

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL MEDIO NATURAL

TRABAJO FIN DE GRADO

EN EDUCACIÓN

PRIMARIA

AUTOR: CARMEN MEDINA CARVAJAL

TUTOR: ALFREDO MIGUEL

AGUADO

PALENCIA, 2022-2023



Resumen/abstract

Este Trabajo de Fin de Grado presenta una propuesta innovadora que busca integrar la educación emocional con las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN). Para ello, expone, de forma fundamentada, la importancia de conocer los beneficios de la educación emocional aprovechando las múltiples oportunidades de aprendizaje que brindan las AFMN. A través de cinco sesiones, la propuesta busca trabajar aspectos emocionales; tanto a nivel individual como grupal, y se apoya en el uso de un cuaderno de campo como herramienta de guía y evaluación. Además, gracias a la puesta en práctica de las actividades, se puede comprobar, a partir de las reflexiones, cómo se promueve un desarrollo integral en los estudiantes a partir de un aprendizaje experiencial.

This Final Degree Project presents an innovative proposal that seeks to integrate emotional education with Physical Activities in the Natural Environment (AFMN). To do so, it exposes, in a well-founded way, the importance of knowing the benefits of emotional education taking advantage of the multiple learning opportunities that AFMN offer. Through five sessions, the proposal seeks to work on emotional aspects; both at an individual and group level, and is supported by the use of a field notebook as a guidance and evaluation tool. In addition, thanks to the implementation of the activities, it is possible to verify, from the reflections, how an integral development is promoted in the students through experiential learning.

Palabras clave/Key words

Actividades Físicas en el Medio Natural/ Educación Emocional/ Autonomía y confianza/Aprendizaje experiencial/ Trabajo en equipo/ Empatía y resiliencia.

Physical Activities in the Natural Environment/ Emotional Education/ Autonomy and confidence/ Experiential learning/ Teamwork/ Empathy and resilience.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 0. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 1. JUSTIFICACIÓN | 7 |
| 2. OBJETIVOS | 9 |
| 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 10 |
| 3.1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL..... | 10 |
| 3.1.1 CONCEPTO AFMN..... | 10 |
| 3.1.2. CLASIFICACIÓN | 12 |
| 3.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL | 14 |
| 3.2.1. BENEFICIOS..... | 15 |
| 3.2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA..... | 16 |
| 3.3. RELACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON LAS AFMN..... | 17 |
| 4. METODOLOGÍA..... | 19 |
| 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA | 21 |
| JUSTIFICACIÓN | 21 |
| CONTEXTUALIZACIÓN | 21 |
| DESTINATARIOS | 21 |
| LOCALIZACIÓN..... | 22 |
| RECURSOS | 22 |
| ESPACIALES | 22 |
| MATERIALES | 23 |
| INTERDISCIPLINARIEDAD..... | 23 |
| ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO | 24 |
| PREVISIONES | 25 |
| OBJETIVOS | 25 |
| CONTENIDOS | 26 |
| METODOLOGÍA..... | 26 |

| | |
|---|----|
| TEMPORALIZACIÓN..... | 26 |
| ACTIVIDADES Y ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA..... | 27 |
| EVALUACIÓN | 47 |
| 6. CONCLUSIONES | 48 |
| 7. BIBLIOGRAFÍA | 51 |
| 8. ANEXOS | 54 |
| ANEXO 1 – POWER POINT INTRODUCCIÓN..... | 54 |
| ANEXO 2- RÚBRICA INSPECTORES | 55 |
| ANEXO 3 – CUADERNO DE CAMPO | 56 |
| 3.1 – NOS CONOCEMOS..... | 56 |
| 3.2 – MATERIALES | 57 |
| 3.3 – CRUCIGRAMA CONFIANZA..... | 58 |
| 3.4 – COMPAÑERO INVISIBLE (MI RETRATO) | 59 |
| 3.5 – FRASE MOTIVADORA | 60 |
| 3.6 – EMOGRAM..... | 61 |
| 3.7 – MIS 3 FORTALEZAS | 62 |
| 3.8 – NOS VAMOS A LA ROCA | 63 |
| 3.9 - ¿QUÉ HE CONSEGUIDO? | 64 |
| 3.10 – MI CLASE Y YO | 65 |
| ANEXO 4 – MODELO DE AUTORIZACIÓN | 67 |
| ANEXO 5 – SESIÓN 3: NOS INICIAMOS EN EL ROCÓDROMO | 68 |
| ANEXO 6– SESIÓN 4: CONFÍO EN MI MISMO | 70 |
| ANEXO 7 – NOS VAMOS A LA ROCA | 71 |

0. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado, se presenta una propuesta de intervención innovadora, a través de la cual, se pretende dar a conocer una nueva forma de trabajar el área de Educación Física desde un contexto emocional, a partir de las Actividades Físicas en el Medio Natural.

La Educación Emocional, afortunadamente, cada vez está más presente en nuestras aulas. Está demostrado que, este hecho, favorece un proceso de aprendizaje más eficaz, ya que, no solo fomenta aspectos positivos a nivel de grupo; como la comunicación, la empatía o la resolución de conflictos... Sino que, también, afecta a nivel personal, contribuyendo a aumentar la autoestima, despertando la curiosidad, aprendiendo a gestionar las emociones, fomentando la toma de decisiones y, sobre todo, promoviendo el autoconocimiento.

Partiendo de la multitud de posibilidades de aprendizaje que brindan las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), se han creado una serie de actividades que, a lo largo de diferentes sesiones, se enlazaran y para fomentar un aprendizaje significativo en el alumnado. A través de ellas, los niños y niñas, no solo pueden desarrollarse motrizmente, sino que, también, trabajan sus emociones de forma individual y grupal. De esta manera, la propuesta, pretende fomentar, en el alumnado, un desarrollo más íntegro, en el que sean completamente los protagonistas; algo que, sin duda, mantiene su motivación y su implicación en su propio aprendizaje. Además, he tenido la suerte haber llevado a cabo dicha propuesta, lo cual me ha dado la oportunidad de comprobar los beneficios y los efectos en el alumnado, así como, reflexionar sobre los posibles errores o dificultades a los que nos podemos enfrentar como docentes en el aula. Estas conclusiones de la práctica también han permitido crear posibles herramientas para la resolución de dichos inconvenientes en futuros planteamientos.

Se han creado un total de cinco sesiones. En cada una de ellas, se busca la relación de la AFMN con el aspecto emocional que quería trabajar, siempre basándose en los resultados de la experiencia a la que se enfrentan los alumnos. Además, se apoya en el recurso del cuaderno de campo, para, así, poder guiar al alumnado en su aprendizaje y favorecer la

reflexión y asimilación de lo trabajado. A su vez, este material servirá como una herramienta de evaluación.

Cada sesión estará compuesta por un momento de encuentro, donde se trabaja la disposición y la implicación, a través de la introducción de las actividades y las reflexiones de las prácticas previas. Todo ello, estará seguido de un momento de construcción del aprendizaje, en el que, el niño, será el completo protagonista de su experiencia, tanto individual como grupal. Para finalizar cada sesión, habrá un momento de despedida, en el cual, a través de las fichas del cuaderno de campo, se pondrán en común las sensaciones y los aprendizajes. Dependiendo de la sesión, se podrá hacer reflexionando de forma conjunta y enriqueciéndose de los testimonios y conclusiones de los compañeros; o, por otro lado, será una tarea individual que se llevarán de deberes y realizarán de forma autónoma y consciente, sirviendo así de enlace con la próxima actividad.

Otro aspecto a destacar es que, esta propuesta, es un claro ejemplo de cómo podemos adaptarnos a las posibilidades del contexto que tengamos a nuestro alcance. Las AFMN, como su propio nombre ya indica, están ligadas al entorno natural, un aspecto que no siempre es tan accesible como nos gustaría; sobre todo, si nos encontramos en contextos urbanos. Sin embargo, existen multitud de oportunidades a nuestro alrededor que, muchas veces, desconocemos, pero que, sin duda, podemos aprovechar. Gracias a la puesta en práctica de esta propuesta, se refleja cómo sacar partido a los diferentes espacios que hay al alcance, algo que quedará reflejado en este documento y que, sin duda, puede resultar útil a otros docentes. Además, basándome en el contexto urbano de la ciudad en la que nos encontramos (Palencia), se han incluido varias propuestas de salidas a diferentes instalaciones que permiten la práctica de las AFMN, dando así a conocer sus posibilidades y fomentando mayor interés en el alumnado.

En definitiva, el objetivo de este trabajo es dar a conocer una nueva propuesta educativa, reflejando los beneficios que esta supone para el desarrollo emocional y motriz del alumnado en un contexto natural. Todo ello, apoyándose en los resultados y conclusiones obtenidas de su puesta en práctica.

1. JUSTIFICACIÓN

La Educación Emocional es un tema cada vez más presente en nuestra sociedad, pero que, hasta no hace mucho, pasaba desapercibido; sobre todo en uno de los contextos más importantes para el desarrollo y el aprendizaje; las aulas. En la actualidad, existen multitud de propuestas que pretenden trabajar, de forma transversal, las emociones con los alumnos. Pero, sin embargo, la mayoría de dichos estudios se limitan a enfocarse sobre todo en educación infantil o en áreas de primaria correspondientes a la rama generalista; como por ejemplo lengua; matemáticas, ciencias... Incluso, se ha observado algún ejemplo en lengua extranjera.

Una reciente propuesta de las instalaciones de la Roca, en Palencia; llamó mi atención y despertó mi interés por trasladar estas competencias al Área de Educación Física.

A lo largo de mis años de formación, tanto a nivel teórico como práctico, he conocido numerosos contextos en los que, un niño, se siente expuesto; en los que tiene que mostrar o gestionar sus emociones en público. Muchas veces, estas situaciones son nuevas para él y, probablemente, supongan verdaderos retos. El problema surge cuando no siempre dispone de las herramientas necesarias para afrontarlos. Sin duda, las clases de Educación Física son un contexto idóneo en el que niño se pone continuamente a prueba.

Este trabajo, concretamente, se centra en las AFMN. Estas nos ofrecen multitud de situaciones, a través de las cuales, nuestro alumnado tiene la oportunidad de explorar su potencial motor en un entorno natural, adaptándose así a sus posibles variaciones. Con esta propuesta, se quiere ir un paso más allá, buscando que el alumnado pueda gestionar el riesgo y alcanzar soltura en sus acciones de forma autónoma, a la vez que adquiere un autoconocimiento y control de su cuerpo a partir de sus experiencias y sus posteriores reflexiones. Sin duda, la naturaleza es un espacio clave con multitud de oportunidades de aprendizaje tanto a nivel motriz como emocional; tal y como afirman Mitten, Streiffer y Schoel (2018): "Las experiencias en el entorno natural pueden proporcionar un contexto enriquecedor para la educación emocional, fomentando la autoconciencia, la regulación emocional y el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales" (p. 45).

Debemos tener en cuenta que, para muchos niños, las AFMN son relativamente nuevas. Durante una puesta en común en el aula, observé cómo muchos las conocían y más o menos las identificaban; pero pocos habían tenido la oportunidad de practicarlas. Vi muy necesario mostrar la cantidad de opciones que éstas proporcionan y dotar a los niños de los conocimientos básicos necesarios para su práctica. Por supuesto, es importante también hacerles ser conscientes del factor de riesgo que muchas de ellas conllevan, y, en consecuencia, enseñarles las normas de seguridad correspondientes. Pero, por otro lado, uno de los objetivos de este proyecto es romper con el tabú del miedo o con los estereotipos que muchas veces los adultos imponemos. Tendemos a pensar que “son demasiado pequeños” para muchas cosas, cuando, en verdad, son más que capaces. A través de las experiencias a las que se enfrentarán a lo largo de la propuesta, pretendo hacerles sentir totalmente capaces, responsables y válidos para realizar cualquiera de las actividades. De esta forma desarrollarán su autonomía desde la autoestima y la confianza. Cada AFMN, nos ofrece una situación de aprendizaje que podemos ligar y relacionar con una emoción. Para ello, solo tenemos que basarnos en las sensaciones que, el niño, y en verdad cualquier persona, puede sentir durante la experiencia. Descubrir ese vínculo, nos permite, como futuros docentes, adaptar nuestras actividades a las necesidades que tenga nuestro alumnado en cada momento. De esta forma, le damos la oportunidad de conocerse y superarse con cada situación de aprendizaje. Además, a través de la reflexión, le ayudamos a comprender los procesos por los que pasa en cada momento y cómo aplicar ese aprendizaje a un contexto de su vida cotidiana. Por poner un ejemplo, anticipándome a lo que más adelante detallaré, en una actividad de escalada, podemos trabajar numerosos aspectos; como la confianza en el compañero, el cual nos asegura desde abajo o la confianza en uno mismo, que nos impulsa a no rendirnos y a seguir avanzando.

Tal y como he podido comprobar al trasladar esta propuesta a la práctica, este tipo de aprendizaje experiencial, más la posterior reflexión sobre el mismo, consiguen dotar al niño de numerosas herramientas. Estas, le permiten afrontar las diferentes adversidades al mismo tiempo que, ellos mismos, comprueban sus resultados y su progreso. Dotarles de esa autonomía y protagonismo, les mantiene continuamente motivados e implicados en su aprendizaje. Esto hace que desarrollen su competencia emocional, al mismo tiempo que crecen sus ganas de superarse y mejorar ante cualquier adversidad.

