



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

**DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor/a: Estela Martín de Pedro

Tutor/a académico/a: María Mercedes Fernández Jiménez



Agradecimientos

Este trabajo va dedicado a aquellas personas que han sido mi luz en los momentos más oscuros y mi motor en este camino, quienes han llenado mi vida de amor, apoyo y significado.

A mis padres Conchy y Alejandro, porque sois la raíz de todo lo que soy. Gracias por vuestro amor incondicional y por apoyarme y acompañarme siempre en cada paso, enseñándome a luchar por mis sueños y a no rendirme nunca. Este logro también es vuestro.

A mi hermano Andrés, el niño con el que teniendo tan solo cinco años jugaba a ser maestra sin saber que esta profesión se convertiría en mi verdadera vocación. Gracias por ser mi primer “alumno” y por demostrarme que enseñar también significa amar.

A mi pareja William, por ser mi mayor apoyo y por llegar a mi vida en un momento en el que ni si quiera sabía que lo necesitaba. Gracias por demostrarme que el amor verdadero lo puede todo, por celebrar mis logros como si fuesen tuyos, por confiar en mi ciegamente y sobre todo por recordarme quien soy cuando me sentía perdida. Sin ti, este proceso habría sido mucho más difícil. Gracias, de corazón.

A mi abuela Dora, por siempre creer en mí con los ojos cerrados y con el corazón abierto. Gracias por vivir este sueño conmigo como si fuese tuyo, por tu cariño incondicional y por recordarme con cada palabra la maestra que estoy destinada a ser. Tu sonrisa y orgullo han sido siempre uno de mis mayores impulsos para lograr todo lo que me proponga.

A mi abuelo Pedro, que, aunque ya no esté físicamente conmigo, sé que me acompaña en cada paso desde el cielo y que se siente orgulloso de todo lo que estoy consiguiendo. Gracias por haber sido siempre un gran ejemplo a seguir, un verdadero ejemplo de constancia, esfuerzo y humildad. Todo lo que me enseñaste sigue presente en mí y por ello, esta meta también es tuya abuelo. Te echo de menos cada día, ojalá pudiera abrazarte por última vez y ver esa sonrisa que tanto me gustaba.

A mis amigas Lydia y Alba, por ser mis compañeras de clase y de vida. Gracias por haber sido mi refugio diario durante estos años. Juntas hemos crecido como futuras maestras y como personas, siempre agarradas de la mano. Gracias por aparecer en mi vida y por hacer que esta etapa haya sido mucho más bonita.

A mí misma, por no rendirme nunca y por seguir adelante con determinación. Por cada hora de estudio, por cada lágrima callada y por cada vez que me levante recordando el sueño que llevo en el corazón desde niña: ser maestra.

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado titulado “Desarrollo de la autoestima a través del área de Educación Física” trata de analizar la influencia del área de Educación Física en el desarrollo de la autoestima del alumnado de Educación Primaria, con la finalidad de favorecer su crecimiento personal y bienestar emocional.

Desde un enfoque humanista y transformador, se defiende que el área de Educación Física no debe centrarse únicamente en el desarrollo motriz, sino que más bien debe aprovecharlo como base para el fortalecimiento y desarrollo de una autoestima saludable, entendida como una dimensión esencial del bienestar psicológico y del desarrollo integral.

Los resultados obtenidos evidencian que el área de Educación Física puede y debe ser un medio eficaz para favorecer el desarrollo personal del alumnado. Por ello, el presente trabajo se presenta como una propuesta diseñada desde dicha área y comprometida con la formación de personas seguras de sí mismas y emocionalmente competentes.

Palabras clave

Desarrollo de la autoestima, Educación Física, juegos cooperativos y desarrollo personal.

Abstract

This Final Degree Project, entitled "Development of Self-Esteem through Physical Education," seeks to analyze the influence of Physical Education on the development of self-esteem in primary school students, with the goal of promoting their personal growth and emotional wellness.

From a humanistic and transformative perspective, it is argued that Physical Education should not focus solely on motor development, but rather should leverage it as a basis for strengthening and developing healthy self-esteem, understood as an essential dimension of psychological wellness and comprehensive development.

The results obtained demonstrate that Physical Education can and should be an effective means of promoting students' personal development. Therefore, this project is presented as a proposal designed from this perspective and committed to developing self-confident and emotionally competent individuals.

Keywords

Self-esteem development, Physical Education, cooperative games and personal development.

Índice

Introducción.....	5
Justificación.....	6
Objetivos	7
Fundamentación teórica	8
- La autoestima.....	8
- Los juegos cooperativos en Educación Física.....	10
- La influencia del área de Educación Física en el desarrollo de la autoestima.....	12
- El desarrollo de la autoestima a través del área de Educación Física y los juegos cooperativos.....	14
Metodología o diseño.....	17
Propuesta de intervención didáctica.....	18
- Legislación educativa.....	18
- Título y contextualización.....	18
- Justificación.....	18
- Producto final	19
- Temporalización.....	19
- Concreción curricular	20
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).....	25
- Secuenciación didáctica	26
- Evaluación	41
Resultados de la propuesta de intervención didáctica	42
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado.....	44
Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones.....	47
Referencias bibliográficas.....	50
Apéndices	53

Introducción

La autoestima es una de las dimensiones del bienestar psicológico y, además es un aspecto esencial en el desarrollo integral de las personas.

Dentro del ámbito educativo, el área de Educación Física desempeña un papel muy relevante en su adquisición y fortalecimiento porque permite que el alumnado tenga la oportunidad de experimentar logros mejorando la autopercepción sobre sus propias capacidades y habilidades. El esfuerzo personal permite al alumnado fortalecer su confianza y construir una imagen positiva de sí mismo, lo cual favorece directamente el desarrollo de la autoestima.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se abordará el desarrollo de la autoestima a través del área de Educación Física. Se analizará de manera progresiva y formativa el impacto del área en su construcción y desarrollo, las estrategias metodológicas que pueden llevarse a cabo para fomentarla y la influencia del feedback del docente en la construcción de esta.

Es importante diseñar experiencias educativas que favorezcan el desarrollo y la construcción de la autoestima desde edades tempranas, permitiendo que el alumnado adquiera confianza en sus propias habilidades y capacidades, se sienta valorado y autoconstruya una imagen positiva de sí mismo que perdure a largo plazo.

Se busca resaltar la utilidad del área de Educación Física en la construcción del desarrollo personal del alumnado, descentrándola al mismo tiempo de la simple y mera construcción del desarrollo físico y/o deportivo. En este sentido, el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, destaca que “desde esta área se le plantean al alumnado situaciones y actividades motrices que le llevarán a aceptar su propio cuerpo y el de los otros, a respetar las diferencias y utilizar la educación física como medio para favorecer su desarrollo personal y social”.

Por tanto, se pretende evidenciar la idea de que el área de Educación Física puede utilizarse como un vehículo para el desarrollo integral del alumnado, ayudándolo a construir una autopercepción positiva que le perdure a lo largo de la vida. Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, “el área de Educación Física contribuye a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje”.

En definitiva, mediante el presente trabajo se busca poner en valor el potencial educativo del área de Educación Física como herramienta clave para potenciar y/o desarrollar la autoestima del alumnado, contribuyendo así a su bienestar emocional y a su desarrollo integral.

Justificación

El desarrollo de la autoestima a través de la Educación Física es un tema que he elegido por múltiples razones. Mi interés se basa en la importancia del desarrollo y la construcción de esta dentro del sistema educativo y, en particular dentro del área de Educación Física.

La legislación educativa vigente reconoce que esta área puede contribuir al desarrollo personal y social del alumnado. Por ello, es necesario utilizar o aplicar estrategias metodológicas adecuadas que faciliten la construcción de una autoestima saludable. Esta adquisición progresiva de autoestima influye directamente en el desarrollo personal y social del alumnado. Existe, por tanto, una relación directa entre ambos aspectos; cuanto mayor autoestima se tenga, mayor será el desarrollo personal y social.

También se destaca la necesidad de trabajar el bienestar emocional del alumnado desde todas las áreas, lo que se relaciona estrechamente con la construcción de la autoconfianza y una percepción positiva de las propias capacidades y habilidades. Según el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, “el conocimiento y la conciencia del propio cuerpo, de las emociones propias y la promoción de actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, favorecen la expresión de ideas, sentimientos y emociones de forma creativa con una actitud abierta e inclusiva, interactuando con el entorno y desarrollando las capacidades afectivas”.

A nivel personal, este tema me resulta de gran interés debido a que a mí siempre me ha costado ir desarrollando mi autoestima y, hoy en día, siento que todavía es algo que no tengo totalmente adquirido. Además, en las clases de Educación Física, muchas veces me sentía inferior al resto en cuanto a habilidades, lo que dificultaba mi crecimiento personal en este ámbito. Por ello, como futura maestra de Educación Física, me comprometo a favorecer el desarrollo emocional del alumnado desde una práctica pedagógica consciente y respetuosa, basada en el desarrollo de la autoestima.

A nivel profesional y durante mi formación he podido comprobar la influencia que tiene el área de Educación Física en la percepción que el alumnado tiene de sí mismo. Las sensaciones de logro y de superación personal que se experimentan en estas clases influyen directa y positivamente en el desarrollo de la autoconfianza y, junto con ello, en el desarrollo de la autoestima. Es fundamental seleccionar adecuadamente las metodologías que se emplearán en esta área porque una enseñanza basada en la motivación, la inclusión, el esfuerzo personal y el feedback positivo por parte del maestro/a puede marcar la diferencia en el desarrollo de la autoconfianza y de la imagen positiva de uno mismo.

Mediante la elaboración del presente Trabajo de Fin de Grado, se busca analizar y seguir reflexionando sobre la influencia de esta área en la construcción de la autoestima y, en consecuencia, en el desarrollo personal y social del alumnado.

A modo de conclusión, mi intención es promover una enseñanza desde el área de Educación Física centrada en la autoconfianza y el autoconocimiento de las propias habilidades y capacidades personales del alumnado, favoreciendo el desarrollo de su autoestima.

Objetivos

A continuación, expongo los objetivos generales y específicos de mi Trabajo de Fin de Grado, con la finalidad de detallar todo lo que se pretende conseguir tanto de una manera general como de una manera más específica.

Como **objetivo general**, se busca:

- Valorar críticamente el papel del área de Educación Física en el desarrollo de la autoestima mediante una propuesta de intervención didáctica con la finalidad de favorecer el bienestar emocional y el desarrollo personal del alumnado.

Como **objetivos específicos**, se busca:

- Investigar sobre el concepto de autoestima y sobre su relación con el desarrollo integral del alumnado dentro de un contexto educativo.
- Reconocer el impacto del área de Educación Física y de los juegos cooperativos en la construcción de la autoestima del alumnado.
- Identificar estrategias metodológicas y recursos didácticos que ayuden a favorecer el desarrollo o la construcción de la autoestima en el alumnado.
- Diseñar una propuesta de intervención didáctica que fomente el desarrollo de la autoestima a través del área de Educación Física, en línea con la legislación educativa vigente.

Metodológicamente, estos objetivos se alcanzarán mediante una revisión teórica y bibliográfica que servirá como base para analizar y valorar el papel de la autoestima en el contexto escolar, así como el potencial educativo del área de Educación Física y de los juegos cooperativos. A partir de este marco, se diseñará una propuesta de intervención didáctica desde el área de Educación Física, usando metodologías cooperativas orientadas al desarrollo de la autoestima del alumnado.

Fundamentación teórica

- La autoestima

La autoestima es una de las dimensiones del bienestar psicológico y, además, un concepto muy amplio y difícil de definir. Según Quispe Rojas (2008), “a pesar de los muchos estudios realizados en el campo de la psicología, la definición de autoestima no tiene ningún consenso. Esto se debe a su gran complejidad”. Dado que la autoestima engloba múltiples dimensiones personales, no es sencillo detallar su significado, sin embargo, existen numerosas definiciones expuestas por diferentes autores que tratan de definir este término tan complejo.

En este sentido, según Santa-Bárbara (1999), “la autoestima tradicionalmente se ha considerado como la evaluación positiva o negativa del yo”.

Asimismo, Branden (1995) afirma que “la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”. Este mismo autor también ofrece una definición más concreta del término, señalando dos componentes fundamentales:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

A partir de las definiciones previamente expuestas y de manera general, el concepto de autoestima podría entenderse como la autovaloración personal basada en la confianza en las propias capacidades y en un sentimiento interno de dignidad y seguridad.

Por consiguiente, Branden (1995) también afirma que “si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior”. De acuerdo con ello, el desarrollo de la autoestima no depende únicamente de la valoración de los demás, sino también de la propia percepción que uno tiene o adquiere de sí mismo. Aunque también es cierto que las valoraciones externas pueden influir tanto positiva como negativamente en la percepción interna que se tiene sobre uno mismo.

En este sentido, dentro del concepto de autoestima se pueden establecer diferentes tipos. Por un lado, se encuentra la autoestima personal, relacionada con la autovaloración individual y, por otro lado, se encuentra la autoestima colectiva, la que según Santa-Bárbara (1999) representa

“una nueva línea de pensamiento que incorpora como fuentes de la autoestima la pertenencia a grupos o categorías sociales”. Siguiendo esta línea de pensamiento, el autoconcepto no se construye únicamente desde lo individual, sino también desde lo social, dependiendo de diversos factores como pueden ser el género, la raza, la religión, etc.

Es importante destacar que la autoestima no surge de manera inmediata, sino que se trata de un aprendizaje progresivo que requiere tiempo, experiencias y reflexiones. De acuerdo con ello, Branden (1995) menciona que “la autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- La autocrítica
- La responsabilidad
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía”

Además, para poder trabajar la autoestima de manera progresiva y con conciencia, es necesario en muchas ocasiones, detectar posibles señales de una baja autoestima. Para ello, este mismo autor identifica algunas claves que permiten reconocerla, y, por tanto, intervenir sobre ella:

- Tendencia a generalización, por ejemplo: “A mi todo me sale mal”.
- Pensamiento dicotómico o absolutista.
- Filtrado negativo, donde la persona se centra únicamente en aspectos negativos, ignorando los positivos.
- Autoacusaciones frecuentes, incluso cuando no hay una responsabilidad clara.
- Personalización, lo que trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
- Reacción emocional y poco racional.

Saber identificar estas señales es esencial, especialmente en las etapas tempranas en las que los niños y niñas no siempre son capaces de identificar o reconocer por sí mismos una baja autoestima, ya sea por miedo al juicio ajeno o por desconocimiento de las propias emociones.

