbitos diferentes de gran importancia, que debemos tener en cuenta en todo momento, tanto dentro como fuera de nuestra aula:

- **Educación para la igualdad de derechos de ambos sexos:** El análisis de la situación actual en cuanto al papel y presencia de la mujer en el deporte, y el fin de estereotipos por razón de sexo, hace necesario el ofrecer distintas alternativas y que los alumnos y alumnas conozcan y practiquen juegos y

deportes que puedan adaptarse a distintos intereses, preferencias y capacidades.

- **Educación intercultural:** La actividad física y el deporte es ejemplo de interculturalidad, de integración y cooperación entre personas de distinta raza y cultura.
- **Educación para la paz:** En la Educación Física también debemos llevar a cabo una integración entre iguales e interculturalidad, la importancia de las reglas y normas y su respeto, los procedimientos para resolver discrepancias de forma pacífica y civilizada, las causas de la violencia en el deporte, etc...

Esta Unidad Didáctica específicamente nos permite realizar una Educación en Valores plena, puesto que las actividades que realizaremos son juego cooperativos específicos en los que se trabaja la cooperación y las relaciones interpersonales de nuestros alumnos.

## 11. Atención a la diversidad

Llevaremos a cabo una serie de apartados de especial relevancia, necesarios para adoptar medidas de atención hacia el alumnado con necesidades específicas tanto física, psíquica como de apoyo educativo, como: el refuerzo educativo, actividades de ampliación, actividades adaptadas y sobre todo es necesario:

- Tener en cuenta las diferencias individuales.
- Utilizar actividades de cooperación-oposición como medida de integración.
- Utilización de actividades lúdicas para motivar al alumnado.
- Adaptación de las dificultades a los distintos ritmos de aprendizaje.
- Tener en cuenta las posibilidades y limitaciones de nuestro alumnado.

No hay alumnado con necesidades educativas especiales, por lo que no es necesario adaptar las actividades o hacer modificaciones, pero sí que habrá una especial atención al desarrollo coeducativo en las diferentes actividades de esta Unidad Didáctica, evitando y rechazando las discriminaciones de sexo o de otro tipo, a la vez de eliminar posibles estereotipos que se pueden producir en la actividad física.

La propuesta de actividades que aparece a lo largo de toda la Unidad Didáctica trata de ofrecer la posibilidad al alumnado de que se adapte a ellas atendiendo a su nivel de destreza y desarrollo motor. Por lo tanto, la exigencia física que requieren las sesiones, permite que todo el alumnado pueda participar en ellas independientemente de sus circunstancias. Pero en el caso, de que algunos alumnos/as no puedan realizar la práctica motriz, serán introducidos en la dinámica de la sesión asumiendo otros roles, haciéndoles partícipes de una forma distinta, para que no se sientan excluidos.

## 12. Evaluación:

La evaluación es un proceso de reflexión acerca de los distintos componentes que forman el proceso de aprendizaje, de forma que podamos ver cómo están siendo los resultados para adoptar decisiones adecuadas de cara a la consecución de los objetivos.

### - ¿Qué?

Los aspectos que voy a tener en cuenta a la hora de la evaluación son los objetivos propuestos que tienen que superar a la larga de todas las sesiones, como también las actitudes y comportamientos que pueden aparecer entre el grupo.

- **¿Cuándo?**

La evaluación tendrá un carácter continuo, es decir, de forma progresiva se irá valorando a cada uno de los alumnos/as, evaluando cada sesión y esperando un progreso adecuado de cada uno de ellos.

Al finalizar la Unidad Didáctica se realizará una evaluación final, en la que comprobaremos si el alumnado ha alcanzado los objetivos propuestos y en qué medida lo ha hecho.

Para ello, el docente deberá centrarse en la funcionalidad del aprendizaje significativo, intentando motivar al alumnado en la mayor medida posible, mientras que ellos deberán participar en su propia evaluación, siempre que consideremos al alumno capacitado para ejercer tal función.

- **¿Cómo?**

Para evaluar los objetivos propuestos, utilizaremos la evaluación objetiva, en la cual el juicio del propio docente no puede alterar los resultados, por lo que se basa en pruebas, preguntas y observaciones.

Es la llamada Evaluación Cuantitativa/objetiva, la cual es correcta aunque en esta Unidad Didáctica debemos utilizar también, la Evaluación Cualitativa/subjetiva, la cual se basa en la observación, y trata de cómo suele comportarse el alumnado.

De este modo el alumnado no es consciente de que está siendo examinado por el docente.

- **Crterios de calificación**

○ **Pruebas prácticas 50%**

- Se tendrán en cuenta las reflexiones de los alumnos sobre los diferentes hechos que pueden surgir en clase en relación con el tema en cuestión.
- Se valorará el progreso de aprendizaje del alumnado, comprobando sus conocimientos iniciales y finales.

○ **Cuaderno: clase/deberes 20%**

- Observación de la forma de trabajar en los diferentes agrupamientos.
- Organización y buena presentación de la ficha.
- Entrega de la ficha dentro de los plazos establecidos.

○ **Actitud y comportamiento 30%**

- Responsabilidad con el material propio y el del aula.
- Comportamiento respetuoso y adecuado en todas las clases.
- Interés: se valorará el nivel de participación y actitud positiva, manteniendo el respeto sin molestar a los compañeros/AS.
- Regularidad y constancia en el trabajo diario.

- **Crterios de promoción**

Siempre que se considere que se ha alcanzado el desarrollo correspondiente de las competencias básicas, la consecución de los objetivos y el adecuado grado de madurez se accede al siguiente curso.

Se accederá, así mismo, siempre que los aprendizajes no alcanzados no impidan seguir con el aprovechamiento el nuevo ciclo. En este caso, el alumnado recibirá los apoyos necesarios para recuperar dichos aprendizajes.

- **Criterios de evaluación del real decreto**

2. Ser capaz de anticipar la configuración espacio-temporal del movimiento a ejecutar y, en su caso, del entorno para ajustar sus respuestas a los requerimientos de la misma.

5. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos.

8. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

10. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

- **Criterios de evaluación de la unidad didáctica**

- Valorar el desarrollo autónomo y grupal en la ejecución de las actividades.
- Identificar y conocer los aspectos que tienen relación con el aprendizaje cooperativo.
- Desarrollar buenos hábitos en las relaciones sociales y en la resolución de conflictos.
- Respetar y ayudar a los compañeros en las actividades que se proponen.

## ANEXO 2

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos.			Nº-1
<b>“Jugamos juntos”</b>			
Curso: 5º	Lugar: Tatami	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar y participar en los desafíos y juegos propuestos de forma activa.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> <li>- Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros.</li> <li>- Respetar a los compañeros en cada una de las actividades.</li> <li>- Crear estrategias en equipo.</li> </ul>		<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ladrillos</li> <li>- Aros</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Altavoz</li> </ul>	
PARTE INICIAL			
<p>Temporalización: 15 min aprox.</p> <p>Explicación de la nueva Unidad Didáctica, haciendo hincapié en los objetivos que queremos conseguir a través de ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stop:</b> Un alumno/a trata de pillar al resto y estos para evitar ser pillados, tendrán que decir Stop y agacharse, para poder ser salvado, otro compañero tiene que saltarle por encima. Si pillan a un alumno antes de decir Stop, él es el que tiene que pillar al resto.</li> </ul>			
PARTE PRINCIPAL			
<p>Temporalización: 25 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“El puente del Lago Ness”</b> Grupos de 6 o 7: cuenta la leyenda que en el Lago Ness existía un monstruo, los alumnos deben cruzar al otro lado del puente sin que nadie se caiga. Los alumnos deben ir colocando los ladrillos e ir pasando por encima de ellos hasta el otro extremo sin que nadie se caiga, haciendo un recorrido de ida y vuelta, es decir poner los ladrillos para poder pasar al otro lado y luego recogerlos para volver donde estaban. Si alguien se cae, todo el grupo vuelve a empezar.</li> <li>• <b>¡Que viene el leñador!</b>: Se colocan aros de diferentes tamaños en el suelo (también se pueden dibujar círculos con cuerdas si los queremos más pequeños a más grandes), los alumnos se moverán al ritmo de la música y en el momento que deje de sonar los alumnos tendrán que introducirse en los círculos. Poco a poco se irán quitando círculos</li> </ul>			

<p>hasta que los alumnos estén en un único círculo y tengan que pensar una manera de poder estar todos dentro del círculo.</p>
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>
<p>Temporalización: 10 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <p><b>Pasito a pasito:</b> Todo el grupo forma un estrecho círculo de pie y los hombros de los alumnos tienen que tocarse. Después todos giran a su derecha y cada persona agarra la cintura de la persona de delante y da un paso hacia el centro del círculo para estrecharlo. Los alumnos a continuación intentan sentarse en las rodillas de la persona de atrás, creando un círculo sentado. En este momento el profesor comenzará a sugerir acciones para que las realicen los alumnos en esta posición, por ejemplo: separar los brazos del costado, dar tres palmadas, tocar el suelo a los lados del círculo, dar tres pasos hacia delante...</p> </li> </ul>

