



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EF

TRABAJO FIN DE GRADO

*Influencia del juego y la Educación Física en la
reducción del estrés y la ansiedad infantil*

Autor/a: JAVIER GALÁN GARCÍA

Tutor/a académico/a: JUAN CARLOS MANRIQUE ARRIBAS



**Facultad de Educación
de Segovia**

ÍNDICE

1. Justificación	6
2. Objetivos.....	7
3. Marco teórico	7
El estrés y la ansiedad en la infancia.	8
El juego y su impacto en el desarrollo infantil.....	11
EF y salud mental infantil.....	13
4. Metodología.....	16
Diseño de la investigación.	16
Técnicas e instrumentos de la investigación	17
Situación de aprendizaje	17
Resultados.....	32
Conclusiones	45
Agradecimientos.....	46
Referencias Bibliográficas	47
Anexos	49
Anexo 1	49

Resumen:

Este trabajo tiene como objetivo principal analizar la influencia del juego y la Educación Física (EF) en la reducción del estrés y la ansiedad infantil en el entorno escolar. Se parte de la necesidad de encontrar las estrategias pedagógicas necesarias para favorecer el bienestar emocional del alumnado, ante el aumento de factores que generan ansiedad infantil.

Para ello, se ha diseñado una situación de aprendizaje basada en el Pinfuvote, un juego alternativo que combina elementos del Ping Pong, Fútbol, Voleibol y Tenis. Es un deporte que destaca por su carácter lúdico, cooperativo e inclusivo, lo que permite desarrollar habilidades sociales y fomentar la participación dentro del alumnado.

Durante su aplicación, se ha pasado un cuestionario al alumnado de 4º curso de Educación Primaria con el fin de analizar cómo se sienten durante las clases de EF en relación con sus emociones, niveles de estrés y de motivación. Entre los resultados, destaca que el 73% del alumnado afirma haber mejorado su control emocional gracias a las clases de EF, lo que confirma el papel fundamental de esta asignatura en la promoción del bienestar psicológico y la prevención de la ansiedad y el estrés infantil.

Abstract:

The main objective of this study is to analyze the influence of play and Physical Education (PE) on reducing children's stress and anxiety in the school environment. Its starting point is the need to find the necessary pedagogical strategies to promote students' emotional well-being, given the increase in factors that generate childhood anxiety.

To this end, a learning situation was designed based on Pinfuvote, an alternative game that combines elements of ping pong, soccer, volleyball, and tennis. It is a sport notable for its playful, cooperative, and inclusive nature, which allows for the development of social skills and encourages student participation.

During its implementation, a questionnaire was administered to fourth-grade primary school students to analyze how they feel during PE classes in relation to their emotions, stress levels, and motivation. Among the results, it is noteworthy that 73% of students report having improved their emotional control thanks to PE classes, confirming the

fundamental role of this subject in promoting psychological well-being and preventing childhood anxiety and stress.

Palabras clave:

Educación Física, emociones, estrés, ansiedad, Pinfuvote, innovación educativa y habilidades sociales.

Keywords:

Physical education, emotions, stress, anxiety, Pinfuvote, educational innovation, and social skills.

1. Justificación

El tema que he escogido se centra en la influencia del juego y la Educación Física (EF) en la reducción del estrés y la ansiedad infantil. Antes de comenzar a tratar aspectos relacionados con el tema anteriormente mencionado, quería explicar el porqué de mi elección. Este no es otro que la cantidad de carga emocional que he podido visualizar en los niños y las niñas de los que me he rodeado ya sea en mis prácticas curriculares, en distintos campamentos o en las clases particulares que imparto por las tardes.

En la actualidad, los niveles de estrés y de ansiedad en la población infantil han aumentado considerablemente a causa de factores como: la presión académica, el uso excesivo de las tecnologías, la sobre carga de las actividades extraescolares y en algunos casos, los entornos familiares y sociales que hacen aumentar esa ansiedad y estrés. A mi modo de ver, ante esto, se hace necesario buscar estrategias efectivas que contribuyan al bienestar emocional de los niños y las niñas. Por ello, el juego y la EF creo que pueden ser herramientas fundamentales el desarrollo integral y saludable de la infancia.

Ya sea por el carácter lúdico y espontáneo del juego que permite expresar emociones a los niños o por liberar tensiones, el caso es que la EF no solo contribuye al desarrollo motor, sino que también actúa como un regulador emocional. Este planteamiento me parece que hace de esta asignatura una herramienta de gran utilidad para rebajar esos niveles de desazón anteriormente mencionados.

Además, centrándome en el plan de estudios de la Universidad de Valladolid, a través de este trabajo voy a adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de las características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo. También, mediante la realización de este TFG se conseguirán las siguientes competencias del título del Grado de Educación Primaria en la mención de Educación Física que se demandan:

- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la Educación Física.

- Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza aprendizaje asociados a este ámbito.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Por estas razones, es fundamental reconocer y fortalecer el papel del juego y la EF dentro del ámbito escolar y familiar como medios eficaces para no solo la reducción del estrés y la ansiedad en los niños sino también para su prevención.

2. Objetivos

En primer lugar, el objetivo principal de este trabajo es analizar la influencia del juego y la EF como herramientas pedagógicas para tratar de reducir el estrés y la ansiedad en los escolares.

Los objetivos más específicos son:

1. Identificar las principales causas de estrés y ansiedad en los niños y las niñas en edad escolar.
2. Explorar el papel del juego libre y estructurado en el desarrollo emocional infantil.
3. Examinar los beneficios de la EF en la salud mental y el bienestar emocional de los niños.
4. Revisar experiencias y estudios previos que relacionan la actividad física y el juego como reductores del estrés y la ansiedad infantil.
5. Proponer estrategias educativas basadas en el juego y la actividad física orientadas a mejorar la gestión emocional en entornos escolares.
6. Valorar el grado de estrés o ansiedad que desarrollan los alumnos de un grupo de Educación Primaria.

3. Marco teórico

Un aspecto clave en cualquier Trabajo de Fin de Grado es el marco teórico ya que nos puede guiar dentro del trabajo y saber cuáles son los temas más importantes dentro del mismo. Los temas que se abordarán en este marco teórico serán todos aquellos relacionados con el estrés, la ansiedad, el juego y la EF.

El estrés y la ansiedad en la infancia.

En este apartado se tratarán los temas del estrés y la ansiedad en la infancia en un ámbito escolar.

Según García-Fernández et al., (2008), la ansiedad escolar se define como una amalgama de respuestas de distintos tipos ya sean cognitivas, psicológicas, fisiológicas o motoras que una persona refleja o emite ante aquellas situaciones que se catalogan como amenazantes, peligrosas o confusas, aunque a ciencia cierta no lo sean.

Por otro lado, distintos responsables de la educación, como pueden ser los psicólogos o los docentes, remarcan la necesidad de estudiar la ansiedad escolar en la infancia porque puede conllevar a importantes consecuencias negativas, educativas e incluso en el ámbito de la salud en un corto plazo de tiempo pero también a largo plazo. (Miller & Jome, 2008; Miller & Jome, 2010; Miller & LaRae, 2010).

Antes de continuar, el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales (2013), cuyas siglas son DSM-5, expone que dentro de la ansiedad infantil hay varios tipos:

- **Fobia específica:** miedo excesivo e irracional a cosas concretas, por ejemplo, tener miedo a los perros o a los truenos.
- **Ansiedad generalizada:** preocupación por una gran amalgama de cosas de la vida diaria.
- **Ansiedad social:** manifestación de una actitud tímida que hace que se dificulten la participación en clase y la socialización con el resto de los compañeros.
- **Ansiedad de separación:** preocupación por verse distanciados de sus cuidadores.
- **Mutismo selectivo:** experimentan dificultades para comunicarse en entornos específicos, como puede ser la escuela con el maestro.
- **Trastorno de pánico:** derivado de que en algún momento de su vida han experimentado la sensación de morir y pierden el control de sí mismos.
- **Agorafobia:** este tipo está relacionado con el anterior pero centrado en que se produce un miedo intenso en lugares abiertos.

Dentro de las posibles causas de este conjunto de tipos de ansiedad se encuentran:

- **El ambiente de protección por parte de los padres:** es una de las causas más frecuentes en aquellos niños que comienzan la vida escolar y es debido a que los progenitores los sobreprotegen de manera excesiva.
- **Las familias sin contacto social:** hace que el niño no expanda su círculo de amistades más allá de las cotidianas.
- **Heredada:** marcada por el comportamiento expulsivo.
- Sucesos traumáticos o crisis de pánico.
- Miedo ante el contacto social.
- Sufrieron previamente: ataques epilépticos, de miedo escénico o cardíacos.

Existen varios tipos de ansiedad que repercuten de maneras diferentes en los niños y las niñas que lo sufren, como:

- **La ansiedad alta:** reacción ante la presión o tensión como forma de respuesta ante un estímulo que puede ser real o imaginario y que produce una cierta incapacidad para adaptarse. Cabe mencionar que niveles altos de este tipo de ansiedad repercute negativamente en la forma de desenvolverse de los niños y niñas en la integración social y adaptación, ya que se produce una inseguridad inevitable en ellos (Juárez y Pineda, 2005).
- **La ansiedad moderada:** nerviosismo, inquietud o tensión que interviene en una sensación de incompleto bienestar en la persona.
- **La ansiedad leve:** puede ser considerada de este calibre por su duración o su intensidad que permite adaptarse sin problema visible ya que se puede considerar una reacción natural (Cerón, 2017).

Tener ansiedad en la infancia puede tener unas severas consecuencias, entre las que destacan:

- Bajo rendimiento académico.
- Alto rechazo escolar: esto puede ser visto desde dos perspectivas:
 - Rechazo entendido como no querer ir al colegio o centro educativo.
 - Rechazo por parte de los compañeros por emitir esas respuestas.
- Ansiedad por separación y depresión.

Estas solo son algunas de las múltiples consecuencias negativas que pueden derivar en problemas de salud graves, sin quitar importancia a la propia gravedad de la ansiedad.

Un aspecto que llama la atención es que en contra de lo que muchos pueden pensar es que en el ámbito rural puede haber un menor nivel de ansiedad en los niños y las niñas debido al gran tiempo de juego al aire libre. Diversas investigaciones apuntan que los diferentes tipos de ansiedad en los niños y las niñas que viven en zonas rurales constituyen un gran problema de salud, debido a aspectos de edad, sexo o lugar de residencia. (Quinteros et al., 2012)

El estrés en la infancia es una alteración del bienestar fisiológico o psicológico que se produce por la continua búsqueda de adaptación al medio que les rodea y que afecta a su desarrollo socioemocional y sus patrones de conducta.