2. OBJETIVOS

Esta propuesta didáctica tiene como principal objetivo dar a conocer una nueva forma de desarrollar una inteligencia emocional en nuestro alumnado, partiendo de las oportunidades de aprendizaje que nos ofrecen AFMN como por ejemplo el rapel, la escalada... A través de ellas, los niños tienen la oportunidad de desarrollarse motriz y emocionalmente, adquiriendo un conocimiento y una comprensión emocional tanto personal como grupal. Además, gracias a haberla trasladado a una realidad concreta de un aula, durante el periodo de prácticas, demuestra cómo podemos fomentar la automotivación, las relaciones interpersonales y el interés por las emociones ajenas, manteniendo siempre al alumno como protagonista de su aprendizaje.

- Elaborar una propuesta que desarrolle la inteligencia emocional a partir de las AFMN.
- Analizar los posibles beneficios del desarrollo motriz en el medio natural al mismo tiempo que crean y trabajan su identidad personal y grupal.
- Mostrar ejemplos de situaciones de aprendizaje vivenciales, a través de los cuales, podemos fomentar la autoestima y el autoconocimiento corporal.
- Analizar los resultados de la propuesta a partir de la reflexión de la práctica.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Las AFMN son el núcleo de este proyecto, con lo cual, veo necesario entender su concepto, sus características y su clasificación; partiendo de lo más general, para terminar, concretando específicamente el interés concreto que tienen cada una de ellas para este trabajo.

3.1.1 CONCEPTO AFMN

Desde hace unos años, la actividad física está cada vez más de moda. Afortunadamente, en lo que a España se refiere, ha habido un cambio; parece que la gente está más concienciada por llevar una vida sana y seguir unos hábitos saludables, muchos de ellos, a través del ejercicio físico.

La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere a la actividad física como “la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile” (OMS, 2002, p.3).

Por lo que, atendiendo a dicha definición, siempre ha existido la actividad física ligada a la vida del hombre; solo que, ahora, somos mucho más conscientes de sus beneficios, no solo físicos, sino también mentales.

Además, debido a la reciente situación de pandemia que nos ha tocado vivir, parece que todos miramos mucho más por nuestra salud y, también, tendemos a buscar más los espacios abiertos; el aire libre, la naturaleza...

El hombre siempre ha estado en contacto con la naturaleza, ya sea en busca de un beneficio o simplemente por puro ocio. McKinney (2015) define la actividad física en el medio natural como una manera de movimiento físico que tiene lugar en un contexto al aire libre, independientemente de si es en la tierra, en el agua o en el aire. Todo esto abarca muchas tareas que llevamos a cabo en nuestro día a día; pero, también, tal y como

afirman Ward y Aspinall (2011) esto incluye una actividad física que tiene lugar en la naturaleza; ya sea andar, correr, pasear, escalar, remar...; es decir, los diferentes tipos de modalidades deportivas.

Si vamos aún mas allá, y centrándonos en la intención educativa de este trabajo, Montaigne (1992), fue uno de los primeros en considerar que la vida al aire libre es beneficiosa para los jóvenes. De este pensamiento y del de otros muchos autores a lo largo de la historia, surge el término de Actividades Físicas en el Medio Natural.

Como ya hemos visto, Ward y Aspinall (2011), definen AFMN como una actividad física que se lleva a cabo en la naturaleza, englobando áreas urbanas verdes, parques, bosques y montañas y Van Cauwenberg et al. (2016) añade que también se incluyen actividades de ocio, deportes y desplazamientos.

Sin embargo, encontramos otros autores como Miguel (2001), que da una definición más concreta que nos ayuda a justificar esta propuesta, afirmando que son “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa.” (p. 47). O por otro lado Arribas (2008), el cual entiende que las “Actividades en la Naturaleza son un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio” (p. 47).

En resumen, podríamos decir que las Actividades Físicas en el Medio Natural engloban cualquier tipo de actividad física que se realiza al aire libre y en contacto con la naturaleza, ya sea en entornos urbanos o rurales, y que pueden incluir una amplia variedad de actividades físicas y deportes en entornos naturales como montañas, bosques, ríos, lagos y otros espacios naturales; siendo todas ellas, grandes oportunidades de aprendizaje para nuestros niños y niñas.

3.1.2. CLASIFICACIÓN

Existen numerosas clasificaciones en función de la diversidad de autores; por ejemplo, encontramos de nuevo a Ward y Aspinall, (2011), que clasifican las AFMN según el objetivo de la actividad: recreación, turismo, deporte, educación ambiental... o, sin ir más lejos, la federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (s.f) que se basa en el nivel de dificultad técnica y física.

Este trabajo, se va a centrar, principalmente, en desarrollar dos clasificaciones; la primera de Martínez (1993), el cual diferencia entre:

- Actividades Básicas: se pueden llevar a cabo en cualquier situación ya que solo varía el espacio.
- Actividades Genéricas: las que engloban cualquier tipo de actividad en el medio natural
- Actividades Concretas: aquellas que, a parte de utilizar el medio natural, requieren también de otros aspectos previamente fabricados o artificiales, como son por ejemplo las clases de educación física en parques, los deportes tradicionales....

Según esta clasificación, la mayor parte de las actividades que se desarrollan en esta propuesta, encajarían en el grupo de actividades concretas; ya que, como ya veremos más adelante, precisamos de recursos materiales y espaciales artificiales en alguno de los casos.

Otra forma de entender y dividir las AFMN, viene de la mano de Miguel (2001) el cual establece el criterio de si se necesita o no, un espacio natural, exponiendo así los siguientes tipos:

- Actividades Específicas: engloban las actividades que precisan de un espacio natural, prescindiendo de las estructuras artificiales que los recrean. Algunas modalidades que se encuentran dentro de este grupo y que considero interesantes para llevar a cabo en el ámbito educativo son: senderismo, orientación, escalada en roca natural, espeleología, bicicleta de montaña o esquí.

- Actividades No Específicas: no exigen un medio natural como tal, se pueden llevar a cabo en diferentes espacios independientemente de su naturaleza. Dentro de este grupo entran los juegos, algunos deportes...
- Actividades complementarias: están muy relacionadas con las actividades específicas, ya que, las apoyan y perfeccionan; como es el caso de la acampada, por ejemplo.

A diferencia de la primera clasificación, si nos fijamos en las actividades que se van a desarrollar en la propuesta de este trabajo, encontramos que hay mucha variedad en su clasificación, y que, por tanto, encontraríamos ejemplos en los tres grupos. Muchas de ellas entran dentro de las actividades específicas, pero que, debido a que no tenemos un acceso directo, hemos tenido que adaptar convirtiéndolas en complementarias. La primera sesión, sin embargo, encajaría dentro de las no específicas.

Antes de hablar individualmente de cuales van a ser aquellas AFMN en las que nos vamos a centrar, quiero introducir primero otro de los pilares en los que se basa este proyecto: la inteligencia emocional. Para así, poder entender primero, de forma individual, qué es dicho concepto y cómo se trabaja; y posteriormente enlazarlo con los intereses y oportunidades de aprendizaje que tiene cuando lo relacionamos con cada una de las AFMN.

3.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Educación Emocional es un aspecto fundamental para el desarrollo, sobre todo, cuando somos pequeños. En la actualidad, existen multitud de definiciones según diversidad de autores; por ejemplo, encontramos que:

La educación emocional es el proceso de aprendizaje mediante el cual los individuos desarrollan habilidades y competencias emocionales que les permiten entender y gestionar sus propias emociones, así como las emociones de los demás, con el fin de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas. (Eliás, Zins, Weissberg, Frey y Greenberg, 1997, p. 6).

Un estudio más reciente, Fernández-Berrocal y Extremera (2008) también la define como “proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de la inteligencia emocional de los individuos, es decir, la capacidad de reconocer, comprender, expresar y regular las emociones propias y ajenas, con el fin de mejorar el bienestar personal y social” (p. 30) o, incluso, Bisquerra (2009) mantiene que “La educación emocional se refiere al conjunto de habilidades, actitudes, conocimientos y valores que permiten a los individuos reconocer, comprender, expresar, regular y gestionar las emociones de manera adecuada y eficaz” (p. 16)

Para situarnos más en el tema, y ser más concretos, al igual que hacemos con los niños, es necesario partir de la base, y, en este caso, es la definición de emoción. Según la Real Academia Española (2021), “emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” Encontramos otras acepciones como “La emoción es una respuesta afectiva y cognitiva a un estímulo que se experimenta subjetivamente como agradable o desagradable, y que se manifiesta a través de cambios fisiológicos, expresiones faciales, comportamientos y pensamientos” (Barrett, 2017, p. 5); o, por otro lado, “La emoción se define como una experiencia subjetiva que involucra cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales en respuesta a un estímulo relevante para el individuo, y que es evaluada en términos de su valencia (positiva o negativa) y su intensidad” (Scherer, 2005, p. 10).

La exactitud y lenguaje científico de las anteriores citas hace mucho pensar en las palabras que se utilizarían para adaptarlo al lenguaje de un niño, de ahí encontramos en Mohanty,

Brockman, & Michel (2006), una cita de C. Saarni (2006) que explicó que una emoción es como un sentimiento especial que sientes en tu cuerpo y en tu corazón cuando algo te sucede. Puede ser una emoción feliz, como cuando te diviertes mucho o estás muy contento, o puede ser una emoción triste, como cuando lloras o te sientes solo. También hay otras emociones como el enojo, el miedo y la sorpresa; y todas son normales y naturales. Lo importante es aprender a reconocer y expresar nuestras emociones de una manera adecuada, para que podamos entender cómo nos sentimos y comunicarlo a los demás.

3.2.1. BENEFICIOS

La educación emocional en la infancia es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. Esta educación implica la enseñanza de habilidades sociales y emocionales que les permiten a los niños comprender y regular sus emociones, expresarse adecuadamente y establecer relaciones saludables con los demás. "La educación emocional mejora la capacidad de reconocer, entender y regular las emociones propias y de los demás, lo que conduce a un mayor bienestar emocional y a relaciones interpersonales más saludables" (Brackett, Rivers y Salovey, 2011, p. 102).

Los niños que reciben educación emocional desde temprana edad tienen una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones, así como para comprender y empatizar con los sentimientos de los demás. Esto les ayuda a construir relaciones sociales positivas y a desarrollar una autoestima saludable, lo que a su vez les permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia. En el contexto en el que nos encontramos, he podido comprobar como las relaciones y la confianza de la clase aumentaba a medida que la propuesta avanzaba. Empezaron a descubrir lazos de confianza y apoyo entre ellos que, hasta el momento, no habían tenido posibilidad de experimentar.

Además, la educación emocional también contribuye al desarrollo cognitivo y académico de los niños, ya que les permite regular sus emociones y concentrarse mejor en sus tareas escolares. Por lo tanto, es esencial que se promueva la educación emocional en el ámbito escolar y en el hogar desde edades tempranas, para asegurar el bienestar emocional y el éxito académico de los niños en su futuro.

3.2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Muchas veces parece que pasa desapercibido, al menos es una conclusión que saco a partir de mi experiencia como alumna, pero el área de Educación Física es también otro momento esencial para integrar la educación emocional; ya que no solo fomenta el desarrollo físico, sino que también ofrece diferentes escenarios para promover el bienestar emocional de los alumnos; ya que encontramos multitud de oportunidades de aprendizaje en las que el niño puede desarrollar sus habilidades socioemocionales y ser consciente de las emociones, tanto propias como ajenas, trabajando así también la empatía.

Algunos beneficios de incorporar la educación emocional en la educación física según el Instituto Internacional Montessori (2021) incluyen:

- **Conciencia emocional:** La educación física brinda oportunidades para que los estudiantes tomen conciencia de sus emociones mientras participan en actividades físicas. Pueden aprender a identificar y reconocer cómo se sienten física y emocionalmente durante el ejercicio.
- **Autorregulación emocional:** A través de la educación física, los estudiantes pueden aprender estrategias para regular y gestionar sus emociones, como el control de la respiración, la relajación muscular y la canalización constructiva de la energía emocional.
- **Trabajo en equipo y empatía:** La educación física fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y la empatía hacia los demás. Los estudiantes aprenden a respetar y apoyar a sus compañeros, desarrollando habilidades sociales y emocionales clave.
- **Autoconfianza y autoestima:** El logro de metas en el ámbito físico puede aumentar la autoconfianza y la autoestima de los estudiantes. A través de desafíos físicos superados, desarrollan una mayor confianza en sus capacidades, lo que influye positivamente en su bienestar emocional.
- **Manejo del estrés:** La educación física puede servir como una vía de escape saludable para liberar tensiones y estrés acumulados. El ejercicio físico regular puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar mental en general.