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos.			Nº-2
<p><b>“Todos participamos”</b></p>			
Curso: 5º	Lugar: Exterior	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar y participar en cada uno de los juegos propuestos de forma activa.</li> <li>- Respetar a los compañeros en cada una de las actividades.</li> <li>- Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros.</li> <li>- Crear estrategias en equipo.</li> <li>- Aprender a trabajar en equipo.</li> </ul>		<p><b>Material:</b></p>	
<p><b>PARTE INICIAL</b></p>			
<p>Temporalización: 10 min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <p><b>Gavilán:</b> 1 alumno/a se pone en la línea central del campo intentando pillar a los compañeros que pueda cuando pasen de un extremo a otro de la pista, los pillados se quedan en el centro junto a él para pillar a los demás.</p> </li> </ul>			
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>			

Temporalización: 25 min

- **Tren desbocado:** 4 o 5 alumnos forman un tren y se mueven por el espacio, los alumnos se conectan con los brazos agarrados a la cintura de la persona de delante. Cada tren intenta conectar su locomotora con el último vagón de otro tren (primera persona de un tren tienen que agarrarse al compañero de otro tren que esté el último), así hasta formar un único tren.
- **El conductor:** Se forman parejas, un compañero es el coche y otro compañero que se coloca detrás de él con las manos colocadas en los hombros es el conductor. Primero se moverán en el espacio con los ojos abiertos y después los “coches” tendrán que cerrar los ojos y su compañero tendrá que indicarle por medio de señales táctiles a donde tiene que dirigirse. Después de un rato se cambian los papeles.

*Variante:* Para una mayor cooperación haremos autobuses, podrán ir con los ojos cerrados o abiertos, en el caso de realizar la actividad con los ojos cerrados todos los integrantes del grupo tendrán los ojos cerrados excepto la última persona del autobús que será la que indique al resto.

- **La serpiente saltona:** los alumnos se colocan por parejas o tríos, se sientan en el suelo con las piernas abiertas y estiradas y tienen que agarrar con las manos los tobillos del compañero de detrás y moverse todos al mismo tiempo.

*Variante:* Después aremos dos grupos para una mayor cooperación.

#### VUELTA A LA CALMA

Temporalización: 10 min aprox.

- **“El enredo”** (Gran Grupo): todo el grupo agarrado de la mano. Un alumno se queda con los ojos cerrados mientras todo el grupo realiza un gran enredo que posteriormente debe intentar desenredar el compañero.

Cada enredo debe ser más complicado, con los cual se crea mayor motivación y los alumnos se lo pasan mucho mejor.

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos.			Nº-3
<b>“Creamos un juego Cooperativo”</b>			
Curso: 5º	Lugar: Exterior	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar y participar en cada uno de los juegos propuestos de forma activa.</li><li>- Respetar y ayudar a los compañeros en cada una de las actividades.</li><li>- Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros.</li></ul>		<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Balón de futbol</li><li>- Conos</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear estrategias en equipo.</li> <li>- Aprender a trabajar en equipo.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL</b>	
<p>Temporalización: 10 min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La cadena:</b> 1 alumno/a trata de pillar a los demás, al ser pillado debe unirse a él formando cada vez una cadena más larga.</li> </ul>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p>Temporalización: 25 min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fútbol unido:</b> Se señalan en un campo tres porterías con conos, cada portería es defendida por un equipo de dos jugadores, habrá 1 pelota en juego y tres o cuatro equipos de 3 o 4 personas agarrados de las manos y que podrán marcar en cualquier portería, pero para poder marcar, todos los miembros del equipo han tenido que tocar la pelota, si un miembro de otro equipo toca la pelota, el equipo que está intentando puntuar debe de comenzar otra vez. Los equipos de porteros son sustituidos regularmente por miembros de los grupos del campo.</li> </ul> <p>Para los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria, el objetivo de la sesión es que ellos mismos, a través de 2 reglas iniciales, creen todos juntos un juego cooperativo poniéndose de acuerdo.</p> <p>Reglas iniciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tres porterías.</li> <li>- Tres equipos.</li> <li>- Un portero en cada portería.</li> </ul> <p>A partir de estas reglas iniciales, haremos que los alumnos mejoren el juego realizando cambios en el número de participantes de los equipos, poniendo porteros, que todos de un equipo toquen el balón, la puntuación del partido, donde marcar los goles..., sin olvidar que el juego tiene que ser lo más cooperativo posible.</p>	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<p>Temporalización: 10 min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La camisa de la culebra:</b> Se forma una fila india. Todas abren las piernas y pasan la mano derecha por debajo hacia atrás cogiendo con la mano izquierda la mano de la persona que está delante. Esta es una culebra. ¡Ahora la culebra va a quitarse la camisa! La instrucción para que la culebra se quite la camisa es que el de atrás se tumbe, y todos vayan andando hacia atrás y tumbándose sucesivamente, sin soltarse de las manos, mientras los restantes van pasando por encima de los tumbados. El último también se tumba, con lo que tendremos a la culebra desnuda. Pero como hace mucho frío, la culebra comienza a crear una nueva piel. Las personas, sin soltar nunca la mano, se van poniendo de pie una a una mientras avanzan hacia adelante pasando por encima de las que aún no se han levantado.</li> </ul>	

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos.			Nº-4
<b>“Todos a una”</b>			
Curso: 5º	Lugar: Exterior	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar y participar en cada uno de los juegos propuestos de forma activa.</li> <li>- Respetar y ayudar a los compañeros en cada una de las actividades.</li> <li>- Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros.</li> <li>- Crear estrategias en equipo.</li> <li>- Aprender a trabajar en equipo.</li> </ul>		<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saquitos.</li> </ul>	
PARTE INICIAL			
Temporalización: 10 min aprox. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stop:</b> Un alumno/a trata de pillar al resto y estos para evitar ser pillados, tendrán que decir Stop y abrir sus piernas, para poder ser salvado, otro compañero tiene que pasar por debajo de sus piernas. Si pillan a un alumno antes de decir Stop, él es el que tiene que pillar al resto.</li> </ul>			
PARTE PRINCIPAL			
Temporalización: 25 min <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saquitos congelados:</b> Cada persona salta, gira, corre o baila mientras lleva en equilibrio un saquito sobre su cabeza. Si el saquito se cae, el alumno queda congelado y otro compañero tiene que coger el saquito y ponerlo en la cabeza del compañero congelado para que pueda seguir participando.</li> </ul> <p><i>Variante:</i> Jugar en parejas o grupos reducidos. Éstos se tienen que mover a la vez y con un saquito en la cabeza cada uno, si a algún miembro del equipo se le cae el saquito todo el grupo se congela y otro equipo tiene que descongelarlos actuando a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agárrate:</b> Los jugadores comienzan en parejas, con una persona agarrada a la cintura de su compañero, menos dos o tres alumnos que serán los perseguidores, que correrán por</li> </ul>			

el espacio intentando que engancharse a la cintura del compañero de detrás de la pareja. Si lo consiguen, el compañero de delante se suelta y se convierte en perseguidor. Para que el compañero de delante se dé cuenta de que tiene que salir corriendo porque un perseguidor se ha enganchado a su compañero, este le apretará con suavidad y le dirá “sal”.

**Variante:** los perseguidores juegan en pareja.

#### VUELTA A LA CALMA

Temporalización: 10 min.

- **Los colores:** 2 o 3 grupos. Se colocan en círculo y el profesor da las instrucciones:
  1. La mano derecha de los jugadores tiene que tocar algo azul.
  2. La mano izquierda algo amarillo.
  3. El pie izquierdo algo negro
  4. El pie derecho algo marrón.

Si todavía el grupo no se ha convertido en un revoltijo, la cabeza puede tocar algo rojo y el hombro puede tocar algo verde.