Pueden existir distintas causas que activen o prologuen las respuestas anteriormente mencionadas, pero las que más destacan o se repiten son:

- Miedo por posibles problemas de salud propios o de seres que nos rodean.
- Problemas familiares: divorcios, separaciones, discusiones frecuentes.
- Una alta exigencia académica.
- Cambios en la vida diaria: cambio de escuela, de domicilio, de ciudad o de amigos.
- Sufrir bullying en el centro.

Los distintos tipos de estrés que nos podemos encontrar son:

- **Agudo:** síntomas leves y de corta duración.
- **Episódico agudo:** interfiere en la vida cotidiana.
- **Crónico:** síntomas de gran duración que intervienen negativamente en la vida escolar, social o familiar.

El estrés se puede visualizar en otras personas ya que presentan una sintomatología visible. Entre estos síntomas destacan:

- Taquicardia.
- Dolor de cabeza.
- Tics nerviosos.
- Tensión.
- Problemas de sueño
- Rechazo a asistir al centro escolar.

En resumen, el estrés y la ansiedad infantil, en el contexto escolar, representan fenómenos complejos con múltiples factores que lo explican (biológicos, psicológico o socioculturales). Estas manifestaciones no solo afectan al bienestar emocional sino que también llegan a repercutir negativamente en su rendimiento académico y su desarrollo psicosocial. Por ello, resulta clave abordar estos fenómenos desde una perspectiva preventiva e integral, que englobe las diferencias de cada uno con las exigencias del entorno educativo.

El juego y su impacto en el desarrollo infantil

El juego es una actividad espontánea, libre, placentera y sobre todo, no impuesta, con un papel crucial en el desarrollo integral de los niños y las niñas (Blanco, 2012; García, 2010). El juego ha estado presente hasta en la edad de los primates evolucionando hasta el juego que hoy conocemos (García, 1995). Además:

El juego a nadie se le escapa que es una forma recurrente en los niños y las niñas de pasar su tiempo libre, aunque en la actualidad ha disminuido debido al incremento del uso de las pantallas. Pero el juego, tiene multitud de beneficios y de relevancia en el desarrollo de los más pequeños. Por ello, se puede afirmar que el juego es una conducta innata, atemporal y que ha estado presente en todas las culturas a lo largo de la historia (Delgado, 2011, p.45).

Centrándonos en el contexto escolar, el juego es una gran herramienta educativa que ayuda en el descubrimiento, la interacción social, el propio aprendizaje y en la forma de expresarse del alumnado (Rodríguez y Trasancos, 2016, p.277). Por otro lado, contribuye y facilita el desarrollo integral del niño o la niña en todas sus dimensiones: física, cognitiva, emocional y social (Ginsburg, 2007).

A raíz de esto, diferentes especialistas en la temática dan diferentes enfoques al juego, ya sea biológico, psicológico o pedagógico, pero ninguno de ellos lo aborda como una unidad por separado. Por esta razón, el juego ha de verse desde un enfoque o una perspectiva holística ya que tiene un gran valor en el desarrollo integral infantil.

Dentro de las teorías sobre el juego destacan:

- Teoría del juego como anticipación funcional Groos (1902): el juego se entiende como una anticipación funcional para prepararse para la vida futura.
- Teoría de Piaget (1956): el juego es una forma de asimilar que evoluciona con la inteligencia del niño o niña. hay tres fases en el pensamiento humano: simple ejercicio, juego simbólico y por último juego reglado.
- Teoría de Vygotsky (1924): el juego en sí mismo posee una naturaleza social, que repercute en la cooperación, los roles en la sociedad y en el pensamiento abstracto.

Aunque hemos mencionado que no hay que dar un único enfoque sobre el juego. A continuación detallaremos los beneficios del juego según las distintas dimensiones del desarrollo infantil, (López (2010):

1. Afectividad:

El juego fomenta la formación de la identidad, la autonomía y la libre expresión emocional. Es por ello por lo que el juego es una actividad perfecta para el desarrollo afectivo (Zych, et al., 2016). Algo que les cuesta muchas veces a los niños y las niñas es la expresión de sus sentimientos o emociones hacia ellos mismos o hacia las personas que les rodea, pero a través del juego les permite esa expresión de sentimientos, intereses y aficiones (López, 2010). Por último, favorece el autoaprendizaje y la autoexploración emocional (Hartley et al., 2013).

El juego al ser en muchas ocasiones libre hace que los participantes también se sientan de esa manera por lo cual dejan atrás sus miedos y vergüenzas y les ayuda a mejorar en su desarrollo afectivo. Esta dimensión del desarrollo es más complicada desarrollarla en otros ámbitos o asignaturas, es por ello, que la EF es esencial dentro del desarrollo infantil.

2. Motricidad:

El juego contribuye en gran parte al desarrollo físico y motor y es esta uno de los principales motivos por los que deben jugar (Meneses y Monges, 2001). Contribuye al desarrollo físico, al equilibrio, coordinación y conocimiento del propio cuerpo.

3. Inteligencia:

A través del juego se estimula el desarrollo sensoriomotor, perceptivo, cognitivo y lingüístico (Meneses y Monge, 2001). Así, el juego repercute positivamente en el paso de la inteligencia práctica a la abstracta, es decir, que les ayuda a desarrollar su capacidad de pensamiento desde lo concreto hacia lo simbólico o mental.

4. Creatividad:

El juego aumenta el pensamiento creativo, en el que intervienen aspectos como: la fluidez, originalidad o flexibilidad (Chávez et al., 2009; Jiménez y Muñoz, 2018). Por otro lado, permite y ayuda a que se genere una expresión espontánea de fantasías e imaginación. En este aspecto no nos podemos olvidar que estamos tratando con escolares y que es esencial potenciar esa imaginación que les ayudará en otros ámbitos de su vida cotidiana.

5. Sociabilidad:

El juego es un componente clave en el desarrollo social del niño o niña y es una de las formas perfectas de llevar a cabo ese desarrollo ya que implican en muchos casos y en especial en los juegos colectivos la comunicación. El juego promueve habilidades sociales como: la comunicación, la empatía o la resolución de conflictos (Hassinger-Das et al., 2017). Además, facilita la práctica de roles adultos y la solución de problemas de la propia edad.

A modo de resumen, el juego constituye una herramienta fundamental para el desarrollo integral del niño y la niña, ya que no solo estimula la dimensión cognitiva o física si no que como podemos comprobar favorece ese desarrollo completo. Un aspecto clave y que les puede ayudar en el futuro a la población infantil será lograr conseguir ese pensamiento simbólico o abstracto tan importante para la vida diaria. Por último, el juego tiene un gran potencial de desarrollo en lo social por lo que hay que intentar que los niños y las niñas jueguen libremente y sobre todo en espacios abiertos.

EF y salud mental infantil

La EF es una asignatura esencial para el alumnado por sus diferentes aportaciones para el desarrollo integral del mismo. No hay que olvidar que aporta beneficios físicos, sociales, psicológicos, de salud y a veces se nos olvida otros más transversales que se trabajan en

otras materias. Por ello, es interesante darle un enfoque holístico, como se ha mencionado en el apartado del juego, intercambiando aprendizajes con las distintas asignaturas escolares, sin olvidar que es la etapa dónde más esencial se vuelve la EF por su carácter formador y de desarrollo.

La EF no debe entenderse solo como una especie de entrenamiento físico o corporal, sino como un proceso de desarrollo integral. Además, tiene un valor importantísimo a lo largo de todas las etapas de la vida y del desarrollo del ser humano, desde la infancia hasta la vida adulta, aunque me centraré en la infancia ya que es la etapa donde se escolarizan. Como bien aparece en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria:

“La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.”

No hay que olvidar que la educación avanza a pasos agigantados y es por eso por lo que la EF también lo hace y debe seguir haciéndolo. Las costumbres cambian, la forma de impartir clase cambia y al fin y al cabo la sociedad y el alumnado también, por eso las asignaturas y la forma de impartir clase también deben hacerlo.

Dentro de las innovaciones educativas, se pueden visualizar cinco corrientes de innovación en EF:

1. Enfoques más participativos.
2. Aprendizaje inducido.
3. Educación en valores y cooperación.
4. EF crítica.
5. Programación por Dominios de Acción Motriz.

A continuación, se detallan los beneficios de la EF según las diferentes dimensiones:

1. Beneficios físicos (González, 2011)

- **Sistema respiratorio:** mejora la capacidad pulmonar, la eficacia de la musculatura respiratoria y aumenta el volumen respiratorio.
- **Sistema cardiovascular:** aumenta el tamaño del corazón haciendo que bombee más cantidad de sangre y mejora la tensión arterial.
- **Sistema nervioso:** potencia la respuesta motora, la coordinación y el sistema vegetativo.
- **Sistema endocrino:** estimula la secreción hormonal relacionada con el crecimiento y el metabolismo. Este aspecto es clave para el desarrollo del niño o niña.

2. Beneficios psicológicos:

Al establecer un hábito de ejercicio físico en edades tempranas hace que se reduzca el riesgo de padecer enfermedades mentales ya sean a corto o largo plazo. Como asegura Drobic (2013), además de estudios citados por Ramírez et al. (2004), la actividad física:

- Mejora el autocontrol emocional y la autoestima.
- Fomenta la autonomía personal, toma de decisiones y relajación mental.
- Reduce el estrés y la ansiedad, además de, la irritabilidad.

3. Beneficios sociales:

- Potencia el respeto y la cooperación.
- Ayuda a la superación personal y generar esfuerzo.
- Fomenta la comunicación e integración social.
- Actúa en contra de aspectos negativos como la rivalidad, el egocentrismo y el individualismo.
- A su vez, Manzano (2006) afirma que a través de la EF se adquiere hábitos que ayudan a sentirse bien con la propia identidad e imagen corporal.

4. Beneficios cognitivos:

- Aumento de la atención.
- Potencia la memoria.
- Genera flexibilidad cognitiva.
- Ayuda al control inhibitorio.

Como se ha mencionado anteriormente, la EF se puede ver como un apoyo transversal e interdisciplinar, ayudando a otras asignaturas a trabajar, por ejemplo, en Matemáticas los porcentajes o la frecuencia cardíaca o en Educación Artística la expresión corporal.