3.3. RELACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON LAS AFMN

La mayoría de las AFMN, suponen situaciones de más o menos riesgo, en las cuales afloran nuestros miedos y nuestras inseguridades. Goleman (1995) afirma que "La educación emocional fortalece la resiliencia y el manejo del estrés, proporcionando a los individuos las herramientas necesarias para enfrentar y superar los desafíos de la vida" (p. 47)

En relación a esa naturaleza de dificultad de las AFMN, ya que nos estamos enfrentando a contextos y retos desconocidos, pueden surgir momentos de bloqueo físico y mental, como por ejemplo en escalada o tirolinas debido a la altura. En ocasiones también afloran las inseguridades y la falta de confianza en uno mismo, esto permite trabajar la auto superación e incluso la empatía o la confianza en los compañeros. En grupo, se pueden crear refuerzos positivos motivando al participante. El simple hecho de valorar, animar y considerar capaz a alguien de realizar una tarea o alcanzar un objetivo, puede dar como resultado el cumplimiento de este, incluso con la firme creencia de que no se va a poder. Esto se llama efecto Pigmalión.

"El efecto Pigmalión se refiere a la influencia que las expectativas de los demás tienen sobre el rendimiento de un individuo. Las creencias y actitudes de las personas cercanas pueden actuar como profecías autocumplidas, moldeando la realidad y afectando el desempeño real de los individuos" (Rosenthal y Jacobson, 1968, p. 9).

El aula de Educación física es un contexto perfecto en el que desarrollar las habilidades motrices y trabajar la Educación Emocional a través de las AFMN, creando así oportunidades de aprendizaje grupal e individual a partir de las experiencias propias del alumno, siendo este el completo protagonista de su desarrollo.

En esta propuesta se enlazan las diferentes emociones con cada una de las AFMN que queríamos trabajar en cada momento. En escalada, por ejemplo, no solo se trabaja la confianza en uno mismo, como por ejemplo con el rapel, sino que también he hecho hincapié en confiar en el compañero que está abajo asegurándonos. Además, la novedad y factor de riesgo que suponen hace que muchos niños se enfrenten a sus miedos y superen

dificultades de forma autónoma. Gracias a la puesta en práctica, se puede observar como todo ello repercute directamente en su autoestima y en su actitud de superación, apareciendo nuevos términos como la resiliencia. Todo esto va a crear una base de valores y fuerza en sí mismos, que les ayudará a enfrentarse a futuros problemas en su vida como adultos.

4. METODOLOGÍA

Mis experiencias, tanto formativas en las clases de la universidad, como laborales como monitora de tiempo libre en campamentos, han generado en mí el interés por las AFMN y la multitud de posibilidades que estas mismas ofrecen. Además, un reciente proyecto emocional, lanzado por las instalaciones de La Roca en Palencia, despertó mi curiosidad; nunca antes se me había ocurrido ligar ambas disciplinas; con lo cual me pareció muy interesante informarme más y, sobre todo, comprobarlo y demostrarlo a nivel práctico.

Aprovechando mi periodo de prácticas, empecé a observar a mis niños y niñas. Conocerlos no solo me servía para acercarme más a sus intereses y dificultades, sino que también me permitía afinar mis propuestas de intervención. El primer aspecto que quise analizar fue su inteligencia emocional; tanto a nivel individual como grupal. Gracias a esto pude crear un contexto real en el que centrar mi propuesta y concretar las actividades intentando suplir aquellas carencias emocionales que podía observar en el grupo, sobre todo a nivel de autoestima.

Para la elaboración de la propuesta, no solo me informé a nivel académico, a través de documentos, sino que también, tuve el privilegio de asistir presencialmente a una de las jornadas que tenían lugar en La Roca seguían un plan emocional, a partir de la posibilidad de actividades que ofrecen dichas instalaciones. Mi grupo de observación de ese día fue cuarto de la ESO. A pesar de que las edades son muy dispares con mi grupo de contexto, ese día pude analizar los resultados en la práctica y las estrategias que los monitores utilizaban para conectar con el grupo. De esta forma pude reflexionar sobre lo que sí quería hacer con mis niños y sobre lo que modificaría o adaptaría a su edad. Si bien es cierto que, hablar de uno mismo nunca es fácil, y menos cuando nos sentimos expuestos a un público, durante esta previa experiencia pude analizar qué estrategias si funcionaban y cuales, sin embargo, cohibían más al alumnado. A partir de esta conclusión, me di cuenta de que mi propuesta debía respetar esa intimidad y crear un espacio seguro en el que el niño no se sintiera expuesto y pudiese expresarse voluntariamente, ya sea compartiéndolo con sus compañeros o a través de algún estímulo que le orientara a analizar su trabajo de forma individual.

A partir de aquí comencé a elaborar las sesiones. Debido a que la naturaleza no siempre es un medio accesible cuando nos encontramos en zonas urbanas, me di cuenta de que las AFMN era un concepto muy desconocido para la mayoría, y que debía partir desde cero. De ahí que, mi primer apartado de la fundamentación teórica se base en hablar y concretar el concepto de AFMN. Después pensé en como podía conectar individualmente cada una de las modalidades con la educación emocional. Para ello, investigué y me informe más sobre qué era, ya que, como explico anteriormente, es mucho más que estar feliz, triste o enfadado; existen multitud de sentimientos que nuestro cuerpo experimenta a partir de diferentes vivencias; así que, enlace cada actividad con una emoción, eligiendo aquella más propensa a sentir basándome en las experiencias que he tenido en contacto con las mismas, ya sean a nivel personal como lo que he podido observar al realizarlas previamente con los niños. Así dividí cada una de las sesiones según la AFMN y las sensaciones. Otro aspecto que tuve que tener en cuenta eran los espacios de los que disponía; sin duda, el hecho de que el centro escolar dispusiera de un búlder fue un motivo más para animarme a realizar la propuesta; pero, por otro lado, tuve que pensar e ingeniármelas como me organizaba para la práctica de otras AFMN, y aunque, dentro de la programación tenía previstas un par de salidas a instalaciones más equipadas como La Roca o el gimnasio de la Universidad; también tenía claro que las primeras sesiones, que se basarían en la iniciación y la asimilación de conceptos, se iban a llevar a cabo en el centro, concretamente en el patio y en el gimnasio.

Una vez cree mi propuesta, la pude poner en práctica, lo cual me ayudó a replantearme muchas de las sesiones, la mayoría de las veces por no haber calculado bien el tiempo. Estos análisis de la práctica me han ayudado a reflejar muchas conclusiones en mi tfg y sobre todo a poder ser capaz de encontrar los puntos fuertes y débiles para su replanteamiento, buscando siempre la máxima eficacia y eficiencia.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

JUSTIFICACIÓN

La educación emocional, afortunadamente, cada vez está más presente en nuestras aulas. Este hecho, favorece un proceso de aprendizaje más eficaz; ya que, no solo fomenta aspectos positivos a nivel de grupo, como la comunicación, la empatía o la resolución de conflictos entre muchas otras; sino que también afecta a nivel personal, contribuyendo a aumentar la autoestima, despertando la curiosidad, aprendiendo a gestionar sus emociones, fomentando la toma de decisiones y sobre todo promoviendo el autoconocimiento. Las Actividades Físicas en el medio Natural, nos ofrecen multitud de situaciones de aprendizaje. A través de las ellas, nuestro alumnado tiene la oportunidad de explorar su potencial motor en un entorno natural, adaptándose a las posibles variaciones. Además, podrá gestionar el riesgo y alcanzar soltura en sus acciones. Al mismo tiempo, adquirirá un autoconocimiento y control de su cuerpo, gracias a su experiencia personal y a las reflexiones de la práctica. En esta unidad didáctica, se busca desarrollar una inteligencia emocional en nuestro alumnado, a partir de las oportunidades de aprendizaje que ofrecen AFMN. A través de, por ejemplo, el rapel o la escalada, los niños adquieren un conocimiento y comprensión emocional personal y grupal, fomentando la automotivación, las relaciones interpersonales y el reconocimiento de las emociones ajenas.

CONTEXTUALIZACIÓN

DESTINATARIOS

El grupo con el que voy a trabajar es una clase de 3º de Educación Primaria que consta de 23 alumnos en total; 14 niñas y 9 niños, del colegio San José de Palencia.

No hay necesidad de realizar ninguna adaptación curricular en la asignatura de Educación Física, pero, sí existen multitud de diferencias a nivel motriz, las cuales intentaré compensar con una atención individualizada y propuestas con diferentes niveles de dificultad. A pesar de ser un grupo homogéneo y de que las relaciones entre ellos, por norma general, son buenas, existe en ocasiones cierta rivalidad y competitividad basadas

en egocentrismo infantil. Muchas veces he echado en falta el compañerismo entre ellos. En esta unidad didáctica, deberán trabajar de forma conjunta en multitud de ocasiones; lo cual, creo que será un aspecto positivo para el grupo. En algunos casos, el trabajo en equipo y la superación de conflictos, suponen verdaderos retos, no solo para el alumnado, sino también para el docente; debido a esa falta de cooperación entre ellos que he comentado. Además, el impacto de la pandemia está muy presente en las relaciones personales y en la confianza del alumnado en las aulas; en esta clase, encontramos muchos casos de inseguridad a la hora de tomar decisiones y falta de confianza en uno mismo y en el grupo, una debilidad que podrán trabajar desde muchas de las propuestas de actividades.

LOCALIZACIÓN

Bloque II: Conocimiento corporal, Bloque III: Habilidades motrices y Bloque IV: Juegos y actividades deportivas extraído del Real Decreto del Boletín oficial de Castilla y León, 26/2016.

RECURSOS

ESPACIALES

1. Gimnasio o sala escolar del colegio San José de Palencia.
2. Búlder en las instalaciones del patio del colegio San José de Palencia
3. Gimnasio de la Facultad de Educación, Campus la Yutera.
4. Patio del centro escolar.
5. Instalaciones de la Roca.

MATERIALES

A parte de las correspondientes fichas del CC, que he creado y que se encuentran en anexos; necesitamos unos materiales específicos de las AFMN que nos permiten cumplir con las normas de seguridad y realizar las diferentes actividades.

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| CUERDAS ESTÁTICAS Y DINÁMICAS | OCHOS METÁLICOS |
| DISIPADORES VÍAS FERRATAS. | GRI-GRI |
| CINTAS EXPRÉS. | MOSQUETONES |
| ARNESES | CASCOS |

INTERDISCIPLINARIEDAD

Trabajaré, de forma transversal, los contenidos del Bloque I, muchos de ellos muy ligados al ámbito emocional. No requiere interdisciplinariedad con otras áreas, aunque, sí se trabajarán las técnicas de expresión oral y escrita a través de las reflexiones recogidas en el cuaderno de campo. Por otro lado, esta UD está pensada no solo para desarrollarse en las instalaciones del centro; sino que también propone un par de salidas; a la Universidad y a La Roca. Sería interesante que docentes y familia estén en continua coordinación y comunicación, para poder así, seguir desarrollando una inteligencia emocional en nuestros alumnos también desde casa.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO

| ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE | |
|--|---|
| <p>Momento de Encuentro Disposición Implicación</p> | <p>En la 1ª, 2ª y 4ª sesión, nos desplazaremos de forma ordenada al gimnasio o al patio del centro escolar (propuestas de relajación creativa durante el desplazamiento). En función de la disponibilidad del gimnasio, también podremos realizar este momento inicial en el aula. Nos sentaremos en un círculo y comenzaremos por una asamblea. El primer día sacaremos a la luz los conocimientos previos del alumnado, y, en las otras dos sesiones, reflexionaremos sobre las anteriores prácticas y las actividades del cuaderno de campo.</p> <p>En la 3ª y 5ª sesión, el desplazamiento será a la universidad y a las instalaciones de La Roca, respectivamente. Al llegar, repasaremos los conocimientos adquiridos y presentaremos la actividad y la distribución de los grupos.</p> |
| <p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p> | <p>SESIÓN 1: Con el apoyo de un power-point, presentaremos los aspectos más técnicos de las AFMN y los materiales que necesita cada una. Los últimos diez minutos, pondremos a prueba los conocimientos recién adquiridos a través de un juego de roles y la manipulación de los materiales. Necesitaré recopilar previamente todos los materiales necesarios y preparar la disposición de la sala.</p> <p>SESIÓN 2: Nos centraremos en la importancia de la empatía y la confianza en grupo. Para ello, comenzaremos con un par de juegos; en los cuales, deberán desarrollar la fe en sus compañeros y el trabajo en equipo. A continuación, siguiendo con el hilo conductor de la confianza, aprenderemos a asegurar en escalada con la ayuda de cuerdas, arneses y grillos, apoyándonos en las espalderas. También, nos introduciremos en cabuyería; aprendiendo el nudo del ocho doble, para lo cual necesitaré trabajar de forma individual atendiendo las necesidades de cada uno.</p> <p>SESIÓN 3: Previo al desplazamiento, veremos dos videos para introducir en concepto de resiliencia que trabajaremos en las instalaciones de la universidad. Una vez ya allí, en dos grupos, realizarán diferentes actividades en el rocódromo (escalar y asegurar) y en las espalderas (rapelar) practicando los conocimientos adquiridos y desarrollando nuevas habilidades motrices como la trepa o el descenso; por último, pondremos a prueba el miedo a las alturas con una tirolina, para ello deberán ascender por una polea vertical a través de la cual fomentaremos el trabajo equipo elevando a sus compañeros. Necesitaré montar el circuito previamente y recoger las autorizaciones de cada niño.</p> <p>SESIÓN 4: Aprovechando el búlder del centro, nos dividiremos en dos grupos que irán rotando, pondrán a prueba la confianza en sí mismos escalando vertical y horizontalmente y, a través de un slack-line con dos fases, una con ayuda de una cuerda similar a un paso de monos, y la otra únicamente con el apoyo de sus compañeros a ambos lados.</p> <p>SESIÓN 5: Se realizará en las instalaciones de la Roca (programar fecha con tiempo, autorizaciones y presupuesto). Los dos cursos mezclados, se dividirán en tres grupos y realizarán las actividades de espeleología, puentes colgantes y tirolinas, escalada y rapel, para así, finalizar el aprendizaje experiencial y poder poner en práctica todas las habilidades adquiridas en un entorno muy real.</p> |
| <p>Momento de Despedida</p> | <p>Las reflexiones de la práctica se realizarán a partir de fichas del ¹CC, a través de las cuales, relacionaremos las experiencias con las emociones a las que se han visto expuestos. Además, tendrán la oportunidad de compartir con sus compañeros cómo se han sentido y que han aprendido, pudiendo recopilar así, todos los aprendizajes de forma conjunta, para reflejarlos luego individualmente en su CC.</p> <p>Estas reflexiones las podremos realizar en el mismo gimnasio, o una vez ya en el aula, posteriormente al desplazamiento, en función de la disponibilidad de la sala.</p> |