Por tanto, resulta fundamental que los docentes aprendamos a detectar estas señales con la finalidad de poder intervenir o actuar de manera adecuada en cada caso y de crear un ambiente seguro y de apoyo emocional donde el alumnado pueda expresar sus emociones libremente y desarrollar una autoestima saludable.

- Los juegos cooperativos en Educación Física

Una gran variedad de autores, a lo largo del tiempo, han ido constatando diferentes definiciones sobre el concepto de juegos cooperativos. Aunque estas definiciones varían, coinciden en destacar la importancia del juego y las metodologías cooperativas como herramientas esenciales en el área de Educación Física, ya que engloban dos aspectos fundamentales que no se dan en otras actividades, como son: el disfrute del aspecto lúdico del juego compartido, y el hecho de compartir ideas y de unir esfuerzos para conseguir un objetivo común (Agramonte, 2011).

Además, autores como Velázquez (2015), también afirman que “los juegos y actividades cooperativas son una de las opciones de práctica que involucran al alumnado rápidamente y le permiten aumentar su participación en las sesiones, no solo para la consecución de objetivos motores, sino también para la consecución de objetivos afectivos, motivacionales y sociales”.

De manera general, los juegos cooperativos podrían definirse como propuestas lúdicas en las que el alumnado participa de manera activa compartiendo ideas, esfuerzos y responsabilidades con la finalidad de alcanzar un objetivo común. Así, estas dinámicas no solo promueven el desarrollo de habilidades motrices, sino que también fomentan aspectos tan importantes como la motivación, la implicación afectiva, la interacción social y el desarrollo de la autoestima, entre otros.

Por ello, es importante reconocer las oportunidades que nos ofrecen los juegos cooperativos en relación con los aspectos personales, sociales y afectivos. Según Agramonte (2011), “el juego cooperativo permite la modificación del ambiente físico, favoreciendo el uso de las competencias individuales en el camino hacia la independencia y la autodirección”. De acuerdo con ello, mediante propuestas cooperativas se puede conseguir que el alumnado vaya adquiriendo esa visión propia de habilidades y capacidades, desarrollando al mismo tiempo una correcta autoestima y descentrando el interés de la mera y simple capacidad física.

Siguiendo esta misma línea de contenido y tras haber realizado un estudio sobre la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo del autoconcepto del alumnado, autores como Molero, Zagalaz-Sánchez y Cachón-Zagalaz (2013) han afirmado que “los datos obtenidos apoyan la idea de que la Unidad Didáctica de juegos cooperativos ha producido mejoras sustanciales en el autoconcepto físico del grupo experimental”. Por ello, se deberían tener en cuenta este tipo de metodologías en las clases de Educación Física de Educación Primaria, ya que es en la preadolescencia cuando el autoconcepto físico parece experimentar un gran descenso.

Por su parte, Orlick (1986), valora cuatro características específicas de los juegos cooperativos. Estas características son las siguientes:

- Cooperación
- Aceptación
- Participación
- Diversión

Además, este mismo autor profundiza también en la relación entre el juego cooperativo y la libertad en varios ámbitos:

- Libre de la competición: Se libera de la necesidad de superar a los demás y se crea la opción de tener más interrelaciones positivas.
- Libre para crear: La estructura del juego cooperativo determina un fin común, pero no un camino concreto para lograrlo. Se da la opción al pensamiento divergente.
- Libre de exclusión: Se rompe con la eliminación, ya que esta propicia desconfianza y perjudica el autoconcepto del alumno.
- Libre de elección: Pone en marcha la iniciativa personal y demuestra respeto por el alumno, confirmándole la creencia de que es capaz de ser autónomo.

Es importante destacar que todos estos ámbitos anteriormente mencionados se vinculan estrechamente con el desarrollo de la autoestima, ya sea de manera directa o indirecta. Es decir, mediante las libertades que ofrece el aprendizaje cooperativo se puede promover el desarrollo de una correcta autoestima en el alumnado.

No obstante, destacando el ámbito “Libre de la competición” y según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, la asignatura de Educación Física se divide en cinco situaciones motrices, siendo una de ellas “Las acciones motrices en situaciones de cooperación con o sin oposición”. Aquí es donde se podrían enmarcar y donde tendrían cabida los juegos cooperativos.

Por lo tanto, contrastando la opinión de Orlick, las situaciones de cooperación no solamente pueden darse sin oposición, sino que también es posible que se den con oposición. Aunque, es cierto que estas situaciones ofrecen una gran oportunidad para anteponer la necesidad de superación personal ante la necesidad de superar a los demás, lo que es esencial para un correcto desarrollo de la autoestima.

Uno de los aspectos más importantes del juego cooperativo es la interrelación entre el alumnado con la finalidad de conseguir un objetivo común. Siguiendo esta línea, autores como Agramonte

(2011) afirman que “durante mucho tiempo se ha considerado el aprendizaje como el resultado de la interacción entre profesor y alumno, pero en los últimos años la Educación Física está prestando una mayor atención al valor educativo que subyace de la relación entre los alumnos”.

Además, según Grao, López, Castro y Hernández (2010), “la utilización de estructuras lúdicas cooperativas requiere la implicación de todo el grupo, provocando la aparición de sentimientos de aceptación y de consideración hacia las demás personas”. En este sentido, existe un consenso en la literatura respecto a que los juegos cooperativos promueven un clima positivo de convivencia y reconocimiento mutuo, lo cual contribuye al fortalecimiento de aspectos personales, sociales y afectivos, como puede ser entre muchos el desarrollo de la autoestima en el alumnado.

- La influencia del área de Educación Física en el desarrollo de la autoestima

El área de Educación Física más allá de fomentar la condición física del alumnado desempeña un papel esencial en su desarrollo personal, emocional y social. A través del cuerpo y del movimiento se crean posibilidades para que los alumnos y alumnas se descubran a sí mismos, fortalezcan su identidad y construyan de manera progresiva una adecuada autoestima. Por ello, la Educación Física debe verse como un espacio en el que se pueden facilitar experiencias que potencien el crecimiento interior del alumnado.

Asimismo, Barbosa Muñoz (2019) señala que “la Educación Física hoy en día se origina a través de actividades físicas donde se promueve y se facilita que los sujetos puedan conocer y comprender su cuerpo, sus posibilidades, reacciones y comportamiento, sujetos al mundo exterior”. Esta comprensión del propio cuerpo y de las propias capacidades no solamente contribuye al desarrollo motor del alumnado, sino que también favorece la construcción de una imagen más clara y positiva de sí mismos. De tal manera, cuando el alumnado toma conciencia de sus posibilidades físicas y se enfrenta a diferentes desafíos, tiene la oportunidad de valorar cada progreso y logro personal.

En la misma línea, Hein y Hagger (2007) afirman que “la educación física escolar es un contexto en el que casi todos los estudiantes se dedican al ejercicio físico. Por lo tanto, es un contexto útil para estudiar los efectos de las percepciones de los estudiantes del entorno de la educación física en la autoestima”. De acuerdo con estos autores, el área de Educación Física puede funcionar como un espacio en el que se manifiestan y se van creando las percepciones que el alumnado desarrolla sobre sí mismo. Sin embargo, no basta solamente con que existan

oportunidades físicas; es fundamental que el docente actúe de manera adecuada, creando un clima que favorezca el desarrollo de la autoestima.

Tal y como indican Karaday y İlker (2018), “los profesores de educación física deben organizar la estructura de la lección para permitir que todos los estudiantes, independientemente de su habilidad física, experimenten el éxito para aumentar la competencia percibida”. Esto implica que las sesiones deben estar diseñadas y planificadas no desde un punto de vista exigente, sino desde un punto de vista inclusivo, reconociendo las diferencias individuales del alumnado y permitiéndole sentirse competente y valioso en todo momento.

Por otra parte, dando importancia a las relaciones entre el alumnado para el desarrollo de la autoestima, Góngora Vargas (2019) advierte que “la educación física tiene en ocasiones una carencia de espacios que promueven la interacción e integración de los estudiantes a partir del diálogo. La oportunidad se da cuando la educación física genera los espacios para que se dé el desarrollo de la autoestima e identidad a partir del otro”. Este planteamiento resalta la importancia de los vínculos sociales como factor clave en el desarrollo de la autoestima, ya que permite al alumnado sentirse reconocido y crecer con y a través de los demás.

Desde una perspectiva formativa, la autoestima también puede desarrollarse a partir de los procesos de autorreflexión. Como afirman Durán, Fais-Peña, Santiago-Romero y Rosario-Rodríguez (2023), “cuando se habla de este concepto, se refiere a que el estudiante sea capaz de evaluarse a sí mismo y sea consciente de lo que puede hacer”. Además, destacan que “al apreciar de manera directa el esfuerzo de estos alumnos en las ejecuciones de sus acciones motrices, se manifestaron factores externos como la motivación, el aprecio, la compañía y la recompensa, esta última no relacionada a algo material sino emocional”.

Por lo tanto, a través de la Educación Física, el alumnado tiene la oportunidad de observarse en acción y en movimiento, identificando al mismo tiempo sus puntos fuertes y débiles y experimentando un progreso de adquisición de autoconfianza. No obstante, cabe destacar que este proceso se ve reforzado cuando en las clases de Educación Física se valora y se reconoce el esfuerzo del alumnado.

Es por ello, por lo que el rol del docente en estos casos es muy importante. Barbosa Muñoz (2019) destaca que “es primordial que los docentes desarrollen una mentalidad sobre la responsabilidad de manejar una buena autoestima en los niños y niñas, ya que, las propias decisiones, opiniones y creencias influyen en el ser de cada uno”. Además, insiste en que “el docente ha de considerar que no solo deberá promover la colaboración y el trabajo grupal para

establecer mejores relaciones con los demás, sino que, también debe motivar a los alumnos con un aumento de autoestima entendiendo a la sociedad para poder convivir con ella, comprender las pautas y elementos necesarios que los rodean teniendo siempre en cuenta el nivel de desarrollo de inclinaciones personales”.

De este modo, el docente se convierte en una figura clave en la construcción y el desarrollo de una autoestima sólida, actuando con conciencia del impacto que sus palabras, acciones y decisiones pueden tener en el alumnado. Como afirman Durán, Fais-Peña, Santiago-Romero y Rosario-Rodríguez (2023) “es parte de la responsabilidad del docente ayudar a sus estudiantes a crecer de forma no solo física, sino también de forma personal, manifestando seguridad y respeto propio mediante las actividades que realiza”.

Por otro lado, la Educación Física ofrece la gran oportunidad de que el alumnado pueda generar una valoración realista de su propio rendimiento y esfuerzo, lo que se considera esencial para el desarrollo de la autoestima. En palabras de Karaday y İlker (2018) “el contexto de educación física, en particular, ofrece a los estudiantes actividades, ejercicios y tareas para juzgar su propio desempeño”. De esta manera, se favorece el desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la autoevaluación.

Finalmente, es necesario entender y sentir la Educación Física como un medio para ir desarrollando la propia identidad. Según Barbosa Muñoz (2019) “la competencia axiológica corporal corresponde entonces a la construcción, mediante la vivencia del juego y de la actividad física, de una forma de ser humano del mundo. Dicha construcción va haciendo competentes a los estudiantes en el cultivo de sí mismos”. De acuerdo con ello, se destaca la función transformadora del área de Educación Física, capaz de influir de forma profunda en la vida del alumnado.

En definitiva, el área de Educación Física cuando está bien orientado y planificado puede convertirse en una herramienta poderosa para el desarrollo de una autoestima sana y realista. Por ello, es esencial que esta área educativa sea valorada y planificada con una mirada humana, capaz de formar personas seguras de sí mismas y conscientes de su valor personal.

- El desarrollo de la autoestima a través del área de Educación Física y los juegos cooperativos

El área de Educación Física ofrece un entorno muy valioso el cual puede favorecer el desarrollo integral del alumnado si se utiliza de una manera adecuada. Además del componente físico,

esta área permite trabajar diferentes dimensiones de la personalidad del alumnado, entre ellas, la autoestima.

Por ello, cuando se aplican metodologías cooperativas en las clases de Educación Física, se pueden trabajar aspectos esenciales para el desarrollo integral del alumnado, como el respeto, la pertenencia a un grupo, la confianza y la seguridad personal, entre otras. Todo ello repercute positivamente en la percepción que cada alumno tiene de sí mismo y, por tanto, en su autoestima.

Como señala Martín (2011), “la autoestima como entidad psicológica predominante, no solo condiciona los actos de los sujetos, sino la propia interacción de estos con el medio social”. Esta afirmación refuerza la necesidad de crear espacios educativos donde se prioricen no solo las ejecuciones físicas, sino también las emociones y las relaciones sociales.

La autoestima, por lo tanto, no es un aspecto secundario, sino algo básico para el aprendizaje y la convivencia en el día a día. Por consiguiente, uno de los aspectos de la formación de las personas que más interesa en la sociedad de nuestros días es el desarrollo del autoconcepto o de la autoestima (Fernández-Río, 2002), dando importancia a la necesidad de incluir esta dimensión en el diseño curricular del área de Educación Física. Desde esta perspectiva, el uso de juegos cooperativos trabajados dentro de esta área podría posibilitar oportunidades educativas que fomentan la inclusión, la participación activa y el respeto por el otro, aspectos esenciales para un adecuado desarrollo de la autoestima.

Por otro lado, Schulze (2022) destaca que “la estructura del aprendizaje cooperativo es apropiada en las clases de educación física para satisfacer la doble tarea de la educación física, ya que tanto el contenido profesional como el sociopsicológico están integrados en el proceso de enseñanza”. Este enfoque permite que el alumnado se desarrolle no solo a nivel físico o académico, sino también a nivel personal.

Siguiendo esta línea, Lafont (2012) señala que “la mejora de las habilidades de comunicación (aprendizaje social) conduce a una mejora en la comprensión de las habilidades motoras”, dejando ver que trabajar desde lo social no es incompatible con el desarrollo físico del alumnado, sino más bien complementario.

Además, los juegos cooperativos generan un entorno que refuerza el sentimiento de pertenencia, lo que es esencial para la construcción de la autoestima. Tal y como afirma Martín (2011) “la dimensión social de la autoestima abarca los sentimientos asociados a la pertenencia a un grupo determinado y el papel desempeñado en él”. Cuando el alumnado se siente útil y necesario

dentro de un gran grupo, su autopercepción y autoestima mejora. A modo de ejemplo, este mismo autor menciona que “el hecho de que toda la clase tenga que enfrentarse a un reto común, favorecerá el trabajo cooperativo entre todos, comenzando a desarrollar así su autoestima a través de la dimensión social.