Por otro lado, como hemos visto en los anteriores beneficios, en el desarrollo de la asignatura de EF, se produce una gran motivación en los alumnos y las alumnas para desarrollar esa clase. Según Valladares y Posso (2022), las formas de motivación que más se generan en EF son la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Esta motivación hace que los alumnos y las alumnas puedan percibir, indagar y aprender, y además, logran superar los retos marcados y conseguir los objetivos planteados.

Pero no hay que olvidar que también existe un rechazo a la asignatura, debido a que aquellos alumnos con baja capacidad motora experimentan una sensación de vergüenza cuando realizan los ejercicios delante de sus compañeros. Por ejemplo, en un estudio de Li y Rukavina (2012) se indicó que el alumnado con sobrepeso suele sufrir provocaciones y burlas en la clase de EF.

Para concluir con este apartado, la EF se consolida como una asignatura esencial dentro del currículo escolar y también de la vida del alumnado escolar, no solo por sus beneficios físicos y de salud si no por su gran impacto de forma positiva en todas las demás dimensiones del desarrollo del niño o la niña. Además, el contexto social donde se enmarca hace que sea una disciplina privilegiada para educar en valores como el respeto, cooperación, esfuerzo o responsabilidad. Por último, como hemos visto con anterioridad reduce el estrés, la ansiedad y la irritabilidad lo que hace que sea más fácil llevar una vida sana y tranquila para ellos y quienes les rodea.

4. Metodología

Diseño de la investigación.

La investigación se ha llevado a cabo con 26 alumnos y alumnas del curso 4º de Primaria. De ellos, 10 son niños y 16 son niñas. Es un centro de carácter concertado, cuyo alumnado en su mayoría es de nacionalidad española y con un nivel socioeconómico medio-alto. Ningún alumno o alumna de esta clase tiene necesidades educativas y su comportamiento

y carácter es favorable para conseguir todo tipo de aprendizaje adaptado a su edad cronológica e intelectual. El valor que destaca en la clase es el respeto por los compañeros y compañeras y por el profesorado.

Técnicas e instrumentos de la investigación

La investigación tiene un carácter inductivo ya que se analizan casos concretos y a raíz de los resultados obtenidos se lleva a cabo la extracción de conclusiones de forma general. Los datos que se recogen son sincrónicos porque estudian aquellos fenómenos que se desarrollan durante un corto periodo de tiempo.

Los datos obtenidos se han analizado de forma cuantitativa, ya que lo que interesa en esta investigación es el número de alumnos y alumnas que sienten las diversas emociones.

Para la realización de la investigación se ha utilizado un cuestionario (anexo 1) sobre las emociones y experiencias en EF. Este cuestionario ha sido elaborado por el propio autor de este trabajo y está formado por preguntas de carácter cerrado y otras abiertas para que los niños y las niñas puedan expresarse o desarrollar más sus pensamientos y opiniones.

Además, otra técnica utilizada ha sido la observación, tras la programación y el desarrollo de una Situación de Aprendizaje sobre los Juegos Alternativos, centrada en el Pinfuvote. El Pinfuvote es un deporte alternativo que integra elementos propios del Ping-Pong, el Fútbol, el Voleibol y el Tenis. Es un deporte diseñado para ayudar a crear un ambiente de inclusión, participación activa y cooperación. Tiene las reglas propias del voleibol pero adaptadas a este deporte.

A través de su realización y su evaluación se han podido extraer y analizar unos resultados que, sin duda, son de gran valor para una futura implementación de este deporte y su repercusión en los niveles emocionales del alumnado.

Situación de aprendizaje

Justificación

La elección del tema de los juegos alternativos en concreto el PINFUVOTE, fue porque creía conveniente la necesidad de enriquecer la experiencia motriz en el alumnado de la clase de referencia (4ºA). El Pinfuvote es un juego alternativo que combina elementos del

ping-pong, fútbol, voleibol y tenis. Al ser una clase especialmente “fútbolera” se pretendía que pudiesen introducir elementos del fútbol pero por otra parte, que pudiesen ver que hay vida más allá de este deporte.

Además, su carácter cooperativo y la posibilidad de adaptar las reglas y el material lo hacen ideal para contextos educativos donde se busca promover valores, mejorar la coordinación y facilita la integración de los y las estudiantes con diferentes niveles de habilidad. Además, su baja exigencia técnica inicial permite que todo el alumnado pueda participar desde el inicio.

Por último, el Pinfuvote se presenta como una oportunidad única para introducir al alumnado una modalidad lúdica y poco convencional.

Objetivos

Objetivos generales:

- Fomentar la práctica d actividades físicas lúdicas e inclusivas.
- Desarrollar habilidades sociales, cooperativas y de convivencia.
- Incentivar estilos de vida saludables.
- Reducir niveles de estrés en el alumnado.

Objetivos específicos:

- Conocer las reglas básicas y características del Pinfuvote.
- Participar activamente en la práctica del Pinfuvote.
- Aplicar estrategias de cooperación y comunicación.
- Identificar y expresar emociones, sensaciones y aprendizajes vividos durante la práctica del juego.

Contenidos.

Esta situación de aprendizaje se podría encuadrar dentro de varios bloques de contenidos, como son los siguientes:

- **BLOQUE A.** Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físicodeportiva, 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 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.

Competencias específicas, criterios de evaluación e indicadores de logro.

A continuación, en la Tabla 2, se presenta la relación entre las competencias específicas, los criterios de evaluación y los indicadores de logro que se tendrán en cuenta en la Situación de Aprendizaje.

Tabla 1 Competencias específicas, criterios de evaluación e indicadores de logro

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de logro
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	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.	Participa activamente en las sesiones de Pinfuvote con una actitud positiva hacia el uso de juego como forma de ocio saludable. Identifica verbalmente los beneficios físicos y mentales de la práctica de Pinfuvote.

integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.		
	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.	Muestra respeto y aceptación hacia los compañeros y compañeras con diferentes habilidades motrices. Participa sin realizar juicios negativos sobre el rendimiento físico propio o de otros.
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	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.	Reconoce los aspectos técnicos o tácticos que debe mejorar y plantea estrategias para conseguirlo. Propone variantes del Pinfuvote adaptando reglas o roles.

prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria		
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.	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.	Participa en el juego con constancia y actitud de superación. Controla la impulsividad y responde de forma respetuosa ante decisiones arbitrales.
	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.	Ayuda a los compañeros y compañeras con dificultades ya sean motrices o de comprensión. Resuelve conflictos mediante el diálogo. Promueve un ambiente positivo de respeto, cooperación y juego limpio.
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artísticoexpresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y	4.2 Asumir una visión crítica y abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al	Rechaza actitudes discriminatorias o violentas cuando se dan contextos deportivos reales o simulados.

sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	deporte federado e identificando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.	
--	---	--

Fuente: Elaboración propia

Metodología

Toda metodología, como advierte el currículo, dependerá de cada docente y su grado de experiencia. A través de esta situación de aprendizaje y su metodología empleada se ha buscado la formación integral del alumnado, respetando los ritmos de aprendizaje sin olvidar que el alumno o la alumna sean los que realmente importan adecuándose a las necesidades de cada uno de ellos. En este sentido, se sigue la línea educativa marcada por el Centro, así como la adaptación al ritmo de aprendizaje de cada estudiante.

Por otro lado, se buscará crear un ambiente lúdico para que el alumnado se sienta cómodo dentro de él y se intentará que ese ambiente sea lo más acogedor posible aumentando la posibilidad de un mejor aprendizaje.

Para ello se utilizará un estilo de enseñanza tradicional que irá intercalándose con el de iniciación deportiva, en el que habrá unos roles marcados que serán los que seguirán los propios alumnos y alumnas como ejecutantes.

Sesiones y actividades.

Antes de comenzar con el desarrollo de las sesiones, mi situación de aprendizaje va dirigida a 4º de Educación Primaria, pero se llevará a cabo desde 3º de Primaria hasta 6º de Primaria, aunque se hará más hincapié en 4º de Primaria. Las agrupaciones o las parejas se harán de forma aleatoria y se cambiarán a lo largo de la sesión. El tiempo de las sesiones en 4º curso era de 50 minutos, ya que era a última hora y había que dejar todo perfecto y colocado. En las demás, el tiempo era de una hora.

SESIÓN 1: GO TO PINFUVOTE		4º EPO	
INICIO			
Juego/actividad		Material	
Pases con golpeo		Pelotas blandas, aros y conos	
Agrupamiento	Por parejas	Duración	5-10 min
Golpear la pelota con la mano abierta hacia el compañero, tratando de mantenerla en el aire.			
PARTE PRINCIPAL			
Juego/actividad		Material	
Pase en círculo		Pelotas de diferentes tamaños	
Agrupamiento	Grupos de 5	Duración	10 min
Todos en círculo golpean la pelota para que vaya de un compañero a otro, manteniendo en el aire, si la pelota cae deben hacer una pequeña penalización (tres saltos o sentadillas)			
Juego/actividad		Material	
Centro del aro		Pelotas de diferentes tamaños y aros	
Agrupamiento	Parejas	Duración	10 min
Uno golpea la pelota para que bote dentro del aro y el otra la devuelve antes de que caiga. Cambian roles cada tres golpes.			
Juego/actividad		Material	
Mini partido sin red		Pelotas de diferentes tamaños, aros	
Agrupamiento	3 personas	Duración	10 min
Los alumnos se dispondrán en grupos de 3 personas. Uno de ellos dará un toque de dedos, otro un toque de antebrazo y el último rematará.			
VUELTA A LA CALMA			
Juego/actividad		Material	
Masaje con pelotas de tenis		Pelotas de tenis	
Agrupamiento	Parejas	Duración	10 min
En parejas, uno de la pareja se be tumbar en el suelo, boca abajo y otro le debe dar un masaje con una pelota de tenis, despacio y con sentido. A los cinco minutos cambiarán los roles.			

Observaciones:

La sesión en cuarto ha salido de forma espectacular pero podría haber introducido más variantes para aumentar la dificultad.

En tercero, la actividad de pase en círculo les ha costado y he tenido que quitar la penalización.

En quinto y sexto me ha gustado como se ha desarrollado la actividad centro del aro ya que lo han ejecutado a la perfección.