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos			Nº-5
<b>“Balones Unidos”</b>			
Curso: 5º	Lugar: Exterior	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar y participar en cada uno de los juegos propuestos de forma activa.</li> <li>- Respetar y ayudar a los compañeros en cada una de las actividades.</li> <li>- Aumentar la confianza en uno mismo y en los otros.</li> <li>- Crear estrategias en equipo.</li> <li>- Aprender a trabajar en equipo.</li> </ul>		<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balón de goma espuma.</li> </ul>	
PARTE INICIAL			
Temporalización: 10 min aprox.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La cadena dividida:</b> 1 alumno/a trata de pillar a los demás, al ser pillado debe unirse a él formando cada vez una cadena más larga, pero en el momento en el que la cadena sea de cuatro se dividirán en dos grupos y así durante todo el juego.</li> </ul>			

PARTE PRINCIPAL	
<p>Temporalización: 25 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Los diez pases:</b> 2 equipos cada equipo debe intentar dar 10 pases entre los miembros de su equipo sin que sea interceptada por el equipo contrario. Si la pelota cae al suelo empieza la cuenta de nuevo y la pelota se pasa al equipo contrario, si la toca un contrario también, con la pelota en las manos no se puede desplazar. El equipo que realice los diez pases correctamente obtendrá un punto.</li> <li>• <b>Cadena de balones:</b> Se forman dos filas paralelas, separadas unos 7 metros, con parejas formadas en cada fila y tienen que tener un balón entre la tripa y lograr pasarlo de una pareja a otra sin que se caiga al suelo, si se cae vuelven a empezar. Así sucesivamente hasta que todos completen el juego.</li> </ul> <p><i>Variante:</i> Una vez que el grupo haya comprendido la dinámica del juego se cronometrará el juego para darle más emoción.</p>	
VUELTA A LA CALMA	
<p>Temporalización: 10 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estatuas:</b> Según las indicaciones del profesor, los alumnos se dividirán en grupos y tendrán que crear una figura con los apoyos que el profesor les diga, (con las manos, piernas, el culo), por ejemplo, un grupo de 3 personas con 7 apoyos.</li> </ul>	

Unidad Didáctica: Juegos Cooperativos.			Nº-6
<b>“Reto cooperativo”</b>			
Curso: 5º	Lugar: Tatami	Duración: 50 min.	Trimestre: 3º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar estrategias de equipo.</li> <li>- Cooperar y ayudar a los compañeros en los desafíos propuestos.</li> <li>- Participar de manera activa en las actividades.</li> <li>- Respetar a los compañeros en cada una de las actividades.</li> </ul>		<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Picas</li> <li>- Ladrillos</li> <li>- Engarces</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Frisbee</li> <li>- Conos</li> <li>- Fichas de actividades</li> <li>-</li> </ul>	
PARTE INICIAL			
<p>Temporalización: 10 min aprox.</p> <p>Explicación sobre lo que va a tratar la sesión en general para dar por terminada la Unidad Didáctica.</p>			

### PARTE PRINCIPAL

Temporalización: 30 min aprox.

- **La valla:** Con la ayuda de tres picas y dos conos se construye una valla a una cierta altura para que los componentes de un grupo la superen, solo pueden pasarla por encima y nadie puede tocarla, si alguien lo hiciera, esa persona y otra que ya estuviera en el otro lado deben volver al punto de origen.
- **Bases:** Un grupo debe pasar por un recorrido determinando unido por sus manos, desde la primera hasta la última base siguiendo el orden de las mismas, nadie puede soltarse de las manos ni pisar fuera de las bases.

El número máximo de pies que pueden ocupar una misma base al mismo tiempo es de dos, el grupo debe seguir las bases siguiendo el orden establecido.

Si se incumple cualquiera de las reglas anteriores el grupo tienen que comenzar el desafío de nuevo.

### VUELTA A LA CALMA

Temporalización: 10 min aprox.

Se proporcionará al alumnado una tabla de autoevaluación la cual tendrán que rellenar y entregar antes de que termine la clase.

## ANEXO 3

### *Relato 1*

Para poder comenzar la clase fuimos a buscar al grupo a su aula y todos estaban muy entusiasmados por saber cuál iba a ser la nueva Unidad Didáctica.

Llegamos a la sala y comencé la clase sentando a los alumnos en un círculo para poder plantearles lo que íbamos a trabajar estas semanas.

Al presentar la Unidad Didáctica les planteé una pregunta inicial “¿Qué significa cooperar?”, y a partir de ella, fueron comprendiendo de lo que trata el tema que vamos a abordar: el trabajo en equipo.

También decidí recordar dos normas que los alumnos tenían que tener presente durante todas las sesiones, la primera norma, ayudarse los unos a los otros y la segunda, respetar a todos los compañeros.

El primer juego fue “**Stop**”, un alumno/a trata de pillar al resto y estos para evitar ser pillados tendrán que decir Stop y agacharse, para poder ser salvado, otro compañero tiene que saltarle por encima. Si pillan a un alumno antes de decir Stop, él es el que tiene que pillar al resto, este juego salió bien, aunque se paró una vez porque algunos alumnos no habían entendido que la persona que era pillada por otro compañero era quien tenía que perseguir al resto.

El siguiente juego se desarrolló con un único grupo, se llama “**El puente del Lago Ness**”, los alumnos deben cruzar al otro lado del puente sin que nadie se caiga. Los alumnos deben ir colocando los ladrillos e ir pasando por encima de ellos hasta el otro extremo sin que nadie se caiga haciendo un recorrido de ida y vuelta, es decir, poner los ladrillos para poder pasar al otro lado y luego recogerlos para volver donde estaban. Si alguien se cae todo el grupo vuelve a empezar.

La primera parte de la actividad se realizó sin problemas, tenían que colaborar todos juntos en la realización de un puente y no podían tocar el suelo, cuando los alumnos llegaron al otro lado del lago se fueron planteando distintas situaciones, como por ejemplo, cuando los alumnos se movían de ladrillo a ladrillo, estos eran movidos del sitio inicial y esta situación perjudicaba a los compañeros que venían por detrás.

Una vez realizada la primera parte de la actividad, les explique la segunda parte, en la cual tenían que volver a pasar al otro lado del lago, pero esta vez recogiendo los ladrillos. Les hice algunas preguntas en relación a cómo iban a conseguir lo que les había propuesto, es decir,

¿cuántas personas tenían que estar en el puente para que fueran pasando al otro lado el lago?, ¿Qué ideas proponen para conseguir que todo el mundo pasara el puente y a la vez recoger los bloques?, un alumno fue quien estuvo guiando a sus compañeros para poder conseguir el objetivo final.

Aunque durante la actividad algunos alumnos tocaron el suelo, no me importó, no quería parar la actividad porque el objetivo principal se estaba consiguiendo.

Volvimos a realizar la actividad y como comprobé que todos habían captado la dinámica, les propuse repetirla pero esta vez cronometrándoles para comprobar el trabajo en equipo con un aliciente: conseguir realizar la actividad en un tiempo determinado.

El resultado no fue como me esperaba, algunos alumnos tenían en cuenta el tiempo pero otros no, y esto perjudicó a todos (este fue otro aspecto que al finalizar la clase se habló con los alumnos).

Durante este juego, aparecieron emociones como la alegría y el miedo, esta última emoción se reflejó en el momento en el que los alumnos pasaban de bloque a bloque, dado que conforme iban pasando por encima de ellos, éstos se iban moviendo y hacían que el resto de compañeros tuvieran más dificultad en pasar de un bloque a otro.

Al finalizar, los alumnos me ayudaron a recoger el material para poder continuar la clase, en la siguiente actividad volví a reunir al grupo y se la expliqué, la actividad se llama **¡Que viene el leñador!**, se colocan aros de diferentes tamaños en el suelo (también se pueden dibujar círculos con cuerdas si los queremos más pequeños a más grandes), los alumnos se moverán al ritmo de la música y en el momento que deje de sonar tendrán que introducirse en los círculos o aros.

Poco a poco se irán quitando aros hasta que los alumnos estén en un único círculo y tengan que pensar una manera de poder estar todos dentro de él, mientras, iba colocando algún círculo de ejemplo para que me comprendieran mejor.

Una vez explicada la actividad, coloqué el resto de círculos y los alumnos comenzaron a moverse por el espacio.

Durante el desarrollo de la misma yo iba quitando círculos para que los alumnos se metieran juntos en los mismos, para que al final, toda la clase tuviese que estar en un único círculo, ayudándose los unos a los otros.

La música provocó que los alumnos se movieran por todo el espacio muy efusivamente, por lo que fue un factor fundamental en la expresión de las emociones como la alegría y el

amor, los alumnos estaban contentos, excitados y participando con mucho entusiasmo y divirtiéndose.

Bailaban entre ellos pero las chicas enseguida se buscaron las unas a las otras y comenzaron a bailar juntas sin participar con los chicos, ellas presentaban emociones de amor y alegría, pero a la vez aparecía la vergüenza.

Sus movimientos no eran libres, la sensación que daban era de querer disfrutar pero ellas mismas se lo impedían al estar tan pendientes de su entorno; timidez, inseguridad, solo cuatro chicas mostraron estas emociones, otra compañera, por el contrario, era completamente libre disfrutaba con sus movimientos.

Los chicos por otra parte, bailaban de manera libre, disfrutando del momento; había momentos en los que bailaban por grupos y cada uno de una forma distinta, pero conforme se fue desarrollando el juego terminaron bailando todos juntos y a la vez, de manera coordinada.

Al llegar el final del juego cuando solo quedaba un círculo, los alumnos entraron en él de manera muy brusca y no se ayudaban, sino que al contrario, se empujaban. Por lo tanto, volvimos a repetir la actividad y mi tutor y yo les preguntamos que si eso les parecía cooperar, para que se dieran cuenta de lo que estaba ocurriendo.

En esta última parte del juego, al intentar conseguir que todos los alumnos estuvieran juntos en un mismo espacio y ayudándose entre ellos, aparecieron emociones nuevas, como la ira, demasiada excitación y agitación por parte de todo el grupo, y también el enojo, puesto que todos querían entrar en el círculo pero no podían y comenzaban a empujarse. Estas actitudes influyeron considerablemente a la hora de conseguir el objetivo final, dado que no se tenían en cuenta los unos a los otros.