En contraste con ello, el uso de metodologías tradicionales en el área de Educación Física se suele centrar en la competencia individual, lo que puede generar experiencias negativas, especialmente en aquellos alumnos que no destacan físicamente. Fernández-Río (2002) advierte que “repetidas experiencias negativas e insatisfactorias hicieron que muchos estudiantes considerados como de baja habilidad se cuestionasen su habilidad para actuar en dichas clases”.

Siguiendo esta misma línea de pensamiento, Schulze (2022), a través de un estudio comparativo, confirma los efectos positivos del aprendizaje cooperativo en comparación con las formas tradicionales de aprendizaje de educación física en la autoestima de los alumnos. Por ello, es fundamental promover cambios metodológicos hacia enfoques más inclusivos, en los que el alumnado tenga un papel activo, se sienta responsable del éxito grupal y, al mismo tiempo, reconocido como parte importante del grupo. Martín (2011) del mismo modo, afirma que “la asignación de roles les obligará a tomar la iniciativa y a adquirir un protagonismo vital cuya función irá dirigida al buen término de la actividad y, por supuesto, a fortalecer su autoestima, ya que de su rol dependerán el resto de los compañeros”.

Además, durante este proceso de construcción y desarrollo de la autoestima, la interacción con el resto juega un papel importante. Núñez Pérez y González-Pienda (1994) sostienen que “el autoconcepto de una persona no es una característica particular heredada, sino que más bien es el resultado de la acumulación de un número grande de autopercepciones que la persona obtiene a partir de sus propias experiencias vividas en su interacción con el ambiente”. Por ello, las clases de Educación Física se convierten en espacios con un gran potencial para generar percepciones positivas sobre uno mismo a través de la interacción social.

Ahora bien, para que estas dinámicas den un resultado adecuado, también es necesario el compromiso activo del profesorado y sus expectativas sobre lo que se quiere lograr. Martín (2011) señala que “como docentes, si no creemos que un alumno puede llegar a realizar algo, difícilmente lo hará. Por lo tanto, es muy importante tratar de proyectar unas expectativas positivas de forma que los alumnos se vean reforzados en las tareas a realizar”. Además, también señala que “es vital reforzar siempre de manera activa la actuación de los alumnos para favorecer la autoestima en su dimensión social”. De acuerdo con ello, la mirada del docente y

la valoración positiva hacia cada pequeño logro son pilares esenciales para un correcto y adecuado desarrollo de la autoestima. A través del refuerzo positivo, el alumnado siente que sus esfuerzos son valiosos, lo que alimenta su seguridad personal y su sentido de valía.

A modo de conclusión, es importante entender que el uso de metodologías cooperativas no solo beneficia a unos pocos, sino que permite evitar las desigualdades surgidas en espacios educativos. Según Fernández-Río (2002), “algunos autores proponen diversas estrategias a realizar para poder atajar las desigualdades y se da la circunstancia de que muchas de estas consideraciones coinciden con las características de las situaciones de trabajo cooperativo”.

Por tanto, promover este tipo de metodologías implica, además, un compromiso con la equidad, la inclusión y sobre todo con la justicia educativa. Fernández-Río (2002) lo resume afirmando que “si queremos que nuestros alumnos y alumnas se formen adecuadamente como personas a la vez que desarrollan una imagen ajustada de sí mismos necesitamos emplear metodologías más apropiadas como es el aprendizaje cooperativo”, defendiendo que, al usar metodologías cooperativas en el área de Educación Física, se está favoreciendo la autoestima y el desarrollo integral del alumnado.

Metodología o diseño

El presente Trabajo de Fin de Grado se enmarca en la modalidad de intervención educativa. He optado por esta modalidad frente a otras porque considero que llevar a la práctica una propuesta educativa previamente diseñada y planificada en un contexto educativo real, permite comprobar de forma directa su validez y eficacia a través de la experiencia, la observación y la reflexión crítica y analítica.

Para la elaboración del presente trabajo, se ha seguido un enfoque cualitativo-prescriptivo, basado en la revisión bibliográfica de diferentes artículos, libros y normativa legal vigente, así como en la planificación y diseño de una Situación de Aprendizaje adaptada al currículo actual. Asimismo, se ha llevado a cabo una aplicación práctica de dicha propuesta en el aula de 4.º de Educación Primaria de un centro de entidad pública de la provincia de Segovia, a modo de validación pedagógica preliminar.

Tras la aplicación práctica, se me ha brindado la oportunidad de reflexionar sobre el desarrollo de la intervención educativa, analizando tanto los logros obtenidos como las dificultades surgidas durante el proceso. Esta reflexión, por consiguiente, me ha permitido valorar el grado de adecuación de la propuesta didáctica al contexto real del aula y, además, me ha ayudado a buscar posibles mejoras de cara a futuras intervenciones similares.

A modo de conclusión, me parece esencial haber optado por la modalidad de intervención educativa porque, gracias a ello, he tenido la oportunidad de tener una visión más completa y significativa del presente Trabajo de Fin de Grado. Además, me ha permitido reflexionar acerca de lo vivenciado y establecer una relación cercana entre la teoría y la práctica, con la finalidad de detectar tanto los puntos fuertes como los débiles de mi propuesta e intervención educativa.

Propuesta de intervención didáctica

- Legislación educativa

Los contenidos curriculares trabajados en la presente propuesta didáctica se extraerán del DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León.

No obstante, también se tendrá en cuenta el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

- Título y contextualización

El título de mi Situación de Aprendizaje es “Jugamos, cooperamos y nos valoramos”. Esta propuesta didáctica tiene como objetivo favorecer el desarrollo de la autoestima del alumnado a través del área de Educación Física, utilizando como estrategia metodológica el aprendizaje cooperativo. A lo largo de la puesta en práctica, el alumnado participará en diferentes dinámicas cooperativas, las cuales ayudarán a fomentar habilidades esenciales como son la ayuda mutua, la comunicación, la aceptación, el respeto y la valoración entre iguales, lo que de manera directa favorecerá el desarrollo de la autoestima del propio alumnado.

Esta Situación de Aprendizaje se llevará a la práctica en un centro de entidad pública de la provincia de Segovia. Además, está preparada para llevarse a cabo en el cuarto curso de Educación Primaria, el cual está formado por un total de 23 alumnos de entre 9 y 10 años.

- Justificación

Esta Situación de Aprendizaje surge a partir de la observación directa del grupo de cuarto de Educación Primaria de dicho centro, durante mi periodo de prácticas docentes, en el que tuve la oportunidad de detectar la necesidad de trabajar el desarrollo de la autoestima del alumnado. Esto es debido a que muchos alumnos y alumnas, en las clases de Educación Física, mostraban constantemente inseguridad, baja confianza en sus propias capacidades y cierta dificultad para valorarse tanto a sí mismos como a los demás.

Por ello, he decidido plantear una propuesta de intervención didáctica centrada en los juegos cooperativos como medio para favorecer la participación, la ayuda mutua y la valoración personal y grupal, contribuyendo de esta manera al desarrollo de una adecuada autoestima desde el área de Educación Física.

- Producto final

El producto final de la presente propuesta didáctica se puede denominar como doble.

Por un lado, se centrará en las reflexiones realizadas al finalizar cada sesión a modo de asamblea. Durante la parte final de cada sesión, el alumnado tendrá la oportunidad de participar en una pequeña asamblea con la finalidad de dar a conocer cómo se ha sentido consigo mismo, que capacidades personales ha descubierto o potenciado, y como ha sido su participación dentro del grupo.

Por otro lado, se centrará de manera material en la construcción progresiva de un recurso simbólico llamado “El árbol de la autoestima” (Ver Apéndice 1). Durante la parte final de cada sesión, el alumnado también escribirá en una hoja de papel con forma de hoja de árbol (Ver Apéndice 2) un logro personal relacionado con su papel dentro del grupo tras su experiencia. Por ejemplo: “Hoy he confiado más en mí mismo”, “He ayudado sin que me lo pidieran”, “He participado sin miedo”, “Se me da bien escuchar a los demás”, etc. Estas hojas se irán pegando diariamente en las ramas de un árbol, el cual estará previamente dibujado en un mural de clase.

Tras el avance progresivo de la propuesta didáctica, este mural irá brotando y se convertirá en un símbolo del crecimiento personal y emocional del grupo, pudiendo verse en él el reconocimiento de las propias capacidades del alumnado.

- Temporalización

Esta Situación de Aprendizaje está pensada temporalmente para ser puesta en práctica durante tres sesiones consecutivas de Educación Física, adaptándome siempre a los horarios establecidos por el centro y a la organización de la programación del maestro de Educación Física.

A continuación, expongo de manera detallada la temporalización de cada sesión:

- La primera sesión se llevará a la práctica el día 27 de mayo de 10:00 a 11:30
- La segunda sesión se llevará a la práctica el día 29 de mayo de 9:00 a 10:00
- La tercera y última sesión se llevará a la práctica el día 3 de junio de 10:00 a 11:30.

- Concreción curricular

○ Objetivos generales de etapa (BOE)

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

○ Competencias clave del perfil de salida

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)

El alumnado irá aportando logros de manera escrita para ir construyendo el “Árbol de la autoestima” durante la parte final de cada sesión, participará de manera oral en las reflexiones finales a modo de asamblea y se comunicará constantemente de manera oral con sus compañeros para organizarse grupalmente y cooperar durante las sesiones con la finalidad de lograr los objetivos comunes.

- Competencia digital (CD)

Esta competencia se desarrollará mediante el uso de la App Plickers para la evaluación compartida o autoevaluación, fomentando el aprendizaje sobre herramientas tecnológicas que pueden usarse en los procesos de aprendizaje.

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

El alumnado trabajará en equipo, aprenderá a cooperar en la práctica de juegos cooperativos, reflexionará sobre sus logros y emociones a través de diferentes estrategias y podrá autoevaluarse al finalizar la propuesta.

- Competencia ciudadana (CC)

Esta competencia se trabajará al jugar en equipo, respetando las normas, valorando la ayuda mutua, la cooperación y persiguiendo objetivos comunes en grupo.

- **Competencias específicas del área de Educación Física, criterios de evaluación y descriptores operativos**

- Competencia específica 1:

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

→ Criterios de evaluación:

1.1. Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

1.3. Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico- deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores operativos**: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.

- Competencia específica 2:

Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

→ Criterios de evaluación:

2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos y reconocer y mejorar el repertorio motriz. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)

2.2 Adoptar decisiones y encadenar acciones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. (STEM1, CPSAA4, CE1)

2.3 Emplear e integrar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores operativos**: STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3.

- Competencia específica 3.

Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

→ Criterios de evaluación:

3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5)

3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)

3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)

Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores operativos**: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.

- **Contenidos de aprendizaje**

BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico- deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar

BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación y autorregulación y la seguridad.

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de

habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

○ **Contenidos de carácter transversal**

Durante el desarrollo de la propuesta didáctica, además de trabajar algunos de los contenidos propios del área de Educación Física, se abordarán contenidos de otras áreas buscando un aprendizaje interdisciplinar y globalizado.

• Lengua Castellana y Literatura

En relación con los contenidos de esta área, se fomentará el desarrollo de la expresión y comprensión oral mediante las reflexiones a modo de asamblea que se realizarán durante la parte final de cada sesión, ya que se va a dar lugar a que el alumnado reflexione sobre sus sentimientos y logros en voz alta siendo comprendido por el resto de los compañeros.

Además, también se fomentará el desarrollo de la expresión escrita en los momentos finales de cada sesión en los que el alumnado tendrá que escribir un logro propio en una hoja con forma de hoja de árbol.

• Educación en valores Cívicos y Éticos

En relación con los contenidos de esta área, se promoverán valores fundamentales como pueden ser la cooperación, el respeto mutuo, la empatía, etc.

Además, también se le dará importancia a la responsabilidad individual y colectiva, reconociendo que cada alumno tiene un papel importante dentro del grupo para alcanzar un objetivo común.

Por lo tanto, a través de esta intervención se fomentará el desarrollo del reconocimiento del valor propio y del valor del resto, creando al mismo tiempo un adecuado clima de apoyo mutuo en las clases de Educación Física que fomente la convivencia positiva entre el alumnado, lo que le servirá para el día a día.

• Música y danza

En este caso, se trabajarán de manera muy específica algunos contenidos de esta área, como pueden ser el ritmo y el movimiento.

Estos contenidos se trabajarán en concreto, en el juego cooperativo conocido como “Rayuela africana”, el cual se realizará en la sesión 2.

Este juego requiere que el alumnado organizado en grupos coordine sus movimientos en forma de saltos con la ayuda de un ritmo musical marcado, lo que favorece el desarrollo de la coordinación motora, sentido rítmico y la capacidad de cooperar en grupo siguiendo patrones de movimiento compartidos.

- Educación Plástica y visual

En relación con los contenidos de esta área, durante la parte final de cada sesión, el alumnado plasmará en hojas recortadas aspectos positivos sobre su participación o sobre si mismos, las cuales posteriormente se pegarán en el “Árbol de la autoestima”.

Esta dinámica, además de potenciar la reflexión sobre crecimiento personal y la autoestima, potencia también de manera específica la motricidad fina y el trabajo manual, pudiendo obtener un resultado visual y manipulativo, en el que cada logro individual contribuye a hacer crecer o “brotar” el árbol de la autoestima.

- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

La presente Situación de Aprendizaje contribuye a varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) marcados en la agenda 2030, especialmente en los que promueven el bienestar, la educación de calidad, la igualdad y la convivencia. A continuación, voy a detallar los objetivos con los que se relaciona mi Situación de Aprendizaje.

- ODS 3: Salud y Bienestar

A través de los juegos cooperativos, se favorece una educación emocional que potencia el conocimiento y el cuidado de uno mismo y de los demás, lo que es esencial para el desarrollo de una adecuada autoestima.

- ODS 4: Educación de calidad

A través del uso de metodologías activas y participativas como es el aprendizaje cooperativo, el alumnado construye aprendizajes a través de la experiencia, la cooperación, el diálogo y la reflexión.

El trabajo cooperativo y la evaluación compartida (autoevaluación) le permite tener un papel protagonista en su propio proceso de aprendizaje, desarrollando competencias personales y sociales clave con la finalidad de ir desarrollando o potenciando una adecuada autoestima.