¹ CC: Cuaderno de Campo

PREVISIONES

Se deberá previamente, recopilar todo el material técnico necesario (poco usual en los centros). En la primera sesión, se recogerán todas las ideas previas de mi alumnado, para poder así, adaptar las siguientes actividades a su ritmo de aprendizaje y a sus necesidades y dificultades. Para las dos salidas, previamente, se deberán concretar fechas que coincidan con el orden de las sesiones de mi UD. Además, habrá también que preparar las autorizaciones, los presupuestos y el horario. En la mayoría de las sesiones, por falta de tiempo, se tendrá tener ya preparada la disposición de la sala y los materiales necesarios; para así, poder agilizar el proceso. El contexto actual no requiere de adaptaciones curriculares, pero atenderemos a la diversidad ayudando a aquellos alumnos que tengan mayores dificultades de aprendizaje; no solo a nivel conceptual, sino en relación con las habilidades sociales, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS

- Reconocer las sensaciones corporales relacionadas con los sentimientos experimentados a través de las AFMN, para favorecer así, un autoconocimiento emocional.
- Crear estrategias para la resolución de conflictos a nivel grupal y personal, desarrollando a su vez la empatía, la comprensión y la percepción emocional.
- Conocer qué son las AFMN, el material específico de cada una y su correspondiente uso y disposición; así como las normas de seguridad y la gestión de los posibles riesgos.
- Desarrollar la capacidad y actitud de superación y de autogestión de miedos y emociones.
- Ser respetuoso con los materiales y la conservación de las instalaciones.
- Demostrar autonomía y confianza a la hora de afrontar diferentes situaciones motrices en la escalada y el rapel, además de ayudar y cooperar con el compañero.
- Exponer y compartir sus sensaciones con los compañeros con total libertad, respetando las aportaciones del resto y recogiendo las reflexiones en las fichas del CC.

CONTENIDOS

- Conocimiento del concepto de AFMN, de las normas de seguridad que estas conllevan y de los materiales específicos de cada una de ellas, así como su correspondiente uso, disposición y cuidados.
- Identificación y gestión de las emociones y sensaciones propias y del grupo en la práctica.
- Iniciación a la habilidad de trepa en escalada y descenso en rapel, así como conocimiento del papel de asegurador.
- Desarrollo de confianza en uno mismo y en el grupo, así como de la empatía.
- Aceptación de los miedos y limitaciones y desarrollo de actitud de superación hacia ellos.
- Nociones básicas de cabuyería en la realización del nudo de ocho doble

METODOLOGÍA

Esta unidad didáctica se basa en un aprendizaje completamente vivencial. Todo parte de la idea de que, los estudiantes, aprenden mejor cuando están activamente involucrados en su propio proceso de aprendizaje. De esta forma, tienen experiencias significativas y relevantes que les permiten aplicar lo que han aprendido en situaciones prácticas y reales. Las AFMN, sin duda, proporcionan esas oportunidades de aprendizaje a partir de experiencias, de mayor o menor riesgo, que permiten al alumno desarrollar su inteligencia emocional. Se basa en el desarrollo de habilidades prácticas, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Los estudiantes no solo aprenden los conceptos teóricos, sino que, también, experimentan cómo aplicar esos conceptos en situaciones reales y cómo enfrentar los desafíos que surgen durante ese proceso.

TEMPORALIZACIÓN

He diseñado esta unidad didáctica para un total de seis sesiones, 4 con la duración de una hora, y dos de ellas fuera del centro escolar ocupando gran parte de la jornada. La unidad didáctica comenzó el 19 de abril y terminó el 13 de mayo.

ACTIVIDADES Y ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

| SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LAS AFMN Y A LAS EMOCIONES | |
|--|---|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>INTRODUCCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: presentación en power point del concepto de AFMN (ANEXO 1) Conoceremos las ideas previas del alumnado y partir de ahí introduciremos la unidad didáctica → Explicación de los materiales específicos que vamos a trabajar, así como de las medidas de seguridad. (En clase/en el gimnasio en función de la disposición – preparar previamente el proyector y la disposición de los materiales)</p> <p>PRESENTACIÓN DEL EMOGRAM: explicación del material didáctico de la caja de las emociones y sus plantillas, las cuales se utilizarán a lo largo de toda la unidad didáctica. Ahí, los niños, deberán reflejar a modo de “publicación”, cómo se han sentido en cada momento con palabras y a través de un dibujo. (ANEXO 3.6)</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>GYMKANA DE MATERIALES: 4 equipos Roles de supervisores y preparadores. Los preparadores deberán superar los diferentes retos en el menor tiempo posible; mientras que, los supervisores deberán comprobar y corregir a los equipos de los preparadores.</p> <p><i>RETOS DE LA GYMKANA:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocación de arnés y casco correctamente a un integrante del equipo. - Relacionar el nombre con los materiales y la modalidad deportiva. - Terminar el ocho doble. <p>Los supervisores evaluarán a cada equipo a partir de una rúbrica en la cual deberán tener en cuenta: la participación de cada uno de los integrantes y si se han superado los retos correctamente. Los roles irán cambiando una vez se haya jugado la primera carrera. (ANEXO 2).</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>VUELTA A LA CALMA – recoger el material utilizado (aprovechar para explicar cómo se recogen y doblan las cuerdas de forma correcta)</p> <p>REFLEXIÓN SOBRE LA SESIÓN Y SOBRE LAS EMOCIONES: A través una plantilla del cuaderno de campo con preguntas, intentaremos reflexionar sobre nuestras habilidades y sobre aquellas cosas que nos suponen verdaderos retos, y cómo nos enfrentamos a ellos y los superamos. He preparado la ficha para que los alumnos deban descubrir pregunta a pregunta rascando, para poder seguir un orden coherente en la reflexión. (ANEXO 3.1)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Descubrir el significado de las siglas AFMN.
- Proporcionar ejemplos de AFMN para facilitar su conocimiento y diferenciación.
- Dar a conocer los términos, las diferencias y los usos de los materiales específicos de cada AFMN.
- Fomentar el aprendizaje de las normas de seguridad y la colocación correcta de casco y arnés.
- Reflexionar sobre nuestros miedos y los beneficios de enfrentarnos a ellos.

Metodología:

Practicaremos la teoría y los nuevos conocimientos adquiridos a través de una puesta en práctica, con una carrera de relevos en la que dos equipos competirán y serán evaluados por los otros dos equipos de supervisores.

Agrupamientos:

4 grupos; dos supervisores y dos preparadores (6/7 integrantes por grupos)

Espacios:

Utilizaremos el espacio del aula y el del gimnasio, aprovechando el escenario para la exposición.

Materiales:

- Cuerdas dinámicas y estáticas
- Descensores manuales (ocho metálico)
- Auto bloqueantes gri-gri
- Mosquetones y cintas exprés
- Arnese
- Cascos
- Disipadores vías ferratas.

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

El primer aspecto que quiero analizar es la disposición, la cual causó gran revuelo en el grupo. Normalmente la zona del escenario suele ser uno de los espacios prohibidos, pero, esta vez, yo lo utilicé para repartir por el suelo todos los materiales y proyectar en la pared mi presentación. Costó mucho focalizar la atención del alumnado para poder comenzar, debido a que, la curiosidad les tenía alborotados; pero, por otro lado, eso contribuyó más tarde, una vez pude comenzar, a tener toda su atención puesta en mi explicación. Como me esperaba, las ideas previas de la clase sobre las AFMN eran bastante pobres, pero con el apoyo de los videos y de la participación (la cual me sorprendió ya que aportaban ideas sin miedo a equivocarse) conseguimos poco a poco ir interiorizando los nuevos conceptos. A través de ellos, pude notar como surgían dudas e inquietudes, pero sobre todo ganas. Intenté que participaran en todo momento, intentando eliminar la idea de clase magistral, y sacándolos conmigo al medio de escenario a interactuar con los materiales, a mayores, a medida que explicaba iban rotándose y manipulando los instrumentos; lo cual, he de reconocer, perturbó mucho su atención y me llevó a la necesidad de realizar continuos toques de atención. La novedad de los términos supuso que me viese obligada a repetir continuamente para adaptarme al ritmo de aprendizaje, no pudiendo explicar el nudo de ocho doble y haciendo que la última actividad fuese muy precipitada, sin tiempo a intercambiar los roles. La reflexión sobre nuestros miedos tuvimos que realizarla en un rato de matemáticas, aprovechando que nos sobró tiempo. En un principio, les di un papelito a cada uno para que escribiesen sus miedos de forma anónima, pensando en no forzarles a exponerse, ya que es difícil reconocer nuestros miedos en público, pero para mi sorpresa, la participación en voz alta fue mucho mayor de lo que esperaba, dando pie a poder compartir experiencias; por otro lado, el factor de ir rascando pregunta a pregunta consiguió tenerles conectados y atentos en todo momento, manteniendo en ellos la curiosidad y la intriga por el siguiente punto a tratar.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Me he dado cuenta de que, a diferencia de otras unidades didácticas, los contenidos de esta son nuevos para los alumnos; con lo cual, la explicación de los conceptos debe ser más lenta para favorecer así su asimilación progresiva; además, muchos términos resultan muy desconocidos y difíciles de recordar, con lo cual es muy importante repetir continuamente y hacer, cada poco, recopilaciones de todo lo explicado.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

La dificultad y la novedad del vocabulario ha supuesto que mi explicación se ralentice, que deba hacer mucho más hincapié y repetir continuamente los nuevos términos para facilitar que poco a poco vayan asimilándolo; lo cual me ha hecho emplear mucho más tiempo del esperado en la explicación del power point, dejando muy poco tiempo para la actividad. Llegaron a realizar una de las rondas de la dinámica, y tuve que emplear parte de la clase de otra asignatura para poder terminar con la reflexión sobre las emociones.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

La falta de tiempo para la ejecución de todas mis propuestas en esta sesión me ha hecho reflexionar sobre dos posibilidades; o aumento el tiempo de la presentación ocupando toda la sesión, aportando más datos o interactuando más pausadamente con los materiales; o por el contrario reduzco su duración para poder ajustarme mejor al tiempo y realizar las siguientes actividades propuestas.

| SESIÓN 2: LA IMPORTANCIA DE LA CONFIANZA EN EL COMPAÑERO | |
|---|--|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>DESPLAZAMIENTO AL GIMNASIO Por no perder tiempo, prepararé todos los materiales necesarios previamente del desplazamiento</p> <p>REPASO DE LOS MATERIALES Y LOS CONCEPTOS ADQUIRIDOS EN LA SESIÓN ANTERIOR Haremos un círculo y entre todos repasaremos los conocimientos adquiridos en la sesión anterior. Introduciré el termino de “Confianza” para poder comprobar las ideas previas del alumnado.</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>DINÁMICA DE CONFIANZA: Deberán ponerse en dos filas, una detrás de otra, los de la fila de adelante deberán dejarse caer de espaldas y los de atrás cogerlos a tiempo sin que lleguen a tocar el suelo. Una vez realizado cambiarán los roles y las parejas. A partir de ahí, hablaremos de la importancia de confiar en nuestros compañeros y de la empatía, de ponernos en el lugar del otro y cuidarnos entre todos, como un equipo.</p> <p>APRENDEMOS A ASEGURAR: En las espalderas deberán probar a subir y bajar un arnés con un poco de peso, mecanizando el movimiento y la técnica del gri-gri, así como aprendiendo su correcta colocación y practicando el nudo de ocho doble. Para ello se dividirán en cuatro grupos, dos en cada espaldera, uno tendrá que colocar el gri-gri y asegurar; mientras que el otro practicará el nudo de ocho.</p> <p>NOS VAMOS DE COMPRAS: siguiendo con la idea de la gymkana de la primera sesión, se dividirán en cuatro grupos, que irán cambiando los roles. Esta dinámica consistirá en que, enganchados con un arnés y asegurados por un compañero sentando en el suelo, con los pies en la pared, deberán desplazarse por el espacio hasta llegar a la zona donde estará dispuestos los materiales, una vez allí, deberán elegir cuales van a necesitar y llevarlos al grupo a medida que su compañero recoge la cuerda. Entre el grupo irán rotando, el que asegura irá comprar y el que compre se pondrá en la cola para asegurar. Para ello tendrán una hoja que deberán ir rellenando con el material que van a necesitar para escalada o para rapel. (ANEXO 3.2)</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>REFLEXIÓN: compartiremos las sensaciones que hemos sentido durante la práctica, si hemos tenido miedo, si hemos confiado en los compañeros...</p> <p>A través de una ficha entre todos realizaremos una lluvia de ideas sobre palabras que nos ayuden a ser más empáticos y a reforzar la confianza en nosotros mismos y en nuestros compañeros. Esa lluvia de ideas servirá para rellenar los huecos del crucigrama. (ANEXO 3.3)</p> <p>Como actividad para casa, se les asignará un compañero invisible, al cual deberán dibujar y rodear de adjetivos o cualidades positivas sobre esa persona. (ANEXO 3.4)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Diferenciar los materiales necesarios para cada AFMN.
- Dar a conocer la importancia de la confianza y de la empatía en el trabajo en equipo.
- Fomentar la cooperación del grupo.
- Enseñar la técnica para asegurar a un compañero y realizar el ocho doble.