Al final, los alumnos consiguieron entrar en el círculo sin problemas, y mi tutor me sugirió hacerlo más pequeño a ver qué ocurría. Funcionó muy bien, los alumnos se ayudaron todavía más para que ninguno estuviera fuera del círculo.

Chicos y chicas consiguieron trabajar juntos y acercarse, rompiendo esa timidez que alguna de las chicas presentaba constantemente y que intentaré trabajar en las sucesivas sesiones.

A continuación, hicimos una parada para que los alumnos descansaran. Debido a la música, se habían movido mucho por todo el espacio y, además, en la sala hacía mucho calor, por lo que les deje un tiempo para que recuperasen y así realizar el último juego.

Por último, hicimos un círculo para terminar con el juego “**Pasito a pasito**”, en el que todo el grupo forma un estrecho círculo de pie y los hombros de los alumnos tienen que tocarse.

Después todos giran a su derecha y cada persona agarra la cintura de la persona de delante y da un paso hacia el centro del círculo para estrecharlo. Los alumnos a continuación intentan sentarse en las rodillas de la persona de atrás, creando un círculo sentado. En este momento el profesor comenzará a sugerir acciones para que las realicen los alumnos en esta posición, por ejemplo: separar los brazos del costado, dar tres palmadas, tocar el suelo a los lados del círculo, dar tres pasos hacia delante...

Las chicas se volvieron a colocar juntas en el círculo y otra vez, aparecía la emoción de vergüenza por parte de una de ellas, a quien le tocó estar al lado de un compañero. Esta chica no quería darle la mano al compañero que tenía al lado, incluso hizo un gesto con las mangas de la camiseta, para darle la mano pero sin tocarse piel con piel, como si le diera asco (en este momento no solo han que reflexionar sobre la actitud de esta alumna, sino por las emociones y sentimientos que esta acción puede tener en el compañero, al que no le ha querido dar la mano, demostrando una actitud de desprecio).

Una vez que se colocaron correctamente comencé la explicación, me puse con ellos en el círculo para que vieran mis movimientos y así conseguir todos juntos el objetivo final, sentarse en las rodillas del compañero de detrás a través de una serie de pautas, tras varios intentos, los alumnos no lo consiguieron, pero lo intentaron.

Tenía curiosidad sobre la actitud que iban a presentar las alumnas. Especialmente en ésta actividad, esperaba que en alguna de las chicas aparecieran emociones de vergüenza, concretamente de pudor, a la hora de ponerse en las rodillas del compañero, pero ninguna mostró expresión de disgusto y lo intentaron las veces que hizo falta.

La clase terminó con una reflexión de mi tutor sobre lo ocurrido en algunas situaciones en clase, sobre el trabajar en equipo y tener en cuenta a la gente con la que trabajamos. Les comentó que esto ocurre en nuestro día a día constantemente y terminó con una felicitación sobre el buen trabajo que habían realizado.

## ***Relato 2***

Comencé la sesión repasando las normas dichas en la clase anterior, los alumnos tenían que recordar las normas y les dije que tenían que tenerlas en cuenta durante toda la sesión.

Empezamos la clase con el juego de “**Gavilán**” en el que un alumno/a se pone en la línea central del campo intentando pillar a los compañeros que pueda cuando pasen de un extremo a otro de la pista, y los compañeros que sean pillados se quedarán en el centro junto a él para pillar a los demás. Este juego funciona muy bien con los alumnos, cuando quedan uno o dos alumnos paro el juego para continuar con la sesión.

Los alumnos ya están preparados para empezar la sesión, este juego les activa y comienzan con la clase con ganas y entusiasmo.

El juego del “**tren desbocado**” trata de que 4 o 5 alumnos formen un tren y se muevan por el espacio, los alumnos se conectan con los brazos agarrados a los hombros de la persona de delante. Cada tren intenta conectar su locomotora con el último vagón de otro tren (primera persona de un tren tienen que agarrarse al compañero de otro tren que esté el último), así hasta formar un único tren.

Empiezo la explicación haciendo los grupos mixtos, para que chicos y chicas trabajen juntos, debido a que en este tipo de actividades siempre se ponen chicos con chicos y chicas con chicas.

Esta decisión la tomo a raíz de ver el problema que aparece en esta clase para que chicos y chicas trabajen juntos y al modificar los grupos las emociones que aparecen en el aula cambian por completo.

Al principio la idea no les convence a ninguno, pero conforme van entendiendo el juego todos disfrutan los unos con los otros y emociones como la alegría y el amor aparecen durante todo el juego. Al realizar los grupos mixtos, las chicas muestran vergüenza a la hora de ponerse con los chicos.

Escojo a un grupo para ponerlos de ejemplo y realizo la explicación, los alumnos parecen entender el juego. Las chicas comienzan se ponerse con chicos pero muestran sonrojo e inseguridad a la hora de ponerse con ellos, una alumna comienza a manifestar estas emociones, pero porque sus compañeras actúan de esta manera, es decir, imita esta actitud porque las demás la tienen, pero conforme van pasando las clases ella será quién anime a sus compañeras a realizar los juegos y actividades con los chicos.

Al poner en práctica el juego todos empiezan a correr y a soltarse de sus grupos, la euforia y excitación aparecen de repente ,y con ello el miedo en algunos alumnos cuando la persona que dirige a su grupo comienza a ir muy rápido y el resto se suelta por miedo a caerse.

Decido parar el juego y hacerles reflexionar sobre los ritmos, es decir, el objetivo es crear un tren con toda la clase pero sin que los vagones se separen, eso quiere decir que el primero tiene que pensar en el resto y llevar un ritmo en el que todos puedan moverse sin separarse.

Después de reflexionar sobre estos aspectos los alumnos lo vuelven a intentar y observo que solo son algunos grupos los que llevan a cabo este razonamiento. Animo repetidas veces a los grupos que hacen bien la actividad para que los demás se den cuenta de lo que está

ocurriendo y también recuerdo nuevamente a los grupos que no están realizando bien la actividad y por lo tanto no consiguen el objetivo de ésta.

Pasados unos minutos comienzo a ver resultados, la dinámica del juego se está consiguiendo por lo que les propongo que intenten crear un gran tren en el menor tiempo posible y la actividad sale muy bien, luego decido colocar a cada grupo en una esquina de la pista de fútbol sala, dar la salida y que se junten, también se realiza muy positivamente.

Al final, el juego consigue que chicos y chicas trabajen juntos, en algunos grupos aparece la satisfacción de conseguir un buen trabajo, en general todos están contentos y se divierten.

Pasamos a la siguiente actividad llamada **“el conductor”**, donde se forman parejas y un compañero es el coche y otro se coloca detrás de él con las manos colocadas en los hombros es el conductor. Primero se moverán en el espacio con los ojos abiertos y después los “coches” tendrán que cerrar los ojos y su compañero tendrá que indicarle por medio de señales táctiles a donde tiene que dirigirse. Después de un rato se cambian los papeles.

Con la ayuda de un alumno realizo la explicación, pregunto si todos han entendido la actividad y les digo que escojan pareja. Al realizar las clases en inglés y preguntar si han entendido la actividad, la cara de inseguridad aparece en muchos alumnos.

Decido que escojan parejas ellos solos, porque después tendrán que mezclarse chicos con chicas y volveré a reforzar el trabajo entre chicos y chicas.

En la explicación yo les indico una manera de poder comunicarse con el compañero de delante sin hablar, pero comienzo a observar que ellos mismos han creado diferentes formas de indicar a sus compañeros una dirección y lo refuerzo positivamente. Aparece la emoción de confianza entre todas las parejas a la hora de cerrar los ojos, los alumnos están muy implicados en la actividad.

Pasamos a la siguiente variante donde para conseguir una mayor cooperación haremos autobuses, podrán ir con los ojos cerrados o abiertos, en el caso de realizar la actividad con los ojos cerrados todos los integrantes del grupo tendrán los ojos cerrados excepto la última persona del autobús que será la que indique al resto.

Les pido que creen grupos de tres y cuatro personas, pero que sean mixtos, explico la actividad con la ayuda de un grupo y lo llevan a cabo, tengo que recordar varias veces que mantengan los ojos cerrados.

El factor de tener los ojos cerrados implica que aparezcan inseguridades entre las personas de los grupos y se muestra claramente la confianza que hay en el grupo. Al ser un grupo con

más personas aparecen situaciones en las que no hay mucha confianza entre chicos y chicas, pero no dejan de intentarlo y cerrar los ojos.

Al ver que la actividad estaba teniendo un buen resultado voy pareja por pareja y le digo al conductor que busque un punto fijo sin decir nada a sus compañeros y una vez llegados a ese punto, tendrán que cambiar los puestos para que todos sean conductores.

El último juego fue costoso de explicar, se trata de “**el enredo**”, un alumno se queda con los ojos cerrados mientras todo el grupo realiza un gran enredo con las manos agarradas, y posteriormente, éste debe intentar desenredar el nudo que han formado todos sus compañeros con sus manos.