SESIÓN 2: ASES DE LOS PASES		4º EPO	
INICIO			
Juego/actividad		Material	
Atrapa el aro		Aros y altavoz	
Agrupamiento	Gran grupo	Duración	5-10 min
Colocamos varios aros en el suelo repartidos por el espacio. Al ritmo de la música los alumnos se desplazan. Cuando la música para, deben meterse en un aro. Los aros irán disminuyendo en cantidad.			
PARTE PRINCIPAL			
Juego/actividad		Material	
Pase en movimiento		Pelotas de diferentes tamaños	
Agrupamiento	Grupos de 3	Duración	10 min
Por tríos, uno se coloca en el centro y dos en los extremos. El del medio se desplaza lateralmente mientras recibe y golpea la pelota hacia uno de los extremos. Cambian de rol cada minuto.			
Juego/actividad		Material	
Ronda de golpeo		Pelotas de diferentes tamaños.	
Agrupamiento	Equipos de 4	Duración	10 min
Forman un cuadrado, golpeando la pelota sin dejarla caer. Cada alumno, tiene asignado un número y debe golpear en orden.			
Juego/actividad		Material	
Partido reducido		Pelotas de diferentes tamaños, aros y conos	
Agrupamiento	3 personas	Duración	10 min

En una cancha creada y delimitada con cuerdas y conos, el objetivo es pasar la pelota al campo contrario y evitar que caiga.

VUELTA A LA CALMA

Juego/actividad		Material	
Lazarillo		Pelotas	
Agrupamiento	Parejas	Duración	10 min

En parejas, uno de la pareja guía al otro que irá con los ojos cerrados y debe transportar la pelota de una pared a otra.

Observaciones:

La sesión en cuarto no ha salido todo lo bien que me esperaba, sobre todo la actividad de pases en movimiento les ha costado bastante moverse lateralmente y a la vez golpear a la pelota.

En tercero, les ha costado bastante la sesión y es por ello por lo que he les he dejado más tiempo en el partido reducido quitando minutos a las demás actividades.

En quinto la mejor actividad que ha salido es la de pases en movimiento y en sexto me ha gustado su forma de jugar en el partido reducido.

SESIÓN 3: APREDEMOS LAS REGLAS.		4º EPO	
PARTE PRINCIPAL			
Juego/actividad		Material	
Presentación del Pinfuvote		Ordenador y pizarra digital	
Agrupamiento	Grupo clase	Duración	30 min
Haré la presentación del Pinfuvote, con sus reglas básicas y la comparación con el voleibol.			

Juego/actividad		Material	
Rellenar hojas		Hojas preparadas	
Agrupamiento	Equipos de 5 o 6	Duración	20 min
En equipos deberán preparar y pensar el escudo para su equipo, el lema y el grito y el nombre, además de escribir los componentes del grupo. Imagen en anexo 1.			
Observaciones: Esta presentación esta puesta en la sesión 3 porque empecé a dar mi sesión a una semana de las vacaciones de semana santa entonces programé esta sesión para la vuelta y que se acordaran de todo, además de las dos primeras sesione hacerlas introductorias. Aclarado lo anterior, con todas las clases salió adecuadamente y la formación de grupos quedó equilibrada que era algo que me preocupaba.			

SESIÓN 4: VAMOS A POR LOS DIFERENTES TOQUES.		4º EPO	
INICIO			
Juego/actividad		Material	
Holi Holi octopus		Ninguno	
Agrupamiento	Toda la clase	Duración	5-10 min
Los alumnos se dispondrán en el un extremo de la clase y uno de ellos se situará en el centro. Ese alumno dirá Holi Holi octopus y los demás alumnos deberán tocar el otro extremo y volver al sitio inicial. Si el alumno del centro te pilla, deberás permanecer quieto.			
PARTE PRINCIPAL			
Juego/actividad		Material	
Toque de dedos		Pelotas de diferentes tamaños	
Agrupamiento	Filas	Duración	10 min
En tres filas, un alumno se pondrá delante de su fila y deberá pasar al primero de la fila el balón con un toque de dedos. El primero de la fila coge el balón, se le lanza al alumno que está situado en frente y se sienta y así con toda la fila.			
Juego/actividad		Material	
Toque de antebrazo		Pelotas de diferentes tamaños	
Agrupamiento		Duración	10 min
Lo mismo que lo anterior pero con toque de antebrazo.			
Juego/actividad		Material	
Remate		Pelotas de diferentes tamaños, aros	
Agrupamiento	3 personas	Duración	10 min
Los alumnos se dispondrán en grupos de 3 personas. Uno de ellos dará un toque de dedos, otro un toque de antebrazo y el último rematará.			
Juego/actividad		Material	
Pinfuvote		Conos, balones y cuerdas.	
Agrupamiento	Diferentes grupos de 5-6 personas	Duración	10 min

SESIÓN 5: TODA LA CLASE DE PINFUVOTE.		4º EPO	
INICIO			
Juego/actividad		Material	
Atrapa pelotas		Balones	
Agrupamiento	Toda la clase	Duración	10 min
Dos alumnos tendrán una pelota, los demás se moverán para no ser dados, si a un alumno le dan tiene que intentar coger un balón suelto para poder seguir jugando.			
PARTE PRINCIPAL			
Juego/actividad		Material	
Pinfuvote			
Agrupamiento	Grupos 5-6	Duración	40 min
Jugaremos al Pinfuvote, haremos dos campos, jugarán equipos diferentes a los hechos en las fichas.			
VUELTA A LA CALMA			
Juego/actividad		Material	
Reflexión		Ninguno	
Agrupamiento	Gran grupo	Duración	10 min
Al jugar la mayoría de tiempo al Pinfuvote, hablaremos de los aspectos positivos de la sesión y de los negativos.			

SESIÓN 6: PINFUVOTE’S CUP		4º EPO	
INICIO			
Juego/actividad		Material	
Actividad que elija Luis Enrique que es su cumpleaños y me lo ha pedido en el recreo.			
Agrupamiento		Duración	5-10 min
PARTE PRINCIPAL			

Juego/actividad		Material	
PINFUVOTE´S CUP		Pelotas de diferentes tamaños, aros	
Agrupamiento	Grupos hechos en el papel.	Duración	30-40 min
Jugarán los cuatro equipos entre ellos, a partidos de 15 puntos. Podrán utilizar las cartas que los he preparado. Además, se añadirán los roles de árbitro, capitán y entrenador que se cambian en cada partido. Los escudos de los equipos irán pegados en papel continuo y debajo de ellos se podrá el puntaje: 3 puntos si el equipo gana y 1 si el equipo pierde.			
Juego/actividad		Material	
Rellenar la hoja			
Agrupamiento		Duración	10 min
Si hay tiempo, los alumnos deberán terminar de rellenar las hojas, los espacios sobre cosas a mejorar y puntos fuertes tanto en equipo como individualmente.			

Recursos

Los recursos se dividen en:

- **Recursos humanos:** son toda persona que se implique en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. En este caso la tutora y el autor de este trabajo.
- **Recursos materiales:** dentro de este tipo de material se encuentra:
 - **Material convencional:** aros, balones, cuerdas de saltar, conos.
 - **Material digital:** la presentación de la sesión tres y la pantalla digital.
 - **Material impreso:** añadido dicho material ya que les entregué en la sesión una ficha para formar los equipos, escribir su lema y dibujar el escudo del equipo.
- **Recursos ambientales:** se ha utilizado el salón dedicado a Educación Física y el gimnasio del colegio.

En cuanto a los recursos materiales se han encontrado diversas dificultades porque para lo que se necesitaba a veces era algo escaso, aunque es algo con lo que el docente tiene que convivir con ello sobre todo los maestros y maestras de Educación Física.

Evaluación.

La evaluación que se ha seguido es integral y siempre con carácter objetivo. Se ha utilizado una evaluación en todo caso con carácter formativo y continuo. Este punto se considera clave para saber de dónde parte el alumnado y ver hasta dónde es capaz de llegar, por lo que la evaluación es un punto esencial en cualquier situación de aprendizaje.

Por otro lado, a través de la evaluación se puede observar el progreso de los alumnos y las alumnas.

- **Evaluación inicial:** este tipo de evaluación se ha llevado a cabo mediante la observación directa, la cual me servirá para poder ver de dónde parten los alumnos y las alumnas, registrándose en el diario del profesor.
- **Heteroevaluación:** este tipo de evaluación se ha llevado a cabo mediante la siguiente lista de cotejo y se ha aplicado al terminar la situación de aprendizaje.

Tabla 2 Lista de cotejo

Nº	Criterio Para Evaluar	Sí	No	Observaciones
1	Conoce y respeta las reglas básicas del Pinfuvote.	☐	☐	
2	Participa activamente durante el juego.	☐	☐	
3	Utiliza adecuadamente los tres tipos de golpe.	☐	☐	
4	Coopera con sus compañeros de equipo.	☐	☐	

5	Mantiene una actitud respetuosa hacia el rival.	☐	☐	
6	Acepta las decisiones del árbitro sin discutir.	☐	☐	
7	Disfruta mientras juega, gane o pierda.	☐	☐	
8	Demuestra control sobre sus emociones.	☐	☐	
9	Se comunica con el equipo para organizar el juego.	☐	☐	

Fuente: elaboración propia.

- **Evaluación final:** se llevará a cabo mediante la siguiente rúbrica.

(Tabla 4)

Tabla 3 Rúbrica de evaluación

	1	2	3	4	5
Es capaz de aplicar distintas habilidades técnicas en situaciones de juego	No reconoce las distintas técnicas de golpeo.	Sabe la mitad de las variedades de las técnicas de golpeo pero no las aplica	Realiza con destreza la mitad de las técnicas de golpeo.	Conoce todos los tipos de golpeo y las aplica en el juego	Conoce habilidades técnicas avanzadas y sabe utilizarlas.
Demuestra capacidad para trabajar en equipo y respeta a los compañeros	No hay respeto entre los compañeros del equipo.	Hay un nivel de respeto suficiente pero solo participan algunos.	La mitad del equipo se implica y participa con respeto.	La mayoría del equipo participa y colabora de forma respetuosa.	Son capaces de cooperar y trabajar con respeto, todo el equipo participa.
Toma de decisiones	No comprende las actuaciones del compañero ni del rival.	Se coordina con el compañero pero no se anticipa al juego rival.	Se coordina con el compañero e intenta anticiparse al juego rival	Resuelve la mayoría de las situaciones de juego coordinándose con sus compañeros y anticipándose a jugadas rivales.	Resuelve las situaciones de juegos de forma exitosa coordinándose con el compañero y anticipándose al juego rival.
Utiliza correctamente tácticas ofensivas y defensivas	No comprenden la táctica de juego y solo se limita a devolver el balón al adversario	Comprende la táctica básica del juego, pero siempre usa el mismo patrón.	Entiende la táctica del juego, pero no lo aplica a las situaciones de juego.	Conoce en profundidad los aspectos tácticos del juego y lo aplica en situaciones básicas.	Conoce en profundidad los aspectos tácticos del juego. Resuelve las diferentes situaciones de juego
Conoce sus limitaciones motrices	No conoce sus limitaciones y debilidades y no intenta jugar.	Conoce algunas de sus limitaciones pero no intenta practicar ni mejorar.	Conoce algunas de sus limitaciones e intenta practicar y mejorar.	Conoce la mayoría de sus limitaciones motrices e intenta mejorar.	Conoce sus limitaciones motrices, y realiza una reflexión crítica sobre cómo mejorar.