Metodología:

Esta sesión se basará en un aprendizaje por cooperación y colaboración entre grupo, desde la primera actividad hasta la última, ya que está pensada para que los retos se superen de forma conjunta, ayudándose unos a otro.

Agrupamientos:

4 grupos (6/7 integrantes por grupos)

Espacios:

Utilizaremos el espacio del aula y el del gimnasio.

Materiales:

- Cuerdas dinámicas y estáticas
- Descensores manuales (ocho metálico)
- Auto bloqueantes gri-gri
- Mosquetones y cintas exprés
- Arnese
- Cascos
- Disipadores vías ferratas.

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

Para mi sorpresa, durante el momento de encuentro, repasamos los nuevos conceptos y muchos de los alumnos demostraron haber estado muy atentos y conocer a la perfección cada tipo de material, lo cual sin duda fue bastante gratificante para mí. Al comenzar con las dinámicas de la confianza, noté a la clase muy motivada y entregada, así que, decidí improvisar aprovechando su interés e introduje otra propuesta en la que tendrían que subirse a un banco todos juntos y sin bajarse de él, ordenarse por alturas. Como todos no cabían, introduje el término de “ángeles” para que aquellos que se habían en el suelo, pudiesen ayudar al grupo haciendo apoyos. He de reconocer que la clase se revolucionó, pero, sin duda, la dinámica funcionó a la perfección. Aprovechamos para hacer una pausa y hablar de cómo nos habíamos sentido y si habíamos confiado en el compañero mientras nos sujetaba. A raíz de esto, comencé a explicar la función del asegurador en escalada y comenzó la segunda dinámica. En cuatro grupos aprendían a asegurar y a hacer el ocho doble; fue bastante difícil poder atender las necesidades de todos a la vez, por suerte contaba con la ayuda de mi tutora de prácticas; pero una vez más el lento ritmo de aprendizaje se me echó encima, y tuve que eliminar la última actividad. Además, pude notar como muchos niños se dispersaban una vez habían terminado la tarea, con lo cual decidí aprovechar la ficha de los materiales (ANEXO 3.2) para compensar ese hueco e ir encauzándoles según iban terminando. En el momento de reflexión, de nuevo fuimos muy justos de tiempo, así que, en vez de realizar la lluvia de ideas, cree una especie de pasapalabra, en el cual les iba dando las definiciones de las palabras del crucigrama y entre todos íbamos encontrando la respuesta y rellenando los huecos. Para explicar la tarea del compañero invisible tuve coger un poco de tiempo de la hora de lengua.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Debido a la novedad de muchas de las técnicas y de la manipulación de los materiales, el proceso de aprendizaje es mucho más lento, con lo cual es necesario destinar mucho más tiempo del pensado.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

He sido consciente de que muchas veces resulta imposible poder atender a todos de forma individualizada como demandan, debes tirar de aquellos compañeros que van más avanzados para que te hagan de apoyo con aquellos que tienen mayores dificultades.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Creo que en una próxima sesión he de aplazar la última actividad para otro momento, ya que resulta imposible realizarla por falta de tiempo. La actividad de “Nos vamos de compras” perfectamente podría ocupar una sesión entera con el intercambio de roles o la introducción de variaciones.

| SESIÓN 3: NOS INICIAMOS EN EL ROCÓDROMO | |
|--|--|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>Comenzaremos introduciendo el concepto de resiliencia a través de dos videos: https://www.youtube.com/watch?v=jRE_dU135jU https://www.youtube.com/watch?v=DuBEDxvktjw</p> <p>Para casa, deberán realizar en una ficha del CC una frase que les motive a no rendirse y seguir siempre intentándolo</p> <p>Para continuar con la sesión, nos desplazaremos al gimnasio de la universidad; con lo cual deberé programar previamente la salida recogiendo todas las autorizaciones pertinentes, y preparando la sala previamente a nuestra llegada. (ANEXO 4) modelo de autorización.</p> <p>Una vez en la universidad realizaremos el cambio de calzado y les explicaremos la propuesta; para ella se dividirán en dos grupos.</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>ESCALADA: aprenderemos los trucos mágicos para escalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pegar el cuerpo a la pared. - Levantar la vista y ver a que presa queremos llegar para escalar. - Utilizar mínimo tres apoyos. - No nos agarramos de las anillas de metal. - Hacer fuerza con nuestro tren inferior. <p>También practicarán asegurar a un compañero y desempeñarán la tarea de ángel.</p> <p>RAPEL: con la ayuda de las espalderas, nos subiremos con el ocho de metal, y sujetos a la cinta exprés, prepararan la cuerda estática en su ocho de metal para descender. A pesar de que la altura no es demasiada, siempre será bajo nuestra supervisión.</p> <p>En las actividades anteriores, existirán niveles de dificultad, tanto en el rocódromo, por su inclinación; como en la altura de las espalderas en el rapel, para poder así, adaptarnos a los diferentes niveles motrices de la clase.</p> <p>TIROLINA: en esta actividad, aunque su principal objetivo sea el disfrute del niño, ya que no tendrá que realizar ninguna otra tarea, también será una oportunidad de exponerles al miedo a las alturas y poner a prueba su capacidad de superación. (ANEXO 5)</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>El momento de despedida consistirá en recoger y colocar el material. La reflexión la realizarán de forma individual en la plantilla que le hemos proporcionado del emogram en la cual deberán expresar como se han sentido y realizar un dibujo de la actividad. (ANEXO 3.6)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Proponer escenarios motrices para el desarrollo de la habilidad de escalada y rapel.
- Fomentar la autonomía de acción en las diferentes habilidades.
- Favorecer la confianza en sí mismos y fomentar una actitud positiva hacia las dificultades.

Metodología:

En esta sesión, el desarrollo de su aprendizaje será fomentado a partir de experiencias motrices individuales y en grupo.

Agrupamientos:

2 grupos aleatorios.

Espacios:

Utilizaremos el espacio del gimnasio de la Facultad de Educación, Campus la Yutera.

Materiales:

- Cuerdas dinámicas y estáticas
- Descensores manuales (ocho metálico)
- Auto bloqueantes gri-gri
- Mosquetones y cintas exprés
- Arnese
- Cascos
- Dispositivo de tirolina
- Espalderas
- Plintón (para facilitar el acceso a las espalderas del rapel)

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

Antes de entrar en clase podía notar los nervios y las ganas de cada uno de mis niños. Debido a la pandemia, llevaban mucho tiempo sin realizar salidas, con lo cual la motivación se palpaba en el aire. Por el camino, durante el desplazamiento, multitud de dudas e inquietudes revoloteaban por sus cabezas. Al llegar al gimnasio, percibí su asombro y también las inseguridades de muchos; pero seguía sintiéndoles motivados por cómo me miraban y me escuchaban. Me sorprendió la disposición de la mayoría del grupo y como fueron capaces de enfrentarse a los retos con decisión. También es interesante de comentar que muchos más de los que nos pensábamos, participaron en la actividad de la tirolesa, enfrentándose a sus miedos. Al haberlos dividido en grupos, no pude estar con todos por igual, pero después de analizar la sesión con Tamara, llegamos a la conclusión de que en general, fue un éxito.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

A la hora de trasladar nuestros conocimientos a la práctica es cuando más dudas e inseguridades nos surgen, así que solemos demandar ayuda; es lo que les pasaba a algunos de los niños (menos de los que pensaba), que antes de tomar una decisión, demandaban tu aprobación; a nivel de controlar riesgos es algo positivo, pero, por otro lado, debemos fomentar la toma de decisiones.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

De nuevo, soy consciente de la necesidad de la atención individualizada; para realizar actividades como esta, es imprescindible la ayuda y el apoyo de compañeros, como yo tuve a Alfredo, Laura o Tamara, para poder llegar todos y suplir sus necesidades. Si no, el grupo se descontrola y no puedes tampoco asegurar la carencia de riesgos. También creo que he de trabajar la confianza en mí misma, para poder transmitírsela a mis niños, sobre todo con actividades como esta.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Para evitar que el grupo se disperse entre medias de las actividades, propondré que realicen la ficha del emogram entre medias, además así, tendrán más reciente la experiencia y serán más exactos con sus reflexiones.

| SESIÓN 4: CONFÍO EN MI MISMO | |
|--|---|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>En esta sesión trabajaremos el desarrollo de la confianza en uno mismo y las inseguridades. Comenzaremos repartiendo los compañeros invisibles y leeremos los adjetivos positivos (aprovechando que damos los adjetivos en lengua) con los que nos han descrito. Hablaremos de la importancia de querernos, y de los beneficios de confiar en nosotros mismos. (ANEXO 3.4)</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>Nos dividiremos en dos grupos que irán rotando por las dos actividades, y a su vez, en cada grupo, estarán por tríos.</p> <p>SLACKLINE: con dos fases, una con una cuerda superior de apoyo, a modo de paso de monos, y la otra sin ella; deberán pasar por la cuerda horizontal, colocada tensa en suspensión. A ambos lados tendrán dos compañeros por si pierden el equilibrio.</p> <p>ESCALADA EL BÚLDER: deberán escalar por la pared vertical sin asegurar, únicamente con el apoyo de dos compañeros que estarán en el suelo. Para mayor seguridad colocaremos un quitamiedos debajo. (ANEXO 6)</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>En un círculo en el suelo, hablaremos de cómo nos hemos sentido en cada momento, si hemos trabajado la confianza o si echábamos de menos el apoyo de nuestros compañeros. Para trabajar la seguridad en uno mismo, es importante conocer nuestras fortalezas, con lo cual, a modo de reflexión, deberán buscar tres cosas que sientan como sus puntos fuertes. (ANEXO 3.7)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Fomentar la confianza en uno mismo a partir de experiencias motrices.
- Dar a conocer los beneficios y la satisfacción de confiar en uno mismo.
- Motivar a nuestros alumnos a conocer sus puntos fuertes y trabajar en los más débiles.

Metodología:

En esta sesión, de nuevo, se busca que el alumno aprenda a partir de la experiencia, pero esta vez, el aprendizaje será más individual, ya que se busca que resuelvan los retos por su cuenta.

Agrupamientos:

2 grupos, y a su vez divididos en tríos.

Espacios:

Utilizaremos el búlder en del patio y además aprovecharemos las columnas de enfrente para instalar el slackline.