Decidí ponerme con ellos realizando un círculo y lo expliqué a través de movimientos para ejemplificarlo, los alumnos lo entendieron rápido y lo pudimos realizar, aunque al principio no se tenían en cuenta los unos a los otros y se hacían daño y decidí parar el juego para que todos se calmaran y lo volvieran a intentar.

A crear el círculo aparece la emoción de vergüenza como en la clase anterior, hay chicas que no quieren dar la mano a los chicos, y también aparece el entusiasmo y la euforia la hora de realizar los movimientos para crear un gran nudo.

El grupo consiguió centrarse, y la segunda vez que lo intentaron la actividad se realizó con éxito y el grupo realizó un nudo que dificultó bastante la labor del alumno que tenía que deshacerlo.

La clase terminó con buenas sensaciones y los alumnos participaron activamente durante toda la clase.

### ***Relato 3***

El día anterior el grupo tuvo 30 minutos de clase que se emplearon para explicar el juego principal del día siguiente, se llama “**fútbol unido**”.

En una pista de fútbol sala se señalan tres porterías con conos, cada portería es defendida por un jugador, habrá una pelota en juego y cuatro equipos de 3 o 4 personas agarrados de las manos y que podrán marcar en cualquier portería, pero para poder marcar, todos los miembros del equipo han tenido que tocar la pelota, si un miembro de otro equipo toca la pelota, el equipo que está intentando puntuar debe de comenzar otra vez. Los porteros son sustituidos regularmente por miembros de los grupos del campo.

Al plantearles el juego se les propuso que ellos mismos realizaran los grupos mixtos y pensarán en común nuevas normas que se podrían incluir para que fuera un juego cooperativo.

Al día siguiente, reúno a todos los alumnos en círculo y comienzo la explicación del juego de “**la cadeneta**”, en el que un alumno/a trata de pillar a los demás, al ser pillado debe unirse a él formando cada vez una cadena más larga.

Comienza pillando un compañero al resto y éste atrapa a un chico, a lo que se da cuenta de a quien ha atrapado se niega a darle la mano, todos le animamos a seguir con el juego de la mano de su compañera y al final la agarra del brazo y el juego continúa.

Esta actitud de negación prosigue con el enfado del alumno y su actitud de disgusto y desgana a la hora de continuar con el juego, en el momento que hay cuatro personas pilladas se separan en parejas prefiero dejar que esta situación se produzca dado que así el juego tiene más movimiento.

Llega un momento en el juego que quedan dos compañeros por atrapar y deciden juntarse todos para comprobar si pueden cogerlos, pero la iniciativa tiene poco éxito y terminan separándose los unos de otros. Al final los dos compañeros son atrapados, pero consiguen que el resto de compañeros luchen unidos para atraparlos e incluso algunos grupos se frustran al no poder conseguirlo.

Al terminar el juego los reúno y volvemos a repasar el objetivo del juego que se les explico ayer y las cuatro reglas iniciales: cuatro porterías, cuatro equipos, un portero en cada portería y por último, se puede marcar en cualquier portería.

Al principio les propuse jugar solo con esas cuatro reglas, al ir separados unos de otros, muchos compañeros no tocan balón y aparecen emociones muy contrarias, por un lado alegría en aquellos que solo buscan el gol sin pensar en los demás y por otra parte disgusto o pesimismo al ver que el resto de sus compañeros no cuentan con ellos.

Pasados unos 5 minutos, paré el juego para hacerles reflexionar sobre lo que había ocurrido y que propusieran reglas que el día anterior habían estado pensando entre todos e incluirlas para que el juego fuera cooperativo.

En esta puesta en común, aparecieron ideas como:

- Todos los jugadores tienen que tocar balón.
- El portero no tiene que ser siempre el mismo.

Incluimos estas reglas y volvieron a jugar durante otros cinco minutos, en los cuales la norma de que todos los jugadores tienen que tocar el balón se adaptó sin ningún inconveniente, pero la del portero no apareció.

Ellos mismos se dieron cuenta de que no todos los compañeros participaban de la misma manera e intentaron mejorar este aspecto del juego, en esta situación aparece la empatía por parte del grupo.

Volví a parar el juego y les dije que todavía podía ser más cooperativo y les sugerí que pensarán en la actividad anterior, qué había pasado y cómo habíamos conseguido el objetivo del juego y una alumna comentó que habían estado de las manos y les propuse realizar el juego pero incluyendo esta norma, algunos alumnos no parecían estar conformes con la decisión, el pesimismo apareció en todo el grupo de manera muy significativa, pero todo el grupo lo intentó y resultó ser un éxito.

Pero antes de que se pusieran a jugar, como los grupos eran mixtos, volvió a aparecer el problema de cogerse de las manos, en el momento que observe que había solo dos grupos agarrados de las manos les di un punto más y el resto de compañeros animaba a las chicas de otros grupos para que lo hicieran y todos se pusieron a con actitud de realizar el juego.

La vergüenza vuelve a aparecer en dos chicas y el resto del grupo son los que les piden que se den las manos para seguir participando y sobre todo para conseguir un punto más para su equipo.

Otro aspecto que no había visto hasta ahora fue el cambio de porteros, y el primer grupo que lo hizo también fue puntuado positivamente por ello.

También, al ser una pista de fútbol sala abierta, el balón se escapaba, y me di cuenta de que los alumnos en vez de ir uno solo a buscar el balón iban todo el grupo junto y garrado de la mano, por lo cual también puntué positivamente esta acción.

Al haber hecho dos paradas para comentar el juego y observar que la dinámica del juego estaba teniendo un buen resultado, preferí dejarles más tiempo jugando y no realizar el último juego.

A la largo del desarrollo del juego aparecen varias situaciones a destacar, en las que aparecen emociones tanto positivas como negativas.

La alegría aparece prácticamente durante todo el desarrollo de la clase, hay situaciones en las que se producen caídas y choques y el resto de los compañeros están muy atentos de esas personas y les ayudan y se preocupan por su estado.

También un compañero anima al resto de su grupo después de haber fallado un gol y en otro grupo un compañero reivindica la poca participación de una compañera y pide que le pasen el balón.

La afinidad, empatía y cordialidad están presentes en las situaciones nombradas anteriormente, pero también aparecen emociones negativas como la frustración de un grupo que al no participar en equipo las cosas no les salen bien y se quejan.

Al finalizar la clase los alumnos entre ellos estaban analizando lo ocurrido en el juego y se dieron cuenta de que el hecho de estar agarrados de las manos con los miembros de tu equipo facilitaba el pase del balón pero dificultaba el tiro a la portería.

#### ***Relato 4***

Comenzamos la sesión bajando al almacén a coger el material que emplearemos en la clase, al ver que hacía mucho viento y eso podía dificultar la realización de la sesión. Decimos cambiar de espacio y comprobar si el viento era menor en otra parte de los frontones, pero al no ser así, decidimos ir al tatami.

Este hecho provocó que la clase comenzara unos 10 minutos más tarde, pedí a los alumnos que se colocaran en la pared todos juntos y así poder comenzar la clase proponiéndoles el primer juego, “**stop**”, es igual que el propuesto en la sesión uno, pero en este caso en vez de agacharse, los alumnos que van a ser pillados tienen que decir Stop y abrir sus piernas, para poder ser salvado, otro compañero tiene que pasar por debajo de ellas; todos los alumnos lo conocían y se pusieron a jugar enseguida.

En este juego y durante toda la sesión se muestra alegría, al ser juegos en los que el movimiento es un factor muy importante, los alumnos se divierten.

Les dejé menos tiempo de lo previsto por falta de tiempo y comencé a explicar el juego de los “**saquitos congelados**”, en el que cada persona salta, gira, corre o baila mientras lleva en equilibrio un saquito sobre su cabeza. Si el saquito se cae, el alumno queda congelado y otro compañero tiene que cogerlo y ponerlo en la cabeza del compañero congelado para que pueda seguir participando.

Con ayuda de dos sacos y un alumno, explique el juego, el cual fue entendido por los alumnos y comencé a repartir el material.

Una vez que todos tienen su saquito, los alumnos comienzan a manipularlo muy efusivamente y comienza a agitarse, controlo la situación y doy la entrada a la actividad. Al principio, cuando el saquito se caía de sus cabezas, muchos no dejaban que tocara el suelo y fui avisando de que tenían que dejar caer el saquito al suelo para que sus compañeros los ayudaran y así conseguir el objetivo del juego.

Conforme se desarrolla el juego los alumnos consiguen el objetivo, ayudar a los demás, y decido complicarlo un poco más realizando el juego en parejas, en este caso también empleo la ayuda de dos alumnos para explicar esta variante del juego.

En esta sesión el grupo está bastante exaltado y me cuesta que los alumnos me presten atención a la hora de realizar la explicación, una vez que consigo explicar la siguiente parte del juego en el que los alumnos tienen que jugar en parejas o grupos reducidos. Éstos se tienen que mover a la vez y cada uno con un saquito en la cabeza, si a algún miembro del equipo se le cae el saquito todo el grupo se congela y otro equipo tiene que descongelarlos actuando a la vez.