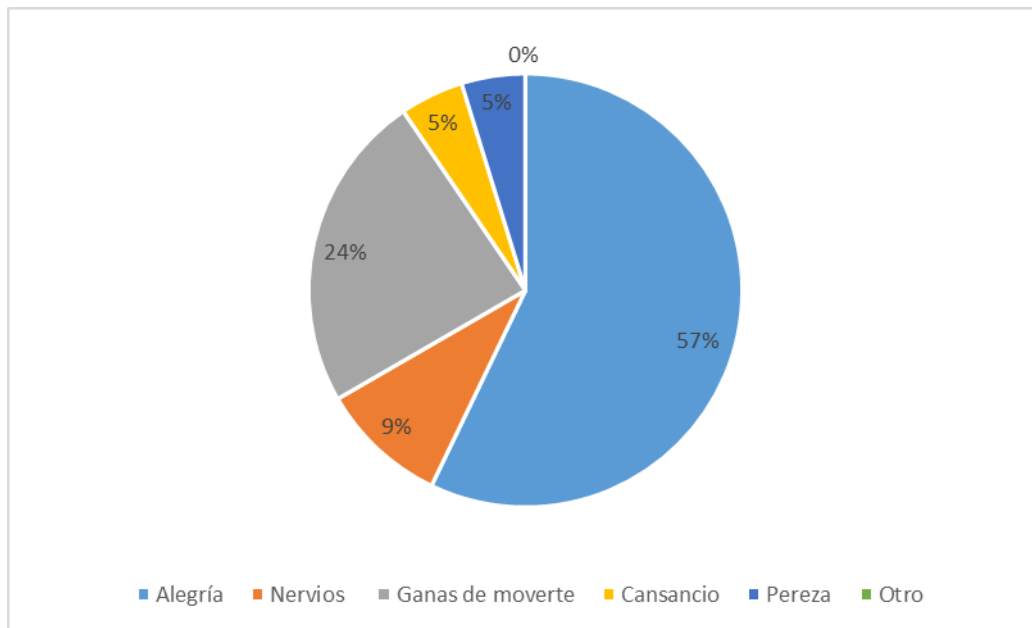
Fuente: elaboración propia.

Resultados

En primer lugar, el cuestionario que se ha pasado al alumnado objeto de estudio tiene como finalidad conocer sus emociones y experiencias en EF. Tras recoger todas las respuestas de los 21 cuestionarios, se analizarán las respuestas por cada pregunta.

PRIMERA PREGUNTA: ¿Qué emociones sueles sentir al empezar la clase de EF?

Figura 1. Porcentaje de emociones al empezar la clase

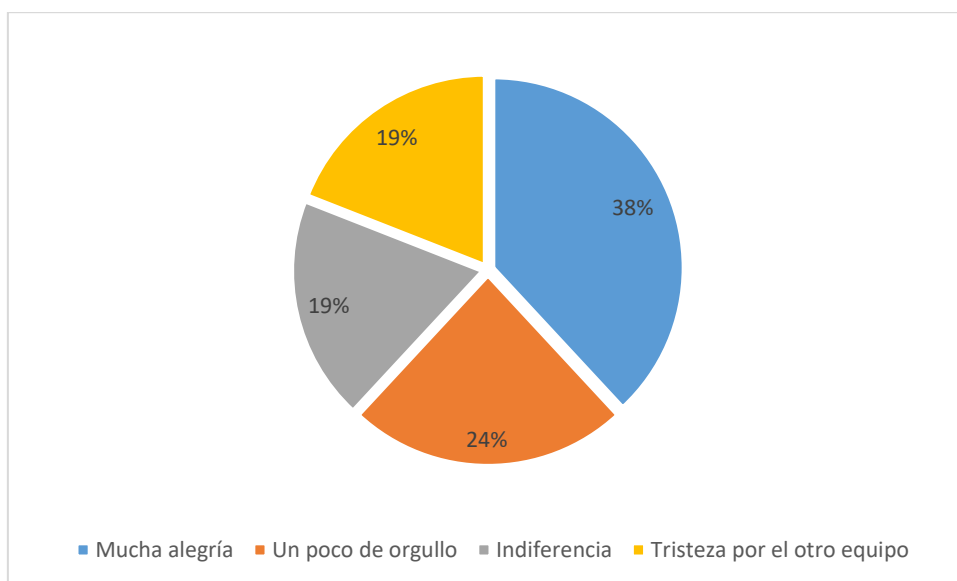


Fuente: elaboración propia.

El gráfico anterior muestra que el 57% de los alumnos y alumnas sienten alegría frente al 5% que sienten pereza o cansancio. Por esta razón, se podría asociar la EF con emociones de carácter positivo probablemente pueden lograr que disminuyan los niveles de estrés y ansiedad. Así, se puede entender que la EF es una válvula de escape emocional que ayuda a los niños y las niñas lleguen a la clase con emociones que favorecen el aprendizaje y la socialización.

SEGUNDA PREGUNTA: ¿Qué emoción sientes cuando tu equipo gana?

Figura 2. Porcentaje de emociones cuando su equipo gana.



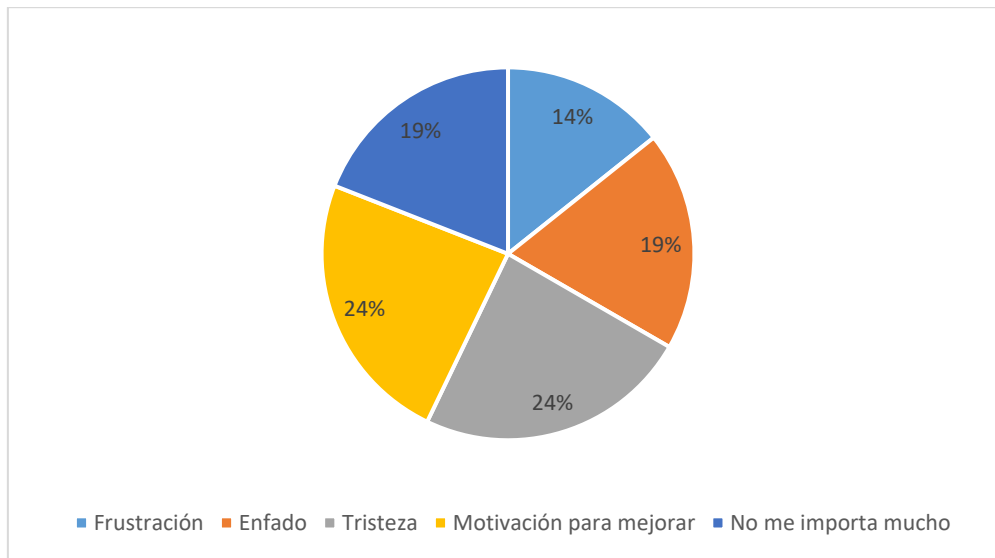
Fuente: elaboración propia.

En este gráfico vuelven a predominar las emociones positivas ya que un 62%, corresponde a la suma entre mucha alegría y orgullo. Ambas emociones reflejan un refuerzo emocional de carácter natural que aporta la propia asignatura y el juego, lo que contrarresta las emociones negativas como pueden ser la ansiedad o el estrés.

Pero, por otro lado, la presencia de tristeza (19%) refleja la existencia de empatía y conciencia emocional. Estas habilidades emocionales y sociales son claves para la prevención de un alto grado de estrés.

TERCERA PREGUNTA: ¿Y cuándo pierdes?

Figura 3. Emociones cuando su equipo pierde.



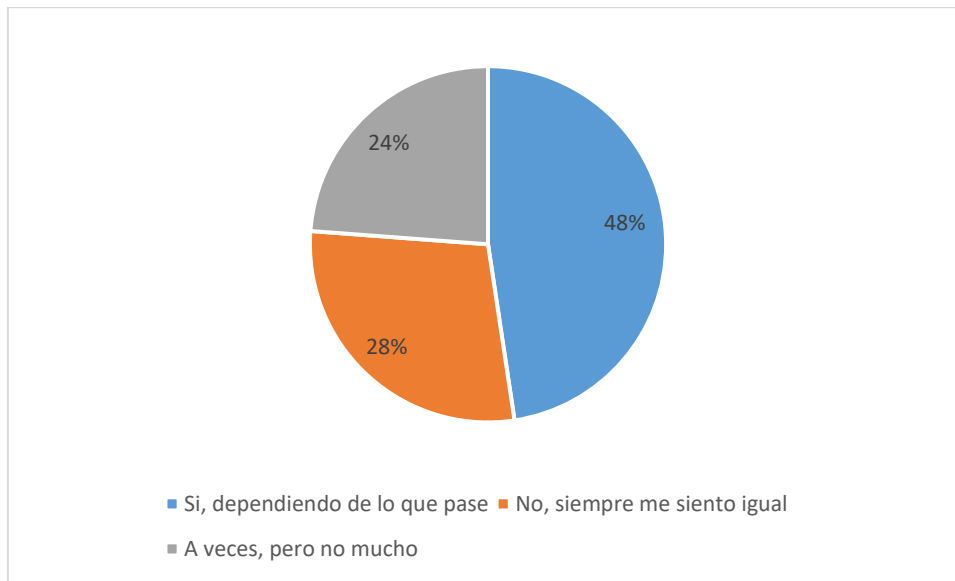
Fuente: elaboración propia.

Como se puede comprobar, la derrota no siempre genera emociones de carácter negativo, ya que el 24% siente motivación para seguir mejorando. El juego puede verse como un entrenamiento emocional positivo que ayuda a los niños y las niñas a afrontar la frustración sin generar estrés o ansiedad.