Materiales:

- Cuerda
- Slackline
- Colchonetas
- Búlder

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

La entrega de los retratos supuso bastante revuelo, pero dio pie lugar a hablar de la importancia de fomentar un ambiente positivo en la clase, fomentando que nuestros compañeros se sientan a gusto, dejando a un lado los insultos. La repartición de los compañeros invisibles, aunque a vista de los niños fue aleatoria, en verdad, fue premeditada, buscando parejas que normalmente son conflictivas, para así hacerles ver aspectos positivos de su compañero y favorecer acercamientos sanos dejando a un lado las diferencias. Después de reflexionar sobre la importancia de la confianza en uno mismo y sus beneficios a la hora de enfrentarnos a retos. Bajamos al patio, donde previamente estaban preparadas las dos estaciones. La novedad del slackline motivó mucho alumnado, lo cual hizo que se lo tomaran muy en serio, como un reto personal, algunos con más o menos ayuda, pero todos con decisión. En la escalada pude sentir como, después de haber estado delante de esa pared multitud de veces y que pasase desapercibida, esta vez los niños tenían interés por ella porque conocían la técnica necesaria para hacerle frente. Estas conclusiones las he podido sacar gracias a lo que me han contado en la reflexión del final, donde pude notar que se habían quedado con ganas de más.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

En el slackline muchos tenían miedo a caer, sobre todo al principio, con lo cual tendían a agarrarse de sus compañeros sin intentarlo. En el momento que algún valiente tomó la iniciativa, todos quisieron repetir y superarlo por ellos mismos.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

En esta actividad, aunque no tanto como en las anteriores, el apoyo de compañeros docentes para atender a todo el grupo es muy útil para agilizar el proceso.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

En otra sesión, quizás agilizaré el momento de encuentro para poder dedicar más al aprendizaje y a la reflexión final, en base a los intereses que me han demostrado los niños.

| SESIÓN 5: NOS VAMOS A LA ROCA | |
|--|---|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>Para esta salida también he tenido que contar previamente con la disponibilidad, la recopilación de autorizaciones y el presupuesto de la actividad.</p> <p>Antes de iniciar el desplazamiento, en clase hablaremos de la importancia de la responsabilidad y de obedecer a los monitores en todo momento para así mantener nuestra seguridad. Además, rellenaremos el primer recuadro de nuestra ficha del cuaderno de campo, en el que expresaremos como nos sentimos antes de ir a la actividad. (ANEXO 3.8)</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>Una vez en las instalaciones, la programación consistirá en realizar cuatro actividades; en las dos primeras se trabajará la inteligencia interpersonal, ya que deberán confiar en el compañero que le asegurará (ángel), mientras que en las otras dos trabajaremos la inteligencia intrapersonal, ya que serán ellos mismos, de forma individual, los que tengan que enfrentarse y superar los retos que se les proponen:</p> <p>ESCALADA: en dos vías, se enfrentarán a la escalada en una simulación de roca natural, encargándose también de asegurar a sus compañeros.</p> <p>RAPEL: deberán descender por una pared de roca irregular, a pesar de conocer la técnica, seremos los monitores los que nos aseguraremos de que los materiales estén bien colocados.</p> <p>PUENTES COLGANTES Y TIROLINAS: es una actividad novedosa en la que muchos pondrán a prueba su miedo a las alturas, enfrentándose a situaciones de riesgo en las cuales deberán tener actitud por superar.</p> <p>ESPELEOLOGÍA: también será una actividad novedosa a través de la cual trabajaremos el miedo a la oscuridad y la claustrofobia. Para fomentar el trabajo en equipo, repartiremos pocas linternas, de manera que se tengan que organizar entre ellos para que todos puedan ver.</p> <p>A media mañana se hará un descanso en el cual los niños deberán completar la segunda parte de su ficha del CC, compartiendo y analizando como se están sintiendo durante las actividades.</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>Para concluir la actividad, pondremos en común como nos hemos sentido en cada momento, y, sobre todo, las sensaciones al superar uno de los retos. Como tarea, los niños deberán rellenar la última parte de la ficha en la cual analizan como se sienten una vez finalizada la actividad. (ANEXO 3.8)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Fomentar la resiliencia en el alumnado a partir de diferentes retos.
- Trabajar la inteligencia interpersonal a través de las actividades de escalada y rapel.
- Trabajar la inteligencia intrapersonal a partir de enfrentarse a situaciones derivadas de la experiencia en el paseo aéreo y en espeleología.

Metodología:

Más que nunca, los niños van a aprender a partir de su experiencia, es cierto que habrá un mando directo por nuestra parte como monitores, pero serán ellos los que tengan que enfrentarse por su cuenta a los diferentes retos.

Agrupamientos:

Para esta actividad, llevaremos de forma conjunta a cuarto y tercero, con lo cual realizaremos tres grupos de 17 alumnos aproximadamente, los cuales repartiremos previamente, creando un grupo más conflictivo del que me haré responsable, y otros dos más tranquilos.

Espacios:

Instalaciones de La Roca.

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

Durante toda la mañana, los grupos fueron pasando por las diferentes actividades programadas, acompañados de dos monitores. Yo no pude estar con todos, pero a rasgos generales, pude observar cómo los niños se enfrentaban a las diferentes actividades con actitud de superación. Muchos me sorprendieron y me contagiaron su satisfacción, y a muchos también pude ayudarles y darles un pequeño empujoncito para conseguirlo. La actividad de paseo aéreo fue la que más le gustó a la mayoría, pero pude observar también como se manejaban satisfechos en escalada, y como trabajaban en equipo en la cueva para poder ver todos con las linternas.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

La actividad que más les costó fue la de rapel. A pesar de conocer la técnica, el aumento de la altura y la realidad de las instalaciones hicieron que muchos se echaran para atrás y no se atreviesen a intentarlo.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

Creo que, como docente, me faltan recursos y conocimiento para poder ayudar a mis alumnos en esas situaciones que se encuentran bloqueados por el pánico; a pesar de sentir que pude ayudar a mucho a conseguirlo, me queda la espinita de esos cuatro que no hubo forma de convencerlos.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Quizás hemos ido demasiado rápido por falta de tiempo, y debido a la edad y el número de los grupos ha ralentizado las actividades, además, como el objetivo era que se enfrentaran a sus miedos, hemos empleado mucho tiempo con aquellos que se echaban más para atrás, hablando con ellos, tranquilizándolos, pero siempre animándolos a seguir y no rendirse. En un futuro, quizás, necesitaríamos más monitores por grupo o incluso grupos más pequeños para agilizar el proceso.

Debido a la poca disponibilidad de las instalaciones de La Roca, esta sesión se ha tenido que posponer, con lo cual, en un futuro, soy consciente de que la previa programación de la misma debe ser con mucho tiempo de antelación para evitar estos contratiempos que rompen con el hilo de la unidad didáctica.

| SESIÓN 6: NOS AUTOEVALUAMOS | |
|--|---|
| MOMENTO DE ENCUENTRO | <p>Haremos una puesta en común de los aprendizajes obtenidos y visionaremos el siguiente vídeo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=amTMqQfEpgg&t=231s</p> |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | <p>A partir del vídeo, hablaremos de la importancia de nuestra actitud a la hora de enfrentarnos a dificultades, y que podemos aprender de dichos retos conseguidos, como nos sentimos y como percibimos que se sienten los de nuestro alrededor.</p> <p>A continuación, tendrán que rellenar las dos últimas fichas del cuaderno de campo, a partir de los cuales el niño realizará una autoevaluación que nos permitirá también a nosotros evaluar. En el primero deberá responder con caritas (de triste a contenta) en función de su grado de adquisición de las competencias; mientras que, en la segunda, deberán realizar un pequeño texto en el que expliquen cómo se han sentido a lo largo de toda la UD, que han aprendido, que es lo que más les ha gustado y como se han visto como un grupo, es decir, como clase con sus compañeros.</p> |
| MOMENTO DE DESPEDIDA | <p>Como reflexión final, quién quiera, podrá compartir en alto sus reflexiones con el resto de los compañeros, fomentando así un intercambio de aprendizajes que enriquecerá el proceso de aprendizaje de los niños. (ANEXO 3.9)</p> |

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Fomentar que los niños sean conscientes de los aprendizajes que han obtenido.
- Reconocer y recompensar el esfuerzo que han hecho a lo largo de la unidad didáctica.
- Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades.
- Desarrollar en los niños el sentido crítico de uno mismo y la capacidad de autoevaluación.

Espacios:

El aula.

NARRACIÓN DE LO SUCEDIDO

Los niños, acostumbrados ya a compartir sus inquietudes y sentimientos, no tuvieron problema en expresar como se han sentido con el resto de sus compañeros. Entre todos pudimos hacer una recopilación de todos los aprendizajes obtenidos, dándome a conocer aspectos a mejorar y actividades que ampliar, en base siempre a sus intereses.

REPLANTEAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Hubiese sido mejor, plantear alguna actividad a mayores, ya que muchos echaron de menos no bajar al gimnasio y tener que quedarnos en el aula.

EVALUACIÓN

Mi forma de evaluar consistirá en la observación activa a través de las propuestas de las diferentes sesiones; me fijaré en sus actitud y disposición, y, sobre todo, en su proceso de mejora; además el cuaderno de campo será una herramienta extra a través de la cual podré comprobar su esfuerzo y su progreso de forma individual. Este recurso, también me servirá a mi para conocer las reflexiones y conclusiones de cada niño y así poder también replantear mi propuesta.

A continuación, expongo los ítems en los que centraré mi observación y a partir de los cuales evaluaré su proceso de aprendizaje:

- Conoce que son las AFMN y sus materiales específicos, así como su correcta utilización y las normas de seguridad.
- Colabora y coopera con sus compañeros de forma activa, fomentando la resolución de conflictos y el trabajo en equipo para el logro de los objetivos.
- Es respetuoso con la conservación de las instalaciones y el medio natural en el desarrollo de las actividades.
- Se esfuerza y tiene actitud por conseguir superar los diferentes retos motrices atendiendo a la técnica adquirida y demostrando autonomía y decisión.
- Expresa y comparte libremente sus sensaciones, respetando las intervenciones de sus compañeros y enriqueciéndose del proceso.
- Se esfuerza por realizar las fichas de reflexión del CC, trayéndolo todos los días a clase.

6. CONCLUSIONES

En este Trabajo de Fin de Grado, he estudiado, en profundidad, sobre la Educación emocional en relación con las AFMN. A lo largo de este estudio, se han examinado y analizado diferentes aspectos relacionados con estos dos conceptos; enlazándolos y relacionándolos con el fin de obtener una comprensión más amplia y sólida del tema. A continuación, se presentarán las principales conclusiones obtenidas a partir de este trabajo.

En primer lugar, es necesario dejar constancia de cómo se han cumplido cada uno de los objetivos planteados. La mayor parte de este documento se dedica a recoger una propuesta de intervención que desarrolla la inteligencia emocional a partir de las AFMN. A través del análisis de la práctica, podemos observar las situaciones de aprendizaje que se crean y cómo responden los niños ante ellas. Su protagonismo y la importancia de su experimentación y libertad de acción conllevan que, muchas veces, surjan imprevistos que afecten a la previa programación. Pero, tal y como he podido observar durante el proceso, en esos pequeños contratiempos, está el verdadero proceso de aprendizaje, donde el niño se desarrolla a partir del ensayo-error, de forma totalmente autónoma. Gracias a este tipo de aprendizaje, los niños podían aplicar los conocimientos teóricos a situaciones reales y prácticas, lo cual favorece una asimilación más significativa. Además, han podido desarrollar habilidades prácticas; como el pensamiento crítico, la toma de decisiones o la resolución de problemas. Y, todo ello, tanto de forma individual como conjunta. Por otro lado, la motivación y su compromiso hizo que estuvieran involucrados activamente durante todo el proceso, pudiendo así experimentar el resultado de sus acciones de forma autónoma.

Si bien es cierto que, en ocasiones, el tipo de metodología de este proyecto ha supuesto algún inconveniente. Para este tipo de propuesta, se necesitan muchos materiales y espacios específicos para la realización de muchas las actividades. Afortunadamente, gracias a la facilidad y los medios de la universidad, no me ha sido difícil conseguirlos; pero soy consciente de que, en un futuro o en otro contexto, hubiese tenido más problemas para hacerme con todos ellos. Otro aspecto para tener en cuenta es que es necesario

planificar las actividades y asegurarnos de que se cumplan las normas de seguridad en todo momento, lo cual implica estar muy encima del alumnado y vigilando en todo momento; sin duda, es una responsabilidad. Por otro lado, está el factor tiempo. En función de nuestro alumnado, las actividades pueden requerir más tiempo del que disponemos; o incluso, del que tenemos planeado. Todo esto conlleva que se limiten las oportunidades de aprendizaje o tengamos que extender demasiado la propuesta. Además, la diversidad del alumnado hace que las experiencias y los aprendizajes sean diferentes; y por ello, pueden generarse desigualdades en el aprendizaje y en los resultados obtenidos. Otra dificultad que he encontrado en la práctica es atender a las necesidades individuales de cada niño, la atención personalizada no siempre es posible. La evaluación y el seguimiento, a partir de la observación, muchas veces es muy complejo. Gracias a estas reflexiones, he llegado a la conclusión de que es esencial la ayuda o el apoyo de otros docentes durante las actividades. Es la forma de asegurarte de que las normas de seguridad se cumplen y de poder atender a todos, más o menos, por igual.

A través de todas estas afirmaciones, pretendo reflejar la importancia y los efectos de promover el bienestar físico y emocional de los niños, a través de las AFMN y del desarrollo de habilidades emocionales. Todo ello, no solo está apoyado por la fundamentación teórica, sino que también se demuestra a partir de las conclusiones de la práctica. Lo cierto es que aún hay aspectos sobre los que se puede mejorar o concretar, sobre todo con el planteamiento de alguna de las actividades; a la vista está en las reflexiones y en los replanteamientos recogidos. Pero, desde mi punto de vista y mi experiencia directa con los niños, creo que esta propuesta supone un gran ejemplo de punto de partida, buscando motivar a futuros docentes a llevarlo a cabo en sus respectivos contextos.