Los alumnos nuevamente se adaptan a la dinámica muy bien, pero debido a la poca cantidad de grupos enseguida se quedan congelados y el juego se detiene.

Durante todo el juego los alumnos muestran simpatía, afinidad y aceptación con todos sus compañeros, esta vez no existen diferencias entre chicos y chicas, todos se ayudan sin pensárselo dos veces, independientemente de quien sea.

Con lo ocurrido, decido realizar el juego del pañuelo pero con los saquitos en la cabeza y por parejas, siento al grupo para que se tranquilice y pido parejas voluntarias, que resultan ser las parejas realizadas en el juego anterior. Comienzo a separarles en dos grupos para crear dos equipos y así poder jugar.

Al verme coger los pañuelos, todos saben de qué juego se trata y les pido que cada pareja se ponga un número. Me coloco entre un grupo y otro e intento explicar el juego pero les cuesta concentrarse, y en el momento que digo “número...” consigo que se callen y les explico cómo tienen que realizar el juego.

El juego comienza y los alumnos se meten de lleno en él, todos están muy atentos y bloqueando su tronco y cuello para un mejor control del saquito, al obtenerse un empate entre los equipos decido realizar una última ronda.

Una alumna me llama y me dice que ella no quiere jugar más, que el otro equipo es más rápido y tiene más facilidades de ganar, intento explicarle que no es cuestión de rapidez, sino de control del saquito, pero no hace más que poner excusas; que su equipo es un muy malo, que el otro es mejor, sus compañeras le animan para realizar la actividad, pero al final decidió no jugar.

Esta alumna presenta inseguridad y enfado al no gustarle el grupo en el que se encuentra, suele ser una chica más bien pasiva a la hora de realizar las clases de Educación Física, pero en este caso comienza a quejarse de manera muy clara de los miembros de su grupo, incluso

faltándoles al respeto al calificarlos de “pringados”, todo ello, porque quería estar en el otro grupo con sus otras compañeras.

En el juego aparecen reproches a algunos compañeros por no conseguir llevar el saquito en la cabeza sin caerse, aparece la decepción en la cara de los alumnos al caerse el saquito de sus cabezas y otros se quejan de mi colocación entre los dos equipos. Al manifestarse una clara preocupación por este tema diciendo que estoy más cerca de un equipo que de otro, propongo al alumno que más se queja sobre este tema, contar pasos para que compruebe si estoy mal posicionada o no y se da cuenta de que estoy en el centro y deja de quejarse.

Otro momento en el que los alumnos presentan emociones contradictorias es cuando un equipo marca un punto y todos evidencian una emoción clara de alegría, y por el contrario el otro pierde el punto, y aparece la tensión entre los miembros del grupo.

Al final del juego recogemos el material y observo que me quedan 10 minutos para que finalice la clase, con lo cual no puedo realizar el siguiente juego y paso directamente al último.

El siguiente juego es parecido al famoso “**Twister**”, pero en este caso, se forman grupos y cuando yo diga un color tienen que tocar una prenda de un compañero que tenga ese color con la mano o pie que indique.

La clase se divide en 3 grupos, de los cuales uno de ellos no deja que explique el juego y tengo que llamarles la atención repetidas veces. El resto de grupos realizan la actividad sin problemas, pero me doy cuenta de que tenía que haber dicho que cuando doy una orden, esa mano o pie ya no se mueve del sitio en el que se ha puesto inicialmente.

Al realizar el juego en inglés, algunos muestran inseguridad a la hora de realizar la acción que les pido y se guían a través de los movimientos de sus compañeros de grupo.

La clase finaliza y los alumnos se colocan en fila para subir a clase y cambiarse de camiseta, observo una actitud hostil por parte de un alumno hacia otro, corto rápidamente la situación y decido que vaya el último para que se tranquilice, dado que su comportamiento no era el adecuado. Durante toda la clase este alumno mostro demasiada agitación y exaltación en todos los juegos realizados.

### ***Relato 5***

Debido al mal pronóstico del tiempo, surgía la duda de poder realizar la clase en un espacio interior o exterior, finalmente se ha podido desarrollar en un espacio exterior.

Se ha comenzado con el juego de “**la cadeneta**”, pero esta vez cuando se formaba un grupo de cuatro los alumnos tienen que dividirse en parejas y así durante todo el juego.

Cómo en clases anteriores, si el alumno que tenía que pillar al resto era chico, solamente se centraban en pillar a los chicos, y si era chica ocurría lo mismo. Primero se pillaban entre ellas y luego al resto, siempre que realizan un juego de carrera con el objetivo de pillarse, muestran alegría. Por parte de las chicas, a través del contacto físico con los chicos vuelven a mostrar vergüenza, sobre todo una alumna a la hora de realizar ciertas actividades con los chicos, como se mostrará posteriormente.

Una vez que ha finalizado el juego, hemos pasado a la actividad de los “**diez pases**”. Se forman 2 equipos, cada equipo debe intentar dar 10 pases entre los miembros de su equipo sin que sea interceptada por el equipo contrario. Si la pelota cae al suelo empieza la cuenta de nuevo y la pelota se pasa al otro equipo, si la toca un contrario también, con la pelota en las manos no se puede desplazar. El equipo que realice los diez pases correctamente obtendrá un punto.

Primero he explicado la actividad para todo el grupo, y después he dividido a la clase en dos grupos mixtos, al hacer la división de grupos algunos alumnos comentaban que estaban desnivelados y he querido ver como actuaban los grupos.

Algunos de los alumnos se quejaban de cómo estaban hechos los grupos, y un alumno de ese grupo toma una actitud pesimista y negativa ante la actividad y pocas veces intenta participar activamente en el juego.

He tenido que parar el juego una vez, porque he visto que algunas de las reglas no se estaban cumpliendo, las hemos recordado entre todos y han vuelto al juego de manera más calmada.

Durante la actividad muchos de los alumnos participaban activamente, pero aparecía el problema de siempre, los chicos no contaban con las chicas en los pases y si lo hacían era porque tenían que completarlos; ha habido situaciones que incluso teniendo cerca a una chica de su equipo y con opciones de pasarle el balón, no lo ha hecho.

En esta situación el cuerpo de las chicas mostraba claros indicios de querer participar en el juego y al ver que no le dejaban participar aparecía la emoción de decepción hacia el compañero que le había negado la posibilidad de participar en el juego.

Muchos puntos no se han contabilizado por estas acciones o por quitar el balón al compañero cuando lo tenía en las manos, o impedir la realización de un pase sin dejar espacio suficiente para que el compañero pudiera seguir la jugada con su equipo.

Todos estos momentos provocan situaciones de tensión y enfado en las personas implicadas, estas acciones se intentaban evitar a través de las normas, pero al no ser respetadas por los participantes la intención del juego y la emocionalidad del mismo cambia por completo.

Una vez finalizada la actividad, hemos reflexionado durante unos minutos sobre lo ocurrido en el juego, y muchos de ellos se han dado cuenta de sus acciones.

He reunido al grupo y les he dicho que tenían que formar parejas, en este momento se han empezado a juntar entre ellos, han aparecido emociones de cariño y afinidad entre ciertos alumnos, pero en el momento que he dicho “mixtas” han empezado los comentarios.

Dado que el número de chicas es menor que el de chicos, he preguntado a algunos chicos y chicas si querían ponerse juntos y tras cierto tiempo, chicos y chicas se han puesto juntos y no se han negado, pero algunos se han propuesto voluntarios para ponerse con las chicas porque sabían que esa actitud sería recompensada, cosa que no ha sido así.

La siguiente actividad se llama “**Cadena de balones**”, se forman dos filas paralelas, separadas unos 7 metros, con parejas formadas en cada fila y tienen que tener un balón entre la tripa y lograr pasarlo de una pareja a otra sin que se caiga al suelo, si se cae vuelven a empezar. Así sucesivamente hasta que todos completen el juego.

En el momento que les he explicado la actividad muchos alumnos no querían sujetar una pelota en el abdomen con su compañero, al principio se negaban a realizar la actividad, pero al ver que el resto de sus compañeros estaban participando se han unido a ellos.

Ha habido un caso en concreto en la cual el chico quería participar, pero la chica mostraba claramente una actitud de vergüenza a la hora de colocarse de esa forma con un chico y su expresión corporal delataba angustia y pudor.

Al principio he estado insistiendo durante cierto tiempo que lo intentaran, pero no he conseguido resultado alguno y tampoco quería obligarles, sus compañeros han estado animando a ambos para que realizaran la actividad pero no han querido, con lo cual he decidido continuar y después me he acercado a ellos para hablar sobre lo que estaba ocurriendo.

Al final los alumnos lo han intentado como han podido y no he querido obligarles a más, les he indicado como tenían que realizar el ejercicio y al ver que todos los compañeros habían completado la actividad, finalizamos la clase sin poder reflexionar sobre lo ocurrido debido a la falta de tiempo.