○ ODS 5: Igualdad de género

Se promueve la ruptura de estereotipos de género relacionados con la actividad física y se valoran por igual las capacidades y habilidades de todo el alumnado, reforzando de esta manera su autoestima, el respeto mutuo y la igualdad.

○ ODS 10: Reducción de las desigualdades

Se proponen dinámicas cooperativas en las que se valoran las diferencias individuales y se fomenta la inclusión de todo el alumnado, especialmente de aquellos alumnos o alumnas que, ya sea por su carácter o habilidades estén acostumbrados a quedar más al margen en contextos competitivos.

Valorando las diferencias individuales del alumnado se conseguirá que este vaya conociéndose a sí mismo y conociendo, por lo tanto, sus capacidades y habilidades con la finalidad de desarrollar una adecuada autoestima en igualdad con el resto de los compañeros y compañeras.

○ ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas

A través de los juegos cooperativos, se trabajan habilidades sociales como la escucha activa, la toma de decisiones en grupo, la empatía, etc.

Estos aspectos anteriormente mencionados contribuyen a la construcción de un clima de aula seguro e inclusivo para todos, en el que se refuerza el valor del diálogo grupal para perseguir un objetivo común.

- Secuenciación didáctica

SA: Jugamos, cooperamos y nos valoramos

Sesión: 1/3

Título de la sesión: ¿Qué es la autoestima y cómo se siente?

Duración de la sesión: 1 hora y 30 minutos.

Fecha: 27/05/2025

Curso: 4º de primaria.

Objetivos

1. Comprender el concepto de autoestima y su importancia para el bienestar personal y social.
2. Aprender a identificar emociones personales relacionadas con la autopercepción.

3. Reconocer el valor personal dentro de un gran grupo para la consecución de objetivos comunes.	
Metodología	
Aprendizaje cooperativo en gran grupo y descubrimiento autónomo.	
Diseño de la sesión	
Parte inicial (15')	<p>Para comenzar, se realizará una asamblea inicial en la que el alumnado va a poder dar su punto de vista sobre lo que significa la autoestima. Además, se va a debatir a modo de asamblea su importancia y la necesidad de ir desarrollándola desde edades tempranas.</p> <p>A continuación, se expondrá un vídeo, extraído de YouTube y relacionado con la temática (Ver Apéndice 3).</p> <p>Para terminar, el alumnado tendrá la oportunidad de definir la autoestima con una sola palabra, mientras la maestra va anotando las palabras en la pizarra, con la finalidad de componer una lluvia de conceptos relacionados con la autoestima.</p>
Parte principal (50')	<p>Se realizará una dinámica cooperativa conocida como “El Lago”.</p> <p>Para que el alumnado entre en juego y en ambiente, se le explicará que nos encontramos perdidos en un lago lleno de cocodrilos y la única salvación sería cruzarlo todos para poder llegar a la barca (el quitamiedos) y poder viajar a un lugar seguro.</p> <p>Esta dinámica tiene como objetivo que el alumnado cruce el lago (la zona delimitada del patio del colegio) sin tocar el suelo con ninguna de las partes de su cuerpo, consiguiendo llegar todo el grupo por completo a la barca (el quitamiedos). Para ello, tendrán que cooperar, ya que solamente se consigue el objetivo si todos y cada uno de los alumnos logran cruzar el río y llegar a la barca.</p> <p>Para llegar hasta la barca, el alumnado dispone de varios elementos naturales encontrados en el lago que pueden servirles de ayuda. Se encontrarán rocas</p>

flotantes (ladrillos de plástico), troncos de árbol (bancos suecos), pequeñas islas (aros) y barcas improvisadas (colchonetas), las cuales solamente aguantan el peso de dos personas. En el caso en el que se suba una tercera persona a una barca improvisada (colchoneta), esta se hundirá y será retirada del juego, mientras que las tres personas hundidas deberán volver al punto de partida inicial. De igual manera, si algún alumno cae al agua (toca el suelo), deberá volver también al punto de partida inicial.

- **Variantes**

1) Asignación de roles en el gran grupo.

Esta variante va dirigida a aquella parte del alumnado que ha actuado durante la dinámica de manera más pasiva y no ha tomado iniciativas ni ha cooperado con sus compañeros/as. De esta manera, esta parte del grupo se verá obligada a tomar la iniciativa y a participar activamente ya que de su rol dependerán el resto de los compañeros.

Con esta variante incorporaré un nuevo desafío. Para poder navegar en la barca es necesario encontrar las piezas que le faltan (conos), las cuales se encontrarán flotando por el lago. No obstante, estas piezas no pueden ser recogidas por cualquiera, solo podrán ser recogidas y transportadas por los barrenderos, el cual será un rol asignado a algunos alumnos en específico mediante el uso de un collar de dicha profesión (Ver Apéndice 4).

Además, en este nuevo desafío aquellos alumnos que caigan al lago (toquen el suelo) no tendrán que volver al punto de partida inicial, sino que tendrán que ser salvados por los médicos, el cual será un rol asignado a algunos alumnos en específico, mediante el uso de un collar de dicha profesión (Ver Apéndice 4). Cuando sean salvados podrán incorporarse de nuevo a la dinámica justamente en el lugar donde se cayeron.

2) Asignar un tiempo límite para llegar al objetivo final.

Además, durante la puesta en práctica, cabe destacar que estaré continuamente ofreciendo feedback positivo y motivando al alumnado con la finalidad de promover el fomento de su autoestima.

<p>Parte final (25')</p>	<p>Se dedicará un tiempo a la reflexión final, a modo de asamblea, con la finalidad de que el alumnado pueda pensar acerca de lo que cada uno o cada una ha aportado a la consecución del objetivo grupal marcado. Por lo tanto, durante esta reflexión final, el alumnado podrá darse cuenta de todo lo que es capaz de hacer para ayudar al resto de compañeros o para lograr un objetivo común. Además, es importante que sean conscientes de que este objetivo no se puede conseguir si todos y cada uno de ellos y ellas no participa activamente y no coopera con el resto.</p> <p>Por último, les presentaré el mural de “El árbol de la autoestima”, explicándoles que el árbol representado con ramas vacías va a ir floreciendo al igual que la autoestima de la clase a lo largo de los días. Para ello, repartiré una hoja en formato de hoja de árbol a cada alumno y alumna y en ella tendrán que escribir de manera individual algo relacionado con su participación en la sesión de lo que estén orgullosos u orgullosas. Por ejemplo; He sido capaz de cooperar con mis compañeros, he sido capaz de salvar a..., he sabido escuchar a los demás, he dado muchas ideas, etc. Finalmente, tendrán que salir individualmente a leer lo que han escrito frente a sus compañeros y a pegar su hoja en alguna de las ramas del árbol de la autoestima.</p>
<p>Agrupamientos y espacios</p>	
<p>En lo referido a agrupamientos, el alumnado estará organizado en gran grupo, es decir, todo el alumnado formará parte de un mismo grupo durante toda la sesión.</p> <p>En lo referido a espacios, durante la parte inicial de la sesión se utilizará el espacio del aula y durante la parte principal y la final se utilizará el espacio del gimnasio del colegio.</p>	
<p>Recursos materiales</p>	
<p>Pizarra, bancos suecos, colchonetas, aros, ladrillos de plástico, quitamiedos, conos, mural de el árbol de la autoestima, hojas con forma de hojas de árbol, bolígrafos y pegamento.</p>	
<p>Vinculación curricular</p>	

Competencias específicas	<ul style="list-style-type: none"> – Competencia específica 1. – Competencia específica 3.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> – 1.4: Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que pueden existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz. – 3.2: Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> – Bloque A: Vida activa y saludable – Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.
Evaluación	
<p>Durante esta primera sesión se evaluará el grado inicial de autoestima del alumnado mediante la observación directa y los intercambios orales, a través del uso de una rúbrica de heteroevaluación formativa, la cual se detalla específicamente en el apartado de Evaluación.</p>	

<p>SA: Jugamos, cooperamos y nos valoramos</p> <p>Sesión: 2/3</p> <p>Título de la sesión: Cooperamos por rincones (I)</p> <p>Duración de la sesión: 1 hora.</p> <p>Fecha: 29/05/2025</p> <p>Curso: 4º de primaria.</p>
Objetivos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar la implicación grupal, el respeto mutuo y la valoración de las diferencias individuales. 2. Aprender a identificar y a expresar las propias habilidades personales y sociales.

3. Tomar conciencia del propio papel dentro del grupo al que se pertenece para la consecución de objetivos comunes.	
Metodología	
Aprendizaje cooperativo, aprendizaje por rincones en pequeños grupos y descubrimiento guiado.	
Diseño de la sesión	
Parte inicial (15´)	<p>En primer lugar, se recordará a modo de asamblea inicial lo que se trabajó en la sesión anterior reforzando los sentimientos y las emociones que el alumnado vivenció, en relación con el desarrollo de su autoestima.</p> <p>Posteriormente, el alumnado se organizará en cuatro grupos mediante una dinámica en la que el alumnado tiene que buscar tarjetas. Previamente, habré repartido un total de 23 tarjetas por el pabellón del centro. Habrá cuatro tipos de tarjetas (Ver Apéndice 5) con la finalidad de organizar al alumnado en cuatro grupos. Cada tipo de tarjeta tendrá descrita una habilidad o adjetivo positivo que pueden tener las personas y que refuerza la autoestima si se es consciente de ello. Por ejemplo; simpatía, paciencia, creatividad y empatía. El alumnado tendrá que buscar individualmente una única tarjeta por el pabellón y cuando la tenga deberá agruparse con aquellos alumnos o alumnas que tengan la misma tarjeta. Esta dinámica se realiza únicamente con la finalidad de que el alumnado pueda agruparse en cuatro grupos mientras se dan a conocer habilidades positivas que las personas pueden adquirir o potenciar.</p> <p>Cuando el alumnado esté finalmente agrupado en cuatro equipos conocidos como “Equipo de los simpáticos”, “Equipo de los pacientes”, “Equipo de los creativos” y “Equipo de los empáticos” se llevará a cabo una breve explicación de la dinámica de aprendizaje por rincones cooperativos y, posteriormente, se explicará de manera específica el juego que se irán encontrando en cada rincón cooperativo.</p>

	<p>No obstante, en cada rincón cooperativo, el alumnado encontrará las instrucciones propias de cada juego en una tarjeta, por si necesita recordar alguna información o regla (Ver Apéndice 6).</p>
<p>Parte principal (30')</p>	<p>Esta parte de la sesión será dedicada a la puesta en práctica de la dinámica de aprendizaje por rincones cooperativos. Cada equipo comenzará en un rincón cooperativo diferente, pudiendo conseguir cada reto propuesto en un máximo de 7 minutos. Cuando se pite con el silbato, los equipos deberán rotar en el sentido de las agujas del reloj, pasando a otro rincón cooperativo diferente, y así sucesivamente. Esta dinámica finalizará cuando todos los equipos hayan tenido la oportunidad de jugar en los cuatro rincones cooperativos, los cuales voy a explicar a continuación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <p style="text-align: center;">• Rincón cooperativo 1: Rayuela africana</p> <p>Se trata de un juego que combina el movimiento y el ritmo coordinado de cada equipo.</p> <p>Habrán un total de 16 aros colocados en el suelo en forma de cuadrícula de 4 por 4. Cada equipo deberá dividirse en dos subgrupos para poder jugar y cada subgrupo deberá colocarse frente al otro en uno de los lados de la cuadrícula. Los participantes de cada subgrupo deben ir saltando dentro de los aros siguiendo un patrón marcado y al ritmo de la música, en coordinación con el resto y siguiendo un orden.</p> <p>El reto solamente será superado cuando todos los integrantes de cada subgrupo hayan podido entrar y salir de la cuadrícula siguiendo el ritmo y el patrón de movimiento marcado acorde con el resto de los compañeros.</p> <p style="text-align: center;">• Rincón cooperativo 2: Banco ordenado</p> <p>En este rincón cooperativo se dispondrá de un único banco sueco en el que cada equipo deberá subirse y quedarse de pie encima de él.</p> <p>En primer lugar, el alumnado deberá ordenarse de mayor a menor edad. En segundo lugar, deberá ordenarse de mayor a menor estatura. En tercer lugar, deberá ordenarse de mayor a menor número de hermanos o hermanas.</p>

Si algún integrante del equipo cae al suelo o simplemente toca el suelo con alguna parte del cuerpo, el equipo debe volver a empezar desde cero, colocándose según la ordenación inicial.

El reto solamente será superado cuando todos los integrantes del equipo hayan sido capaces de ordenarse según las 3 indicaciones propuestas.

- **Rincón cooperativo 3: Bajo cuerda**

En este rincón cooperativo, el alumnado se encontrará con una cuerda estirada en el suelo.

El objetivo es que todos los integrantes del equipo consigan pasar por debajo de la cuerda de tres maneras diferentes, pero sin tocar la cuerda con las extremidades superiores del cuerpo. En primer lugar, tendrán que pasar por debajo de la cuerda de pie, en segundo lugar, de rodillas con el tronco estirado y, en tercer lugar, reptando.

Si algún integrante del equipo tocara la cuerda con las extremidades superiores del cuerpo, comenzarían el reto desde el inicio.

- **Rincón cooperativo 4: Pica voladora**

Con anterioridad, se trazarán en el suelo dos líneas paralelas separadas a una determinada distancia y el alumnado se encontrará en la zona una pica.

El objetivo del juego trata de desplazar una pica de cono a cono de manera cooperativa, sin que esta toque el suelo y usando solamente las extremidades inferiores del cuerpo.

Todos los integrantes del equipo deben estar en contacto con la pica durante el recorrido y una vez levantada del suelo no puede volver a tocarlo.

Si en algún momento se infringe alguna norma, todo el equipo tendrá que volver a comenzar desde el inicio.

Durante la puesta en práctica, reforzaré al alumnado con comentarios de retroalimentación positiva y de ánimo con la finalidad de favorecer el desarrollo de su autoestima y fortalecer su seguridad personal.