Alguna línea de investigación que surge a partir de este trabajo podría ser:

- Efectos a largo plazo: Realizar un seguimiento a largo plazo de los niños que han participado en programas de educación emocional basados en actividades físicas y motoras. Investigar cómo estos programas han influido en su bienestar emocional, habilidades sociales, rendimiento académico y comportamiento en general.
- Factores de éxito: Identificar los factores clave que contribuyen al éxito de los programas de educación emocional basados en actividades físicas y motoras. Investigar qué elementos o características hacen que estos programas sean efectivos y cómo se pueden optimizar para obtener mejores resultados.
- Adaptación a diferentes contextos: Explorar cómo se pueden adaptar los programas de educación emocional basados en actividades físicas y motoras a diferentes contextos, como diferentes grupos de edad, entornos educativos o culturas. Investigar las variaciones en la efectividad de estos programas en función de los diferentes contextos en los que se implementen.
- Formación docente: Investigar la formación y capacitación necesaria para que los docentes puedan implementar de manera efectiva programas de educación emocional basados en actividades físicas y motoras. Explorar cómo se puede integrar la educación emocional en la formación inicial y continua de los docentes.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Arribas, A. (2008). *Actividades en la Naturaleza: Caracterización, clasificación y análisis de riesgos*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Barrett, LF (2017). *La teoría de la emoción construida: una cuenta de inferencia activa de intercepción y categorización*. *Neurociencia cognitiva y afectiva social*, 12(1), 1-23.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. y Salovey, P. (2011). *Inteligencia emocional: implicaciones para el éxito personal, social, académico y laboral*. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 5(1), 88-103.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... Shriver, T. P. (1997). *Promoción del aprendizaje social y emocional: Directrices para educadores*. Editorial ASCD.
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (s.f.). *¿Qué son las actividades de montaña?* Recuperado el 9 de mayo de 2023, de <https://www.fedme.es/deportes/actividades-de-montana/>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el ámbito académico y personal*. *Revista de Educación*, 347, 117-144
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Bantam

Instituto internacional Montessori (2021). *Beneficios de la Inteligencia Emocional en niños*. IMI. <https://montessorispace.com/blog/beneficios-de-la-inteligencia-emocional-en-ninos/>

Martínez de Haro, V. (1993) *La educación física en primaria*. Reforma – 6 a 12 años- volumen II. Editorial Paidotribo.

McKinney, J. (2015). *Moviéndose con la naturaleza: El papel del ejercicio al aire libre en un futuro verde y saludable*. Revista médica de Australia, 203(6), 260-263.

Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Patronato Municipal de Deportes Ayuntamiento de Palencia. Editorial

Mitten, D., Streiffer, A., & Schoel, J. (2018). En J. Smith & A. Johnson (Eds.), *Educación emocional en entornos naturales* Editorial XYZ.

Mohanty, J. R. Brockman, & M. F. Michel (2006), *Perspectiva de las emociones y su desarrollo*. Springer.

Montaigne, M. (1992) *Ensayos*. Círculos de Lectores.

Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. (2002) *Actividad Física para un envejecimiento activo*. www.msal.gov.ar/argentina_saludable/.../act-fisica-adulto-mayor.pdf.

R. A. E.-. (s. f.). emoción. Diccionario panhispánico del español jurídico – Real Academia Española. <https://dpej.rae.es/lema/emoci%C3%B3n>

Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1968). *Pígalión en el aula*. La revista urbana, 3(1), 16-20.

Scherer, K. R. (2005). *¿Qué son las emociones? ¿Cómo se pueden medir?* Información de Ciencias Sociales, 44(4), 695-729.

Van Cauwenberg, J., De Bourdeaudhuij, I., Clarys, P., Nasar, J., Salmon, J. y Goubert, L. (2016). *Características de las calles preferidas para el transporte a pie entre adultos mayores: un análisis conjunto basado en la elección con fotografías manipuladas*. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 13(1), 1-14.

Ward Thompson, C. y Aspinall, P. (2011). *Los entornos naturales y su impacto en la actividad, la salud y la calidad de vida*. *Psicología aplicada: Salud y bienestar*, 3(3), 230-260.

REFERENCIAS DE LOS VÍDEOS UTILIZADOS EN LAS SESIONES:

Aprendemos Juntos 2030 (20 de enero 2021) *Cuatro ingredientes en mi mochila de la vida*. *Eduarne Pasaban*, alpinista YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=amTMqQfEpgg&t=231s>

Corporesiliencia.org (12 de mayo 2018) *Como enseñar a los niños la noción de Resiliencia*. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=jRE_dU135jU

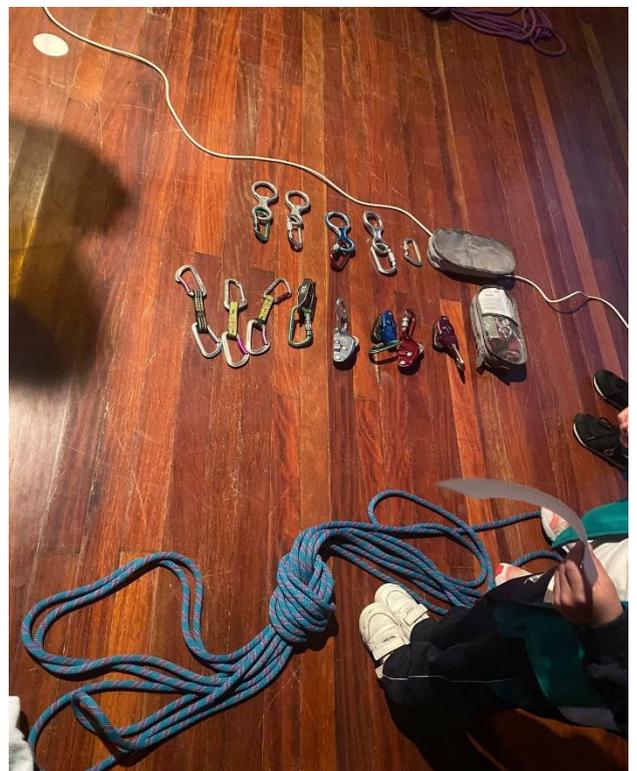
Dgonzalez997(31 de diciembre 2019) *Empatía y Asertividad*. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DuDxEDxvktjw>

8. ANEXOS

ANEXO 1 – POWER POINT INTRODUCCIÓN

https://www.canva.com/design/DAE-LnzaPHU/SxIGI-53ZOLoG4cZHSq62w/view?utm_content=DAE-LnzaPHU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



ANEXO 2- RÚBRICA INSPECTORES

Análisis de los ítems de evaluación a partir de la observación del alumnado por grupos.

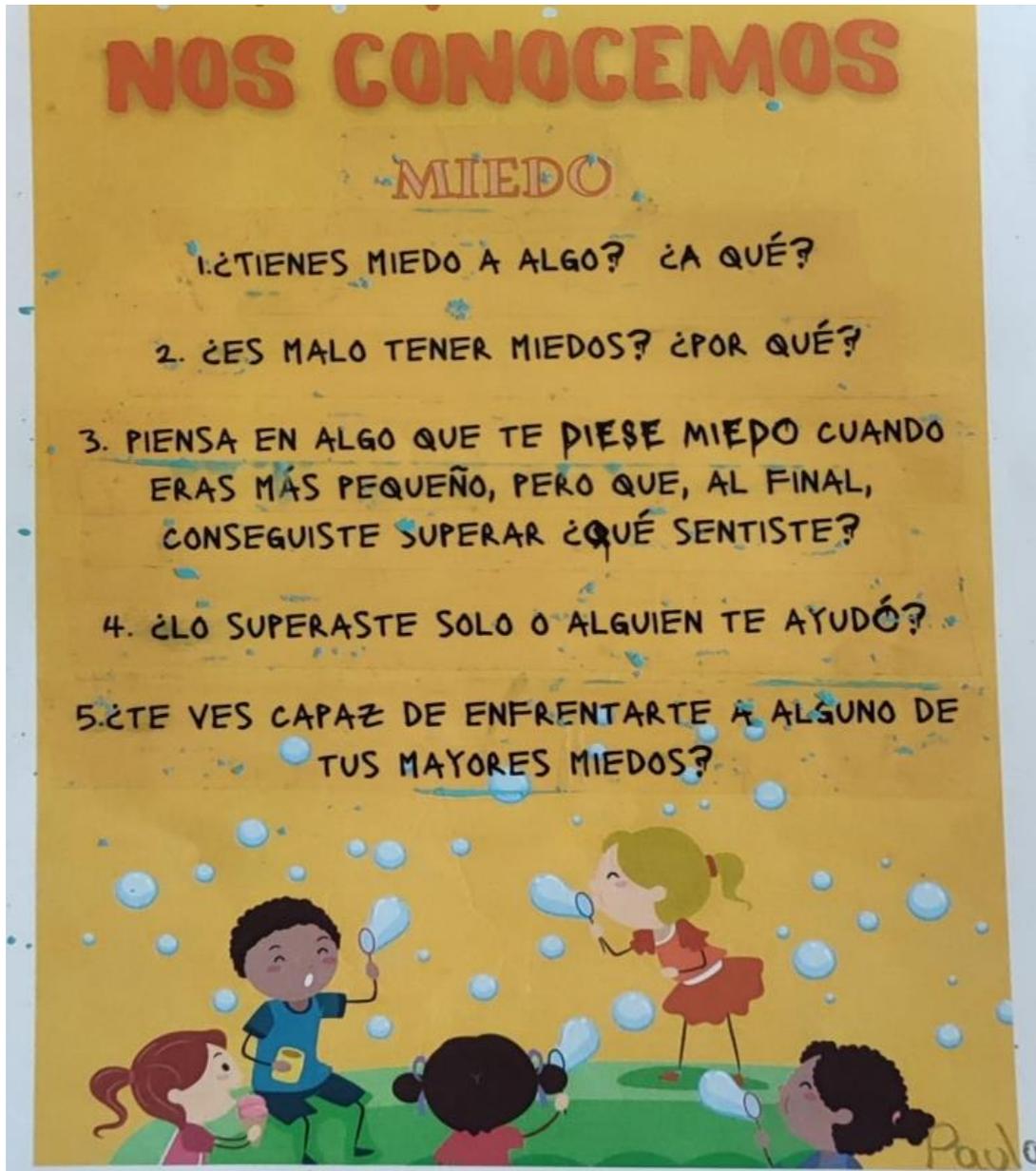
ÁLVARO



HOJA DE INSPECCIÓN SUPERVISORES

| | SIN DUDA | REGULINCHI | NO |
|---|----------|------------|----|
| TODO EL EQUIPO HA PARTICIPADO DE FORMA EQUITATIVA | X | | |
| EL CASCO Y EL ARNÉS ESTABAN BIEN ASEGURADOS | X | | |
| LOS MATERIALES COINCIDÍAN CON SU ETIQUETA CORRESPONDIENTE | X | | |
| EL TRENZADO DEL OCHO ERA CORRECTO | | | X |

ANEXO 3 – CUADERNO DE CAMPO



3.1 – NOS CONOCEMOS

3.2 - MATERIALES

APRENDEMOS LOS MATERIALES

| | |
|------------------------|-----------------|
| ESCALADA | RAPEL |
| Arnes | Arnes |
| casco | casco |
| cuerda dinámica | cuerda estática |
| mosquetón | ocho |
| gri-gri | mosquetón |
| VÍA FERRATA | Arnes |
| | casco |
| | disipadores |
| | Paula |