## **Relato 6**

Reunimos a los alumnos en una fila y bajamos a la sala del tatami, la cual, ya no tenía tatami y no hacía falta que los alumnos se descalzaran.

Los he reunido en un espacio de la sala y he comenzado a explicarles lo que tenían que hacer en la clase de hoy y lo que tenían que conseguir.

Les he propuesto dos retos, en cada reto tendrán una ficha en la cual aparece lo que tienen que hacer y les he dado una indicación inicial que tenían que cumplir antes de empezar los:

- Todos los componentes del grupo tienen que entender el reto antes de comenzar a resolverlo.

Una vez realizada la explicación, he dividido a la clase en dos grupos, he situado a cada grupo en un reto.

El reto de las “**bases**” en el cual un grupo debe pasar por un recorrido determinado unido por sus manos, desde la primera hasta la última base siguiendo el orden de las mismas, nadie puede soltarse de las manos ni pisar fuera de las bases.

Normas:

- El número máximo de pies que pueden ocupar una misma base al mismo tiempo es de dos.
- El grupo debe seguir las bases siguiendo el orden establecido.
- Si se incumple cualquiera de las reglas anteriores el grupo tienen que comenzar el desafío de nuevo.

Este reto ha sido superado por ambos grupos, pero cada uno ha actuado de una manera muy diferente.

En el primer grupo un compañero ha comenzado a leer la tarjeta en voz alta para el resto, al minuto, algunos alumnos sin ni siquiera haber escuchado a su compañero o molestarse en leer la tarjeta me han dicho que no entendían lo que había que hacer, me he dirigido a uno de ellos y le he dicho que me dijera qué era lo que no entendía y al no obtener una respuesta clara, le he dicho que primero tenía que leer correctamente la ficha y luego si tenía dudas que me volviera a preguntar.

Algunos compañeros del grupo comienzan a colocarse para realizar el reto y al observar que varios de ellos estaban distraídos, decido acercarme y preguntarles directamente a uno de esos alumnos que me explique lo que hay que hacer.

Al no obtener respuesta, dado que no estaba centrado en la actividad, les vuelvo a repetir a todo el grupo que tienen que entender lo que hay que hacer para que todos contribuyan al éxito del grupo.

Pasados unos minutos y pensando con calma como pueden superar el reto, se disponen a realizarlo, y comienzan a ver los problemas que tienen para conseguir el objetivo del reto.

Algunos de los alumnos comienzan a dar posibles soluciones y a probarlas con sus compañeros, son tres alumnos los que llevan la iniciativa en todo momento y aportan ideas al resto del grupo.

Al intentarlo varias veces y no conseguir resolver el reto, comienza a aparecer la frustración varios de ellos, al ver esta actitud he intervenido en alguna ocasión para darles ánimos e incitar a todos a dar soluciones para resolver el reto como un equipo. Solo un alumno muestra una actitud pasiva y un cuerpo que claramente muestra desgana, con los hombros caídos y extremidades sin fuerza y sin control, pero los compañeros que daban ideas e intentaban resolverlo siguen intentándolo.

Poco a poco, a medida que iban viendo que el reto estaba más cerca de superarse todos han participado y lo han resuelto sin problemas, en este momento todos juntos disfrutaban de su éxito y pasan al siguiente reto.

Sin embargo la actitud del otro grupo ha sido completamente diferente, todos han leído la tarjeta, he preguntado si todo el mundo comprendía lo que había que hacer y al haber alumnos que no sabían responder y por sus caras, les he dicho que volvieran a leer la tarjeta con atención y han comenzado el reto.

Al principio las chicas se han puesto delante, pero los chicos, al ver que no se conseguían los resultados que ellos querían las han ido dejando atrás de la fila. En este grupo también tomaban las decisiones las mismas personas durante todo el reto, y al ver que no lo conseguían, enseguida culpaban a otros compañeros o se quejaban de que no salía de manera muy brusca.

Había tensión en muchos momentos durante el reto, los alumnos no pensaban en ayudarse, solo querían conseguir el objetivo sin pensar si al realizarlo se hacían daño o al gritar a un compañero le hacían sentir mal.

He intentado animarles para que no se rindieran y siguieran intentándolo, también les he dicho que se tienen que ayudar entre todos para que el reto salga bien, que la culpa no solo la tiene una persona, y que si hablan entre ellos y se ayudan el reto se realizará con éxito.

En una de las ocasiones han empezado a culpar duramente a un compañero, unos no entendían por qué discutían, otra compañera les anima constantemente a repetirlo y a no rendirse, pero el compañero que ha sido acusado duramente por alguno de sus compañeros se ha echado a llorar, he intervenido y juntos hemos estado reflexionando sobre la situación.

Todos se centran y deciden volver a intentarlo excepto el compañero que llora, que debido al disgusto no tiene ganas de participar en la actividad. Hablo con él sobre lo ocurrido y consigo que participe en el reto con el resto de sus compañeros y todos lo realizan con éxito.

Al terminarlo, un alumno se da cuenta de cómo está su compañero y se acerca a él y le da la mano en gesto de disculpa por haberle gritado de esas maneras.

Al observar que el otro grupo seguía realizando el otro reto les muestro otro, pero ya es la hora y decido subirlos a clase para rellenar la ficha de autoevaluación en la cual aparecen varias preguntas sobre cómo han actuado y trabajado en la clase de hoy. Dentro de esta ficha, los alumnos tienen que contestar, tanto sobre sí mismos, como sobre el resto de sus compañeros de grupo.

## ANEXO 4

### Sesión 1

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> <u>Entusiasmo</u> , euforia, <u>excitación</u> , <u>contento</u> , <u>diversión</u> , placer, gratificación, satisfacción, alivio.	5	ONE TREE: aparece la simpatía gracias a la música, euforia, exaltación.
<b>Amor:</b> Afecto, <u>cariño</u> , <u>simpatía</u> , empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, gratitud.	4	Simpatía y cariño, chicos muy unidos haciendo bailes en grupo, chicas por otro lado igual.
<b>Ira:</b> Tensión, <u>excitación</u> , <u>agitación</u> , animosidad, irritabilidad, hostilidad, <u>enojo</u> , celos, impotencia.	4 3	Al finalizar el juego ONE TREE, se han metido al círculo con demasiada agresividad, al principio les ha costado entenderse y ayudarse, pero al final lo han conseguido.  Golpes, agarres, en ONE TREE, la música ha influido en esta emoción en sus movimientos, aparecen enfados por estos golpes.
<b>Miedo:</b> Temor.	2	BLOQUES: al pasar de un bloque a otro, estos se mueven y dificultan el paso del resto de compañeros, movimientos y expresión facial acentuada.
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, timidez, <u>inseguridad</u> , vergüenza ajena, <u>pudor</u> , rubor, sonrojo.	4 3	ONE TREE: chicas no quieren tocar a los chicos. En el siguiente juego una alumna no quiere darle la mano a su compañero y otra se cambia por ella.  ONE TREE: movimientos de las chicas con timidez, no muestran su diversión abiertamente, vergüenza.
<b>Tristeza:</b> Frustración, decepción, aflicción, pesimismo, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.		

## Sesión 2

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> Entusiasmo, <u>euforia</u> , excitación, <u>contento</u> , diversión, placer, gratificación, <u>satisfacción</u> , alivio.	4	Al conseguir pasar de una línea a otra en Gavilán.
	3	TREN: cuando tienen que correr para crear el tren, euforia, alegría.
<b>Amor:</b> Afecto, cariño, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, <u>confianza</u> , amabilidad, afinidad, respeto, gratitud.	4	COCHES: la gran mayoría confía en sus compañeros cerrando los ojos.
<b>Ira:</b> Tensión, excitación, agitación, animosidad, <u>irritabilidad</u> , hostilidad, enojo, celos, impotencia.	3	Un alumno se enfrenta a las normas en Gavilán.
<b>Miedo:</b> Temor.	3	Al soltarse del tren, cuando van muy rápido se suelta para evitar caerse, expresión facial.
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, <u>timidez</u> , <u>inseguridad</u> , vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.	4	Cuando se hacen grupos chicos-chicas.
	3	Al preguntar si entienden el juego, al explicarlo en inglés muestran inseguridad.
	3	Darse la mano en el círculo final.
<b>Tristeza:</b> Frustración, decepción, aflicción, pesimismo, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.		