Pero no podemos olvidarnos de que el 57% siente emociones negativas, como la frustración, el enfado o la tristeza. Por ello, parece que es esencial incluir estrategias de regulación emocional, como una reflexión final, para reducir el impacto negativo.

CUARTA PREGUNTA: ¿Crees que tus emociones cambian durante la clase?

Figura 4. Creencias de si cambian sus emociones en la clase.

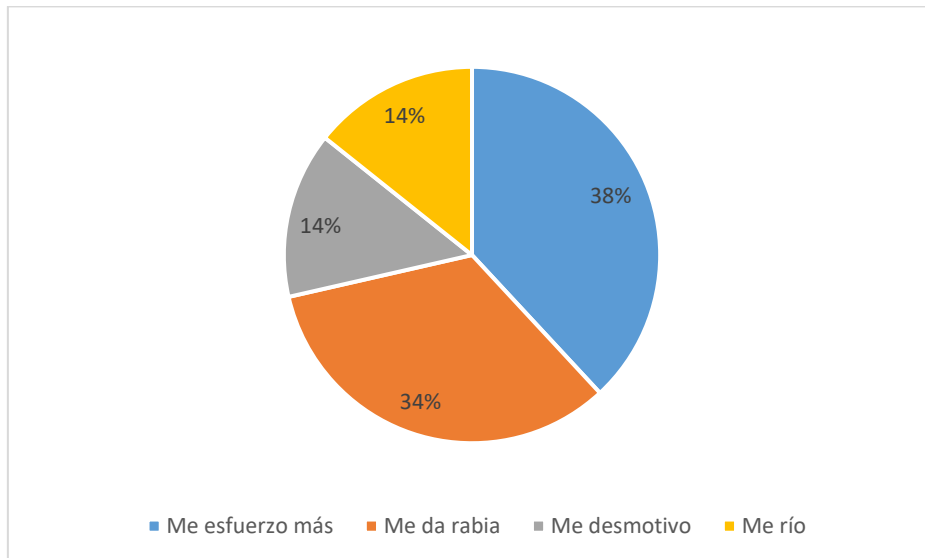


Fuente: elaboración propia.

Podemos ver como casi la mitad de la clase (48%) varía sus emociones dependiendo de lo que ocurra dentro de la misma. Esto nos hace ver cómo la EF puede ayudar a los niños y las niñas que inician la clase con nervios o emociones negativas derivan hacia estados de alegría o una mayor motivación. Llevándolo al tema de este trabajo, puede ocurrir que el alumnado comience la clase con un alto grado de estrés o ansiedad y acabarlo con una emoción como la alegría.

QUINTA PREGUNTA: ¿Qué haces cuando te equivocas en una actividad o no te sale bien un ejercicio?

Figura 5. Acciones que se producen cuando se equivocan en una actividad.



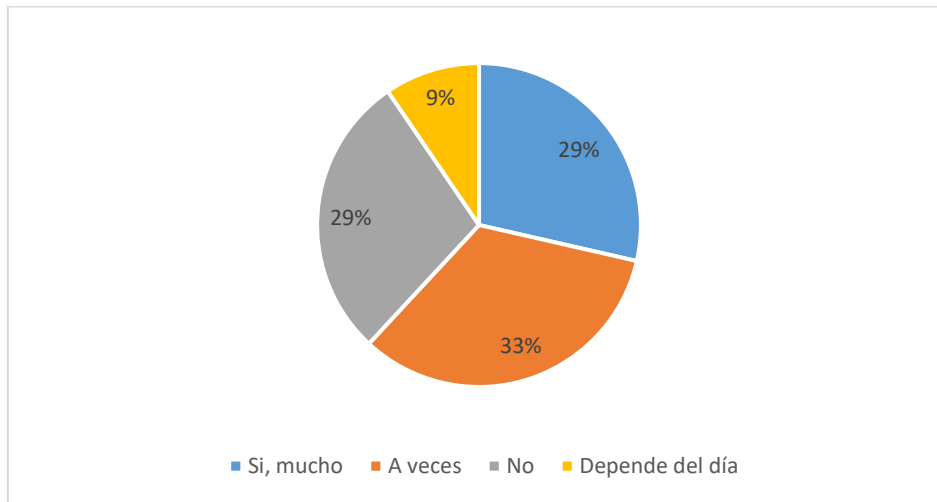
Fuente: elaboración propia.

Por un lado podemos ver, que el 52% de la clase (me esfuerzo más y me río) tienen actitudes positivas y resilientes ante el error. Esto sugiere que la E.F. y el juego ayudan a crear una mentalidad más fuerte que ayude a reducir la ansiedad ante el fracaso. Además, de normalizar el error.

Aun así, el otro 48% correspondiente a me desmotivo o me da rabia, nos hace pensar en la importancia de crear actividades más lúdicas que ayuden a gestionar las emociones para pasar de la rabia en motivación en vez de en estrés o ansiedad.

SEXTA PREGUNTA: ¿Te cuesta mucho mantener la calma cuando las cosas no salen cómo quieres?

Figura 6. Mantenimiento de la calma

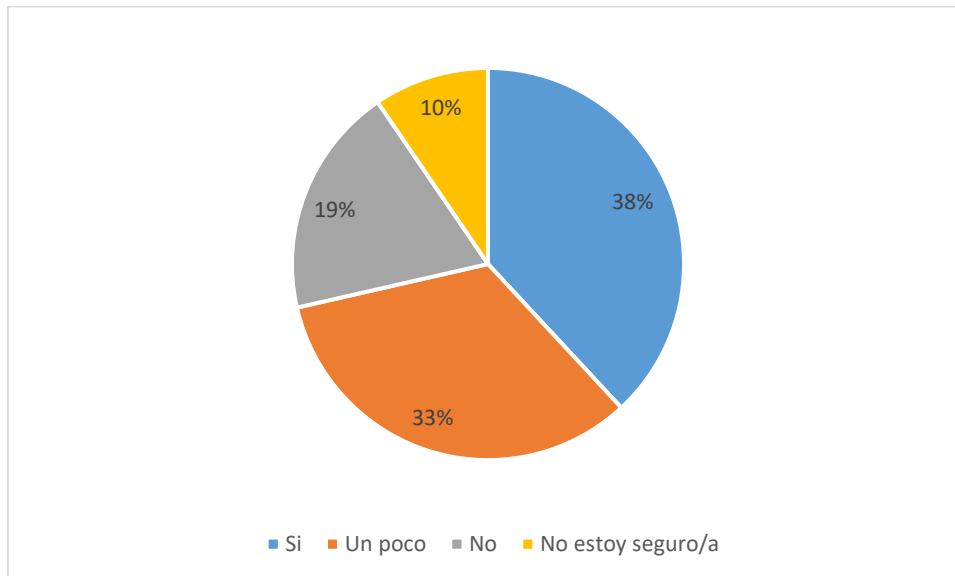


Fuente: elaboración propia.

Es llamativa como tan solo el 29% no tiene problemas a la hora mantener la calma ante situaciones adversas o ejercicios que les sale bien. Este porcentaje nos indica que estos alumnos o alumnas tienen adquiridos habilidades de autorregulación emocional que han podido ser generadas a través de la E.F.

SÉPTIMA PREGUNTA: ¿Has aprendido a controlar mejor tus emociones desde que haces EF?

Figura 7. Control de las emociones.

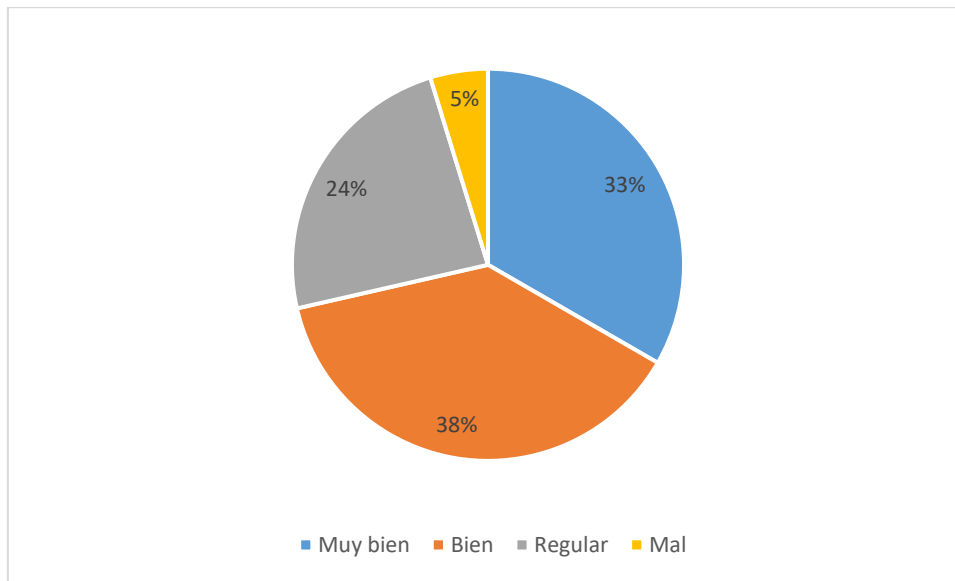


Fuente: elaboración propia.

En este gráfico podemos ver que desde que hacen E.F. el 73% del alumnado ha aprendido al menos un poco a gestionar mejor las emociones tanto positivas como negativas. El 38% que ha contestado directamente que sí, hace que se vea reflejada la clara influencia del juego y la E.F. en la autorregulación emocional que hace que disminuya la ansiedad y el estrés.

OCTAVA PREGUNTA: ¿Cómo te llevas con tus compañeros/as durante los juegos?

Figura 8. Relación con los demás compañeros.