<p>Parte final (15')</p>	<p>Para finalizar, se dedicará un tiempo a la reflexión final, a modo de asamblea, con la finalidad de que el alumnado pueda pensar acerca de lo que cada uno o cada una ha aportado a la consecución de los objetivos grupales marcados. Por lo tanto, durante esta reflexión final, el alumnado podrá darse cuenta de todo lo que es capaz de hacer para ayudar al resto de compañeros o para lograr un objetivo común. Además, es importante que sean conscientes de que estos objetivos no se podrían conseguir si todos y cada uno de ellos y ellas no participara activamente y no cooperara con el resto de su equipo.</p> <p>Por último, continuaremos con la elaboración del mural de “El árbol de la autoestima”. De igual manera que en la sesión anterior, el alumnado tendrá que escribir en una hoja en forma de árbol un logro individual o algo de lo que estén orgullosos en cuanto a su participación dentro del equipo, en palabras más breves, algo que consideren que hayan hecho bien. Posteriormente, deberán pegar su aportación en las ramas del mural de la autoestima mientras que dan a conocer sus logros frente al resto de compañeros y compañeras.</p>
<p>Agrupamientos y espacios</p>	
<p>En lo referido a agrupamientos, durante la parte inicial de la sesión el alumnado estará organizado en gran grupo, durante la parte principal de la sesión en cuatro grupos (creados mediante el uso de una dinámica) y durante la parte final de la sesión se volverá a organizar al alumnado en gran grupo.</p> <p>En lo referido a espacios, durante toda la sesión, se utilizará el espacio del pabellón del centro.</p>	
<p>Recursos materiales</p>	
<p>Tarjetas, aros, altavoz, banco sueco, cuerda, pica, conos, mural de el árbol de la autoestima, hojas con forma de hojas de árbol, bolígrafos y pegamento.</p>	
<p>Vinculación curricular</p>	

Competencias específicas	<ul style="list-style-type: none"> – Competencia específica 2. – Competencia específica 3.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> – 2.1: Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos y reconocer y mejorar el repertorio motriz. – 3.3: Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> – Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. – Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
Evaluación	
<p>Durante esta sesión se evaluará el progreso del desarrollo de la autoestima del alumnado respecto a la sesión anterior, mediante la observación directa y los intercambios orales y a través del uso de la misma rúbrica de heteroevaluación formativa con la finalidad de analizar los avances individuales del alumnado, la cual se detalla específicamente en el apartado de Evaluación.</p>	

SA: Jugamos, cooperamos y nos valoramos

Sesión: 3/3

Título de la sesión: Cooperamos por rincones (II)

Duración de la sesión: 1 hora y 30 minutos.

Fecha: 05/06/2025

Curso: 4º de primaria.

Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer y valorar los logros tanto personales como grupales. 2. Mostrar una mayor autonomía y seguridad personal. 3. Reflexionar sobre los propios avances personales tras las sesiones vivenciadas. 	
Metodología	
Aprendizaje cooperativo, aprendizaje por rincones en pequeños grupos y descubrimiento guiado.	
Diseño de la sesión	
Parte inicial (10´)	<p>En primer lugar, se recordará a modo de asamblea inicial lo que se trabajó en la sesión anterior reforzando los sentimientos y las emociones que el alumnado vivenció tras cada rincón cooperativo, en relación con el desarrollo de su autoestima.</p> <p>Posteriormente, el alumnado se organizará en cuatro grupos mediante una dinámica diferente a la de la sesión anterior, la cual trata de que el alumnado busque individualmente una tarjeta y represente/exprese corporal o facialmente su contenido hasta agruparse con aquellos compañeros o compañeras que tienen la misma tarjeta. Previamente, habré repartido un total de 23 tarjetas por el pabellón del centro. Habrá cuatro tipos de tarjetas (Ver Apéndice 7) con la finalidad de organizar al alumnado en cuatro grupos. Cada tipo de tarjeta tendrá dibujado un emoji diferente, representando posibles emociones o sensaciones que las personas podemos tener. Por ejemplo; emoji feliz, emoji enfadado, emoji triste y emoji enamorado. El alumnado tendrá que buscar individualmente una única tarjeta por el pabellón y cuando la tenga deberá agruparse con aquellos alumnos o alumnas que tengan la misma tarjeta, pero solamente podrán saberlo expresando corporal y facialmente el emoji que les ha tocado individualmente. Esta dinámica se realiza únicamente con la finalidad de que el alumnado pueda agruparse en cuatro grupos mientras se dan a conocer algunas de las diferentes emociones y sensaciones que las personas pueden tener.</p>

	<p>Cuando el alumnado esté finalmente agrupado en cuatro equipos conocidos como “Equipo de la felicidad”, “Equipo de la tristeza”, “Equipo del enfado” y “Equipo del amor” se explicará que en esta sesión seguiremos la misma dinámica que en la sesión anterior (aprendizaje por rincones cooperativos).</p> <p>Para finalizar, de manera específica se explicará el juego que se irán encontrando en cada rincón cooperativo antes de comenzar a jugar. No obstante, en cada rincón cooperativo, el alumnado encontrará las instrucciones propias de cada juego en una tarjeta, por si necesita recordar alguna información o regla (Ver Apéndice 8).</p>
<p>Parte principal (40’)</p>	<p>Esta parte de la sesión será dedicada a la puesta en práctica de la dinámica de aprendizaje por rincones cooperativos. Cada equipo comenzará en un rincón cooperativo diferente, pudiendo conseguir cada reto propuesto en un máximo de 10 minutos. Cuando se pite con el silbato, los equipos deberán rotar en el sentido de las agujas del reloj, pasando a otro rincón cooperativo diferente, y así sucesivamente. Esta dinámica finalizará cuando todos los equipos hayan tenido la oportunidad de jugar en los cuatro rincones cooperativos, los cuales voy a explicar a continuación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rincón 1: Alfombra mágica <p>Cada equipo, al llegar a este rincón se encontrará con una colchoneta, la cual representará una alfombra mágica y todos los integrantes de este deberán colocarse de pie encima de ella.</p> <p>El objetivo del juego es conseguir voltear la alfombra mágica sin que nadie toque el suelo ni caiga de ella. En primer lugar, se podrán utilizar todas las partes del cuerpo para conseguirlo, en segundo lugar, no se podrá tocar la alfombra mágica con la mano derecha y en tercer lugar no se podrá tocar la alfombra mágica con la pierna derecha.</p> <p>Si algún integrante del equipo tocase el suelo con alguna parte del cuerpo o cayese de la alfombra mágica, todo el equipo tendría que empezar desde el principio.</p>

- **Rincón 2: El balón encantado**

Cada equipo, al llegar a este rincón se encontrará con un balón.

El objetivo del juego es conseguir que todos los integrantes del equipo consigan tocar el balón antes de que este caiga al suelo.

Desde el instante en el que un integrante del equipo toca el balón, este no puede tocar el suelo hasta que todos los integrantes del equipo hayan conseguido tocarlo. Además, dos personas no pueden tocar el balón al mismo tiempo y tampoco se puede retener el balón.

Si en algún momento se incumpliese alguna norma o el balón tocase el suelo entre algún pase sin que todos los integrantes del equipo lo hayan tocado, se tendrá que volver a comenzar el reto desde el inicio.

- **Rincón 3: Canasta cooperativa**

Cada equipo, al llegar a este rincón se encontrará con un balón de baloncesto y una canasta.

El objetivo del juego es que todo el equipo meta canasta en orden y de manera consecutiva, sin que el balón caiga o toque el suelo.

Si algún integrante del equipo falla la canasta o si el balón toca el suelo antes de que todos hayan metido canasta, se vuelve a intentar desde el principio.

- **Rincón 4: Transporte de aros**

Cada equipo, al llegar a este rincón se encontrará con dos aros y con dos conos separados a una cierta distancia.

El objetivo del juego es conseguir trasladar ambos aros al mismo tiempo y desde un cono hasta el otro sin poder tocarlos con las extremidades superiores del cuerpo. Además, todos los miembros del equipo deben estar en contacto con ambos aros en todo momento.

Si en algún momento se incumpliese alguna norma o alguno de los aros cayese o tocase el suelo antes de llegar a la meta propuesta, todo el equipo tendría que comenzar el reto desde el principio.

	<p>Al igual que en las sesiones previas, durante la puesta en práctica de esta sesión mantendré una actitud de refuerzo positivo constante hacia el alumnado, ofreciendo palabras de ánimo y retroalimentación positiva con la intención de contribuir al desarrollo de su autoestima.</p>
<p>Parte final (40')</p>	<p>Para finalizar, se dedicará un tiempo a la reflexión final, a modo de asamblea, con la finalidad de que el alumnado pueda pensar y reflexionar acerca de lo que cada uno o cada una ha aportado a la consecución de los objetivos grupales marcados en cada rincón cooperativo. Por lo tanto, durante esta reflexión final, el alumnado podrá darse cuenta de todo lo que es capaz de hacer para ayudar al resto de compañeros o para lograr un objetivo común. Además, es importante que sean conscientes de que estos objetivos no se podrían conseguir si todos y cada uno de ellos y ellas no participara activamente y no cooperara con el resto de su equipo.</p> <p>Posteriormente, continuaremos con la elaboración del mural de “El árbol de la autoestima”. De igual manera que en la sesión anterior, el alumnado tendrá que escribir en una hoja en forma de árbol un logro individual o algo de lo que estén orgullosos en cuanto a su participación dentro del equipo, en palabras más breves, algo que consideren que hayan hecho bien. Seguidamente, deberán pegar su aportación en las ramas del mural de la autoestima mientras que dan a conocer sus logros frente al resto de compañeros y compañeras.</p> <p>Tras haber completado este recurso, tendremos la oportunidad de reflexionar y dialogar acerca del crecimiento del árbol, lo que simboliza el crecimiento personal del alumnado, pudiendo notarse un gran avance y mejora en el desarrollo de la autoestima.</p> <p>Para dar por finalizada esta Situación de Aprendizaje, durante esta última sesión, el alumnado realizará su propia autoevaluación a través de la aplicación Plickers. Esta información se encontrará de manera más detallada en el apartado de Evaluación.</p>

Agrupamientos y espacios	
<p>En lo referido a agrupamientos, durante la parte inicial de la sesión el alumnado estará organizado en gran grupo, durante la parte principal de la sesión en cuatro grupos (creados mediante el uso de una dinámica) y durante la parte final de la sesión se volverá a organizar al alumnado en gran grupo.</p> <p>En lo referido a espacios, durante la parte inicial y principal de la sesión se utilizará el espacio del pabellón del centro. No obstante, durante la parte final de la sesión se utilizarán el del pabellón del centro y el espacio del aula para que el alumnado pueda autoevaluarse a través del uso de la pizarra digital.</p>	
Recursos materiales	
<p>Tarjetas, colchoneta, dos balones, una canasta, dos aros, dos conos, el mural de el árbol de la autoestima, hojas con forma de hojas de árbol, bolígrafos, pegamento, los códigos QR de la aplicación Plickers, una pizarra digital y un teléfono móvil.</p>	
Vinculación curricular	
Competencias específicas	<ul style="list-style-type: none"> – Competencia específica 2. – Competencia específica 3.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> – 2.2: Adoptar decisiones y encadenar acciones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos simulados de actuación. – 3.1: Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> – Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.

	<p>– Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>
<p>Evaluación</p>	
<p>Durante esta sesión se evaluará el progreso del desarrollo de la autoestima del alumnado respecto a las sesiones anteriores mediante la observación directa y los intercambios orales y a través del uso de la misma rúbrica de heteroevaluación formativa, con la finalidad de analizar los avances y progresos del alumnado. Esta rúbrica se detalla específicamente en el apartado de Evaluación.</p> <p>Además, el alumnado se autoevaluará individualmente a través de la aplicación Plickers, como se menciona en la parte final de la presente sesión.</p>	

- Evaluación

La evaluación de la presente Situación de Aprendizaje va a ir orientada a la formación y desarrollo personal del alumnado con la finalidad de acompañarle durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, proporcionándole información útil para su mejora en cuanto al desarrollo de su autoestima, lo que se trata de una habilidad esencial para el crecimiento y desarrollo personal.

En lugar de evaluar con la finalidad de calificar los aprendizajes y el desarrollo del alumnado, se hará con la finalidad de detectar los avances, las dificultades y las necesidades de este, pudiendo así ofrecer una retroalimentación individualizada y favorecer el desarrollo personal y emocional del alumnado, especialmente en lo relativo a su autoestima. Para ello, se llevarán a cabo dos tipos de evaluaciones.

Durante cada sesión, se llevará a cabo una heteroevaluación formativa (maestra-alumnado), mediante observación directa e intercambios orales.

Como herramienta evaluativa, se utilizará una rúbrica de evaluación de creación propia (Ver Apéndice 9), la cual se utilizará en todas las sesiones y servirá como guía de observación y evaluación. Esta rúbrica se centrará en indicadores clave que van a permitir valorar el progreso del alumnado en cuanto a su desarrollo social, emocional y personal.

Entre los ítems a evaluar pueden destacarse la participación activa, la seguridad mostrada en uno/a mismo/a, el grado de iniciativa dentro de un grupo, la aceptación del propio cuerpo y del de los demás, la relación social con el resto de compañeros/as, el respeto hacia la diversidad, la disposición a cooperar para conseguir un objetivo común, el reconocimiento de los logros personales, etc.

Además, durante la parte final de la última sesión se llevará a cabo la autoevaluación del alumnado con la finalidad de que este se sienta parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje y muestre su punto de vista acerca de lo aprendido y desarrollado. De esta manera, se le dará la oportunidad de detectar sus puntos fuertes y débiles, lo que de manera indirecta es también un factor clave para favorecer el desarrollo de su autoestima.

Como herramienta evaluativa, en este caso, se utilizará la aplicación digital Plickers (Ver Apéndice 10), la cual permite recoger información individual de manera anónima a través del uso de una pizarra digital, un dispositivo móvil y tarjetas QR, facilitando así la participación y la sinceridad del alumnado en cuanto al reconocimiento y la reflexión de su evolución durante la presente intervención educativa.

Resultados de la propuesta de intervención didáctica

Tras haber llevado a la práctica mi propuesta de intervención educativa en un contexto real de aula, se me ha dado la oportunidad de analizar y observar los resultados obtenidos de una manera crítica y profunda, con la finalidad de reconocer si se han cumplido o no los objetivos inicialmente detallados en el presente documento.

En primer lugar, a través del uso del mural “Árbol de la autoestima” (Ver Apéndice 14) como producto final de mi propuesta de intervención didáctica, se buscaba simbolizar el aumento de la autoestima y la autoconfianza del alumnado comparándolo con la brotación de este, lo que verdaderamente ha funcionado. Tras su uso, he podido reconocer mediante la observación directa y la experiencia algunos resultados importantes.

La mayoría del alumnado, durante la parte final de cada sesión era capaz de reconocer con facilidad sus logros personales, los cuales escribía y leía frente a los compañeros con un sentimiento de orgullo y satisfacción. No obstante, también había una pequeña parte del alumnado que, durante la primera sesión, no le resultaba tan sencillo reconocer sus logros personales o sí que era capaz de hacerlo, pero no sentía orgullo por ello. En este último caso, se recurría a la opinión del resto de compañeros y compañeras del grupo con la finalidad de que

esta pequeña parte del alumnado reconociese sus propios logros desde una mirada externa y, gracias a ello pudiese ir tomando conciencia de ello desde una mirada interna en las sesiones posteriores.

Gracias a ello, observé un claro avance porque esta minoría comenzó a reconocer sus logros con mayor seguridad y autoconfianza en las sesiones posteriores.

En segundo lugar, a través de la puesta en práctica de las asambleas finales realizadas durante la parte final de cada sesión se ha conseguido que el alumnado sea capaz de reflexionar sobre la importancia del desarrollo de la autoestima y la autoconfianza.

De manera progresiva, se fue generando un clima de confianza y respeto en el que el alumnado se sentía cómodo para expresarse, compartiendo sus emociones, sus reflexiones y valorando tanto los propios logros como los de los demás. Por lo tanto, los momentos de asamblea final permitieron consolidar aprendizajes y reforzar la idea de que cada avance, por pequeño que fuese, merecía ser reconocido y celebrado.

En tercer lugar, a través del recurso digital Plickers, utilizado para la autoevaluación del propio alumnado, se han obtenido respuestas individuales de gran relevancia (Ver Apéndice 15). Estas respuestas a modo de autoevaluación provienen directamente desde el punto de vista y la experiencia del alumnado, lo que aporta una perspectiva personal y sincera que resulta fundamental para el análisis de los resultados y la valoración del impacto de la propuesta de intervención didáctica.

A continuación, expongo el análisis de las respuestas obtenidas.

- En relación con el ítem del sentimiento positivo con uno mismo durante la participación en las sesiones, cabe destacar que el 69% del alumnado ha votado la respuesta “*siempre*”, el 18% ha votado la respuesta “*muchas veces*”, el 13% ha votado la respuesta “*algunas veces*” y el 0% ha votado la respuesta “*nunca*”.
- En relación con el ítem de la creencia de capacidad de hacer algo antes de hacerlo durante la participación en las sesiones, cabe destacar que el 50% del alumnado ha votado la respuesta “*siempre*”, el 40% ha votado la respuesta “*muchas veces*”, el 10% ha votado la respuesta “*algunas veces*” y el 0% ha votado la respuesta “*nunca*”.
- En relación con el ítem del sentimiento de orgullo generado tras las aportaciones al grupo, cabe destacar que el 64% del alumnado ha votado la respuesta “*siempre*”, el 32% ha votado la respuesta “*muchas veces*”, el 4% ha votado la respuesta “*algunas veces*” y el 0% ha votado la respuesta “*nunca*”.

- En relación con el ítem del reconocimiento de los propios logros durante la participación en las sesiones, cabe destacar que el 68% del alumnado ha votado la respuesta “*siempre*”, el 27% ha votado la respuesta “*muchas veces*”, el 5% ha votado la respuesta “*algunas veces*” y el 0% ha votado la respuesta “*nunca*”.
- Por último, en relación con el ítem del descubrimiento de habilidades que anteriormente se desconocían, cabe destacar que el 50% del alumnado ha votado la respuesta “*siempre*”, el 40% ha votado la respuesta “*muchas veces*”, el 9% ha votado la respuesta “*algunas veces*” y el 0% ha votado la respuesta “*nunca*”.

A modo de análisis general, las respuestas obtenidas tras la autoevaluación del alumnado reflejan un impacto muy positivo de la propuesta de intervención didáctica llevada a la práctica, con una gran mayoría del alumnado mostrando altos niveles de autoestima, reconocimiento de logros y confianza en sus propias capacidades o habilidades. No obstante, aunque una pequeña parte del alumnado no lo muestra con la misma intensidad, considero firmemente que, si esta dimensión personal se sigue trabajando desde el centro, de manera constante y progresiva, se podrán obtener resultados totales positivos y significativos.

En cuarto y último lugar, a través del uso de la rúbrica de evaluación empleada en cada sesión, se han podido identificar avances significativos en el desarrollo personal del alumnado a través de la observación directa e intercambios orales (Ver Apéndice 16).

Cabe destacar que, en la mayoría de los ítems evaluados, el alumnado ha mostrado una gran evolución desde la primera sesión hasta la última, reflejando una mayor seguridad, autoconfianza y capacidad para valorar cada logro y emoción sentida.

Por lo tanto, estos progresos, de manera indirecta, evidencian que la propuesta de intervención didáctica ha contribuido de forma positiva al fortalecimiento de la autoestima del alumnado, y, por consiguiente, a su bienestar general y desarrollo personal.

Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado

Durante el desarrollo del trabajo se ha podido realizar una aplicación práctica de la propuesta, en el aula de 4.º de Primaria de un centro de entidad pública de la provincia de Segovia, como se ha mencionado anteriormente. En los Apéndices 11, 12, y 13 se incluyen algunas evidencias gráficas de cada una de las sesiones llevadas a cabo, de manera ordenada y consecutiva.

Esta experiencia me ha permitido observar y analizar la viabilidad y la efectividad de mi propuesta didáctica, pudiendo reconocer el alcance del trabajo.

Los resultados obtenidos a lo largo de la intervención didáctica o aplicación práctica, los cuales han sido detallados en el apartado anterior, han evidenciado un cambio y una evolución positiva en la mayoría del alumnado.

De manera específica, he podido analizar en profundidad el aumento de la autoestima del alumnado de manera progresiva, destacando el fomento de habilidades personales esenciales para el correcto desarrollo de esta, como pueden ser la expresión emocional, el reconocimiento de los propios logros y de los logros de los demás, la autoconfianza, el autoconocimiento, etc. No obstante, hay una pequeña parte del alumnado en el que no se han logrado avances tan significativos debido a la limitada extensión del número de sesiones llevadas a la práctica. Por lo tanto, si se hubiese diseñado una propuesta didáctica más prolongada o si se sigue trabajando de manera constante desde el centro, estoy segura de que esta pequeña parte del alumnado también contará con la oportunidad de desarrollar tanto su autoestima como las diferentes habilidades personales relacionadas con ello.

También, cabe destacar que se han alcanzado los objetivos inicialmente propuestos en el presente trabajo.

De manera general, se ha conseguido valorar de manera positiva el papel del área de Educación Física y de los juegos cooperativos en el desarrollo de la autoestima del alumnado, favoreciendo al mismo tiempo su bienestar emocional y su desarrollo personal.

De manera específica, se ha conseguido comprender en profundidad el significado de autoestima y cómo influye en el desarrollo integral del alumnado, identificar y aplicar estrategias metodológicas y/o estrategias concretas que favorezcan el desarrollo de la autoestima y diseñar y poner en práctica una propuesta didáctica adaptada a la legislación vigente y al contexto real de aula.

Por otra parte, en relación con las oportunidades del contexto en el que se ha desarrollado la aplicación práctica, cabe destacar que se ha realizado con un grupo el cual ya conocía con anterioridad porque fueron mis alumnos y alumnas durante mis segundas prácticas docentes. Esto me ha permitido tener una relación cercana con el alumnado facilitando la creación de un clima de confianza desde el primer momento.

Gracias a ello, el grupo se ha mostrado participativo y abierto al cambio y a la mejora en todo momento, lo que verdaderamente ha favorecido el desarrollo del trabajo.

Además, fue durante mis segundas prácticas docentes cuando reconocí la necesidad de intervenir de una manera específica en dicho grupo con la finalidad de fomentar el desarrollo de la autoestima en el alumnado. Por lo tanto, la necesidad observada me ha permitido, desde el primer momento, diseñar con cariño una propuesta adaptada a sus necesidades y centrada en su desarrollo personal.

Otra de las oportunidades del contexto ha sido la disponibilidad de recursos materiales y digitales ofrecidos por parte del centro. Se me ha prestado, desde el primer momento, la total libertad de utilizar cualquier material específico de educación física, cualquier recurso digital disponible y cualquier espacio del centro, lo que ha favorecido en gran medida la aplicación práctica del presente trabajo.

Por último, en relación con las limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado la aplicación práctica, cabe destacar que la duración de la intervención ha sido limitada a tres sesiones únicamente, lo que ha provocado la falta de un seguimiento de la evolución del alumnado a largo plazo. En el caso en que la intervención práctica hubiese tenido una mayor duración, el alumnado seguramente hubiese tenido la oportunidad de desarrollar su autoestima de una manera más completa y significativa. No obstante, el tiempo limitado en el que se ha podido intervenir ha permitido, al menos, que el alumnado haya generado una primera toma de contacto con esta dimensión personal y despertar en él una mayor conciencia sobre su propio valor personal y sus propias capacidades y habilidades.

Otra de las limitaciones encontradas ha sido la diversidad emocional del alumnado, ya que cada alumno o alumna individualmente parte de una realidad distinta y tiene una forma de ser o unas características propias, lo que ha supuesto un reto a la hora de acompañar a cada alumno o alumna durante todo el proceso. No obstante, esta diversidad también me ha ofrecido la oportunidad de observar diferentes formas de evolución y respuesta ante la propuesta didáctica planteada.

Además, dentro del grupo se contaba con una parte del alumnado con niveles de autoestima elevados y otra parte de este con niveles de autoestima más bajos, por lo que la propuesta ha sido más significativa y ha estado más enfocada a esta última parte. Aun así, también ha resultado beneficiosa para aquella parte del alumnado con una autoestima más desarrollada, ya que ha servido como refuerzo positivo y como oportunidad para seguir trabajando habilidades personales, emocionales y sociales importantes.

Por último, cabe destacar la rigidez del horario escolar, lo que ha dificultado en gran medida la adaptación del ritmo de las sesiones a las necesidades reales del alumnado. Al no contar con un margen de tiempo flexible entre clases, no fue posible profundizar en algunos momentos que requerían de ello o hacer paradas de reflexión acción cuando era necesario, lo que podría haber enriquecido aún más el desarrollo personal del alumnado.

Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones

A través del presente Trabajo de Fin de Grado, he podido comprobar como la teoría cobra sentido cuando se aplica en un contexto real, y como una necesidad detectada en el aula puede convertirse en una gran oportunidad educativa.

Esta experiencia me ha hecho tomar conciencia de la importancia de trabajar el bienestar emocional del alumnado desde el área de Educación Física y desde las edades más tempranas, ya que resulta fundamental para su desarrollo integral. En muchas ocasiones, esta dimensión personal no se trabaja o se atiende como se debería, lo que considero poco adecuado teniendo en cuenta que el principal objetivo de la educación es precisamente favorecer el desarrollo completo del alumnado en todas sus dimensiones.

Durante la puesta en práctica de mi propuesta de intervención educativa en un contexto real de aula, tuve la oportunidad de sentir orgullo y satisfacción al comenzar a ser consciente de que con pequeños actos se puede influir positivamente en el desarrollo de los alumnos y las alumnas. En muy poco tiempo, pude observar grandes avances y un gran fortalecimiento en el desarrollo de la autoestima del alumnado y me siento muy satisfecha por ello.

Por lo tanto, me parece importante destacar que el área de Educación Física no solo resulta eficaz para el desarrollo físico o motor del alumnado, sino también para su desarrollo personal, social y afectivo, lo que es esencial para su desarrollo integral. No obstante, aunque en el presente trabajo se ha abordado el desarrollo de la autoestima únicamente desde el área de Educación Física, considero esencial que este tipo de propuestas se trabajen de forma transversal, desde todas las áreas del currículo.

Además, los objetivos de la propuesta didáctica se conectan directamente con lo que la legislación educativa vigente y los estudios analizados afirman sobre la importancia y la necesidad de trabajar el desarrollo de la autoestima en los contextos escolares. Como explican diversos autores, el desarrollo personal y emocional del alumnado está completamente vinculado con su desarrollo académico y social. En este sentido, el área de Educación Física se

ha demostrado eficaz para el fomento del bienestar, la expresión emocional y el reconocimiento de los logros tanto individuales como grupales.

Por otro lado, en lo referido a las conclusiones del presente Trabajo de Fin de Grado, cabe destacar que se han alcanzado de manera satisfactoria todos los objetivos previamente planteados, como se menciona a continuación de manera detallada.

En primer lugar, se ha evidenciado que el área de Educación Física es clave para el desarrollo emocional del alumnado. El presente trabajo me ha ayudado a valorar críticamente el área de Educación Física como medio para el desarrollo de la autoestima del alumnado. Además, me ha ayudado a demostrar que dicha área no contribuye solamente al desarrollo físico y motor, sino que también es esencial para trabajar el desarrollo de la autoestima, la expresión emocional, el bienestar del alumnado, etc.

En segundo lugar, se ha comprobado a través de la investigación y de las vivencias prácticas que la autoestima influye directamente en el desarrollo integral del alumnado. Tras haber trabajado de manera progresiva el desarrollo de la autoestima del alumnado, se han observado mejoras notables en otros muchos aspectos personales, como son la implicación, la participación, la motivación, el autoconocimiento y sobre todo la relación con los demás.

En tercer lugar, se ha reconocido el impacto positivo del uso de metodologías activas y cooperativas en el desarrollo de la autoestima del alumnado. Tras haber diseñado y llevado a la práctica una propuesta de intervención didáctica basada en los juegos cooperativos, he reconocido que este tipo de metodologías no solamente fomentan la participación y el trabajo en equipo, sino que también ayudan al alumnado a sentirse valorado, útil y parte de un grupo, lo que de manera directa favorece el desarrollo de su autoestima.

En cuarto lugar, cabe destacar que es necesario trabajar la autoestima desde edades tempranas y desde todas las áreas del currículo. A partir de mi experiencia, he podido comprobar que el desarrollo emocional del alumnado es una base fundamental sobre la que se construyen el resto de los aprendizajes. Por ello, considero que la educación emocional no debe tratarse como un contenido secundario o puntual, sino como un aspecto clave que debe integrarse de forma consciente y planificada en todos los centros educativos.

Por último, a partir del desarrollo del presente Trabajo de Fin de Grado y de la experiencia vivida en un contexto real de aula, considero importante proponer una serie de recomendaciones generales.

En primer lugar, se recomienda incluir la educación emocional como parte fundamental del currículo escolar, como he mencionado anteriormente. Es imprescindible que aspectos como la autoestima, el autoconocimiento, el autocontrol y el bienestar emocional se trabajen desde las edades más tempranas de forma estructurada, continua y transversal. Solamente así, se podrá favorecer el desarrollo integral del alumnado.

En segundo lugar, se recomienda dar mayor importancia a las metodologías cooperativas tanto en el área de Educación Física como en el resto de las áreas. Considero que este tipo de metodologías, además de fomentar habilidades sociales entre el alumnado, también fortalecen la autoconfianza y la valoración personal del mismo.

En tercer lugar, se recomienda ampliar el tiempo dedicado a la puesta en práctica de este tipo de propuestas, siempre de manera continua y transversal. A partir del análisis de los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de mi intervención didáctica, se puede afirmar que se han alcanzado los objetivos planteados. Sin embargo, considero fundamental dar continuidad a este tipo de propuestas con la finalidad de lograr un impacto más profundo y duradero en el desarrollo de la autoestima del alumnado.

En cuarto y último lugar, se recomienda formar al profesorado en educación emocional durante su carrera profesional. La realidad de aula demuestra la necesidad de trabajar el desarrollo emocional de una manera constante y significativa. Sin embargo, muchos docentes no cuentan con recursos, estrategias y conocimientos necesarios para abordar esta dimensión personal del alumnado con seguridad y eficacia, lo que conlleva a que, en muchas ocasiones, no se trabaje adecuadamente desde los centros escolares o incluso se deje de lado, restándole importancia.

En definitiva, con el presente trabajo no solamente se cierra una etapa académica, si no que se abre una puerta hacia nuevas formas de entender y vivir la educación desde un enfoque más humano, cercano y consciente.

Referencias bibliográficas

- Agramonte, E. A. (2011). Los juegos cooperativos en educación física. *Pedagogía magna*, (11) 109-116. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3629149.pdf>
- Barbosa Muñoz, W. R. (2019). Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la educación física en perspectiva de la capacidad sociomotriz. *Trabajo de Grado. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10293>
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. *Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós, 21-69*.
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León, 190, de 30 de septiembre de 2022*. Recuperado de: <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Durán, Á. L., Fais-Peña, C. J., Santiago-Romero, O., & Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva, 2(1), 596-617*. Recuperado de: <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6495>
- Fernández-Río, J. (2002). La autoestima, la educación física actual y el aprendizaje cooperativo. *Libro de actas del VI congreso Estatal de Actividades Físicas cooperativas. Valladolid: La Peonza*.
- Góngora Vargas, D. (2019). Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja. *Trabajo de Grado. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. 135p*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10308>
- Grao, A., López, J.M., Castro, R., y Hernández, A. (2010). Los juegos cooperativos, una herramienta del profesor de EF en el sistema educativo. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 2(5), 479-497*.
- Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of sports sciences, 25(2), 149-159*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/02640410600598315>

- Karaday, E. & İlker, G. E. (2018). Predictors of self-esteem in physical education: Self-determination perspective. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(2), 39-47. Recuperado de: <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.02.005>
- Lafont, L. (2012). Cooperative learning and tutoring in sports and physical activities. *Cooperative learning in physical education: A research-based approach in Cooperative learning in physical education*, 136-149. Recuperado de: <https://doi.org/10.4324/9780203132982>
- Martín, J. O. G. (2011). El desarrollo de la autoestima a través del área de educación física y el reto cooperativo. ¡puedes!. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, (6), 39-50.
- Molero López-Barajas, D., Zagalaz-Sánchez, M. L., y Cachón-Zagalaz, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 135-142, ISSN 1988-5636. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2013v22n1/revpsidep_a2013v22n1p135.pdf
- Núñez Pérez, J. C. y González-Pienda, J. A. (1994). Determinantes del rendimiento académico. *Oviedo: Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10651/54806>
- Orlick, T. (1986). Juegos y deportes cooperativos. *Ed. Popular; Experiencias pedagógicas. Madrid* 1-158.
- Quispe Rojas, V. M. (2007). La autoestima. *Programa de complementación pedagógica y titulación. Universidad César Vallejo*.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 02 de marzo de 2022. Recuperado de: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Santa-Bárbara, E. S. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 15(2), 251-260. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Schulze, C. (2022). Cooperative learning in physical education increases self-esteem in fourth graders. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(3). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v8i3.4272>

Velázquez, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas Tendencias en Educación Física, deporte y recreación* (28), 234-239, ISSN 1988-2041. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5147772.pdf>

Apéndices

Apéndice 1



“El árbol de la autoestima”. Elaboración propia.

Apéndice 2



Hojas con formas de hojas de árbol. Elaboración propia.

Apéndice 3

<https://youtu.be/KkCIIOyevjo?si=feGJ7xe7i-xmrZ98>

Video sobre la autoestima y el autoconocimiento. *Tomado de Happy Learning (YouTube).*

Apéndice 4



Collares de oficios. Elaboración propia.

Apéndice 5

Paciencia

Simpatía

Empatía

Creatividad

Tarjetas de agrupamiento (sesión 2). Elaboración propia.

RINCÓN 1: RAYUELA AFRICANA

¿CÓMO NOS COLOCAMOS?

El equipo deberá dividirse en dos pequeños subgrupos y cada subgrupo se colocará frente al otro en uno de los lados de la cuadrícula de aros.

¿CÓMO SE JUEGA?

Debéis ir saltando de manera coordinada dentro de los aros siguiendo un patrón marcado por la profesora, con ritmo y siguiendo un orden.

RINCÓN 2: BANCO ORDENADO

¿CÓMO NOS COLOCAMOS?

Todo el equipo deberá colocarse de pie, encima del banco sueco.

¿CÓMO SE JUEGA?

Tendréis que ordenaros sin bajar del banco ni tocar el suelo de las siguientes maneras:

- 1- Por orden de mayor a menor estatura.
- 2- Por orden de mayor a menor edad.
- 3- Por orden de mayor a menor número de hermanos.

Si alguien incumple las normas se vuelve a empezar.

RINCÓN 3: BAJO CUERDA

¿CÓMO SE JUEGA?

Todos los integrantes del equipo tenéis que conseguir pasar por debajo de la cuerda sin tocarla con las extremidades superiores del cuerpo de tres maneras diferentes:

- 1- De pie
- 2- De rodillas con el tronco estirado
- 3- Reptando

Si algún integrante del equipo tocase la cuerda con las extremidades superiores del cuerpo, se volvería a empezar desde el principio.

RINCÓN 4: PICA VOLADORA

¿CÓMO NOS COLOCAMOS?

Todo el equipo debe colocarse en el cono donde este la pica antes de comenzar e juego.

¿CÓMO SE JUEGA?

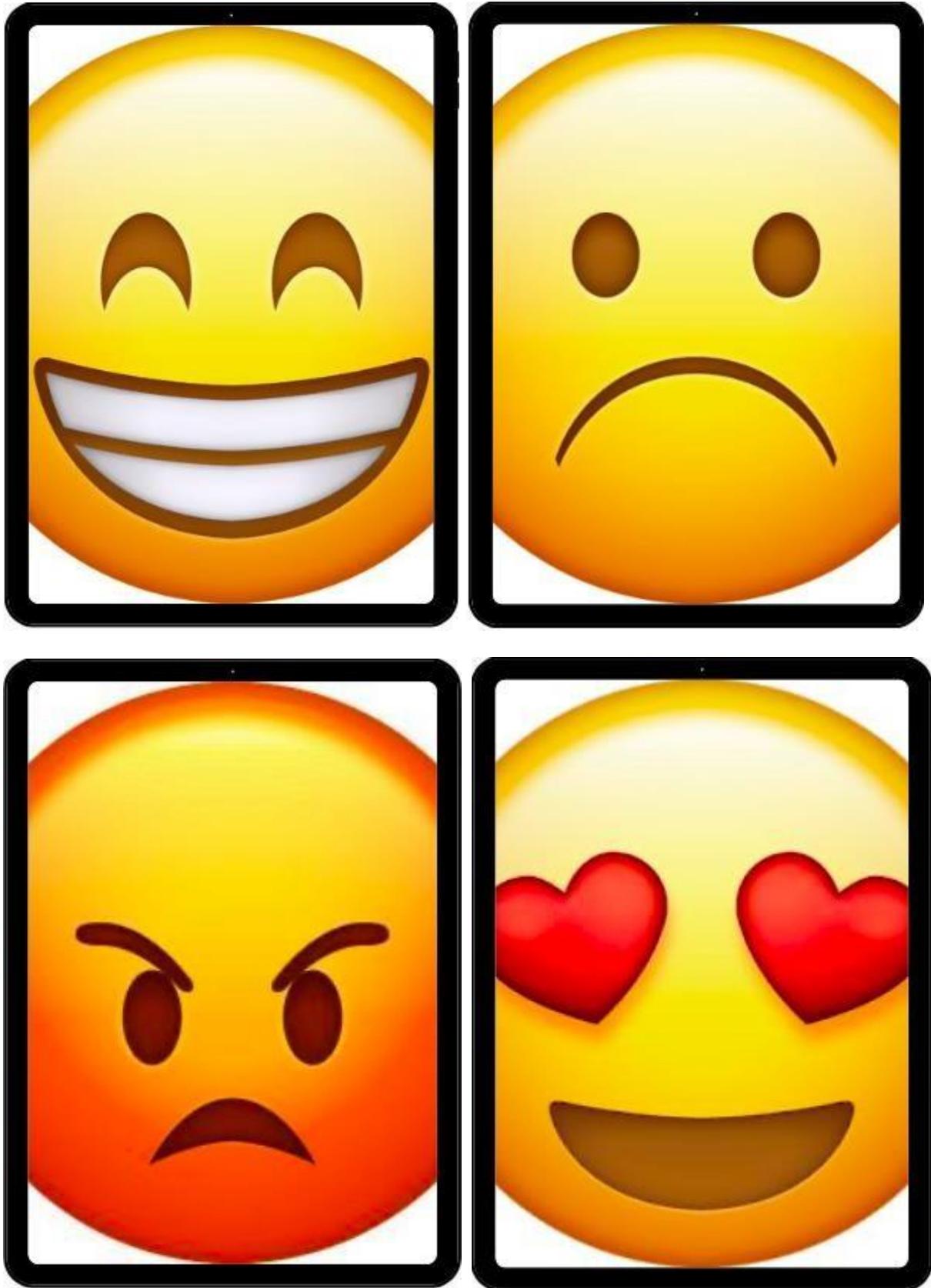
Tenéis que conseguir desplazar la pica de cono a cono de manera cooperativa, sin que la pica toque el suelo y usando solamente las extremidades inferiores del cuerpo.

Todos los integrantes del equipo debéis estar en contacto con la pica siempre.

Si se inflinge alguna norma, comenzaréis el reto desde el inicio.

Tarjetas con las instrucciones de cada rincón cooperativo (sesión 2). Elaboración propia.

Apéndice 7



Tarjetas de agrupamiento (sesión 3). Elaboración propia.

RINCÓN 1: ALFOMBRA MÁGICA

¿CÓMO NOS COLOCAMOS?

Todo el equipo deberá colocarse de pie encima de la colchoneta.

¿CÓMO SE JUEGA?

Debéis conseguir dar la vuelta a la colchoneta sin que nadie toque el suelo ni caiga de ella, de tres maneras diferentes:

- 1- Se pueden utilizar todas las partes del cuerpo.
- 2- No se podrá tocar la colchoneta con la mano derecha.
- 3- No se podrá tocar la colchoneta con la pierna derecha.

Si algún integrante del equipo toca el suelo con alguna parte del cuerpo, se vuelve a empezar.

RINCÓN 2: EL BALÓN ENCANTADO

¿CÓMO SE JUEGA?

Tenéis que conseguir que todos los integrantes del equipo toquen el balón antes de que este caiga al suelo.

Cuando el balón ha sido levantado del suelo ya no puede volver a caer hasta que todo el equipo lo haya tocado.

Dos personas no pueden tocar el balón al mismo tiempo y no se puede retener el balón.

Si alguien incumple las normas o el balón cae al suelo, se empieza el reto desde el principio.

RINCÓN 3: CANASTA COOPERATIVA

¿CÓMO NOS COLOCAMOS?

Debéis colocaros haciendo una fila frente a la canasta de baloncesto.

¿CÓMO SE JUEGA?

Tenéis que conseguir que todo el equipo meta canasta en orden y a la primera, sin que el balón caiga al suelo o toque el suelo.

Si algún integrante del equipo falla la canasta o si el balón toca el suelo antes de que todos hayáis metido canasta, se vuelve a empezar desde el principio.

RINCÓN 4: TRANSPORTE DE AROS

¿CÓMO SE JUEGA?

Tenéis que conseguir transportar dos aros desde un cono hasta el otro, sin poder tocar los aros con las extremidades superiores del cuerpo.

Todos los miembros del equipo debéis estar en contacto con los dos aros siempre.

Si en algún momento se incumpliese alguna norma o alguno de los aros cayese o tocase el suelo antes de llegar a la meta, tendréis que comenzar el reto desde el inicio.

Tarjetas con las instrucciones de cada rincón cooperativo (sesión 3). Elaboración propia.