### Sesión 3

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> Entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, alivio.	5	En general, la clase se divierte en el juego de la cadeneta.
	4	Cuando consiguen marcar respetando las normas.
<b>Amor:</b> Afecto, cariño, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, gratitud.	4	Hay un choque y el resto de compañeros se interesan por su estado.
	4	Se animan los unos a los otros dentro del grupo.
	5	Un compañero pide que se le pase el valona su compañero, ya que esta no había participado.
<b>Ira:</b> Tensión, <u>excitación</u> , <u>agitación</u> , animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, celos, impotencia.	4	Al principio, al actuar como si fuera futbol.
	5	Agitación por querer marcar gol.
<b>Miedo:</b> Temor.		
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.	4	CADENETA: Al ponerse juntos chicos-chicas.
	5	Dos alumnas no quieren darle la mano a su compañero de equipo y el resto de la clase les pide que se pongan con él.
<b>Tristeza:</b> <u>Frustración</u> , decepción, aflicción, <u>pesimismo</u> , autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.	4	Dicen que los grupos están desnivelados.
	5	Al proponer que se pongan de la mano para realizar el juego.
	4	A un alumno no le salen las cosas y se queja

## Sesión 4

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> Entusiasmo, euforia, excitación, contento, <u>diversión</u> , placer, gratificación, satisfacción, alivio.	4	En los juegos que han movimiento y competición aparece la alegría.
	4	Los sacos provocan en ellos euforia.
	5	Al conseguir punto en el juego del pañuelo.
<b>Amor:</b> Afecto, cariño, simpatía, empatía, aceptación, <u>cordialidad</u> , confianza, amabilidad, afinidad, respeto, gratitud.	5	Todos colaboran con todos a la hora de ayudarse para poner los saquitos en la cabeza (no importa, chico o chica).
<b>Ira:</b> Tensión, <u>excitación</u> , <u>agitación</u> , animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, celos, impotencia.	3	Muestran bastante excitación y agitación durante toda la sesión, sobre todo con el material.
	3	Al saber quién gana el punto (tensión)
	4	Un alumno se enfada por no ganar.
<b>Miedo:</b> Temor.		
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, timidez, <u>inseguridad</u> , vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.	3	Una alumna deja de jugar, dice que es por que su grupo es peor que el otro, hablo con ella pero no sirve de nada.
<b>Tristeza:</b> Frustración, decepción, aflicción, pesimismo, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.	4	Cuando se les cae el saquito de la cabeza, jugando al pañuelo (decepción).
	5	Preocupación por mi posición, si estoy más cerca de un equipo que de otro.

## Sesión 5

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> <u>Entusiasmo</u> , euforia, excitación, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, alivio.	4	Juegos en los que tengan que moverse.
<b>Amor:</b> Afecto, cariño, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, <u>amabilidad</u> , afinidad, respeto, gratitud.	4 4	Un alumno se da un golpe con otro y se disculpa con el amablemente.  Una alumna se cae y se preocupan por su estado
<b>Ira:</b> Tensión, excitación, agitación, animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, celos, impotencia.	4	Un alumno protesta a la hora de realizar los grupos.
<b>Miedo:</b> Temor.		
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, <u>timidez</u> , inseguridad, vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.	4 5	Al darse la mano, chico-chica.  Al hacer el ejercicio con la pelota en el vientre, en general, pero en un caso en concreto intentan realizar la actividad pero no lo consiguen.
<b>Tristeza:</b> <u>Frustración</u> , decepción, aflicción, <u>pesimismo</u> , autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, <u>disgusto</u> , <u>preocupación</u> .	5 5	Un alumno decide dejar de participar, cuando intenta volver al juego se frustra porque no le pasan la pelota, este alumno tiene una actitud pesimista y negativa durante toda la clase.  Al no respetarse alguna norma del juego, los alumnos se frustran porque les hacen falta.

## Sesión 6

Emociones	0-5	Situaciones en las que aparece
<b>Alegría:</b> Entusiasmo, <u>euforia</u> , excitación, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, alivio.	5  4	Cuando todos consiguen superar el reto y pasan al siguiente.  Actitud muy positiva por parte de una alumna que anima constantemente a sus compañeros para que no se rindan.
<b>Amor:</b> <u>Afecto</u> , cariño, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, <u>confianza</u> , <u>amabilidad</u> , afinidad, respeto, gratitud.	4  4	Un alumno se ha echado a llorar y al finalizar el reto, otro le ha dado la mano animándolo.  En ambos retos, se ayudaban los unos a los otros.
<b>Ira:</b> <u>Tensión</u> , excitación, agitación, animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, celos, impotencia.	4  5	Cada uno expone sus ideas a la vez.  Dos alumnos culpan a otro por el fracaso del reto.
<b>Miedo:</b> Temor.	4	Varios presentan miedo cuando tienen que saltar la valla.
<b>Vergüenza:</b> Culpabilidad, timidez, <u>inseguridad</u> , vergüenza ajena, pudor, rubor, sonrojo.	5	El alumno que ha sido acusado por sus compañeros, se siente inseguro a la hora de volver a intentar conseguir el reto.
<b>Tristeza:</b> <u>Frustración</u> , decepción, aflicción, pesimismo, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, disgusto, preocupación.	5	Cuando no consiguen el reto.

## **ANEXO 5**

### ***Sesión 1***

Today, we will begin a new didactic unit “Cooperative Games”.

Do you know what cooperative means?

(Cooperative means to work in a group, and all together get the same goal)

This means that, there has to be two very clear rules.

1. Help to the others
2. Respect everyone.

(I don't want hear insults or anyone blaming others)

- 1) Do you know to play “stop”?

Okay, but this time when you say “stop” you have to bend your knees and to be saved your partner has to jump over you, like a frog.

- 2) THE MONSTER IN THE LAKE

This is a lake and all together has to cross it without falling in the water with the help of these blocks.

You have to pass the blocks from the first member of the group and he or she has to put the block on the floor and then, when of the people cross the river have to come back and pick up the blocks.

- 3) ONE TREE

When the music starts everyone has to run outside the circles, but, when the music stops, everyone has to go inside the circles. In the circles can be 2 or 3 people were ever you want.

- 4) THE FANNY CIRCLE

Make a circle; your shoulders have to touch your partner's shoulders.

1. Everyone turn to your right.
  2. Everyone grabs your partner's waist.
  3. Take one step in to the middle of the circle
- Now, everyone have to try to sit in your partner's knees.

1. No hands.
2. Now, clap three times.
3. Touch the floor.
4. Three steps.

### ***Sesión 2***

Remember the rules.

Play Gavilan, three people get in line and hold hands.

- 1) CRAZY TRAIN

*(5°- 4 grupos de 4 personas y 1 grupos de 5 personas)*

I need 4 groups of 4 people and 1 group of 5 people, grab your partner's shoulders.

The first person of the group has to trap the last person of the other train and everyone, together make a long train.

2) THE DRIVER

Get a partner and the first person is the car and the other is the driver and the driver has to drive the car whit your hands.

The last person is the only one how has their eyes open.

*(Change position)*

3) THE JUMPING SNAKE

Get a partner, and sit down, open your legs and your partner's ankles and you have to try to move at the same time, all together.

4) Make a circle, and all together have to make a big neck.

### **Sesión 3**

1) THE WORM

One person has to catch another person and together, holding hands you catch to the other people.

2) FOOTBALL TEAM WORK

*5°- 4 porteros, uno en cada portería y 4 equipos, (3 de 3 personas y 1 de 4 personas)*

All together have to make the rules of this game, you have this:

- There are 4 goals.
- 1 goalkeeper in each goal.
- The groups can shoot in any goal.

3) THE SNAKE'S SHIRT

Everyone get in line, open your legs and you have to pass your right hand between your legs grabbing your partner's hand.

Now, the last person has to lay down and all the groups has to move backward

### **Sesión 4**

Remember the rules.

1) STOP

You have to open your legs and say "stop" and then one person has to pass between your legs.

When you catch one person, this person has to run and catch other people.

2) FROZEN

*(First whit a partner and then in group)*

You have to run, jump and dance wherever you want wearing a sac on your head.

When the bar falls on the floor you are FROZEN.

And then, one person has to catch the bar on the floor and put it back on your head to keep playing.

3) QUICK FEET

*(Choose a partner)*

One person grabs the shoulders of the other person.

*(Si son impares persigue uno y si son pares persiguen dos)*

One person or two people have to run to catch the last person of the other partner, then, the first person is the runner and has to catch other pers.

The last person in the partner has to say your partner whit a touch that he is the runner.

4) THE COLOURS

Make a circle and you have to lisen to me, when I say...

- Right hand has to touch something BLUE
- Left hand has to touch something YELLO
- Right food has to touch something BLACK
- Left food has to touch something BROWN

**Sesión 5**

1) LINK

One person has to catch another person and together, holding hands, you has to catch the other people, but when the group has to 4 people the worm divides in two groups.

2) THE TEN PASSES

Two teams (8-9 people)

One team has to pass the ball 10 times and all the people in the group has to touch the ball, but is the ball falls on the floor the ball goes to the other team.

3) THE FANNY BALL

Two lines, with your partner have to pass the ball to the other peers whit ball in your tummy whit out hands.

4) FIGURES

For example when I say “3 people and 4 supports”, you have to make a figure whit your team, the most original wins.

- 4 groups of 3 people and other 5 people.
- 2 group of 6 people and 1 group 5 people.

**Sesión 6**

This is the last lesson of the unit, cooperative games.

Today I have prepared two challenges.

Each challenge has a card like this, were you can find what you have to do.

First, we are going to do one of them and when you finish you will go to the other challenge.

When all the people in your group understand the rules you have to start the challenge.

All together, as a group, has to find the solution and try to do it.

When the class finish I am going to give them a paper, they have to read it and answer the question.