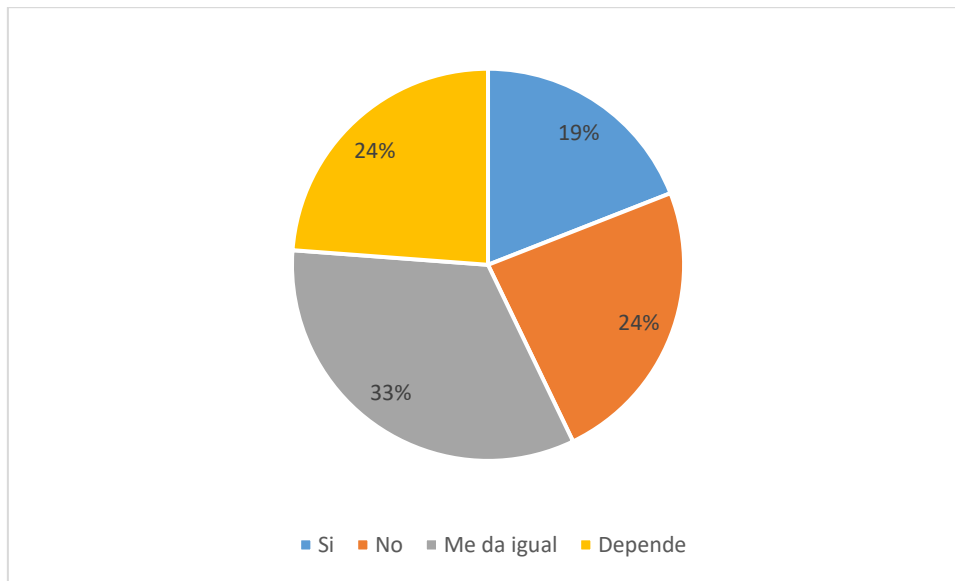
Fuente: elaboración propia.

Tras la visualización del gráfico queda constancia de la gran relación que existe entre los miembros de la clase y que las relaciones sociales son positivas. El 71% sumando los porcentajes de muy bien y bien nos da los indicios necesarios para afirmarlo. Esto refleja que el ambiente social es saludable y que puede llegar a favorecer la reducción del estrés y la ansiedad.

Los alumnos y las alumnas que han contestado regular, 24%, tendríamos que fijarnos atentamente en ellos ya que pueden estar en riesgo de exclusión o tener una baja autoestima.

NOVENA PREGUNTA: ¿Te gusta que te cambien de grupo o equipo?

Figura 9. Respuestas al cambio de grupo.



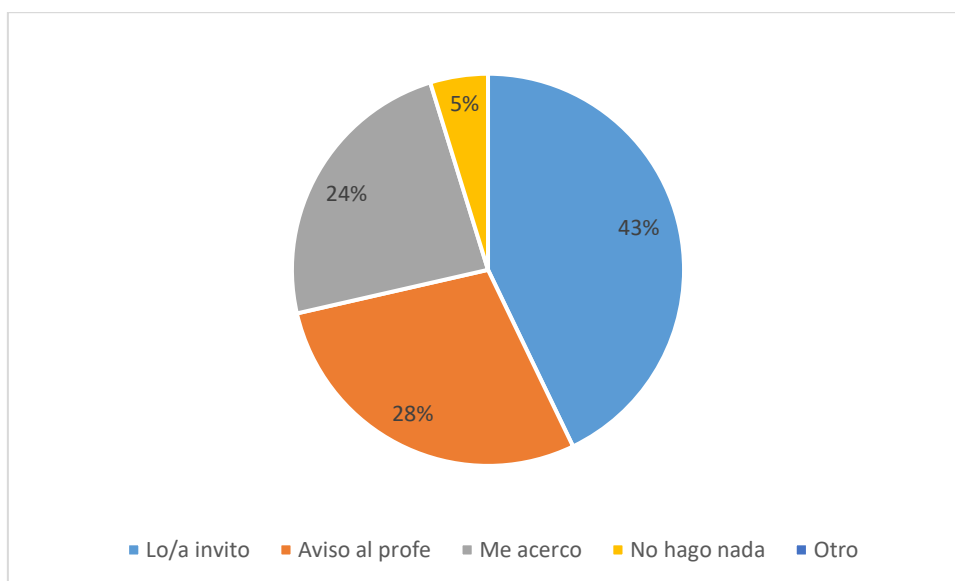
Fuente: elaboración propia.

Por un lado, podemos comprobar que el 52% de los alumnos y las alumnas, correspondientes a las respuestas de si o me da igual puede hacer ver que tienen una buena adaptación y seguridad social, lo que hace que tengan menos propensión al estrés debido a algún cambio social.

Así mismo, el 24% del alumnado tiene una resistencia notable al cambio, lo que da pistas de una inseguridad social o miedo a ser rechazado.

DÉCIMA PREGUNTA: ¿Qué haces si ves a alguien fuera del juego?

Figura 10. Respuestas a si ven a alguien fuera del juego.



Fuente: elaboración propia.

Como se puede comprobar, el 95% de los estudiantes, sumando los porcentajes de me acerco, aviso al profe o lo/a invito, hace algo para integrar a la persona que se encuentra fuera del juego. Por lo tanto, refuerza la idea de que el juego y la EF fomentan la empatía, la inclusión o la cooperación. Estas habilidades sociales, hacen que se cree un entorno favorable para reducir el estrés o la ansiedad.

UNDÉCIMA PREGUNTA: ¿Qué es lo que más te gusta de la clase de EF?

Esta pregunta al ser de carácter abierto se expone algunas de las respuestas más significativas. Una de ellas es: “Jugar con mis amigos y encima hacerlo en el colegio”. Analizando esta respuesta se puede comprobar que es una asignatura que les gusta y en la que además se sienten a gusto realizándola con sus compañeros lo que denota que existe un clima muy agradable.

Otra de las respuestas que más ha llamado la atención es: “Que cuando estoy triste y lo cuento en la asamblea me siento mejor”. Esta respuesta es muy llamativa y hace ver la importancia de las asambleas en esta asignatura. Pero también hace notable que hay que escuchar a los alumnos y las alumnas para intentar mitigar sus emociones negativas.

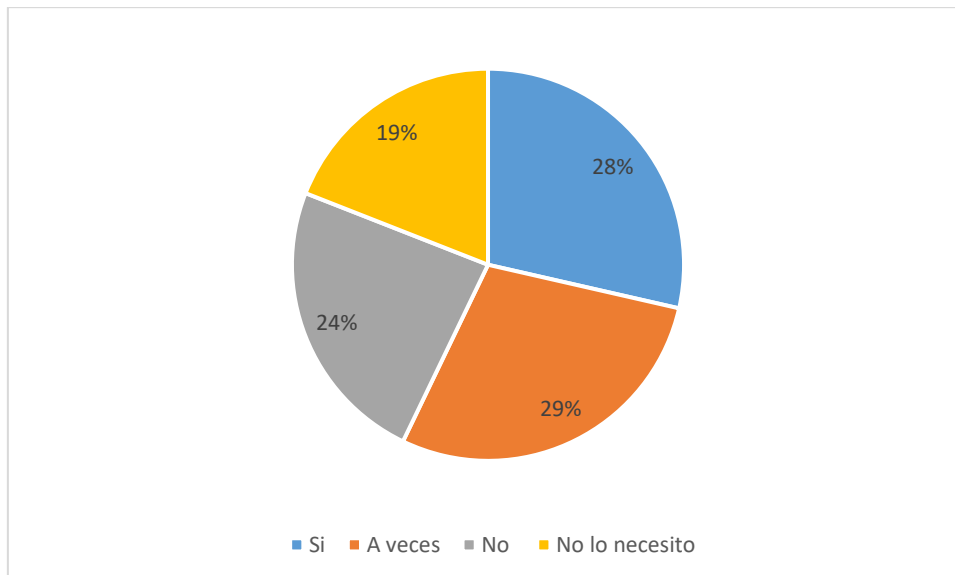
DUODÉCIMA PREGUNTA: ¿Qué te gustaría que cambiara el profe?

En esta ocasión, la mayoría de las respuestas fueron: “nada” o “lo hace todo bien”.

Aunque una respuesta sí que argumentó: “lo que cambiaría sería hacer más juegos juntos con mis compañeros”. Viendo esta respuesta, se puede comprobar que quieren hacer más juegos cooperativos debido a la unión que se genera dentro de la clase.

DECIMOTERCERA PREGUNTA: ¿Te gustaría hablar más sobre las emociones en clase?

Figura 11. Porcentajes de si les gustaría hablar más sobre emociones.

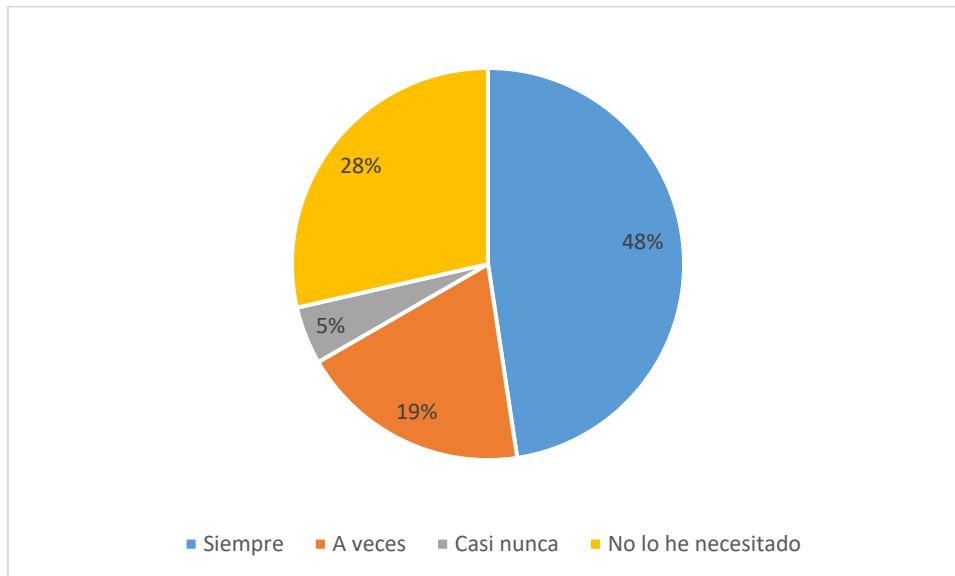


Fuente: elaboración propia.

El 57% del alumnado, sumando sí y a veces, tiene un alto grado de interés en tratar las emociones en clase. Por lo tanto, nos muestra que más de la mitad de la clase se manifiesta abierta para tratar temas emocionales en las sesiones de EF. Al expresar las emociones y estar en un ambiente cómodo, se puede llegar a reducir la ansiedad y el estrés en los niños y las niñas.

DECIMOCUARTA PREGUNTA: ¿Sientes que el profe te escucha si tienes un problema?

Figura 12. Respuestas ante la escucha de un profesor frente a un problema.



Fuente: elaboración propia.

La percepción del alumnado en su mayoría, 67%, es que se sienten escuchados por parte del profesor. Esto hace que la percepción sea positiva y exista un gran vínculo emocional entre el alumnado y el profesorado.

Si los alumnos y las alumnas se sienten escuchados y tienen un alto nivel de confianza en el profesor hará que se reduzcan los niveles de estrés y de ansiedad en ellos.