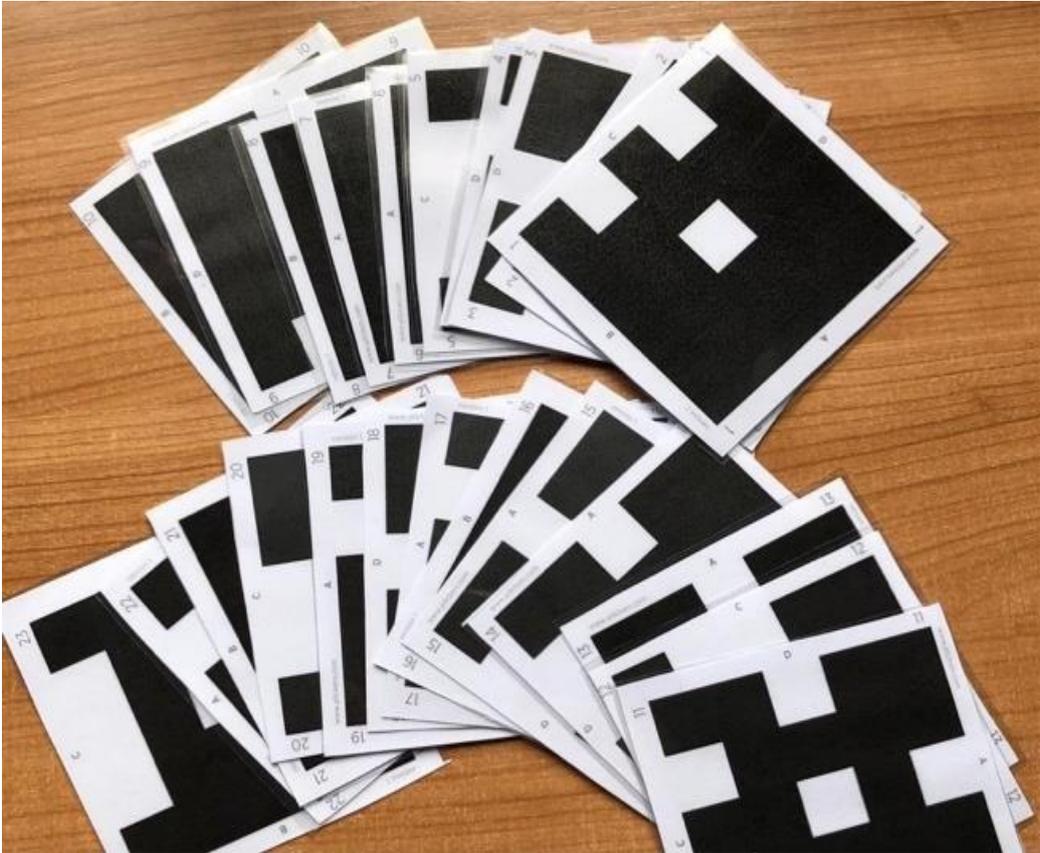
Apéndice 9

Nombre del alumno/a: _____

ITEMS	Nivel D	Nivel C	Nivel B	Nivel A
Aceptar las características y habilidades propias y las del resto de compañeros/as.	Muestra rechazo hacia sus características y habilidades o hacia las de sus compañeros.	Tolera las diferencias, pero se muestra inseguro/a consigo mismo/a.	Se muestra cómodo/a consigo mismo/a y respeta las diferencias del grupo.	Se valora tal y como es y transmite respeto y aceptación al grupo.
Reconocer los propios logros y confiar en las propias habilidades.	No muestra conciencia de mejora ni confianza en sí mismo/a.	Reconoce sus logros solamente cuando se le señalan y no confía del todo en sí mismo/a.	Identifica sus progresos o logros y se esfuerza por confiar más en sí mismo/a.	Se siente capaz, habla de sus avances con seguridad y se esfuerza sin miedo al error.
Expresar emociones y gestionar los errores o fracasos de forma constructiva.	Se frustra fácilmente y no expresa como se siente.	Muestra algunas emociones, pero le cuesta gestionarlas.	Acepta errores con normalidad y algunas veces expresa como se siente.	Muestra autocontrol emocional y habla con claridad sobre lo que siente.
Participar con seguridad y respeto, aportando de forma positiva al grupo.	Se mantiene aislado/a o se relaciona con dificultad.	Interactúa con el resto, pero con inseguridad.	Participa con respeto y confianza, aportando a veces ideas al grupo.	Se comunica con seguridad y es un referente de respeto e inclusión.
Identificar el bienestar y los logros personales después de la práctica física.	No muestra conexión entre la actividad física y su bienestar.	Se nota más animado/a tras la actividad, pero no lo verbaliza.	Se siente mejor tras participar en la sesión y lo verbaliza, a veces.	Verbaliza claramente que se siente más seguro/a y feliz tras la actividad física.

Rúbrica de evaluación (heteroevaluación). Elaboración propia.

Apéndice 10



Me he sentido bien conmigo mismo/a durante mi participación en las clases



A Siempre

B Muchas veces

C Algunas veces

D Nunca

He creído que era capaz de hacer algo bien antes de hacerlo



A Siempre

B Muchas veces

C Algunas veces

D Nunca

Me he sentido orgulloso/a de lo que he hecho y aportado al grupo



- A Siempre
- B Muchas veces
- C Algunas veces
- D Nunca

He reconocido mis logros cuando he hecho algo bien



- A Siempre
- B Muchas veces
- C Algunas veces
- D Nunca

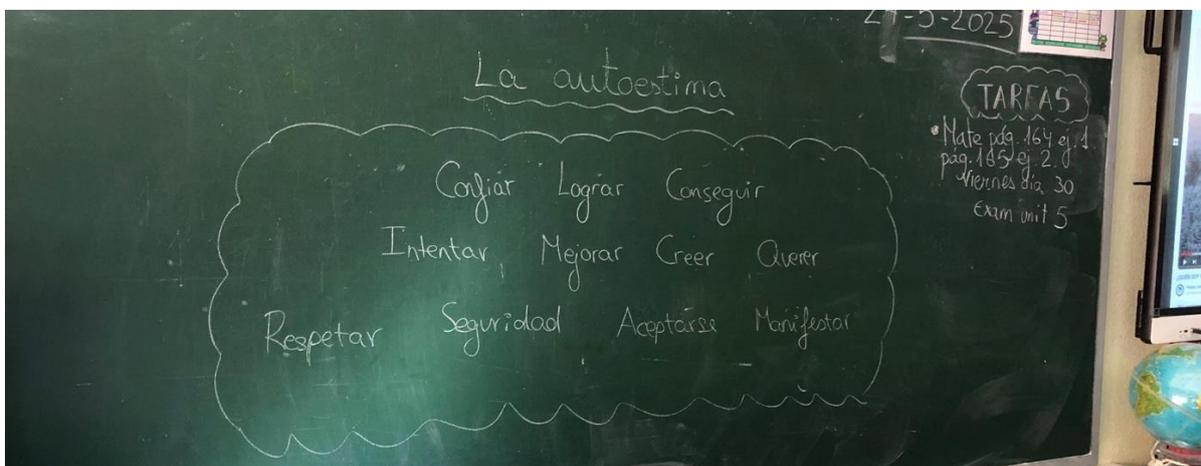
He descubierto que hay cosas que se me dan bien y que antes no sabía



- A Siempre
- B Muchas veces
- C Algunas veces
- D Nunca

Aplicación Plickers (autoevaluación). Elaboración propia.

Apéndice 11







Evidencias gráficas de la puesta en práctica de la Sesión 1. Elaboración propia.

Apéndice 12









Evidencias gráficas de la puesta en práctica de la Sesión 2. Elaboración propia.

Apéndice 13









Evidencias gráficas de la puesta en práctica de la Sesión 3. Elaboración propia.

Apéndice 14



“Árbol de la autoestima” como producto final. Elaboración propia.

Me he sentido bien conmigo mismo/a durante mi participación en las clases



- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> A Siempre | <input type="checkbox"/> B Muchas veces |
| <input checked="" type="checkbox"/> C Algunas veces | <input type="checkbox"/> D Nunca |

He creído que era capaz de hacer algo bien antes de hacerlo



- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> A Siempre | <input type="checkbox"/> B Muchas veces |
| <input checked="" type="checkbox"/> C Algunas veces | <input type="checkbox"/> D Nunca |

Me he sentido orgulloso/a de lo que he hecho y aportado al grupo



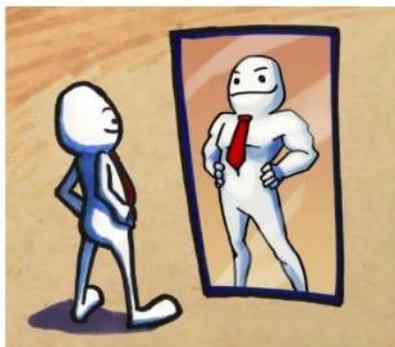
- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> A Siempre | <input type="checkbox"/> B Muchas veces |
| <input type="checkbox"/> C Algunas veces | <input type="checkbox"/> D Nunca |

He reconocido mis logros cuando he hecho algo bien



- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> A Siempre | <input type="checkbox"/> B Muchas veces |
| <input type="checkbox"/> C Algunas veces | <input type="checkbox"/> D Nunca |

He descubierto que hay cosas que se me dan bien y que antes no sabía



- A Siempre**
- B Muchas veces**
- C Algunas veces**
- D Nunca**

Respuestas de la autoevaluación del alumnado. Elaboración propia.

Apéndice 16

sesión 1

Nombre del alumno/a: _____

ITEMS	Nivel D	Nivel C	Nivel B	Nivel A
Aceptar las características y habilidades propias y las del resto de compañeros/as.	Muestra rechazo hacia sus características y habilidades o hacia las de sus compañeros.	Tolera las diferencias, pero se muestra inseguro/a consigo mismo/a.	Se muestra cómodo/a consigo mismo/a y respeta las diferencias del grupo.	Se valora tal y como es y transmite respeto y aceptación al grupo.
Reconocer los propios logros y confiar en las propias habilidades.	No muestra conciencia de mejora ni confianza en sí mismo/a.	Reconoce sus logros solamente cuando se le señalan y no confía del todo en sí mismo/a.	Identifica sus progresos o logros y se esfuerza por confiar más en sí mismo/a.	Se siente capaz, habla de sus avances con seguridad y se esfuerza sin miedo al error.
Expresar emociones y gestionar los errores o fracasos de forma constructiva.	Se frustra fácilmente y no expresa como se siente.	Muestra algunas emociones, pero le cuesta gestionarlas.	Acepta errores con normalidad y algunas veces expresa como se siente.	Muestra autocontrol emocional y habla con claridad sobre lo que siente.
Participar con seguridad y respeto, aportando de forma positiva al grupo.	Se mantiene aislado/a o se relaciona con dificultad.	Interactúa con el resto, pero con inseguridad.	Participa con respeto y confianza, aportando a veces ideas al grupo.	Se comunica con seguridad y es un referente de respeto e inclusión.
Identificar el bienestar y los logros personales después de la práctica física.	No muestra conexión entre la actividad física y su bienestar.	Se nota más animado/a tras la actividad, pero no lo verbaliza.	Se siente mejor tras participar en la sesión y lo verbaliza, a veces.	Verbaliza claramente que se siente más seguro/a y feliz tras la actividad física.

Observaciones: Se muestra apartada y no aporta ideas al grupo, mostrándose insegura. Con el paso del tiempo, tiene que ser capaz de expresar lo que siente y de resolver problemas mediante el diálogo. Se la ve más animada y contenta al finalizar las sesiones, pero cuando se la pregunta por ello dice que no.

sesión 2

Nombre del alumno/a: _____

ITEMS	Nivel D	Nivel C	Nivel B	Nivel A
Aceptar las características y habilidades propias y las del resto de compañeros/as.	Muestra rechazo hacia sus características y habilidades o hacia las de sus compañeros.	Tolera las diferencias, pero se muestra inseguro/a consigo mismo/a.	Se muestra cómodo/a consigo mismo/a y respeta las diferencias del grupo.	Se valora tal y como es y transmite respeto y aceptación al grupo.
Reconocer los propios logros y confiar en las propias habilidades.	No muestra conciencia de mejora ni confianza en sí mismo/a.	Reconoce sus logros solamente cuando se le señalan y no confía del todo en sí mismo/a.	Identifica sus progresos o logros y se esfuerza por confiar más en sí mismo/a.	Se siente capaz, habla de sus avances con seguridad y se esfuerza sin miedo al error.
Expresar emociones y gestionar los errores o fracasos de forma constructiva.	Se frustra fácilmente y no expresa como se siente.	Muestra algunas emociones, pero le cuesta gestionarlas.	Acepta errores con normalidad y algunas veces expresa como se siente.	Muestra autocontrol emocional y habla con claridad sobre lo que siente.
Participar con seguridad y respeto, aportando de forma positiva al grupo.	Se mantiene aislado/a o se relaciona con dificultad.	Interactúa con el resto, pero con inseguridad.	Participa con respeto y confianza, aportando a veces ideas al grupo.	Se comunica con seguridad y es un referente de respeto e inclusión.
Identificar el bienestar y los logros personales después de la práctica física.	No muestra conexión entre la actividad física y su bienestar.	Se nota más animado/a tras la actividad, pero no lo verbaliza.	Se siente mejor tras participar en la sesión y lo verbaliza, a veces.	Verbaliza claramente que se siente más seguro/a y feliz tras la actividad física.

Observaciones: Ha mejorado notablemente la aceptación de errores y la expresión de sentimientos. Además, es consciente de su bienestar tras la participación porque lo menciona. Reconoce sus logros con la ayuda de compañeros y gracias a ello se muestra más cómodo consigo misma.

sesión 3

Nombre del alumno/a: _____

ITEMS	Nivel D	Nivel C	Nivel B	Nivel A
Aceptar las características y habilidades propias y las del resto de compañeros/as.	Muestra rechazo hacia sus características y habilidades o hacia las de sus compañeros.	Tolera las diferencias, pero se muestra inseguro/a consigo mismo/a.	Se muestra cómodo/a consigo mismo/a y respeta las diferencias del grupo.	Se valora tal y como es y transmite respeto y aceptación al grupo.
Reconocer los propios logros y confiar en las propias habilidades.	No muestra conciencia de mejora ni confianza en sí mismo/a.	Reconoce sus logros solamente cuando se le señalan y no confía del todo en sí mismo/a.	Identifica sus progresos o logros y se esfuerza por confiar más en sí mismo/a.	Se siente capaz, habla de sus avances con seguridad y se esfuerza sin miedo al error.
Expresar emociones y gestionar los errores o fracasos de forma constructiva.	Se frustra fácilmente y no expresa como se siente.	Muestra algunas emociones, pero le cuesta gestionarlas.	Acepta errores con normalidad y algunas veces expresa como se siente.	Muestra autocontrol emocional y habla con claridad sobre lo que siente.
Participar con seguridad y respeto, aportando de forma positiva al grupo.	Se mantiene aislado/a o se relaciona con dificultad.	Interactúa con el resto, pero con inseguridad.	Participa con respeto y confianza, aportando a veces ideas al grupo.	Se comunica con seguridad y es un referente de respeto e inclusión.
Identificar el bienestar y los logros personales después de la práctica física.	No muestra conexión entre la actividad física y su bienestar.	Se nota más animado/a tras la actividad, pero no lo verbaliza.	Se siente mejor tras participar en la sesión y lo verbaliza, a veces.	Verbaliza claramente que se siente más seguro/a y feliz tras la actividad física.

Observaciones: Ha aprendido a valorarse logrando un gran avance y sintiéndose parte importante de su grupo. Se ha observado un gran progreso en el reconocimiento de logros. Se nota que cada vez aporta más ideas, confiando más en sí misma.

Resultados de algunas rúbricas de evaluación formativa. Elaboración propia.