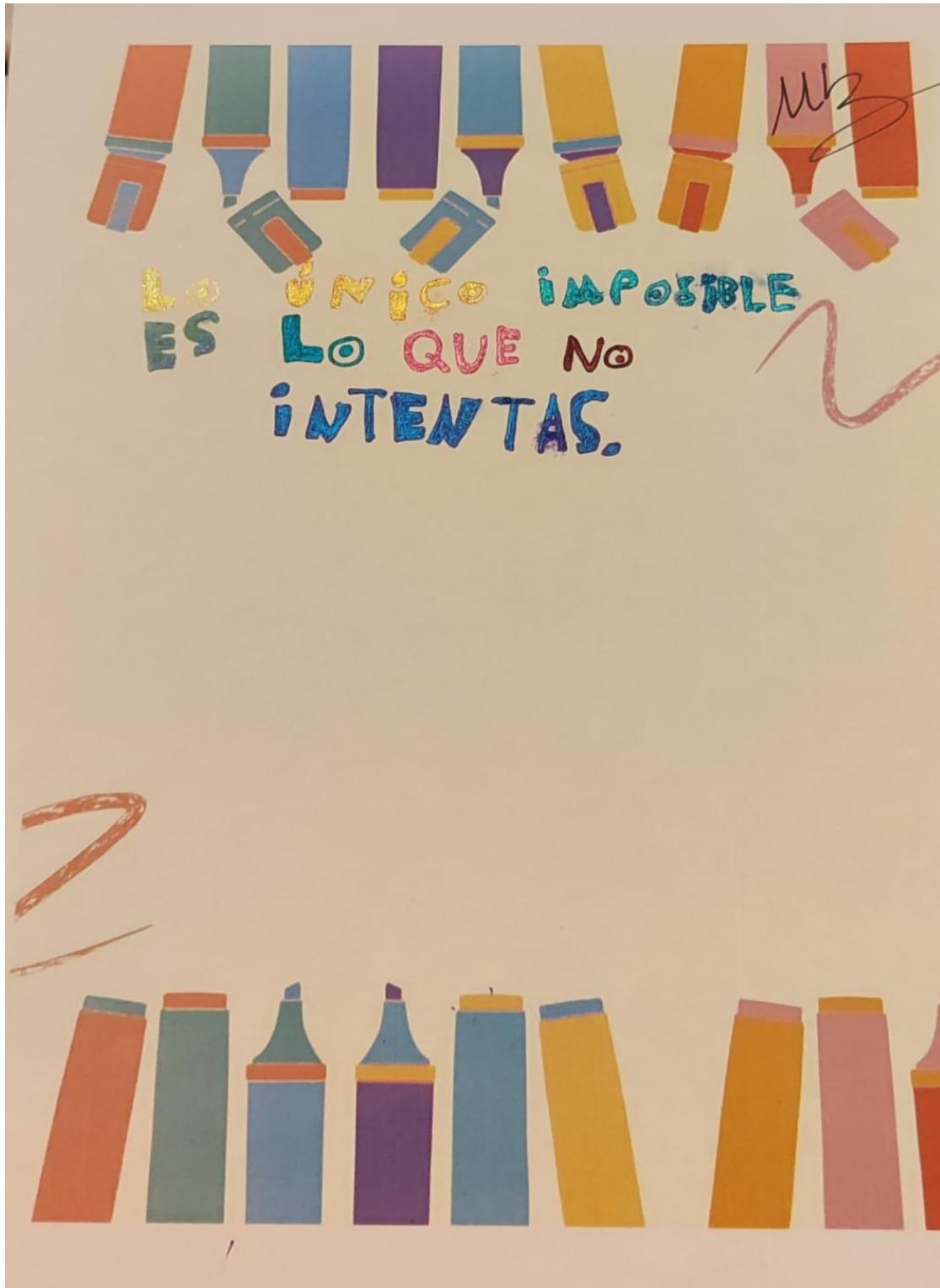
3.3 - CRUCIGRAMA CONFIANZA



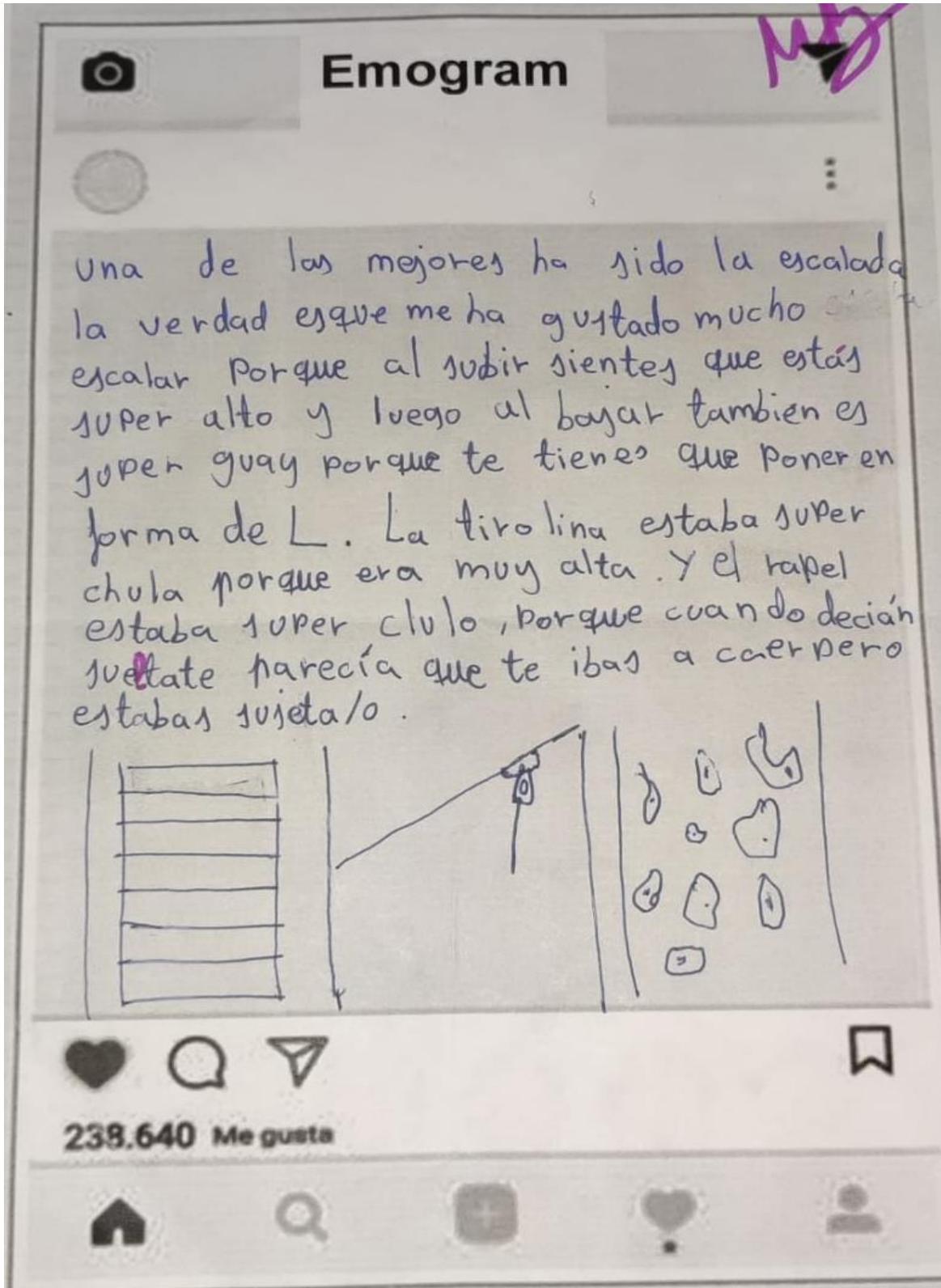
3.4 - COMPAÑERO INVISIBLE (MI RETRATO)



3.5 - FRASE MOTIVADORA



3.6 - EMOGRAM



3.7 - MIS 3 FORTALEZAS



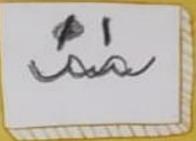
3.8 - NOS VAMOS A LA ROCA

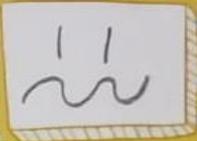


3.9 - ¿QUÉ HE CONSEGUIDO?

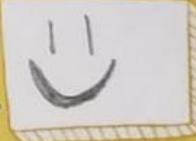
Roberto

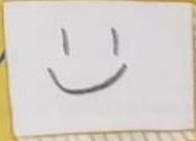
¿QUÉ HE CONSEGUIDO?

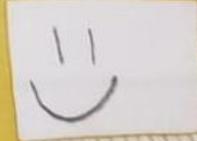
Me he enfrentado a mis miedos y los he superado 

Conozco qué son las AFMN y sus materiales necesarios 

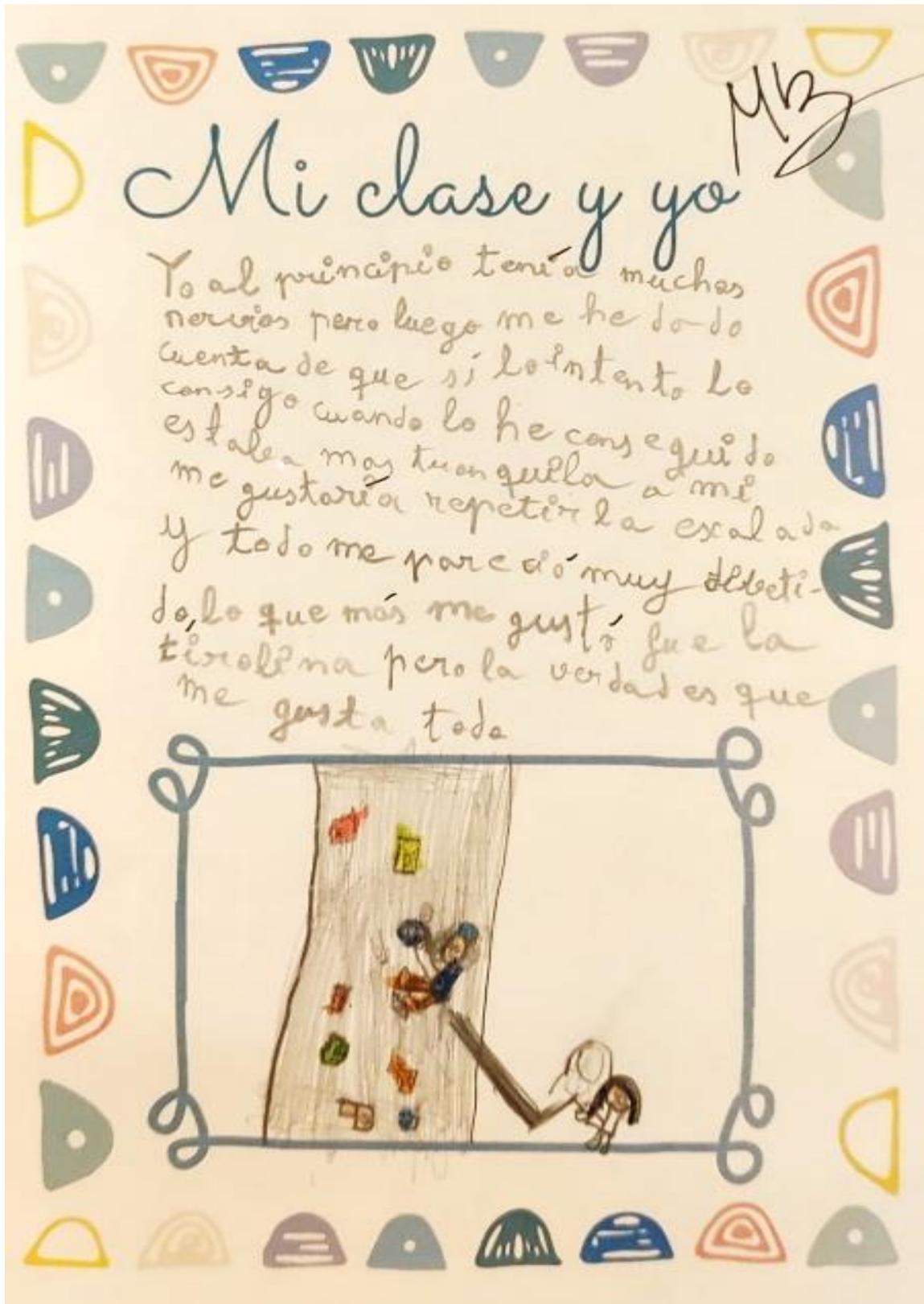
He trabajado la confianza en equipo ayudando a los demás 

Soy consciente de las emociones que he sentido en cada momento 

Soy capaz de escalar, de rapelar y de asegurar a un compañero 

Gracias a esta UD, ha aumentado la seguridad en mi mism@ 

3.10 - MI CLASE Y YO



ANEXO 4 – MODELO DE AUTORIZACIÓN



Colegio Concertado San José
Palencia

AUTORIZACIÓN DE ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

DATOS DEL ALUMNO/A:

| | | | |
|------------------|-----|-----------------|----|
| APELLIDOS: | | | |
| NOMBRE: | | | |
| NIVEL EDUCATIVO: | EPO | CURSO Y SECCIÓN | 4º |

DATOS DEL PADRE/MADRE/TUTOR:

| | | | |
|------------|--|--|--|
| APELLIDOS: | | | |
| NOMBRE: | | | |
| DNI: | | | |

INFORMACIÓN DEL CENTRO SOBRE LA ACTIVIDAD

| | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| DENOMINACIÓN: | ACTIVIDAD DE ESCALADA EN LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (LA YUTERA) | | |
| FECHA: | 25 DE ABRIL DE 2022 | | |
| LUGAR DE SALIDA / REGRESO: | COLEGIO SAN JOSÉ | | |
| LUGAR DE DESTINO: | LA YUTERA | | |
| PROFESORES ACOMPAÑANTES: | TAMARA DE LA ENCINA ÁLVAREZ Y PROFESORAS EN PRÁCTICAS | | |
| HORARIO APROX.: | 9:00 A 13:00 | | |
| COSTE: | NINGÚN COSTE | | |

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

En mi calidad de padre / madre / tutor del alumno _____,
Le autorizo a participar, en la actividad de referencia, con arreglo a las normas que la regulan y
bajo la autoridad de los responsables de dicha actividad.

En _____, a _____ de _____ de 20____.

Firma Padre/Madre/Tutor:

D. _____

Avda Madrid, 1
34004 Palencia

info@siervasdesanjose.es

Tel.: 979 720580
Fax: 979 714238

ANEXO 5 – SESIÓN 3: NOS INICIAMOS EN EL ROCÓDROMO





ANEXO 6- SESIÓN 4: CONFÍO EN MI MISMO





ANEXO 7 – NOS VAMOS A LA ROCA