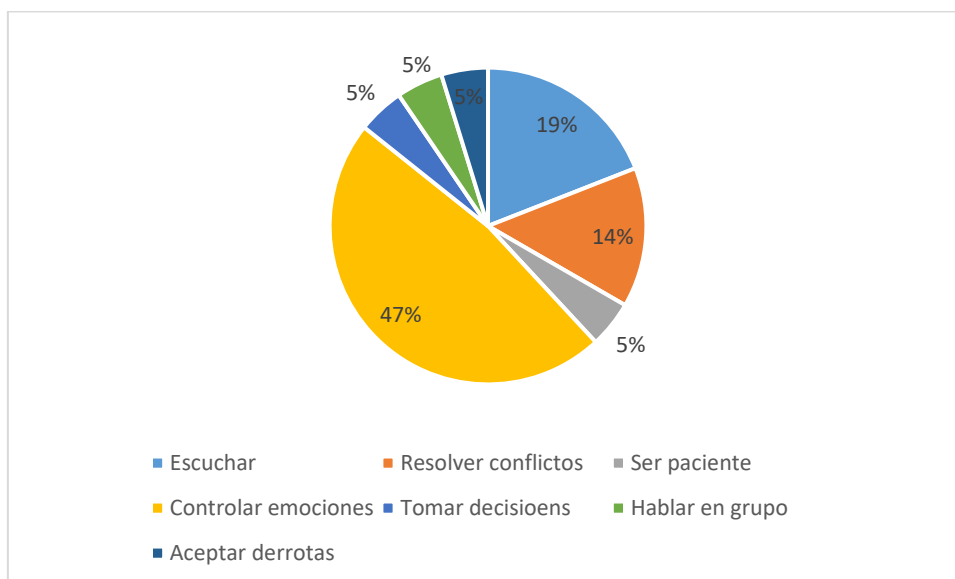
DECIMOQUINTA PREGUNTA: Describe una situación que te sentiste muy feliz o frustrado/a ¿Qué pasó?

En su totalidad, todo el grupo ha descrito situaciones de felicidad lo que hace pensar que se sienten cómodos y contentos en las clases de EF. Llama la atención la siguiente respuesta:

“Una vez me sentí muy feliz ya que tuve un problema con un compañero de clase y entre el profesor y los compañeros hablamos y conseguimos resolver el problema”. Viendo esta declaración, cabe pensar que los alumnos y las alumnas conocen las técnicas de resolución de problemas y les ayuda a no generarse a sí mismos el estrés que producen las discusiones.

DECIMOSEXTA PREGUNTA: ¿Qué habilidades crees que has mejorado gracias a EF?

Figura 13. Habilidades que han mejorado gracias a la EF.



Fuente: elaboración propia.

Casi la mitad del alumnado, 47%, considera que la EF ha contribuido a su mejora en el control de las emociones. Por ello, se puede vincular la actividad física y el juego con la gestión emocional.

Además, creen que han mejorado en el desarrollo de habilidades comunicativas y sociales como, escuchar o resolver conflictos, esto hace pensar que la EF favorece la empatía, el diálogo y la convivencia.

Conclusiones

Este trabajo ha permitido comprobar cómo el juego y la EF actúan como herramientas efectivas para la reducción del estrés y la ansiedad en el alumnado de Educación Primaria, favoreciendo de esta forma la gestión emocional, la convivencia y el desarrollo integral.

Con la situación de aprendizaje basada en el Pinfuvote, se ha fomentado un clima lúdico, cooperativo e inclusivo, en el que el alumnado no solo ha desarrollado habilidades motrices, sino que también ha mejorado en aspectos emocionales y sociales. Mediante el cuestionario se han revelado datos muy significativos sobre las emociones y experiencias del alumnado demostrando el valor preventivo y formativo de la asignatura.

En relación con los objetivos, se han reconocido factores como la sobrecarga académica, los problemas familiares y la presión social como agentes causantes del estrés y la ansiedad infantil. El juego ha demostrado ser un canal natural para expresar emociones y aumentar la resiliencia. En cuanto a los beneficios de la EF se han evidenciado beneficios físicos, sociales y emocionales siendo estos clave para el bienestar infantil.

También, a partir de la fundamentación teórica se ha podido confirmar que la actividad física y el juego están relacionados con la mejora de la salud mental. Como se ha mencionado anteriormente, se ha diseñado una propuesta concreta (Pinfuvote) con objetivos, actividades y evaluación. Por último, con la realización del cuestionario se ha detectado una tendencia mayoritaria hacia emociones positivas durante la EF.

En definitiva, se concluye que la EF no debe limitarse al desarrollo físico, sino que debe ser considerada una herramienta transversal para el crecimiento emocional y social del alumnado, consiguiendo así prevenir y reducir el estrés y la ansiedad en edades tempranas.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad de Valladolid, y en especial a la Facultad de Educación de Segovia, por brindarme la formación y las herramientas necesarias para crecer tanto a nivel profesional como personal durante estos años.

Mi más sincero agradecimiento a mi tutor, Juan Carlos Manrique Arribas, por su guía, paciencia y confianza en cada fase de este trabajo. Su constante acompañamiento ha sido clave.

A mi familia, gracias por ser mi pilar constante, por su paciencia infinita y por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía. A mi pareja, por acompañarme, por hacerme elegir la carrera más bonita del mundo y darme motivos para seguir adelante.

Y no puedo cerrar estos agradecimientos sin dedicar unas palabras a mi abuelo, que ya no está físicamente pero cuya presencia ha sido esencial en el trayecto. Él, que fue pastor, me enseñó el valor del esfuerzo, la humildad y el respeto. Todo esto es para él.

Referencias Bibliográficas

- Angueta Madrid, F. J. (2021). *Estudio comparativo: ansiedad infantil en los contextos urbano-rural* (Bachelor's thesis, Riobamba).
- Bernal Rubio, D. (2015). EF: una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores.
- Cagigal, J. M. (1984). ¿La EF, ciencia?. *EF y deporte*, 6(2), 49-58.
- Carrillo, V. J. B., & Devís, J. D. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en EF: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(55), 20-34.
- Chancusig, L. H. C. (2023). La motivación como beneficio en las clases de EF: una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 265-280.
- Chávez, M., & Díaz, R. (2005). Cuestionario de ansiedad infantil: características psicométricas y análisis descriptivo comparativo. *Avances Psicológicos*, 13(1), 2005.
- García, P. S. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*.
- Gómez Núñez, M. I., Aparicio-Flores, M. D. P., Vicent, M., Aparisi, D., Fernández-Sogorb, A., & Inglés, C. J. (2017). Diferencias en ansiedad escolar en función del sexo y del curso académico en educación primaria.
- González, J. P. C. (2007). El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar. *Huella de la Palabra*, (2), 48-54.
- López, V. M., Pérez, D., Manrique, J. C., & Monjas, R. (2016). Los retos de la EF en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en EF, deporte y recreación*, (29), 182-187.

Miller, L., & Smith, A. (2017). Los distintos tipos de estrés. *American Psychological Association*.

Sánchez, E. (2011). Beneficios de la EF y el deporte en los escolares. *Rev. Digit. Innovación E Exp. Educ*, 39, 1-9.

Silva Romero, M. A. (2016). Beneficios del juego libre en los sectores, desde la percepción docente en la Institución Educativa Inicial n. ° 70 María Montessori, Ventanilla, 2016.

Suárez J, Martiz M, Valiente C. Rendimiento Académico según Distintos Niveles de Funcionalidad Ejecutiva y de. *Psicología Educativa*. 2020 Octubre; 26(1)

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO SOBRE EMOCIONES Y EXPERIENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Datos generales:

Nombre: _____

Edad: _____

Curso: _____

SECCIÓN 1: Emociones durante el juego

1. ¿Qué emociones sueles sentir al empezar la clase de Educación Física? (marca las que quieras)

☐ Alegría ☐ Nervios ☐ Ganas de moverte ☐ Cansancio ☐ Pereza ☐ Otro:

2. ¿Qué emoción sientes cuando tu equipo gana?

☐ Mucha alegría ☐ Un poco de orgullo ☐ Indiferencia ☐ Tristeza por el otro equipo ☐ Otra:

3. ¿Y cuándo pierdes?

☐ Frustración ☐ Enfado ☐ Tristeza ☐ Motivación para mejorar ☐ No me importa mucho

4. ¿Crees que tus emociones cambian durante la clase?

☐ Sí, dependiendo de lo que pase ☐ No, siempre me siento igual ☐ A veces, pero no mucho

SECCIÓN 2: Gestión emocional y frustración

5. ¿Qué haces cuando te equivocas en una actividad o no te sale bien un ejercicio?

☐ Me esfuerzo más ☐ Me da rabia ☐ Me desmotivo ☐ Me río ☐ Otro:

6. ¿Te cuesta mantener la calma cuando las cosas no salen cómo quieres?

☐ Sí, mucho ☐ A veces ☐ No ☐ Depende del día

7. ¿Has aprendido a controlar mejor tus emociones desde que haces Educación Física?

☐ Sí ☐ Un poco ☐ No ☐ No estoy seguro/a

SECCIÓN 3: Relaciones personales

8. ¿Cómo te llevas con tus compañero/as durante los juegos?

☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Regular ☐ Mal

9. ¿Te gusta que te cambien de grupo o equipo?

☐ Sí ☐ No ☐ Me da igual ☐ Depende

10. ¿Qué haces si ves a alguien fuera del juego?

☐ Lo/a invito ☐ Aviso al profe ☐ Me acerco ☐ No hago nada ☐ Otro:

SECCIÓN 4: Valoración de la clase

11. ¿Qué es lo que más te gusta de la clase de EF?

12. ¿Qué te gustaría que cambiara el profe?

13. ¿Te gustaría hablar más sobre emociones en clase?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No ☐ No lo necesito

14. ¿Sientes que el profe te escucha si tienes un problema?

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Casi nunca ☐ No lo he necesitado

SECCIÓN 5: Reflexión personal

15. Describe una situación en la que te sentiste muy feliz o frustrado/a. ¿Qué pasó?

16. ¿Qué habilidades crees que has mejorado gracias a Educación Física?

☐ Escuchar ☐ Resolver conflictos ☐ Ser paciente

☐ Controlar emociones ☐ Tomar decisiones

☐ Hablar en grupo ☐ Aceptar derrotas ☐ Otro: