



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Curso: 2016-2017



**EJERCITANDO LAS EMOCIONES:  
UN PROGRAMA PARA LA MEJORA  
DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS  
DEL EJERCICIO FÍSICO**

Carmen Jesús Ramírez Martínez

Trabajo Fin de Grado  
Grado de Educación Primaria

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

## **Resumen**

El objetivo de este trabajo es presentar un programa de intervención de Educación Emocional a través del ejercicio físico. El diseño y desarrollo del programa ha estado motivado por la poca consideración que se ha dado a los contenidos de tipos emocionales y físicos; imprescindibles para el desarrollo integral de los alumnos. El programa se desarrolla para niños de segundo ciclo de Educación Primaria y está compuesto por sesiones distribuidas en cuatro bloques (Conciencia Emocional, Regulación Emocional, Autonomía emocional y Competencias Sociales para la Vida). Aunque no se muestra su efectividad, sí que se presenta una propuesta de validación; utilizando la evaluación SENA (Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes) y dos cuestionarios. Finalmente, se mostrarán las posibilidades de mejora del programa, así como las implicaciones educativas que conlleva su aplicación.

## **Abstract**

The aim of this work is to present an intervention program of Emotional Education through physical exercise. The design and development of the program has been motivated by the little consideration given to the emotional and physical content, which is essential for the integral development of students. The program is developed for children in the second cycle of Primary Education and it consists of sessions distributed in four blocks (Emotional Awareness, Emotional Regulation, Emotional Autonomy and Social Skills for Life). Although its effectiveness is not shown, a validation proposal is presented; using the SENA evaluation (Child and Adolescent Evaluation System) and two questionnaires. Finally, the possibilities of improvement of the program will be shown, as well as the educational implications that entail its application.

## **Palabras claves**

Educación Emocional; Educación Física; educación integral; programa de intervención

## **Keywords**

Emotional Education; Physical Education; comprehensive education; intervention program

## ÍNDICE:

1. Fundamentación teórica .....	1
1.1. ¿Qué consideramos Educación Emocional? .....	1
1.2. Contenidos incluidos en el concepto Educación Emocional .....	3
1.3. ¿En qué consisten los programas de Educación Emocional? .....	4
1.4. Actividad Física y Educación Emocional .....	5
2. Análisis de necesidades.....	7
3. Población beneficiaria.....	8
4. Programa de intervención .....	9
4.1. Descripción.....	9
4.2. Metodología.....	13
4.2.1. Diseño .....	13
4.2.2. Participantes .....	13
4.2.3. Instrumentos.....	14
4.2.4. Procedimiento .....	14
4.2.5. Temporalización.....	15
5. Conclusiones y discusión .....	16
6. Referencias bibliográficas.....	18
ANEXOS .....	21
Anexo A: Ejemplo de sesión del programa de actividad física .....	21
Anexo B. Cuestionario de competencia emocional para alumnos (Domínguez, 2013).....	23
Anexo C. Cuestionario de Competencia Emocional para profesores (Domínguez, 2013) .....	23
Anexo D. Programa de intervención de Educación emocional y ejercicio físico.....	25
Anexo I .....	74
Anexo II.....	74
Anexo III.....	75
Anexo IV .....	76
Anexo V.....	76
Anexo VI .....	77
Anexo VII.....	78
Anexo VIII.....	78
Anexo IX .....	78
Anexo X.....	79
Anexo XI .....	79
Anexo XII: .....	80
Anexo XIII.....	81
Anexo XIV.....	82
Anexo XV.....	82
Anexo XVI.....	82
Anexo XVII .....	83
Anexo XVIII .....	84

## **1. Fundamentación teórica**

Hace millones de años, los comportamientos producidos a partir de emociones eran vitales para la supervivencia de nuestros antepasados y, aunque hoy día no se está expuesto ante los tipos de amenazas que acechaban a nuestros antecesores, la forma de actuar ante algunos peligros, mayoritariamente sociales, es la misma que antaño. Por lo tanto, se debe procurar que la racionalidad actúe ante situaciones emocionales diversas, permitiendo así la modificación de una emoción a veces involuntaria y efímera (Carpena, 2010).

Muchos problemas que afectan a la sociedad actual están relacionados con una mala gestión emocional (Bisquerra, 2003). El sistema educativo debería ser consciente de este déficit y dar respuesta al mismo incluyendo formación específica en el ámbito. Sin embargo, tradicionalmente, la escuela se ha centrado en trabajar aspectos cognitivos en los niños, dejando a un lado los aspectos de carácter emocional. No obstante, los profesionales de la educación, a partir de las investigaciones realizadas en torno a este tema (como la publicación “Inteligencia emocional” de Goleman en 1995), se van haciendo conscientes de la importancia que tiene incluir las emociones en el ámbito educativo. Como expone Bisquerra y Pérez (2007), no se trata de centrarnos exclusivamente en el desarrollo de competencias emocionales, sino que se debe de dar un equilibrio entre los conocimientos de tipo académico y los contenidos de desarrollo de la persona desde el punto de vista social o personal.

### ***1.1. ¿Qué consideramos Educación Emocional?***

La Educación Emocional (en adelante, EE), también llamada Socio-emocional, es un concepto amplio y, en ocasiones, hasta confuso, por lo que muchos investigadores han realizado intentos de definición desde su propia perspectiva o experiencia. En primer lugar, es fundamental conceptualizar qué es una emoción; una de las definiciones más aceptadas sobre este término es la de Bisquerra (2003, p.12): “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. Además de esto, las emociones se manifiestan desde tres ámbitos: cognitivo, conductual y fisiológico, de modo que, para entender una emoción se deberían contemplar cada uno de ellos (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009).

Es fundamental la discriminación entre el concepto de emoción y sentimiento. En el primer caso, se trata de un estado bastante breve que surge a partir de un estímulo externo o interno, el cual provoca una respuesta en la persona. Por el contrario, un sentimiento es un estado que se mantiene en un intervalo mayor en el tiempo. Por lo tanto, los sentimientos aparecen a partir de una o más emociones (Bisquerra, 2006).

Por otra parte, un tema controvertido es la propuesta de clasificación entre emociones primarias y secundarias. Por una parte, la mayoría de autores como Bericat (2012) o Mellado et al. (2014) coinciden en que las emociones primarias son las que tienen un origen genético y, por lo tanto, son reconocidas por todas las personas independientemente del entorno en el que vivan. Por otra parte, las emociones secundarias serían las que dependen en cierta medida del entorno social y cultural en el que se encuentre el individuo. Asimismo, después de realizar una revisión bibliográfica, algunos autores como Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) o Chóliz (2005) consideran emociones primarias o básicas: la alegría, el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la sorpresa; considerando el resto de emociones secundarias. Sin embargo, la sorpresa no es considerada por algunos autores, como Damasio (2005, citado en Mellado et al., 2014), una emoción primaria sino más bien secundaria por tener un contenido social.

Asimismo, según el efecto que producen, se clasifican, por un lado, en emociones positivas, que generan en el ser humano sentimientos agradables, como la alegría, gratitud, orgullo, etc., y, por otro lado, en emociones negativas, las cuales producen sentimientos desagradables, como la ira, miedo, culpa, ansiedad, etc. Además, existen emociones neutras como es la sorpresa, que no producen de forma natural reacciones ni desagradables ni agradables, sin embargo, ayudan a que posteriormente se produzcan otros estados emocionales (Chóliz, 2005; Mellado et al., 2014; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009). No obstante, algunos autores señalan que no existen las emociones negativas, ya que estas también han sido de gran ayuda para la adaptación al entorno (Pérez y Pena, 2011).

Distintos autores señalan que el conocimiento y toma de conciencia de los sentimientos y emociones permitirá afrontarlas y actuar de manera más eficaz (Carpena, 2010). Pero el manejo de las emociones no es fácil, de ahí la importancia de la EE (Bisquerra, 2006). Como se ha comentado previamente, el concepto de EE es bastante complejo, por lo que ha habido diferentes intentos de definición del mismo. Una de las conceptualizaciones más aceptadas es la propuesta por Bisquerra y Pérez (2007, p. 12)

que la definen como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarse para la vida”. Por lo tanto, se considera que la EE pretende formar de manera integral a individuos, fomentando las competencias emocionales que ya poseen y, ayudarles así a desenvolverse en la vida de la mejor forma posible. De este modo, la educación de las emociones no se debería centrar exclusivamente en el individuo, sino también en su entorno o contexto (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez, 2000).

### ***1.2. Contenidos incluidos en el concepto Educación Emocional***

Los bloques de contenidos más relevantes en torno a la EE y en los que coinciden la mayoría de los autores son cinco: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar (Agulló, Filella, García, López y Bisquerra, 2010; Bisquerra, 2003; Renom, 2012).

A. Conciencia emocional: capacidad que permite identificar, poner nombre, reconocer, comprender y ser conscientes de las propias emociones y de las de los demás, teniendo en cuenta el contexto en cada momento. En cierta medida, se trata de conocernos mejor para, posteriormente, poder conocer también a los demás desde todos los ámbitos de su ser, dando gran relevancia a la parte emocional de la persona. Algunos contenidos específicos que se incluyen dentro de este bloque son: adquisición e identificación de vocabulario emocional, toma de conciencia de las propias emociones, interpretación y entendimiento de las emociones de los demás, conocimiento de la interacción que existe entre emoción, comportamiento y cognición, etc.

B. Regulación emocional: habilidad para poder expresar, controlar o manejar las emociones de manera adecuada. Como expone Bisquerra (2003, p. 23), “supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento”. Además de saber cómo afrontar algunas emociones negativas y autogenerar otras emociones positivas de forma voluntaria y consciente. Algunos contenidos específicos que se incluyen en este ámbito son: conocimiento de la importancia que tiene saber expresar las emociones de forma correcta y aprender a exteriorizar nuestras propias emociones eficazmente, regulación de las emociones, uso de estrategias de autorregulación de emociones, desarrollo de la capacidad de autogenerar emociones positivas, etc.

C. Autonomía emocional: se compone de varias características relacionadas con la propia gestión de las emociones. Entre ellas se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar de forma crítica las normas sociales, búsqueda de ayuda y recursos, y autoeficacia emocional (Bisquerra y Pérez, 2007). Algunos contenidos específicos incluidos son: desarrollo de la autoestima, adquisición de una actitud positiva ante la vida, aumento de la responsabilidad, desarrollo de la automotivación, adquisición de un análisis crítico de las normas sociales, desarrollo de la autoeficacia emocional, desarrollo de la resiliencia, etc.

D. Competencias sociales: capacidad para establecer o mantener buenas relaciones con las demás personas. Algunos contenidos incluidos son: dominio de las habilidades sociales básicas, desarrollo de una comunicación eficaz, respeto a los demás, desarrollo de comportamientos prosociales y de cooperación, búsqueda de recursos y ayuda, desarrollo de asertividad, etc.

E. Competencias para la vida y el bienestar: habilidad o capacidad para adoptar comportamientos que fomenten la solución de problemas personales, sociales, familiares, etc., para así aspirar hacia un bienestar personal y social en todos los ámbitos de la vida. Los contenidos incluidos en este ámbito son: fijación de objetivos adaptativos, toma de decisiones, desarrollo del bienestar emocional, desarrollo de sentimientos de pertenencia activa y participativa dentro de la sociedad, respeto por los valores multiculturales y de diversidad, etc.

### ***1.3. ¿En qué consisten los programas de Educación Emocional?***

Un programa educativo es la organización estructurada del aprendizaje para conseguir unas metas propuestas (Renom, 2012). Los programas de intervención de EE son planes de actuación organizados que tienen como principal finalidad desarrollar las competencias emocionales de los individuos para formar a la persona de forma integral. Uno de los mayores promotores de este tipo de programas es Rafael Bisquerra, coordinador del grupo de investigación llamado GROPE (Grup de Recerca en Investigació Psicopedagògica) en la Universidad de Barcelona. El principal interés de este grupo es el diseño e implementación de programas para desarrollar las competencias emocionales a lo largo de toda la vida del individuo, desde los tres años de edad hasta la senectud. Según este grupo, un programa de intervención de EE se basa en un diseño y planificación de unas actividades en las que se pretenden conseguir objetivos tales como: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones,

identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas, mejorar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar una mayor competencia emocional, adquirir la destreza de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida (Agulló et al., 2010; Bisquerra 2003).

Asimismo, señalan que un programa de EE debería incluir como mínimo los siguientes aspectos: objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación. De este modo, antes de aplicar una intervención se deben evaluar las necesidades de los participantes y contextualizar el centro educativo donde se desea implementar para así poder seleccionar y adaptar las actividades en base a esas necesidades antes detectadas. Los participantes pueden ser niños desde sus primeros años de vida hasta ancianos de la tercera edad. Del mismo modo, es importante conocer los recursos, tanto materiales como humanos de los que se disponen y fijar una temporalización determinada según el tipo de programa (Álvarez, 2011; Renom, 2012).

#### ***1.4. Actividad Física y Educación Emocional***

El ejercicio físico se engloba dentro del término de actividad física; la cual se considera a cualquier movimiento del cuerpo que produce un gasto de energía (Gutiérrez, 2004). Sin embargo, el ejercicio físico va más allá y, se define como la actividad física que está planificada y estructurada con el objetivo principal de mejorar la forma física de los individuos. Además, dentro de la actividad física también se incluye el deporte (actividad física de naturaleza competitiva) que se compone de unas reglas fijadas que se deben cumplir. En relación con esto, según Blázquez (1995), existen tres tipos fundamentales de deporte: recreativo, competitivo y educativo, siendo este último en el que se centrará este trabajo.

Siguiendo con lo anterior, como expone la OMS (Organización Mundial de la Salud) la actividad física es esencial para preservar una buena salud en todos los ámbitos de nuestro ser ya que presenta grandes beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales en todos los individuos, independientemente de la edad. Por ejemplo, a nivel fisiológico, con la práctica de ejercicio físico se reduce el riesgo de padecer enfermedades, previene el sobrepeso y la obesidad, aumenta la densidad ósea de los huesos, mejora la condición física, etc. A nivel psicológico, mejora el estado de ánimo, disminuyendo a su vez la posibilidad de sufrir enfermedades como la depresión o la ansiedad, aumenta la autoestima, ayuda a mantener una mente sana, etc. Por último, en

el ámbito social, fomenta las relaciones sociales, desarrolla la autonomía y la integración social entre otros (Bherer, Erickson y Liu-Ambrose, 2013; Lavielle, Pineda, Jáuregui y Castillo, 2014; Macías, 2014; Mckee, Daneshvar, Álvarez y Stein, 2014).

De forma específica, en el intervalo de edad de 6-10 años el ejercicio físico contribuye al desarrollo integral de los niños, ayuda a generar un mayor rendimiento escolar y aumenta las destrezas motrices, entre otras muchas consecuencias positivas (Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros, 2010; Janssen y LeBlanc, 2010).

A pesar de todos los beneficios expuestos anteriormente, la ley educativa vigente (LOMCE, Real Decreto 126/2014), introduce la Educación Física (en adelante, EF) con un número de horas semanales reducido en comparación con otras materias troncales, como son Lengua y Matemáticas. Este hecho puede dar lugar a que esta materia tenga una menor consideración que las demás asignaturas. Sin embargo, por todos los beneficios expuestos, la EF merece una atención mayor de la que se le da actualmente (Albarracín, Moreno y Beltrán, 2014).

A priori, se puede considerar que la EE y la EF son muy dispares entre sí, no obstante, se puede establecer una relación entre ambas áreas. En ese sentido, la EF se plantea complementaria a la EE, incluso llegando a ser un vehículo para su entrenamiento. En relación con esto, sería bastante beneficioso el diseño y aplicación de programas de intervención que vinculen estos dos ámbitos de la educación. No obstante, hasta el momento se han realizado pocos trabajos enfocados a la mejora de las competencias emocionales a través de la EF o del ejercicio físico y, de los que se han realizado, existen poco dirigidos al alumnado de Educación Primaria.

Con respecto a los trabajos dirigidos a niños, uno de ellos es el reciente estudio de Giménez (2015) en el que se diseña y planifica un programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en niños de Educación Infantil, en concreto, de 5 años de edad. Este programa se compone de tres bloques de 16 sesiones de una hora con dos o tres actividades cada una. Se trabajan contenidos para mejorar las competencias emocionales, estando el ejercicio físico solo presente en algunas de ellas. Sin embargo, este programa aún no cuenta con validación empírica sobre su efectividad.

Otro trabajo en el que también se desarrolla la EE a partir del ejercicio físico es el que desarrolla Casimiro, Espinose, Sánchez y Sande (2013). En esta publicación aparece la tutorización a través de juegos cooperativos entre alumnos, siendo los

alumnos de 6° de Primaria los responsables de coordinar cada actividad. Todas las actividades se basan en la actividad motriz para conseguir el desarrollo integral de los niños, mejorando a la vez algunos aspectos emocionales de la persona. La intervención se realizó con niños desde Infantil hasta 5° de Primaria, los cuales rotaban por distintas estaciones para realizar las actividades propuestas en cada caso. Este programa fue efectivo ya que, tras su puesta en práctica, mejoró las destrezas emocionales de los niños y demás aspectos de la persona.

De la misma forma, otro trabajo en el que se diseña y aplica un programa para la mejora de las habilidades emocionales desde el ámbito de la EF es el de Domínguez (2013). En este trabajo se presenta una propuesta de intervención para niños de tercer ciclo de Educación Primaria y tiene como principal objetivo educar las emociones desde la EF. Para ello, se diseñan seis sesiones con una temporalidad flexible, dejando que la persona interesada en aplicar el programa sea la que determine el tiempo de aplicación según el grado de profundización al que desea llegar. Este programa se puso en marcha con 20 alumnos de 11-12 años y se demostró su efectividad a partir de las mejoras significativas en las destrezas emocionales de los niños.

No obstante, los trabajos realizados hasta el momento adolecen de algunas limitaciones como pueden ser: presentar un escaso número de sesiones, constar de una limitada implicación de la actividad física o carecer de validación empírica que demuestre su efectividad.

Ante la situación expuesta el *objetivo general* del presente TFG es diseñar y elaborar una propuesta de intervención en la que el ejercicio físico sea el vehículo fundamental para la educación de las emociones. Concretamente, el diseño de actividades se ha centrado en cubrir los ámbitos siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales para la vida. Asimismo, se pretende destacar la importancia de incluir las emociones dentro del sistema educativo, en concreto dentro del currículo de Educación Primaria en la asignatura de Educación Física.

## **2. Análisis de necesidades**

El análisis de las necesidades del programa se ha realizado según la matriz DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades). En la Tabla 1 que se

presenta a continuación, aparecen los factores internos positivos (fortalezas) y negativos (debilidades), y los factores externos positivos (oportunidades) y negativos (amenazas).

Tabla 1. Análisis de necesidades según la matriz DAFO

<p style="text-align: center;"><b>Debilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de implicación por parte del equipo directivo del centro</li> <li>-Escasez de recursos humanos para llevar a cabo el programa</li> <li>-Carencia de recursos materiales para la realización de las actividades</li> <li>-Falta de formación del profesorado</li> <li>-Sobrevaloración de los aspectos cognitivos frente a los de tipo emocional por parte de los profesionales educativos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Fortalezas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Buena motivación de los docentes</li> <li>-Clima educativo positivo</li> <li>-Buena planificación tanto en el lugar como en el tiempo de las distintas sesiones propuestas</li> <li>-Buen ambiente y comunicación entre los profesionales del centro</li> <li>-Eficaz coordinación entre todo el profesorado para llegar a desarrollar de forma satisfactoria el programa</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Amenazas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rechazo del programa por parte de la Comunidad Educativa</li> <li>-Presión por parte de agentes externos al centro por conseguir resultados inmediatamente</li> <li>-Malos hábitos emocionales en el entorno más próximo del alumno</li> <li>-Infravaloración de la educación de las emociones por parte de las familias de los alumnos y valoración en exceso de aspectos de tipo cognitivo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mayor implicación de las familias en el centro</li> <li>-Agentes externos al centro interesados en el desarrollo del programa, como pueden ser empresas de ocio y tiempo libre</li> <li>-Colaboración en el programa de entidades externas al centro, como el ayuntamiento o centro cívico</li> <li>-Base para desarrollar otros programas en esta misma línea</li> </ul>

### 3. Población beneficiaria

Este programa se diseña con el fin de aplicarlo a niños de segundo ciclo de Educación Primaria, de edades comprendidas entre los ocho y los diez años. La

selección del grupo objetivo fue motivada por dos razones fundamentales: el nivel de desarrollo psicomotor en los niños de estas edades es bastante elevado lo que permite implementar actividades de diferente índole. Por otra parte, las relaciones entre iguales puede que estén bastante consolidadas, lo que permite el desarrollo del trabajo a nivel emocional de manera más óptima (Renom, 2012). Por lo tanto, la edad elegida hace que se pueda intervenir en EE de forma temprana, pero con un importante nivel de desarrollo que permita la aplicación de actividades diversas.

Aunque la mayoría de los programas de intervención educativos se dirigen a centros con unas características específicas, el objetivo de la presente propuesta es que pueda ser aplicado en cualquier centro educativo ya que se basa en la prevención/estimulación de las habilidades emocionales de la población en general. No obstante, debido a que puede ser aplicado fuera del horario lectivo puede estar más recomendado para niños con menor posibilidad de practicar ejercicio físico fuera de la escuela debido a causas diversas.

#### **4. Programa de intervención**

##### ***4.1. Descripción***

Se ha diseñado un programa de intervención con el fin de mejorar las competencias emocionales de niños de segundo ciclo de Educación Primaria a partir del ejercicio físico. El programa está estructurado en diez semanas con dos sesiones de 45 minutos por semana, siendo la sesión uno y la 20 de evaluación inicial y final, respectivamente. En el resto de sesiones se desarrollarán cinco ámbitos de la competencia emocional (ver apartado de temporalización para detalles).

Cada sesión de intervención presenta la siguiente estructura: en primer lugar, hay una parte inicial con una duración de unos 5 minutos aproximadamente, en la que los alumnos junto al maestro hacen una lluvia de ideas del tema a tratar en cada caso o bien realizarían un pequeño juego o actividad introductoria en la que se mostrarán las competencias que los alumnos ya poseen. Por lo tanto, con esta primera parte se pretende obtener información sobre los conocimientos previos del alumnado, así como el aprendizaje que se ha adquirido a lo largo de algunas sesiones anteriores. En segundo lugar, se expone la parte principal, con una duración de unos 30 minutos aproximadamente, compuesta por un máximo de tres actividades. La duración de cada actividad variará según la dificultad o la complejidad que tenga cada una. Además, en

cada una de ellas, el ejercicio físico está presente en todo momento, ya sea en forma teórica o práctica, dando mayor prioridad a la práctica. En tercer lugar, se realiza una parte final, con una duración de unos cinco minutos aproximadamente, en la que los alumnos junto con el maestro ponen en común los contenidos e ideas que han ido desarrollando y aprendiendo a lo largo de la sesión en cuestión. Además, al finalizar la sesión los alumnos disponen de unos minutos para recoger el material y para el aseo personal.

A continuación se describe un ejemplo de sesión para cada ámbito recogido en el programa de intervención (ver programa completo en el Anexo D).

-Sesión de Conciencia Emocional (sesión 3 en Anexo D): en primer lugar, habrá una parte inicial en la que se jugará, durante siete minutos, a un juego llamado “el *cuba* emocional”, el cual consiste en que los alumnos correrán por todo el campo y uno de ellos deberá pillar al resto de sus compañeros. Para evitar ser pillado, podrán correr o decir en voz alta algunas de las emociones que han experimentado ese día y colocarse, sin moverse, con brazos y piernas abiertas, hasta que otro compañero les dé un abrazo y puedan correr de nuevo. En segundo lugar, se continuará con la parte principal, en la cual habrá dos actividades que durarán 12 y 17 minutos, respectivamente. En la primera actividad, los alumnos bailarán al ritmo de cuatro melodías y deberán escribir qué emociones les produce cada una de ellas y luego, comentarán junto con el maestro sus resultados. En la segunda actividad, los alumnos, colocados en grupos de cinco, jugarán uno o dos mini-partidos de voleibol. Habrá tres equipos que jueguen en todo momento y dos que solo jueguen un partido. A partir de esto los alumnos experimentarán distintas emociones, que deberán compartir con el resto del grupo al final de la actividad. Por último, habrá una parte final con una duración de cinco minutos, en la que los alumnos jugarán a un juego llamado “júntate con tu emoción”, que consiste en que los alumnos, a partir de movimientos faciales, representen una de las emociones que hayan experimentado en la actividad anterior y se reúnan con los compañeros que tengan su misma emoción para, posteriormente, reproducir una situación deportiva en la que esa emoción se vea reflejada. Con todo ello, se pretenden conseguir los siguientes objetivos: tomar conciencia y reconocer nuestras propias emociones en diferentes situaciones de juego, identificar nuestras emociones a partir de la música, concienciar de la importancia de las emociones y fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás.

-Sesión de Regulación Emocional (sesión 8 en Anexo D): en primer lugar, habrá una parte inicial con una duración de unos seis minutos en la que los alumnos, por turnos, expondrán situaciones deportivas, que ellos mismos hayan vivido, en las que predomine alguna emoción. Los demás compañeros deberán valorar si la actuación de las personas implicadas fue la correcta o se podría mejorar. En segundo lugar, se continuará con la parte principal, en la cual habrá dos actividades que durarán 20 y 10 minutos, respectivamente. En la primera de ellas, se jugará un partido de balonmano sin reglas y al finalizar el partido deberán escribir en un papel las emociones que han experimentado y cómo han actuado en diversas situaciones, para posteriormente, hacer una puesta en común, junto con el maestro, de esas emociones que se han experimentado. Además, de cómo se podrían haber regulado correctamente alguna de ellas. Por otro lado, en la segunda actividad, a partir de las fotografías, que el maestro habrá tenido que tomar de las situaciones de juego de la actividad anterior, los alumnos deberán decidir en qué situaciones se ha hecho una buena o mala regulación de las emociones y proponer alternativas para las situaciones en las que no se haya actuado de forma correcta. Por último, se hará la parte final con una duración de unos cinco minutos, en la que los alumnos de forma grupal cogerán una imagen con una situación deportiva y deberán decir qué emoción se representa en ella y cómo se debería regular correctamente cada una. Con todas estas actividades, se pretenden conseguir los siguientes objetivos: saber regular sus propias emociones mediante juegos deportivos, dar alternativas para regular las emociones de los demás y respetar el propio cuerpo y el de los demás.

-Sesión de Autonomía Emocional (sesión 14 en Anexo D): en primer lugar, habrá una parte inicial con una duración de unos seis minutos, en la que se realizará una actividad llamada “el espejo mágico”, la cual consiste en que los alumnos se colocarán en círculo, luego, el maestro dará a uno de los alumnos una cajita diciendo que la persona que aparece en ella es la más maravillosa del mundo y es capaz de hacer todo lo que se proponga. Cada alumno deberá abrir la caja y pasarla al compañero. Dentro de la cajita habrá un espejo, por lo que la persona que verán reflejada es a sí mismos. En segundo lugar, se continuará con la parte principal, en la cual habrá dos actividades que durarán 10 y 20 minutos, respectivamente. En la primera de ellas, los alumnos divididos en tres grupos deberán coger una cuerda para su grupo. Dos alumnos cogerán en cada grupo la cuerda por cada extremo y la pondrán en movimiento. Los demás compañeros, por turnos, deberán ir introduciéndose y saltar dentro de la cuerda. El máximo de alumnos

que puede estar dentro de la cuerda es de cuatro, así que cuando lleguen a ese número, el primer alumno se deberá salir y decir una característica positiva del compañero al que le toca entrar. Cada vez que el alumno que salga diga una característica positiva del compañero ganará un punto y si dice dos ganará dos puntos. Pero en caso de que no diga ninguna perderá un punto y si es negativa se le quitarán todos los puntos, por lo tanto, habrá perdido. Los alumnos que se encuentran en los extremos de la cuerda se irán cambiando con sus compañeros. Finalmente, el alumno que tenga más puntos será el ganador. Por otro lado, en la segunda actividad los alumnos jugarán durante diez minutos un partido de baloncesto. Luego, cada alumno con mímica deberá representar al resto de sus compañeros alguna acción en la que haya actuado correctamente o lo haya hecho mal, junto con las emociones correspondientes en cada caso. Los demás compañeros deberán adivinar si se representa una buena o mala acción. Por último, se concluirá con la parte final, que durará unos seis minutos, en la que los alumnos realizarán una actividad llamada “me veo en mi mente”, extraída de Domínguez (2013). En ella los alumnos deberán imaginarse a sí mismos, eliminar de forma mental todo lo que no les gusta y resaltar las características que le producen bienestar. Luego, se hará una puesta en común de cómo se han sentido en cada situación. Con todas estas actividades, se pretenden conseguir los siguientes objetivos: aumentar la autoestima, tomar conciencia de quiénes somos y de las cualidades positivas que poseemos, identificar las acciones que se hacen correctamente, respetar el propio cuerpo y el de los demás y respetar los materiales.

-Sesión de Competencias Sociales para la vida (sesión 17 en Anexo D): en primer lugar, habrá una parte inicial con una duración de unos cinco minutos, en la que los alumnos se sentarán en círculo y, respetando el turno de palabra, responderán a algunas preguntas que hará el maestro sobre algunas habilidades sociales básicas. En segundo lugar, se continuará con la parte principal, en la cual habrá dos actividades que durarán 15 y 16 minutos, respectivamente. En la primera de ellas, los alumnos, colocados en grupos de tres personas cada uno, deberán representar distintos tipos de saludos y despedidas. En todo momento, habrá un compañero que haga de observador y apunte en un folio tanto las emociones manifestadas por los dos alumnos, como un pequeño comentario de cómo saludaría o se despediría él mismo en las diferentes situaciones. Por otro lado, en la segunda actividad los alumnos jugarán durante diez minutos un partido de baloncesto y el maestro apuntará en un folio las situaciones en la que los

alumnos han dado las gracias y han pedido disculpas o momentos en los que deberían haber realizado alguna de las dos acciones y no lo han hecho. Luego, los alumnos junto con el maestro deberán analizar cada una de las situaciones y comentar cada una de ellas. Por último, se concluirá con la parte final, que durará unos cinco minutos, en la que los alumnos junto con el maestro realizarán una puesta en común de lo aprendido en la sesión. Con estas actividades, se pretenden conseguir los siguientes objetivos: reconocer distintas formas de saludar y despedirse, identificar emociones en los saludos y despedidas, conocer y desarrollar habilidades sociales básicas, respetar el propio cuerpo y el de los demás y respetar los materiales.

El desarrollo completo del programa se adjunta en el Anexo D. Todas las sesiones han sido desarrolladas por la autora del presente TFG, a excepción de algunas adaptadas de Domínguez (2013), lo que se señala en las actividades correspondientes.

## **4.2. Metodología**

### **4.2.1. Diseño**

Debido a las limitaciones temporales de un trabajo de este tipo, no ha sido posible la implementación y validación del programa de intervención diseñado. No obstante, se presenta el diseño que se utilizaría en el caso de su validación. Sería un diseño pretest-postest con dos grupos: experimental y control (ver Tabla 2). El grupo experimental recibiría el programa de EE y EF y el grupo control realizaría un programa alternativo con la misma estructura pero basado exclusivamente en actividades físicas sin ninguna implicación de la EE (ver ejemplo de sesión en Anexo A).

Tabla 2. Estructura del diseño pretest-postest

Grupo	Pretest	Programa de EE y EF	Programa de EF	Postest
A (experimental)	X	X		X
B (control)	X		X	X

### **4.2.2. Participantes**

El estudio se compondría de una muestra de al menos 50 alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria, de edades comprendidas entre los ocho y los diez años de edad, de los cuales una mitad se asignaría al grupo experimental y la otra al grupo

control. La selección de los alumnos participantes a cada grupo sería aleatoria pero controlando que los grupo fueran homogéneos en relación al género, edad y a sus puntuaciones en las pruebas aplicadas en la fase pretest (ver instrumentos para detalles).

### **4.2.3. Instrumentos**

Los instrumentos que se utilizarían en este trabajo para validar la efectividad del programa serían: test SENA (Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes) y dos cuestionarios de evaluación de la competencia emocional. Todos los instrumentos serán aplicados en la fase de pretest y postest

-Test SENA (Fernández, Santamaría, Sánchez, Carrasco y del Barrio, 2015). La principal finalidad del test es la evaluación de problemas emocionales y de conducta, de problemas contextuales, de vulnerabilidad y de recursos psicológicos. Recoge no solo las respuestas del alumno sino también la información de los padres y los maestros del sujeto. Se aplica de forma individual o colectiva; cada cuestionario tiene una duración de 20 o 30 minutos aproximadamente. Para evaluar la efectividad del programa no sería necesaria la aplicación completa, sino que se administrarían las cuestiones referentes al desarrollo socioemocional.

-Cuestionarios de Competencia Emocional (Domínguez, 2013). Uno de ellos es completado por los propios alumnos (ver Anexo B) y otro es para maestros (ver Anexo C) lo que permitirá obtener una visión global de los beneficios del programa. El cuestionario para alumnos está compuesto 24 ítems con tres alternativas de respuesta (sí/no/a veces). El cuestionario para profesores se compone de 32 ítems a rellenar por el maestro, realizando una valoración del uno al cuatro. Los dos cuestionarios serían de gran ayuda para evaluar las posibles mejoras del alumnado respecto a sus competencias emocionales y, en definitiva, valorar la eficacia del programa.

### **4.2.4. Procedimiento**

Una vez seleccionados los centros educativos que formarían la muestra, se contactaría con el director, demás responsables del centro y tutores de los alumnos seleccionados para informarle de los objetivos del estudio y pedirles su colaboración y autorización. Una vez obtenidos los consentimientos se realizaría la fase pretest (aplicación de los instrumentos de evaluación), a continuación, se aplicaría a la muestra los programas de intervención (EE y EF o solo EF al grupo experimental y control,

respectivamente) y finalmente, se realizaría la fase posttest para evaluar la efectividad del programa.

#### **4.2.5 Temporalización**

El programa está estructurado para poder implementarlo en diez semanas con dos sesiones por semana, con una duración de 45 minutos por sesión (ver Tabla 3).

Tabla 3. Estructura de la temporalización de las sesiones

			Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencias sociales para la vida
Semana 1	Sesión 1	Evaluación Inicial				
	Sesión 2					
Semana 2	Sesión 3					
	Sesión 4					
Semana 3	Sesión 5					
	Sesión 6					
Semana 4	Sesión 7					
	Sesión 8					
Semana 5	Sesión 9					
	Sesión 10					
Semana 6	Sesión 11					
	Sesión 12					
Semana 7	Sesión 13					
	Sesión 14					
Semana 8	Sesión 15					
	Sesión 16					
Semana 9	Sesión 17					
	Sesión 18					
Semana 10	Sesión 19					
	Sesión 20	Evaluación final				

## 5. Conclusiones y discusión

El objetivo de este TFG ha sido el diseño y desarrollo de un programa de intervención de EE a través del ejercicio físico; pretendiendo así hacer mayor hincapié en estos ámbitos para formar al alumnado de forma integral. Este objetivo está motivado por la necesidad de destacar la relevancia del desarrollo y gestión de las emociones y del ejercicio físico en la escuela, debido a la falta de atención que se les ha dado a estos dos contenidos desde el sistema educativo y de los pocos trabajos existentes hasta el momento sobre la interrelación de estas dos temáticas.

A pesar de que el objetivo, en un primer momento, incluía también la validación del programa no ha sido posible ya que la elaboración y el diseño de cada sesión (20 en total) ha sido una ardua tarea y ha impedido disponer del tiempo necesario para poder validarlo empíricamente. No obstante, la estructura de este programa se presenta como innovadora ya que trabaja de forma específica la EE a través del ejercicio físico, en contraposición con otros trabajos que solo incluyen actividades físicas de forma puntual (Giménez, 2015), no están focalizados en un edad concreta (Casimiro et al., 2013) o incluyen pocas sesiones (Domínguez, 2013).

Los posibles beneficios de este programa serían varios: en primer lugar, en relación con el ejercicio físico, podría significar una notable mejoría en los niños tanto física como mentalmente, debido a que la actividad física se utiliza como principal vehículo para desarrollar los diferentes objetivos en todas las sesiones presentadas. En segundo lugar, desde el ámbito emocional se incrementaría el propio conocimiento de las emociones de cada persona y de las de los demás, así como las competencias de tipo social y para la vida, por lo que tras la aplicación del programa se podría apreciar una mejoría importante en las habilidades emocionales de los participantes. Además, se pretende trabajar los dos ámbitos propuestos, emociones y ejercicio físico, de forma simultánea incidiendo de este modo en la posibilidad de integrar y trabajar las emociones en cualquier área del currículo, dándole así mayor relevancia a la EE. Por último, se considera que el incremento posible en las competencias emocionales tendrían consecuencias positivas de forma generalizada, lo que permitiría un mejor ajuste psicosocial del alumnado.

No obstante, el programa puede presentar algunas limitaciones. En ese sentido, será complicado obtener una muestra representativa de la población ya que su implementación es costosa y posiblemente haya centros que no lo puedan llevar a cabo

por falta de recursos humanos y/o económicos. Asimismo, es posible que la duración de las actividades no se adapte a la realidad; puede que algunas sesiones impliquen más tiempo del programado y otras se realicen en menos tiempo del que se ha planteado. También, se pueden presentar problemas a la hora de acceder a los materiales que se precisen para cada sesión, ya sea porque no estén disponibles o porque no se tengan existencias en ese momento. Otro de los problemas que se puede plantear a la hora de poner en marcha las diferentes sesiones es que los objetivos propuestos no se alcancen en su totalidad debido a diferentes factores (p.e.: diversidad cultural, participación de niños con necesidades educativas especiales).

Para intentar mejorar las limitaciones expuestas, en primer lugar, se podría incrementar la muestra tanto del grupo control como del grupo experimental a través de la implicación de diferentes agentes sociales más allá del centro educativo (p.e.: ayuntamiento, centros cívicos...). Con respecto a la duración de las actividades, en el momento de la intervención se puede adaptar el tiempo según se vaya desarrollando la sesión, realizando variantes o modificando algunas de las tareas propuestas. En relación con los materiales, se podrían fabricar algunos de ellos con materiales reciclados, los cuales son más factibles y económicos y, por último, se revisaría el programa para incluir adaptaciones dirigidas a dar respuesta a la diversidad de cualquier tipo.

Asimismo, aunque en este programa la familia no está implicada de forma directa, sería bastante beneficioso e interesante implicarla en la medida de lo posible para que tengan un papel mucho más influyente y cooperativo en él. Para ello, se pretende implicarlos ofreciendo reuniones informativas u ofreciendo trípticos con los objetivos y ejemplos de actividades. Sin embargo, este tipo de medidas se realizarán una vez validada la efectividad que presenta la versión actual del programa de intervención.

En definitiva, este trabajo se puede usar de base para realizar investigaciones o programas en torno a esta misma línea, incrementando así el conocimiento y desarrollo de todos los contenidos de la EE, trabajándolos de forma directa en las distintas materias del currículo, en especial desde la EF, en la que este trabajo se centra. Además, se quiere destacar que el sistema educativo debería dar igual prioridad a contenidos emocionales y cognitivos, ambos fundamentales para el desarrollo integral de la persona, ya que como dice Aristóteles: “Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”.

## 6. Referencias bibliográficas

- Agulló, M. J., Filella, G., García, E., López, É y Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona, España: Horsori Editorial, S. L.
- Albarracín, A., Moreno, J. A. y Beltrán, V. J. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Ciencia*, 9, 225-234.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de Educación Emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 587-599.
- Álvarez, M. (2011) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Educación emocional y en valores*. Madrid, España: Wolters Kluwer.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13.
- Bherer L, Erickson KI y Liu-Ambrose T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 2013 (2013), 1-8.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Madrid, España: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciativa deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *CEE Participación Educativa*, 15, 40-57.

- Casimiro, A. J., Espinose, R., Sánchez, C. M., y Sande, J. A. (2013). El maestro de Educación Física educando emociones en un centro marginal. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, nº 1, 83-94.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. 1-33.
- Domínguez, L. (2013). *Educación emocional a través de la Educación Física: Una propuesta para 3º ciclo de Primaria*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid: Valladolid.
- Fernández, I., Santamaría, P., Sánchez, F., Carrasco, M. A. y del Barrio, V. (2015). *SENA. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes. Manual de aplicación, corrección e interpretación*. Madrid: TEA Ediciones.
- Giménez, M. S. (2015). *Diseño y planificación de un programa de intervención para la mejora de la inteligencia emocional en niños de Educación Infantil*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Granada, Granada.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, nº 335, 105-126.
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M., y Terreros, J. L. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Janssen, I. y LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Lavielle, P., Pineda, V., Jáuregui, O., y Castillo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 16(2), 161-172.
- Macías, M. I. (2014). *Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Navarra, Navarra.
- McKee, A. C., Daneshvar, D. H., Alvarez, V. E. y Stein, T. D. (2014). The neuropathology of sport. *Acta Neuropathol*, 127(1), 29-51.

- Mellado, V., Borrachero, A.B., Brígido, M., Melo, L.V., Dávila, M.A., Cañada, F., ... Bermejo, M.L. (2014). Las emociones en la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las Ciencias*, 32.3, 11-36.
- Ovejero, A. (s.f.). Yoga para niños, 5 posturas para practicar con tus hijos. Recuperado de: <http://www.yogateca.com/yoga-para-ninos-5-posturas-para-practicar-con-tus-hijos/>
- Pérez, J.C. y Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, 342, 32-35.
- Piqueras, J. A.; Ramos, V.; Martínez, A. E.; Oblitas, L. A.; (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Publicado en BOE nº 52, del 1 de marzo de 2014.
- Renom, A. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid, España: Wolters Kluwer

## ANEXOS

### Anexo A: Ejemplo de sesión del programa de actividad física

Sesión 1: Juegos al azar		
<p><b>OBJETIVOS:</b>            Conocer diferentes juegos y deportes alternativos            Descubrir materiales diferentes a los convencionales            Inventar juegos a partir de diferentes materiales            Adecuar el tiempo a la actividad establecida</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja por parejas o por pequeños grupos, siempre de forma lúdica</p>		
<p><b>MATERIALES:</b> 15 pelotas de plástico, 6 cestas y 3 pelotas de Lacrosse, 1 balón de rugby de gomaespuma, 6 stick, 2 porterías pequeñas, 1 pelota gigante, 1 red, 2 indiacas, 6 palas de ping pong, 1 cubo con pelotas de ping pong y 10 botellas de plástico.</p>		
DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
<b>CALENTAMIENTO</b>		
<p><b>Escucha y lanza</b>            El maestro colocará a los alumnos por parejas. Un miembro de la pareja cogerá una pelota, la que ellos decidan. Luego, todos los alumnos deberán correr por todo el espacio y a la señal del maestro (silbato), el miembro de la pareja que tiene la pelota se la lanzará a su compañero, que tendrá que intentar cogerla antes de que caiga al suelo y, así sucesivamente. El maestro les dará una pegatina a la pareja a la que se le caiga la pelota, finalmente, la pareja que tenga menos pegatinas ganará el juego.</p>	<p><b>GRUPAL (Por parejas) 5'</b></p>	
<p><b>El espejo</b>            El maestro dividirá a los alumnos en grupos de 6 alumnos cada uno. Los alumnos en fila deberán de moverse por el espacio del campo que ellos decidan. Uno de ellos tiene que realizar gestos de movilidad articular y los demás tienen que imitarlo. Cada uno de estos alumnos debe de realizar dos gestos.</p>	<p><b>GRUPAL (Grupos de 6) 5'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Estación 1:</b>            En esta estación habrá 6 alumnos. El maestro colocará en el espacio delimitado para la estación 6 cestas y 3 pelotas de Lacrosse. A partir de esos materiales los alumnos deberán crear un juego. El tiempo para crearlo será de 1 minuto y el resto para jugar.</p>	<p><b>Organización creativa 5'</b></p>	

<p><b>Estación 2:</b> En esta estación habrá 6 alumnos. El maestro colocará en el espacio delimitado para la estación 1 balón de rugby de gomaespuma. A partir de ese material tendrán que crear un juego. El tiempo para crearlo será de 1 minuto y el resto para jugar.</p>	<p><b>Organización creativa</b> <b>5'</b></p>	
<p><b>Estación 3:</b> En esta estación habrá 6 alumnos. El maestro colocará en el espacio delimitado para la estación 6 stick y dos porterías pequeñas. A partir de ese material deberán crear un juego. El tiempo para crearlo será de 1 minuto y el resto para jugar. La única regla es que los stick al lanzar la pelota no se pueden levantar más de 6 cm del suelo.</p>	<p><b>Organización creativa</b> <b>5'</b></p>	
<p><b>Estación 4:</b> En esta estación habrá 6 alumnos. El maestro colocará en el espacio delimitado para la estación 1 pelota gigante. A partir de ese material deberán crear un juego. El tiempo para crearlo será de 1 minuto y el resto para jugar.</p>	<p><b>Organización creativa</b> <b>5'</b></p>	
<p><b>Estación 5:</b> En esta estación habrá 6 alumnos. El maestro colocará en el espacio delimitado para la estación 1 red y dos indiacas. A partir de ese material deberán crear un juego. El tiempo para crearlo será de 1 minuto y el resto para jugar. La única regla del juego es que a las indiacas no se les puede dar ni tocar con los pies.</p>	<p><b>Organización creativa</b> <b>5'</b></p>	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		
<p><b>¡Vaya puntería!</b> Los alumnos se dividirán en grupos de 6. Los miembros de cada grupo se colocarán sentados en una parte del espacio y a unos 3 metros tendrán 10 botellas colocadas en vertical. Todos los grupos tendrán 6 palas de pin pon y un cubo de pelotas pequeñas. Los alumnos deberán tirar al suelo todas las botellas. Ellos mismos deberán pensar cómo pueden tirarlas. Se repetirá el ejercicio hasta que se acabe el tiempo y el equipo que haya tirado todas sus botellas el mayor número de veces gana.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 6)</b> <b>6'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

**Anexo B. Cuestionario de competencia emocional para alumnos (Domínguez, 2013)**

Preguntas	(Si/No/A veces)
1. Me doy cuenta cuando estoy enfadado/triste/alegre	
2. Me doy cuenta cuando tengo miedo o siento vergüenza	
3. Me veo guapo/a	
4. Cuando estoy triste se lo cuento a mi familia o amigos	
5. Sé que cosas me ponen alegre o triste	
6. Cuando estoy nervioso, se cómo tranquilizarme	
7. Me suelo pelear con los demás	
8. Me siento triste y no sé porque	
9. Pienso lo que voy a decir antes de hablar	
10. Me da miedo equivocarme	
11. Me cuesta hablar delante de la gente	
12. Me cuesta escuchar a los demás	
13. Pido ayuda cuando lo necesito	
14. Me cuesta hablar con personas que conozco poco	
15. Me doy cuenta cuando los otros están contentos	
16. Si veo a un amigo triste intento ayudarle	
17. Noto cuando los demás están enfadados	
18. Hacer una actividad difícil me pone nervioso	
19. No me gusta como soy	
20. Soy feliz	
21. Tengo muchos amigos	
22. Me gusta pedir perdón cuando me equivoco	
23. Me pongo nervioso cuando me dicen que he hecho algo bien	

**Anexo C. Cuestionario de Competencia Emocional para profesores (Domínguez, 2013)**

Aprendizajes	Valoración (1-4)
1. Sabe reconocer las propias sensaciones corporales	
2. Asocia adecuadamente las sensaciones corporales a su estado emocional	
3. Reconoce los motivos que han originado sus emociones	
4. Sabe relacionar los efectos del movimiento y la gestualidad propia con su estado emocional	
5. Se expresa corporalmente de forma adecuada al ritmo de la música	
6. Comprende la relación existente entre sus emociones y las de los demás	
7. Sabe distinguir los conceptos propios de la terminología emocional	
8. Sabe los tipos de emociones que existen	
9. Asocia y nombra adecuadamente la emoción experimentada	
10. Reconoce la expresión facial y gestual de los demás	
11. Relaciona la expresión verbal y no verbal de sus compañeros con el estado emocional de estos	
12. Utiliza efectivamente sus recursos corporalmente para comunicarse	
13. Comprende los significados diferentes de usar su corporalidad de	

una forma u otra	
14. Presenta una variedad de recursos corporales (elementos corporales y movimientos en diferentes planos) a la hora de expresarse, moverse y vivenciar sus emociones mediante la música	
15. Controla su respiración de forma consciente	
16. Diferencia los tipos de respiración y sus efectos	
17. Es capaz de relajar sus cuerpo-mente	
18. Reconoce en sus cuerpos sensaciones musculares y vasculares producto de la relajación	
19. Es capaz de liberar sus tensiones emocionales mediante el grito liberador	
20. Reconoce los beneficios de conseguir un estado de relajación	
21. Logra visualizar, recrear imágenes y autogenerar emociones positivas	
22. Utiliza adecuadamente su corporalidad para generar estados emocionales positivos	
23. Reconoce y afronta pensamientos limitadores	
24. Sabe comunicarse positivamente consigo mismo	
25. Reconoce adecuadamente y acepta su realidad corporal	
26. Identifica sus propias capacidades de forma realista y positiva	
27. Interacciona adecuadamente con los demás potenciando sus habilidades sociales	
28. Interacciona con los demás teniendo en cuenta las emociones de estos	
29. Identifica los sentimientos ajenos y actúa adecuadamente en consecuencia	
30. Supera su egocentrismo y colabora con los demás adaptándose a estos	
31. Reconoce y acepta distintas realidades corporales	
32. Comprende los efectos de vivir en sociedad y en relación con los demás	

## Anexo D. Programa de intervención de Educación emocional y ejercicio físico

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>		<b>Nº Sesión: 2</b>
<b>OBJETIVOS:</b> -Conocer e identificar las emociones -Saber qué emoción predomina en algunas situaciones -Experimentar emociones propias a través de un juego -Representar las emociones mediante gestos y movimientos faciales -Fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás		<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>
<b>MATERIALES:</b> 25 sobres (cinco rojos, cinco verdes, cinco amarillos, cinco azules y cinco morados), cinco lápices, 25 fichas de registro, una canasta, una portería y dos pelotas de plástico.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<b>¿Qué emoción?</b>  El maestro presenta a los alumnos una serie de situaciones (ver Anexo I). Los alumnos tienen que identificar cada situación con una de las	<b>GRUPAL</b>  <b>5'</b>	

<p>emociones siguientes: alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa.</p>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
<p><b>Las emociones pilladas</b></p> <p>Los alumnos jugarán al “pilla-pilla” durante 7’. Luego, junto con el maestro comentarán las emociones que ha experimentado cada alumno.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>10’</b></p>	
<p><b>¡Defínela!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en 5 grupos y a cada uno se le asignará un color. Anteriormente, el maestro habrá colocado, en diferentes partes del espacio, 5 sobres de cada color (verdes, amarillos, rojos, azules y morados) con diferentes definiciones de los tipos de emociones. Las emociones serán las siguientes: ira, alegría, tristeza, sorpresa y miedo (ver Anexo II). Cada componente del grupo, por turnos, deberá encontrar un sobre de su color y leer la definición a sus compañeros para identificar de qué emoción se trata y escribirla con lápiz detrás del sobre correspondiente. Cuando todos los grupos hayan terminado, harán una puesta en común de sus resultados junto con el maestro.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(5 grupos)</b></p> <p><b>10’</b></p>	
<p><b>¿Estoy contento o enfadado?</b></p> <p>El maestro da a cada alumno una ficha de registro (ver Anexo III). El campo de juego se dividirá en dos, en una mitad habrá una portería y en la otra mitad una canasta. Los alumnos, por turnos, deberán tirar una vez a canasta y otra a portería,</p>	<p><b>INDIVIDUAL</b></p> <p><b>10’</b></p>	

<p>cada vez que el alumno meta o enceste la pelota deberá dibujar en la casilla correspondiente una cara feliz, en caso contrario, deberá dibujar una cara de ira. Finalmente, los alumnos junto con el maestro comentarán los resultados</p>		
---	--	--

**PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)**

<p><b>Descubriendo al tesoro</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en un círculo. Uno de los alumnos será el “tesoro” y otro será el “pirata”. El alumno “pirata” se colocará de espaldas a sus compañeros mientras el maestro elige al alumno “tesoro”, el cual expresará una emoción con su cara y con gestos y, los demás alumnos deberán imitarle. En este momento, el maestro avisará al alumno “pirata” para se vuelva hacia sus compañeros. El alumno “tesoro” deberá cambiar de emoción cuando lo vea oportuno, para que el alumno “pirata” no descubra quien es. Los compañeros en todo momento imitarán al alumno “tesoro”. Cuando el alumno “tesoro” sea descubierto, el maestro asignará a dos nuevos alumnos para desempeñar esos dos papeles.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>6'</b></p>	
---	---------------------------------------	--

**RECOGER EL MATERIAL 2'**

**ASEO PERSONAL 2'**

<p><b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 3</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <p>-Tomar conciencia y reconocer nuestras propias emociones en diferentes situaciones de juego</p>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar nuestras emociones a partir de la música</li> <li>-Concienciar de la importancia de las emociones</li> <li>-Fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás</li> </ul>		
<p><b>MATERIALES:</b> 25 folios, cuatro melodías, 25 lápices, dos redes de voleibol y dos pelotas de gomaespuma.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>El cuba emocional</b></p> <p>En primer lugar, un alumno elegido por el maestro será el que pille y los demás deberán correr para evitar ser pillados. Cuando el que pilla se acerca a algún alumno, éste último puede decir algunas de las emociones que ha sentido ese día y, colocarse con brazos y piernas abiertas, sin moverse de ese lugar, para evitar ser pillado. Se podrá mover de nuevo cuando alguno de sus compañeros le dé un abrazo. Si el alumno que se la queda pilla a otro, este último será ahora el que pillará.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>7'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Baile musical</b></p> <p>El maestro pondrá cuatro melodías sin letra (ver Anexo IV). Las emociones que transmitirán las melodías serán: ternura, amor, alegría, y tristeza, sucesivamente.</p>	<p><b>GRUPAL E INDIVIDUAL</b></p> <p><b>12'</b></p>	

<p>Todos los alumnos se moverán como deseen al ritmo de la música. Cuando se haya terminado el repertorio, el maestro dirá a los alumnos que se concentren en averiguar qué emociones transmite cada melodía. El maestro volverá a poner de nuevo las melodías y los alumnos volverán a moverse por todo el espacio. Luego, el maestro repartirá a cada alumno un folio. Los alumnos tendrán que apuntar qué emociones les ha provocado cada melodía. Cuando todos los alumnos hayan terminado, el maestro junto con los alumnos pondrá en común todas las respuestas. Finalmente, de forma grupal, tendrán que especificar cuál es la emoción predominante en cada una de las melodías.</p>		
<p><b>El partido de voleibol emocional</b></p> <p>El maestro divide a los alumnos en 5 equipos. Se colocará en el campo dos redes de voleibol, una a cada lado. En una mitad del campo un equipo se enfrentará a otro, y en la otra mitad lo mismo. Habrá siempre un equipo descansando. Después de jugar los cuatro mini-partidos, se hará una puesta en común de las emociones que ha sentido cada alumno a lo largo de los 15' tanto de juego como de descanso. Como habrá tres equipos que han estado jugando en todo momento, seguramente los alumnos sentirán varias emociones con respecto a este tema en concreto.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p><b>17'</b></p> <p>7' equipo 1 vs 2 y equipo 3 vs 4</p> <p>7' equipo 2 vs 3 y equipo 4 vs 5</p>	
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>Júntate con tu emoción</b></p> <p>Cada alumno deberá recordar la emoción que experimentó en la actividad anterior. Los alumnos deberán representar su emoción con el movimiento facial y deberán reunirse con los demás compañeros que tengan su misma emoción. Luego, cada grupo deberá ponerse de</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	

acuerdo en una situación deportiva que les pudiese producir esa misma emoción y un portavoz del grupo tendrá que explicar esa situación a todos sus compañeros.		
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 4</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer e identificar las emociones de los demás, relacionando una imagen con el nombre de la emoción</li> <li>-Representar emociones a través de expresiones faciales y con gestos</li> <li>-Concienciar de la importancia de las emociones propias</li> <li>-Fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>
<p><b>MATERIALES:</b> 8 folios con imágenes de deportistas, bolsa, tarjetas con nombres de emociones, cuatro pelotas (una roja, una amarilla, una azul y una morada), seis árboles, seis fotografías de personas expresando emociones (una de alegría, una de tristeza, una de enfado, una de preocupación, una de miedo y una de sorpresa), seis bolígrafos de colores (verde, rojo, amarillo, azul, morado y rosa) y seis hojas de registro.</p>	
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>	

DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>Los deportistas también tienen emociones</b></p> <p>Los alumnos de forma colectiva deberán decir que emoción expresa cada deportiva de la imagen (ver Anexo V).</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>3'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Arboles con emociones</b></p> <p>El maestro junto con los alumnos se trasladará, si es posible, a un parque cercano. En el caso de que no sea posible, se realizará en el patio del colegio. El maestro colocará en seis árboles, del espacio acordado, una fotografía de una persona expresando una de las siguientes emociones en cada caso: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa (ver Anexo VI). A los pies de cada árbol habrá un bolígrafo de un color. Además, cada niño tendrá una hoja de registro con 6 cuadrados. En cada cuadrado aparecerá el nombre de una de las emociones (ver Anexo VII).</p> <p>Luego, el maestro dividirá a los alumnos en grupos de cinco personas. Cada grupo se colocará en una fila, en la línea de salida acordada por el maestro. Cuando el maestro dé la orden de salida, el alumno que se encuentra en primer lugar en su fila, deberá salir a buscar los árboles que tienen las fotos de cada emoción. En cada árbol que tenga foto, los alumnos deberán dibujar, con el bolígrafo que se</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p><b>15'</b></p>	

<p>encuentra junto con la fotografía, una cruz en el cuadrado que se corresponda con la emoción que expresa la fotografía. Cuando los alumnos hayan marcado sus seis cuadrados, deberán correr hasta su grupo y dar la hoja de registro al compañero siguiente, el cual saldrá a marcar otra de las casillas. El grupo que antes haya rellenado su hoja de registro será el ganador. Luego, los alumnos junto con el maestro se sentarán en semicírculo y pondrán en común sus resultados. Después de comprobar que todos los alumnos han relacionado correctamente cada emoción con su nombre correspondiente, se hará un pequeño debate de qué les ha parecido la actividad y cómo se podría mejorar.</p>		
<p><b>Representa la emoción</b></p> <p>El maestro colocará en diferentes puntos del espacio a cuatro alumnos con una pelota cada uno. Las pelotas simularán diferentes emociones: roja (ira), amarilla (alegría), azul (tristeza) y morada (miedo). Los alumnos se colocarán en una fila horizontal de espaldas al espacio donde se encuentran los tiradores. En primer lugar, el maestro dirá el nombre de uno de los alumnos de la fila. Rápidamente, éste se deberá girar y correr por el recorrido evitando ser abatido por alguna de las pelotas que lancen sus compañeros. Si no le da ninguna pelota volverá de nuevo a la fila con sus demás compañeros, pero en caso de que una o más pelotas le dé, deberá representar a sus demás compañeros una situación deportiva, junto con los cuatro alumnos tiradores, en un minuto, en la que aparezca la emoción o emociones que le correspondan. Los demás alumnos tendrán que adivinar qué emoción o emociones está representando el compañero. Finalmente, este alumno pasará a ocupar el puesto de uno de sus compañeros tiradores y saldrá el siguiente alumno y, así</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p>10'</p>	 

sucesivamente.		
<p><b>Juego la bolsa emocional:</b> extraída de Domínguez (2013)</p> <p>Los alumnos se dividen en 5 grupos y cada uno se colocará en uno de los extremos del campo. En el centro habrá una bolsa con tarjetas que contienen el nombre de alguna emoción. Las emociones serán las siguientes: alegría, miedo, ira, tristeza, asco, sorpresa, amor y odio. Los miembros de cada grupo, por turnos, deberán ir corriendo hasta la bolsa, coger una de las tarjetas, volver con su grupo y representar la emoción. Solo se puede utilizar la mímica. El resto del grupo deberá adivinar la emoción para quedarse con la tarjeta. Tienen un minuto para cada representación. El grupo que antes consiga las ocho tarjetas o el que tenga más tarjetas al final del tiempo establecido será el ganador. Finalmente, de forma grupal se contabilizarán el número de tarjetas en total que han conseguido todos los alumnos.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 5)</b> <b>9'</b></p>	
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>¡Me siento ...!</b></p> <p>De forma grupal, por turnos, cada alumno tendrá que expresar con su cara cómo se ha sentido durante toda la sesión. Los demás alumnos tendrán que adivinar dicha emoción.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>4'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 5</b>
-----------------------------	---------------------

<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Experimentar las propias emociones a partir de un partido de baloncesto con un cambio de normas y realizar un análisis de las emociones que sentirían los demás en su situación</li> <li>-Conocer situaciones que puedan producir diferentes emociones en los demás</li> <li>-Concienciar de la importancia de las emociones propias y las de los demás</li> <li>-Fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos:</b> 25</p> <p><b>Edad:</b> 8 años</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> ocho fotografías de personas expresando emociones, dos canastas, una pelota de baloncesto, 25 folios y una pelota de plástico.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b></p>
<p><b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b></p>		
<p><b>Juego el deportista emocionado:</b> extraído de Domínguez (2013)</p> <p>Los alumnos se colocarán en grupos de seis. Todos los alumnos por parejas, cogerán una imagen (ver Anexo V) y deberán imaginar que son ellos, esos deportistas, que aparecen en las imágenes, por lo que deberán representar a su grupo, por turnos, una situación en la que se exprese la emoción que siente cada deportista y los demás compañeros del grupo deberán adivinar la emoción. Luego,</p>	<p><b>GRUPAL Y POR PAREJAS</b></p> <p><b>8'</b></p>	

<p>se hará una puesta en común con todos los alumnos y, el maestro hará algunas preguntas. Por ejemplo: ¿Cómo se mueve el cuerpo? ¿Rápido, lento, con muchos gestos amplios o reducidos? ¿Cómo era nuestra expresión facial? ¿Cómo te sentías?, etc.</p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Cambio de normas</b></p> <p>El maestro propondrá a los alumnos jugar un partido de baloncesto, en el que habrá unas normas propuestas por el maestro (ver Anexo VIII). Los alumnos se dividirán en dos grupos y jugarán con las normas mencionadas anteriormente, durante 12 minutos. Luego, el maestro hará modificaciones de las normas del juego (ver Anexo IX) y jugarán durante 12 minutos con estas nuevas normas. Después, los alumnos, de forma individual deberán apuntar en un folio cómo se han sentido en los primeros 12 minutos con las normas originales del juego y cómo se han sentido en los 12 minutos posteriores con las nuevas normas. Finalmente, los alumnos se colocarán en semicírculo junto al maestro y comentarán sus conclusiones. Además de esto, deberán decir cómo creen que se hubiesen sentido los demás compañeros de su colegio si hubiesen realizado el mismo ejercicio que ellos.</p>	<p><b>INDIVIDUAL y GRUPAL</b></p> <p><b>(2 grupos)</b></p> <p><b>29'</b></p>	
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>Emociones al aire</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en círculo. El maestro les dará una pelota y un alumno la tirará al aire y mencionará alguna emoción que él ha sentido en cualquier momento de la sesión y, luego, dirá un nombre de un compañero. Este alumno cogerá la pelota y expondrá la emoción que ha manifestado su anterior compañero, además dirá alguna emoción que él</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>4'</b></p>	

mismo haya experimentado y dirá otro nombre de otro compañero y, así sucesivamente.		
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>		<b>Nº Sesión: 6</b>
<b>OBJETIVOS:</b> -Identificar y representar diferentes emociones -Conocer la influencia de las emociones positivas y negativas -Concienciar de la importancia de las emociones propias y las de los demás -Fomentar el respeto del propio cuerpo y del de los demás		<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>
<b>MATERIALES:</b> Ninguno		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<b>Adivina emociones</b>  Los alumnos se colocarán por parejas. Por turnos, cada uno de los	<b>GRUPAL</b>	

<p>miembros de la pareja deberá hacer con gestos una representación a su compañero de cómo se sintió en la sesión anterior y, el otro, deberá adivinar la emoción.</p>	<p>(Por parejas)</p> <p>5'</p>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
<p><b>Emociones teatrales</b></p> <p>En primer lugar, el maestro dirá al oído de cada niño una emoción. Los alumnos deberán representar con la cara esa emoción para encontrarse con los compañeros que tengan la misma emoción. Cuando ya todos estén en grupos, el maestro dirá a cada grupo un deporte y, por turnos, deberán representar una situación imaginaria en la que se dé esa emoción relacionada con el deporte propuesto. El resto de grupos deberá adivinar el deporte y la emoción.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p>(pequeños grupos)</p> <p>15'</p>	
<p><b>¡Contagiamos emociones!</b></p> <p>El maestro elegirá a dos alumnos para que representen una emoción. Uno de ellos representará la tristeza o la ira y, el otro representará la alegría o el amor, la que ellos elijan en cada caso. Estos dos alumnos tendrán que representar su emoción e ir contagiando a sus demás compañeros. Para contagiar deberán tocar a algún compañero e inmediatamente, éste deberá representar la emoción que le ha tocado. Cuando todos los alumnos hayan sido contagiados, por una u otra emoción, se hará un recuento. Luego, se repetirá el mismo ejercicio variando los alumnos que contagian en cada caso. Sin embargo, esta vez, cuando el maestro vea que están contagiado unos cuántos, parará el juego y dirá que los alumnos que han</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p>15'</p>	

<p>sido contagiados con emociones positivas (amor o alegría) ya no pueden contagiar a ningún compañero más. Solo tendrán que esquivar a los alumnos con emociones negativas para que no los contagien. Finalmente, se hará una puesta en común de lo sucedido en el juego y se hará ver a los alumnos que las emociones negativas son más fáciles de contagiar que las positivas.</p>		
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>¡Todos estamos emocionados!</b></p> <p>Se hará una puesta en común de las emociones que han experimentado los alumnos a lo largo de las cinco sesiones.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>6'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 7</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer el concepto de “Regulación emocional”</li> <li>-Distinguir entre emociones reguladas correctamente o incorrectamente</li> <li>-Saber cómo regular las emociones a través de distintas situaciones</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Considerar las ideas de los compañeros</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>
<p><b>MATERIALES:</b> una pizarra, 25 tarjetas con situaciones deportivas, cuatro papeles con un nombre de un deporte (fútbol, voleibol, tenis y baloncesto), dos cajas, cuatro papeles con el</p>	

nombre de una emoción (ira o tristeza) y 25 tarjetas con situaciones emocionales.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>¿Regular emociones?</b></p> <p>Se hará una puesta en común de los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre el concepto de “regulación emocional”. El maestro apuntará las ideas en una pizarra y, finalmente, se unificarán todas las ideas correctas para hacer una pequeña definición de este concepto, “regulación emocional”.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Emociones en carrera</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en cuatro grupos. Cada grupo, en fila, se colocará en la línea de salida. Cuando el maestro levante la mano, saldrá el primero de la fila y deberá correr hasta la línea de meta. En la línea de meta habrá unas tarjetas (ver Anexo X). El alumno volverá con sus compañeros y leerá en voz alta el contenido de la tarjeta, a continuación, deberá representar la escena y las emociones que en ella se exponen mediante gestos y expresión facial. Los demás alumnos de su grupo deberán decir si se está dando una buena o mala regulación de las emociones. Luego, saldrá el siguiente alumno y, así sucesivamente hasta que todos los</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(4 grupos)</b></p> <p><b>10'</b></p>	

<p>alumnos hayan representado el contenido de sus tarjetas.</p>		
<p><b>Teatro emocional:</b> extraída Domínguez (2013)</p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en grupos de seis personas y asignará a cada grupo una emoción (irrá o tristeza) y un deporte; esta asignación, al igual que la de los deportes, se hará por sorteo. El maestro tendrá dos cajas con papeles. En una de ella, habrá cuatro papeles con un deporte diferente (fútbol, voleibol, tenis o baloncesto) y en la otra caja habrá papeles con los nombres de una u otra emoción, antes mencionadas. Un miembro del grupo cogerá sin mirar un papel de la caja y representarán la emoción, que le haya tocado, de forma extrema dentro del contexto del deporte que le haya sido asignado, delante de todos sus compañeros. Los demás grupos, por turnos, deberán proponer alternativas a esas emociones.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 6)</b> <b>10'</b></p>	
<p><b>Recolectando situaciones emocionales</b></p> <p>El maestro colocará por todo el campo tarjetas de diferentes colores (azules, rosas, rojas, amarillas y moradas). Habrá el mismo número de tarjetas de cada color. Las tarjetas contendrán diferentes situaciones emocionales: ira, alegría, ansiedad, vergüenza o tristeza (ver Anexo XI).</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(5 grupos)</b> <b>10'</b></p>	

<p>Estas emociones serán extremas. Luego, se dividirá a los alumnos en 5 grupos. Un alumno del grupo deberá ir corriendo para coger una tarjeta y volver con su grupo. Pero no será tan fácil, ya que habrá un alumno de los equipos contrincantes, asignado por el maestro y diferente en cada caso, que intentará pillar al alumno que ha salido a por la tarjeta. En caso de que lo pille, este alumno volverá con su grupo sin ninguna tarjeta. En el caso contrario, cuando el alumno llegue con su grupo con la tarjeta, la leerá en voz alta y los demás componentes tendrán que averiguar qué emoción se identifica con la situación planteada, además, deberán proponer una solución o alternativa para hacer una regulación correcta de las emociones expuestas. Al hacerlo se quedarán con esa tarjeta. El objetivo del juego es conseguir las cinco tarjetas de cada color.</p>		<p>En un partido de fútbol, en el que el marcador está empatado, María tira un penalti que le dará la victoria a su equipo o, por el contrario, si falla, perderán el partido. María tira a portería y el balón sale fuera por encima de la portería. En este momento, María, muy enfadada, coge otro balón y lo lanza hacia la grada dándole en la cabeza a un niño.</p>
---	--	---

**PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)**

<p><b>¡Masajéame!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en un círculo y se sentará en el suelo de espaldas al compañero de detrás. Cada alumno dará un masaje en los hombros al compañero que tienen delante.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6'</b></p>	
---	---	--

**RECOGER EL MATERIAL 2'**

**ASEO PERSONAL 2'**

<p><b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 8</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <p>-Saber regular sus propias emociones mediante</p>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p>

<p>juegos deportivos</p> <p>-Dar alternativas para regular las emociones de los demás</p> <p>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p><b>Edad:</b> 8 años</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> dos porterías pequeñas, una pelota de gomaespuma pequeña, 25 folios, cámara fotográfica, bolsa y tarjetas con imágenes de situaciones deportivas</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b></p>
<p><b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b></p>		
<p><b>Emociones deportivas</b></p> <p>Los alumnos, por turnos, contarán situaciones deportivas que hayan experimentado ellos mismos en las que predomine alguna emoción. Los demás compañeros tendrán que decir si la actuación que tuvo la persona o las personas implicadas en la situación es correcta o se podría mejorar.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>6'</b></p>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		

<p><b>Balonmano sin reglas</b></p> <p>El maestro propondrá a los alumnos jugar un partido de balonmano sin ninguna regla. Se colocarán en dos grandes grupos y, se les dará una pelota de goma espuma pequeña. Habrá dos campos delimitados y en cada uno habrá una portería. Después de jugar unos 15 minutos, los alumnos tendrán que poner en un folio las emociones que han podido experimentar en cada momento y si su forma de actuar en cada una de ellas ha sido la correcta. Finalmente, el maestro junto con los alumnos hará una puesta en común de las emociones que se han experimentado y cómo se podrían haber regulado algunas de ellas.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(2 grupos)</b></p> <p><b>20'</b></p>	
<p><b>¡Fotografíame!</b></p> <p>Mientras los alumnos estuvieron jugando el partido de balonmano en la sesión anterior, el maestro tendría que haber hecho fotos a los alumnos en diferentes situaciones de juego. Por ejemplo: un alumno que pasa la pelota a otro, un alumno que se enfada al no meter en portería, un alumno que consuele a otro compañero al terminar el partido, etc. Si no se obtienen suficientes imágenes, el maestro puede proponer diversas situaciones de juego, aunque no se tengan imágenes de éstas. Luego, el maestro enseñará, una por una, cada foto y los alumnos, respetando el turno de palabra, deberán identificar cada una de las acciones y tendrán que decir si se ha actuado correctamente o si se podría haber actuado mejor. Finalmente, los alumnos deberán proponer otras alternativas para las situaciones en las que no se ha actuado de forma correcta.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>10'</b></p>	 
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		

<p><b>Bolsa emocional</b></p> <p>Los alumnos se sentarán en círculo. El maestro tendrá una bolsa en la que habrá diferentes tarjetas con imágenes de situaciones deportivas (ver Anexo XII). Los alumnos, por turnos, sacarán una tarjeta y tendrán que decir qué emoción se representa en ella y cómo se deberían regular las emociones en cada caso.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<p align="center"><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p align="center"><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<p><b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 9</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saber regular las propias emociones ante diversos imprevistos</li> <li>- Dar alternativas para regular las emociones de los demás</li> <li>-Transformar emociones negativas en positivas</li> <li>-Experimentar la tensión y la relajación en diferentes partes del cuerpo</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>
<p><b>MATERIALES:</b> Dos porterías, una pelota de gomaespuma, cinco folios y una pizarra.</p>	
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja en pequeños grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>	

DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>¡Sé actuar correctamente!</b></p> <p>Los alumnos, por turnos, expondrán a sus compañeros una situación deportiva, que ellos mismos hayan experimentado, en las que predomine alguna emoción. Los demás compañeros tendrán que proponer diferentes soluciones o alternativas para actuar de la mejor manera ante esa situación.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Fútbol emocional</b></p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en dos equipos. Se jugará un partido de fútbol de 20 minutos. Las reglas serán las mismas que las de un partido normal de fútbol, pero se jugará con una pelota de gomaespuma. El objetivo es meter el máximo número de goles en la portería del contrincante. En mitad del juego, el maestro dirá a un alumno, disimuladamente, sin que los demás alumnos se den cuenta, que pase a ser jugador del equipo contrario y hará lo mismo con otro alumno del otro equipo. A lo largo de todo el partido, el maestro hará de árbitro y apuntará también los comportamientos emocionales que presentan los alumnos en cada momento. Finalmente, se hará una puesta en común de todos los comportamientos emociones de los alumnos y, por turnos, se propondrán soluciones para afrontar las situaciones de forma que se controlen las emociones eficazmente.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p><b>25'</b></p>	

<p><b>Transformo las emociones negativas en positivas</b></p> <p>A partir del listado de la actividad anterior, los alumnos junto con el maestro seleccionarán las situaciones más extremas. El maestro dibujará en la pizarra un círculo rojo con estas situaciones en el interior y los alumnos por grupos de 5 deberán pensar y escribir en un folio soluciones para bajarlas de intensidad y que pasen a estar dentro de un círculo verde que el maestro también dibujará en la pizarra. Finalmente, el maestro junto con los alumnos decidirá qué soluciones podrían pasar del círculo rojo al verde. Las que hayan bajado de intensidad, pero no tanto como para estar en el círculo verde se pondrán en un nuevo círculo que será de color amarillo.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p>6'</p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Primero tenso y luego relajo</b></p> <p>Los alumnos se colocarán por parejas sentados en el suelo. Un miembro de la pareja cerrará los ojos y el compañero le tendrá que tocar con la mano en alguna parte del cuerpo (frente, brazos, manos, piernas o pies). El alumno que tiene los ojos cerrados deberá tensar y luego, relajar la parte del cuerpo que el compañero haya tocado previamente hasta que el maestro diga "otro" y el compañero toque otra parte del cuerpo. Luego, el maestro dirá "cambio" para que los dos alumnos se cambien el rol. Finalmente, se hará una puesta en común de las emociones que se han experimentado.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p>5'</p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>		<b>Nº Sesión: 10</b>
<b>OBJETIVOS:</b> -Realizar inspiraciones y expiraciones, controlando la respiración -Mantener el cuerpo y la mente relajados mediante la relajación guiada - Saber relajarse y activarse en el momento adecuado -Respetar el propio cuerpo y el de los demás		<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>
<b>MATERIALES:</b> Música suave, 25 globos y 13 conos pequeños.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<b>¡Inspiramos y expiramos!</b>  El maestro les dirá a los alumnos que van a hinchar los pulmones como si fuese un globo. Para hincharlo inspiraremos y luego, expiraremos para deshincharlo y poder coger de nuevo aire para volverlo a hinchar. Se hará durante dos minutos y, luego el resto del tiempo se pondrán en común las sensaciones que han experimentado.	<b>INDIVIDUAL</b>  <b>5'</b>	

**PARTE PRINCIPAL**

<p><b>Estoy activado, estoy relajado</b></p> <p>Los alumnos jugarán al pilla-pilla durante 5'. Luego, se tenderán en el suelo y el maestro acompañado de una música suave ira nombrado cada parte del cuerpo, que los niños, a la vez, tendrán que ir recorriendo con su mente, imaginándose que son descubridores de su propio cuerpo. Finalmente, en los últimos 5' los alumnos junto con el maestro pondrán en común las sensaciones y emociones que han tenido durante la actividad.</p>	<p><b>GRUPAL E INDIVIDUAL</b></p> <p><b>15'</b></p>	
<p><b>Actívate y guía el globo</b></p> <p>Los alumnos se tumbarán en el suelo con un globo a su lado y el maestro pondrá una música relajante. Cuando se pare la música los alumnos, lentamente, se levantarán del suelo, cogerán su globo y, únicamente con la ayuda de sus soplidos deberán evitar que el globo toque el suelo, el cual se les dirá que está lleno de pinchos y si el globo cae se dañaría. Cuando el maestro ponga de nuevo la música, los alumnos deberán tenderse en el suelo en el sitio en el que se hayan quedado, hasta que la música pare otra vez y, así sucesivamente.</p>	<p><b>INDIVIDUAL</b></p> <p><b>12'</b></p>	

**PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)**

<p><b>¡Elevo un objeto con mi respiración!</b></p> <p>El maestro colocará a los alumnos por parejas. Uno de los alumnos se tenderá en el suelo con un objeto, por ejemplo, un cono, colocado encima de su abdomen y, realizará diez inspiraciones y expiraciones, imaginando que ese objeto es un tren que sube y baja en una montaña rusa, el otro alumno deberá controlar si el objeto se eleva. Luego, cambiarán de</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Por parejas)</b></p> <p><b>9'</b></p>	
--	---	--

rol. Las respiraciones deben ser profundas. Finalmente, los alumnos junto con el maestro contarán algunas situaciones estresantes para ellos en las que una solución pueda ser las inspiraciones y expiraciones que acaban de trabajar.		
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 11</b>	
<b>OBJETIVOS:</b> -Hacer visibles nuestras propias emociones -Visualizar emociones a partir de una visualización guiada -Experimentar emociones de los demás -Respetar el propio cuerpo y el de los demás	<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>	
<b>MATERIALES:</b> música relajante, video de Ovejero (s.f.) y medios informáticos para visualizar el video.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>

**PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)**

<p><b>Pienso en mis emociones</b></p> <p>Los alumnos se sentarán en el suelo y tendrán que cerrar los ojos y visualizar algunas de las emociones que han sentido cuando han realizado cualquier tipo de deporte. Luego, se hará una puesta en común junto con el maestro.</p>	<p align="center"><b>INDIVIDUAL</b></p> <p align="center"><b>5'</b></p>	
---	---	--

**PARTE PRINCIPAL**

<p><b>¡Atención a lo que ocurre!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en círculo. El maestro expondrá seis situaciones (ver Anexo XIII) y, los alumnos tendrán que visualizar con los ojos cerrados cada una de ellas y pensar como actuarían ellos mismos ante esa situación de forma que se dé una buena regulación de las emociones. Finalmente, los alumnos junto con el maestro comentarán las diferentes situaciones y soluciones.</p>	<p align="center"><b>INDIVIDUAL</b></p> <p align="center"><b>11'</b></p>	
---	--	---

<p><b>¡Me siento como tú te sentiste!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán por parejas. Un alumno contará una anécdota, que haya tenido realizando algún deporte, en la que se refleje alguna emoción. El otro compañero, tumbado en el suelo y con los ojos cerrados, deberá visualizar dicha situación, además, cuando la haya terminado de visualizar deberá decirle a su compañero si actuó de la mejor manera o cómo podía haber realizado una correcta regulación de sus emociones.</p>	<p align="center"><b>GRUPAL</b></p> <p align="center"><b>(Por parejas)</b></p> <p align="center"><b>10'</b></p>	
--	---	--

<p><b>Visualización creativa:</b> extraída de Domínguez (2013)</p> <p>Con música relajante los alumnos se tumbarán en el suelo y con los ojos cerrados deberán visualizar una situación que deberá exponer el maestro. Esta situación será real y estará relacionada con el ámbito deportivo.</p>	<p><b>INDIVIDUAL</b></p> <p><b>8'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b><u>¡Qué bien me siento!</u></b></p> <p>Esta actividad se realizará a través de la visualización de un video de ejercicios de yoga (Ovejero, s.f.).</p> <p>Todos los alumnos cogerán una alfombra y realizará las posturas que se van mostrando en el vídeo. El maestro hará de guía.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>7'</b></p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<p><b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 12</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las cualidades personales positivas que predominan en cada uno</li> <li>-Aumentar la autoestima mediante diferentes juegos</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Respetar los materiales</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>

**MATERIALES:** 40 papeles con cualidades personales positivas, dos porterías, un balón de fútbol, una red y una pelota de voleibol, 25 folios, diez lápices y, una pelota.

**METODOLOGÍA:** Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.

DESARROLLO	ORGANIZACIÓN TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
------------	------------------------	-------------------------

**PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)**

**¿Quién es más...?**

El maestro dividirá a los alumnos en grupos de 5 personas. Cada grupo tendrá que asignarle una característica positiva a cada uno de sus miembros, la que se identifique más con cada uno. Las características serán las siguientes: amable, cariñoso, risueño, divertido y creativo. Luego, los alumnos de cada grupo que tengan asignada la misma característica deberán juntarse, formando, a la vez, nuevos grupos. Sin embargo, puede haber alumnos a los que no se les haya asignado ninguna de esas características porque no se corresponda ninguna con él, por lo que él mismo será el que se asigne una característica personal positiva. Finalmente, los grupos, por turnos, deberán colocarse frente a los demás compañeros y éstos tendrán que decidir si la característica que se le ha asignado a cada alumno es la correcta o si hay otra característica, de las anteriormente mencionadas, que le corresponde en mayor medida.

**GRUPAL**  
**(Grupos de 5)**  
**5'**



**PARTE PRINCIPAL**

<p><b>Equipos con autoestima</b></p> <p>Los alumnos se dividirán en 5 grupos. En primer lugar, el maestro deberá haber colocado en una zona del campo 40 papeles con una cualidad personal positiva en cada uno. Las cualidades serán: amable, amistoso, atento, autentico, creativo, cuidadoso, cooperativo, cariñoso, risueño, razonable, respetuoso, reflexiva, divertido, dialogante, decidido y disciplinado. Luego, un miembro de cada grupo, a la señal del maestro, deberá ir corriendo al centro del campo y buscar una cualidad personal que se identifique con él o con algún miembro de su equipo. Cuando vuelva, saldrá el siguiente compañero y, así sucesivamente hasta que todos los componentes del grupo tengan su respectivo papel. Luego, entre todos juntos comentarán los resultados y deberán decir qué cualidad le corresponde en mayor medida a cada compañero. Es importante que a todos los alumnos se le asigne una cualidad.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p><b>7'</b></p>	
<p><b>Deportes en acción</b></p> <p>El maestro delimitará el campo en dos, en uno de los lados se jugará un partido de fútbol y en el otro lado se jugará uno de voleibol, 10 minutos cada uno. Por lo tanto, se formarán 4 grupos, dos de ellos se enfrentarán en un partido de fútbol y otros dos en el de voleibol. Luego, se intercambiarán, los que jugaron al fútbol jugarán al voleibol y viceversa. Finalmente, cada grupo se reunirá y cada miembro apuntará en un folio algo que haya hecho bien o mejor en cada uno de los partidos. Por ejemplo: tirar a puerta, pasar el balón con los dedos, etc. Luego, se hará una puesta en común en la que un alumno de cada grupo dirá algunos ejemplos de lo que han</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(4 grupos)</b></p> <p><b>24'</b></p>	

escrito sus compañeros.		
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>¡Sorpresa!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán sentados en círculo y cerrarán los ojos. El maestro colocará una pelota detrás de uno de los alumnos y cuando el maestro dé la señal todos se girarán, el alumno que tenga la pelota deberá decir una cualidad personal positiva del compañero que tenga enfrente y, así sucesivamente</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 13</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las cualidades personales negativas que creemos que predominan en nosotros mismos</li> <li>-Entender que las cualidades negativas que</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>

<p>pensamos que tenemos a veces no existen en nosotros o si existen las podemos modificar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer el afán de superación</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Respetar los materiales</li> </ul>		
<p><b>MATERIALES:</b> 40 papeles con cualidades personales negativas, dos porterías, un balón de fútbol, una red y una pelota de voleibol, 25 folios, diez lápices y, una pelota.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja en pequeños grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b></p>
<p><b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b></p>		
<p><b>¿Quién es más...?</b></p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en grupos de 5 personas. Cada miembro del grupo se tendrá que asignar él mismo una característica negativa, la que se identifique más con cada uno. Las características serán las siguientes: autoritario, celoso, rencoroso, desorganizado y creído. Luego, los alumnos de cada grupo que tengan asignada la misma característica deberán juntarse, formando, a la vez, nuevos grupos. Sin embargo, puede haber alumnos a los que no se les haya asignado ninguna de esas características porque no se corresponda ninguna con él, por lo que él mismo será el que se asigne otra característica personal negativa distinta de las que se propusieron anteriormente. Finalmente, los</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 5)</b></p> <p><b>5'</b></p>	

<p>grupos, por turnos, deberán colocarse frente a los demás compañeros y éstos tendrán que decidir si la característica que se ha asignado cada alumno es la correcta o si hay otra característica, de las anteriormente mencionadas, que le corresponde en mayor medida. Siempre se hará de forma constructiva.</p>		
--	--	--

**PARTE PRINCIPAL**

<p><b>Equipos con baja autoestima</b></p> <p>Los alumnos se dividirán en 5 grupos. En primer lugar, el maestro deberá haber colocado en una zona del campo 40 papeles con una cualidad personal negativa en cada uno. Las cualidades serán: autoritario, avaricioso, aburrido, arrogante, caprichoso, celoso, cobarde, creído, rencoroso, raro, débil, desobediente, despistado, débil y desafiante. Luego, un miembro de cada grupo, a la señal del maestro, deberá ir corriendo al centro del campo y buscar una cualidad personal que se identifique con él mismo. Cuando vuelva, saldrá el siguiente compañero y, así sucesivamente hasta que todos los componentes del grupo tengan su respectivo papel. Luego, entre todos juntos comentarán los resultados, haciendo ver a los alumnos que las cualidades negativas que creemos que poseemos a veces son en gran parte cualidades inventadas por nosotros mismo y en realidad no somos como pensamos o si lo somos podemos modificarlas siempre que nos lo proponamos.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 5)</b>  <b>7'</b></p>	
---	--	---

<p><b>Deportes en acción</b></p> <p>El maestro delimitará el campo en dos, en uno de los lados se jugará un partido de fútbol y en el otro lado se jugará uno de voleibol, 10 minutos cada uno. Por lo tanto, se formarán 4 grupos, dos equipos se enfrentarán en cada uno de los campos. Luego, se intercambiarán, los que jugaron al fútbol jugarán al voleibol y, viceversa. Finalmente, cada grupo se reunirá y cada miembro apuntará en un papel algo que haya hecho mal o peor en los partidos. Por ejemplo: tirar a puerta, pasar el balón con los dedos, etc. Luego, se hará una puesta en común en la que un alumno de cada grupo dirá algunos ejemplos de lo que han escrito sus compañeros y se hará ver que lo que hacen peor se puede mejorar.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(4 grupos)</b></p> <p><b>24'</b></p>	 
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>¡Sorpresa!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán sentados en círculo y cerrarán los ojos. El maestro colocará una pelota detrás de uno de los alumnos y cuando el maestro dé la señal todos se girarán, el alumno que tenga la pelota deberá decir algo que deba mejorar el compañero que tenga enfrente y, así sucesivamente.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	<b>Nº Sesión: 14</b>
----------------------------	----------------------

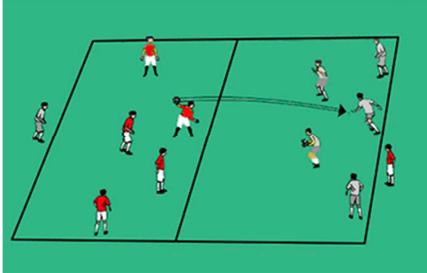
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentar la autoestima</li> <li>-Tomar conciencia de quiénes somos y de las cualidades positivas que poseemos</li> <li>-Identificar las acciones que se hacen correctamente</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Respetar los materiales</li> </ul>		<p><b>Nº Alumnos:</b> 25</p> <p><b>Edad:</b> 8 años</p>
<p><b>MATERIALES:</b> una cajita con un espejo en su interior, tres cuerdas largas, cinco colchonetas, dos canastas y un balón de baloncesto.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>El espejo mágico:</b> extraída de Domínguez (2013)</p> <p>Los alumnos se colocarán en círculo. El maestro dará una cajita a un alumno y éste deberá abrirla y pasarla al compañero de su lado sin decir lo que contiene. Antes de que ningún alumno la abra el maestro dirá que la persona que aparece en ella es la más maravillosa del mundo y que es capaz de hacer todo lo que se proponga. Finalmente, se hará una puesta en común de la actividad y como la cajita era un espejo se llegará a la conclusión de que cada uno es maravilloso</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	

independientemente de sus cualidades y defectos.		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>La comba que aumenta la autoestima</b></p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en 3 grupos. Cada grupo se colocará en un espacio del campo y cogerán una cuerda larga. En primer lugar, el maestro asignará a dos alumnos de cada grupo para que cojan, cada uno, los dos extremos de la cuerda y, así ponerla en movimiento. Un miembro del grupo se introducirá en el interior de la cuerda y saltará esperando a los demás compañeros. El máximo de alumno que pueden estar dentro de la cuerda son 4, así que cuando vaya a entrar el número 5, el primero que se metió se tendrá que salir y al salirse deberá decir una característica positiva del compañero que va a entrar. Cada vez que un alumno diga alguna característica positiva de otro ganará un punto. Puede decir dos características positivas como máximo, por lo tanto, si dice las dos ganará 2 puntos. El alumno perderá un punto si en el momento de salir no dice ninguna característica positiva del compañero. Además, si dice una característica, pero es negativa se le quitará todos los puntos y, por lo tanto, habrá perdido. Los alumnos que están dando a la cuerda se irán cambiando en cada turno con sus compañeros y, así sucesivamente. El alumno que tenga más punto gana.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 3)</b></p> <p><b>10'</b></p>	

<p><b>¡Adivina qué hago bien!</b></p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en dos grupos y jugarán un pequeño partido de baloncesto de unos 10'. Luego, cada alumno con mímica deberá representar a sus compañeros alguna acción que haya hecho bien y otra que haya realizado mal en el partido, además de las emociones que ha sentido en ese momento. Los compañeros tendrán que adivinar si se representa una buena o mala acción.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 5)</b> <b>20'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Me veo en mi mente:</b> extraída Domínguez (2013)</p> <p>Imaginarse a sí mismo y eliminar todo aquello que no les gusta. Además, deberán resaltar las características que le producen bienestar. Luego, se hará una puesta en común de cómo se han sentido en cada situación.</p>	<p><b>INDIVIDUAL</b> <b>6'</b></p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<p><b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 15</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer diferentes reglas deportivas</li> <li>-Analizar críticamente las normas o reglas deportivas</li> <li>-Concienciar de la importancia de las reglas en un deporte y en la vida</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>

-Respetar los materiales		
<p><b>MATERIALES:</b> 25 pegatinas de colores (cinco rojas, cinco verdes, cinco azules, cinco amarillas y cinco naranjas) y una pelota de gomaespuma.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja individualmente, por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>Situaciones en acción:</b></p> <p>Los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. El maestro propondrá algunas situaciones y los alumnos tendrán que reflexionar sobre ellas. Por ejemplo: En un partido de fútbol se elimina la regla de que si se toca con la mano el balón es falta. A partir de esta situación el maestro haría preguntas como: ¿Qué pasaría si eliminamos esa regla? ¿Cómo os sentiríais si jugáis un partido de fútbol en la que esa regla se ha eliminado? Finalmente, se concluiría con que las reglas son importantes para el funcionamiento correcto del juego.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>Carreras de colores</b></p> <p>El maestro dividirá a los alumnos en 5 grupos. Los miembros de cada grupo llevarán pegadas en su camiseta pegatinas del mismo color. Por ejemplo, el grupo 1 llevará</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(5 grupos)</b></p> <p><b>6'</b></p>	

<p>pegatinas rojas, el 2 verdes, el 3 azules, el 4 amarillas y el 5 naranjas. Además, cada grupo tendrá asignado un deporte. Todos los alumnos sabrán que deporte tiene cada grupo. Los alumnos se colocarán en una línea de salida y a continuación, el maestro dirá en voz alta una regla básica de un deporte. La regla puede coincidir con varios deportes. En este momento, los alumnos que tenga asignado el deporte que coincida con la regla serán los que tengan que pillar al resto de sus compañeros antes de que lleguen a la línea de meta. Los alumnos pillados se irán uniendo al equipo que los haya pillado. El equipo que consiga más miembros gana.</p>		
<p><b>Enfrentamiento de rivales</b></p> <p>En primer lugar, el maestro delimitará 4 zonas, unas al lado de otras. Los alumnos se dividirán en dos equipos. Un equipo se situará en una de las zonas centrales y el otro equipo en la otra zona central. El juego consiste en intentar golpear con una pelota de goma espuma a algún rival para que este sea eliminado. Los alumnos eliminados seguirán jugando, pero se colocarán en la zona llamada “cueva” del equipo contrario situada a continuación del campo del equipo rival. Para salir de la “cueva” y volver a la zona central de su campo, deberán golpear con la pelota a alguno de sus contrincantes para mandarlo a su “cueva”. El equipo que consiga mandar a todos los componentes del equipo rival a su “cueva” habrá ganado el juego. Luego, cuando pase un poco de tiempo el maestro quitará una regla. Por ejemplo, el maestro quita la regla número 2 (ver Anexo XIV). El maestro estará observando en todo momento a los alumnos en las diferentes situaciones de juego tanto cuando se juega con todas las reglas como cuando se juega con una regla</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(4 grupos)</b></p> <p><b>20'</b></p>	

<p>menos. Finalmente, los alumnos junto al maestro harán una reflexión de las situaciones que se han dado al quitar una de las reglas de juego.</p>		
<p><b>Piensa una regla y representa</b></p> <p>Los alumnos se dividirán en 5 grupos. A cada grupo se le asignará un deporte. Los miembros de cada grupo deberán reunirse y pensar una regla que se dé en ese deporte. Además, deberán pensar cómo representar esa regla a los demás compañeros sin decir ninguna palabra. Tampoco se podrá coger ningún material. Por turnos, cada grupo representará su regla de su deporte y cuando el resto de compañeros la hayan adivinado, tendrán que decidir entre todos si esa regla es importante o se podría prescindir de ella y, además, deberán dar alternativas para eliminar o quitar importancia a esa regla.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(Grupos de 5)</b> <b>10'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Reflexionamos todos juntos</b></p> <p>Todos los alumnos se sentarán en círculo en el suelo y deberán dar razones de porqué las reglas son importantes en un deporte y dar ejemplos de algunas de ellas. Además, el maestro hará algunas preguntas como: ¿Se podría mejorar alguna regla de juego? ¿Y en nuestra vida cotidiana, hay reglas? ¿Sabéis ejemplos de reglas de nuestra vida diaria? ¿Qué pasaría si las normas de tráfico se eliminarán? En definitiva, se busca que el alumnado tome conciencia de que las reglas o normas se ponen por algo, no es algo que se ponga aleatoriamente.</p>	<p><b>Grupal</b> <b>5'</b></p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<b>COMPETENCIAS SOCIALES PARA LA VIDA</b>		<b>Nº Sesión: 16</b>
<b>OBJETIVOS:</b> - Apreciar la importancia de escuchar - Descubrir cómo nos sentimos al ser ignorados - Respetar el propio cuerpo y el de los demás - Respetar los materiales		<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>
<b>MATERIALES:</b> una ficha con posibles preguntas sobre una actividad que se realizará, una ficha con consejos para no escuchar y un pañuelo.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b> <b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<b>Di qué piensas</b>  Los alumnos junto con el maestro expondrán algunas de las habilidades sociales básicas que conozcan y comentarán algunas situaciones que les hayan marcado.	<b>GRUPAL</b>  <b>5'</b>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		

<p><b>El teléfono roto</b></p> <p>Los alumnos se colocarán, sentados en el suelo, en línea unos al lado de otros. El primer alumno de la fila pensará una situación deportiva en la que haya experimentado alguna emoción, luego, brevemente, se la dirá al oído al alumno de delante y ese alumno pasará la información al siguiente y, así sucesivamente hasta que el mensaje llegue hasta el último alumno de la fila. Este alumno tendrá que decir la información recibida en voz alta y el primer niño que dio el mensaje tendrá que verificar si la información es correcta o no. Luego, el primer alumno pasará a ocupar el último puesto de la fila y se seguirá con el juego</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>10'</b></p>	
<p><b>¿Nos sentimos escuchados?</b></p> <p>Los alumnos se dividirán en dos grandes grupos, un grupo será el A y el otro el B. El maestro les dirá que entre los dos grupos tienen que planificar y ponerse de acuerdo para hacer unas actividades en el medio ambiente, por lo que el grupo A tendrá una ficha con posibles preguntas para facilitar esa comunicación, pero al grupo B se le dará otra ficha en la que aparecerán consejos para no escuchar ni atender al grupo A (ver Anexo XV). A partir de esto, los del grupo A tratarán de convencer al grupo B con sus propuestas, apoyándose en su ficha de preguntas y el grupo B tendrá que actuar según lo estipulado, evitando en todo momento atender y escuchar al grupo A. Finalmente, los alumnos junto con el maestro pondrán en común las emociones y sentimientos que han sentido todos los alumnos.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(2 grupos)</b></p> <p><b>11'</b></p>	
<p><b>El pañuelo</b></p> <p>Los alumnos se dividirán en dos grandes grupos y cada uno se</p>	<p><b>GRUPAL</b></p>	

<p>colocará en un extremo del campo. Un alumno se colocará en mitad de los dos grupos con un pañuelo en la mano. Los alumnos de cada grupo se asignarán un número del 1 al 12 y el alumno del centro tendrá que decir uno de estos números, sin embargo, también podrá engañar diciendo otro número distinto a estos, por lo que todos los alumnos deben estar atentos y escuchar de forma activa. Los dos alumnos a los que le corresponda el número, que diga el alumno del centro, deberán correr para coger el pañuelo y volver con su grupo evitando ser pillado por el contrincante.</p>	<p><b>(2 grupos)</b></p> <p><b>10'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Todos hablamos</b></p> <p>Los alumnos junto con el maestro expondrán qué les ha parecido la sesión, algunas cosas que hayan aprendido, emociones que hayan experimentado, etc.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

<p><b>COMPETENCIAS SOCIALES PARA LA VIDA</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 17</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocer distintas formas de saludar y despedirse</li> <li>- Identificar emociones en los saludos y despedidas</li> <li>- Conocer y desarrollar habilidades sociales básicas</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Respetar los materiales</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>

<p><b>MATERIALES:</b> ocho tarjetas con situaciones de saludo y despedida, 25 fichas de registro, dos canastas y un balón de baloncesto.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.</p>		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		
<p><b>Hablamos en orden</b></p> <p>Los alumnos se sentarán en círculo alrededor del maestro. El maestro hará a los alumnos las siguientes preguntas: ¿Saludamos y nos despedimos de todo el mundo de la misma manera? ¿Por qué? ¿Solemos dar las gracias? ¿Cuándo lo hacemos? ¿Pedimos disculpas? ¿En qué momentos?, etc. Los alumnos deberán comentar junto con el maestro las preguntas expuestas. En todo momento se respetará el turno de palabra, para poder escuchar eficazmente a todos los compañeros.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p><b>¡Saludos y despedidas por doquier!</b></p> <p>El maestro coloca a los alumnos en grupos de 3 personas cada uno. En el caso, que algún este sin grupo se pondrá en uno de los grupos. En cada grupo el maestro asignará a cada niño un número del 1 al 3. El número 1 y 2 serán actores y el número 3 será el observador. En caso de que haya 4 componentes,</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(Grupos de 3)</b></p> <p><b>15'</b></p>	

<p>habrá dos observadores. El maestro repartirá a los alumnos del número 1 una tarjeta con una serie de situaciones, en las que se exponen saludos y despedidas, que deberán representar con ayuda del alumno con el número 2 (ver Anexo XVI). El alumno observador después de analizar cada una de las representaciones, deberá rellenar la ficha de registro (ver Anexo XVII) en la que se expone una serie de preguntas relacionadas con las emociones. Luego, se cambiarán los puestos hasta que todos los alumnos hayan experimentado los distintos roles. Al finalizar todas las representaciones, todos los alumnos, por turnos, harán una puesta en común de lo que han registrado en sus fichas.</p>		
<p><b>Situaciones con habilidad</b></p> <p>Los alumnos, divididos en dos grupos jugarán un partido de baloncesto durante 10' y el maestro apuntará en un folio las situaciones en las que los alumnos han dado las gracias y han pedido disculpas a algunos de sus compañeros o momentos en los que se debería haber realizado una de esas dos acciones y no lo hicieron. Si no hay suficientes situaciones el maestro se inventará sobre la marcha momentos deportivos en los que esas habilidades deberían estar presente. Finalmente, los alumnos junto con el maestro deberán analizar cada una de las situaciones y comentar todas ellas.</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>(2 grupos)</b> <b>16'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Hablamos entre todos</b></p> <p>Los alumnos junto con el maestro harán una puesta en común de lo aprendido en la sesión. Se comentará la importancia de las habilidades sociales básicas para mantener relaciones sociales adecuadas, se</p>	<p><b>GRUPAL</b> <b>5'</b></p>	

<p>hablará sobre algunas habilidades sociales que no hayan salido en la sesión, etc.</p>		
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<b>COMPETENCIAS SOCIALES PARA LA VIDA</b>		<b>Nº Sesión: 18</b>
<b>OBJETIVOS:</b> -Fijar objetivos reales y positivos -Tomar decisiones sin demora -Respetar el propio cuerpo y el de los demás -Respetar los materiales		<b>Nº Alumnos: 25</b>  <b>Edad: 8 años</b>
<b>MATERIALES:</b> cuatro cajas, una pelota pequeña, 25 folios, cuatro lápices, tres porterías y tres pelotas de gomaespuma.		
<b>METODOLOGÍA:</b> Se trabaja en pequeños grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.		
<b>DESARROLLO</b>	<b>ORGANIZACIÓN TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</b>
<b>PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)</b>		

<p><b>¿Sabemos lo que es un objetivo?</b></p> <p>El maestro junto con los alumnos expondrá a qué se refiere cuando se habla de objetivos. Además, los alumnos harán una puesta en común de situaciones en las que hayan tenido que tomar una decisión.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
<p><b>Tiro a la caja:</b></p> <p>Los alumnos se colocarán, en fila, en 4 grupos. Delante de cada grupo habrá colocada una caja y se le dará una pelota pequeña. Todos los alumnos tendrán 15 tiros. El objetivo es meter la pelota en la caja tantas veces como puedan. Previamente, los alumnos se habrán tenido que fijar sus propios objetivos de forma que sean reales y positivos, poniendo en un papel el número de aciertos que tendrían de los 15 tiros. Cada vez que un alumno tire tendrá que ir a por la pelota y dársela al primero de su grupo. Finalmente, los alumnos junto con el maestro harán una puesta en común de los resultados obtenidos.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(4 grupos)</b></p> <p><b>10'</b></p>	
<p><b>El triángulo peligroso</b></p> <p>Se harán tres equipos (azul, rojo y amarillo). Los miembros de cada equipo llevarán un peto de su color. Habrá tres porterías formando un triángulo y tres pelotas en juego. Los jugadores del equipo rojo deberán meter la pelota en la portería del equipo azul, los del equipo azul en la portería de los amarillos y, estos últimos tendrán que meter su pelota en la portería del equipo rojo. Por lo que además de intentar meter en la portería correspondiente, al mismo tiempo deben defender su propia portería. Las pelotas serán de gomaespuma y solo se podrán tocar con los pies. Cada vez que el maestro toque el silbato un miembro de cada</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(3 grupos)</b></p> <p><b>21'</b></p>	

<p>grupo será el capitán de su equipo y deberá tomar decisiones rápidamente, como por ejemplo la posición que tomara cada miembro dentro del campo. Finalmente, se hará una puesta en común de las sensaciones que se han experimentado en el juego.</p>		
<b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b>		
<p><b>Comenta la sesión</b></p> <p>Los alumnos junto con el maestro comentarán de forma global los resultados que se han obtenido a lo largo de la sesión</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b>		
<b>ASEO PERSONAL 2'</b>		

<p><b>COMPETENCIAS SOCIALES PARA LA VIDA</b></p>	<p><b>Nº Sesión: 19</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Distinguir imágenes en las que se dan diferentes tipos de relaciones sociales</li> <li>-Tener relaciones sociales positivas</li> <li>-Desarrollar la confianza en los demás</li> <li>-Cooperar con los demás para conseguir un objetivo común</li> <li>-Respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> <li>-Respetar los materiales</li> </ul>	<p><b>Nº Alumnos: 25</b></p> <p><b>Edad: 8 años</b></p>
<p><b>MATERIALES:</b> cinco fichas con imágenes de relaciones sociales, 24 sobres, 13 pañuelos y un</p>	

balón gigante.

**METODOLOGÍA:** Se trabaja por grupos y en gran grupo. De forma lúdica, dando gran importancia a la cooperación entre todos los alumnos.

**DESARROLLO**

**ORGANIZACIÓN  
TIEMPO**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA:**

**PARTE INICIAL (MOMENTO DE ENCUENTRO)**

**¡Contestamos a lo que se nos pregunta!**

El maestro hará a los alumnos las siguientes preguntas: ¿Qué características personales creéis que tienen las personas que se llevan bien con los demás? ¿Esas características son negativas o positivas? ¿Creéis que el respeto es algo importante en una relación, por qué? En todo momento, el maestro dará el turno de palabra al alumno que tenga levantada la mano.

**GRUPAL  
5'**



**PARTE PRINCIPAL**

<p><b>Distingue cada imagen</b></p> <p>El maestro colocará a los alumnos en 5 grupos y repartirá a cada grupo una serie de imágenes en las que se exponen diferentes tipos de relaciones sociales, tanto positivas como negativas (ver Anexo XVIII). Los alumnos realizando un pequeño debate entre ellos tendrán que distinguir entre las fotos en las que se da una buena relación social y las que no. Finalmente, los alumnos junto al maestro realizarán una puesta en común de los resultados.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(5 grupos)</b></p> <p><b>7'</b></p>	
<p><b>¡Confío en ti!</b></p> <p>Los alumnos se colocarán en parejas cogidos de una mano. Un miembro de la pareja se colocará un pañuelo en los ojos y otro compañero hará de guía. Una pareja, en las mismas condiciones que los demás, tendrá un sobre en su mano y, tendrá que pillar a alguna pareja para que se la quede en su lugar. De este modo, el sobre pasará a la otra pareja. Luego, el maestro parará el juego y dirá que a partir de ese momento el que se la quedé se la quedará siempre y a la pareja que pille se le dará otro sobre. Ganará la pareja que haya conseguido que no la pillen y, por tanto, no tengan sobre. Finalmente, el maestro junto con los alumnos hará una puesta en común de las emociones que han sentido a lo largo de la actividad.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>(por parejas)</b></p> <p><b>12'</b></p>	

<p><b>Gigan-bola</b></p> <p>El maestro les dará a los alumnos un balón gigante el cual tendrán que dirigir hacia el lado que diga el maestro en cada momento sin que este caiga al suelo, para ello todos los alumnos tendrán que cooperar.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>12'</b></p>	
<p><b>PARTE FINAL (VUELTA A LA CALMA)</b></p>		
<p><b>Recopilación final</b></p> <p>Los alumnos junto con el maestro, por turnos, deberán exponer algo que hayan aprendido en todas las sesiones, que se han llevado a cabo a lo largo de los 4 bloques de contenidos.</p>	<p><b>GRUPAL</b></p> <p><b>5'</b></p>	
<p><b>RECOGER EL MATERIAL 2'</b></p>		
<p><b>ASEO PERSONAL 2'</b></p>		

### Anexo I

1. En un partido de fútbol, no me pasan nunca el balón.
2. Me felicita inesperadamente mi entrenador por ser el que más anima a los demás compañeros en el partido de baloncesto
3. Veo como una pelota de voleibol viene hacia mí con mucha fuerza.
4. Mis padres me elogian por ayudar a levantarse a un contrincante en el partido de fútbol.
5. Un jugador del equipo contrario me hace una falta y luego se burla de mí.
6. Me siento importante en mi equipo de hockey.
7. Mi compañero de pádel me alaba por mi esfuerzo en el entrenamiento.
8. Fallo una canasta, pero todos los espectadores me animan desde la grada.

### Anexo II

-Alegría: Sensación agradable que experimentamos cuando hacemos algo que nos satisface o conseguimos algo que deseamos.

-Tristeza: Sentimiento de pérdida o decepción de algo que valoramos

-Ira: Estado de rabia o furia cuando algo no sale como nosotros esperábamos o nos sentimos amenazados.

-Sorpresa: Asombro o desconcierto por alguna situación inesperada.

-Miedo: Sensación de estar ante una situación amenazante o peligro (real o imaginario) que nos produce inseguridad ante cómo actuar.

### **Anexo III**

	Encestar en canasta	Meter en portería
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## Anexo IV

Ternura

Robert Schumann: Kinderszenen, Op 15 No 7, Traumerei

<https://www.youtube.com/watch?v=N95DapoGuIU>

Amor

Vals de las mariposas. Danny Daniel

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

Alegría

Happy Background Music

<https://www.youtube.com/watch?v=OrPEoqp4sjg>

Tristeza

Concierto para piano n.º 5, "Emperador", Beethoven, Adagio un poco mosso.

<https://www.youtube.com/watch?v=63-RarttKNY>

## Anexo V





**Anexo VI**





### **Anexo VII**

Alegría	Preocupación	Tristeza
Miedo	Enfado	Sorpresa

### **Anexo VIII**

- No se puede salir del campo delimitado
- Solo se puede tocar el balón con las manos
- El balón se puede botar con una o ambas manos
- Hay que botar el balón siempre que te desplaces
- Una vez que se coge la pelota con las dos manos o con una, hay que pasarla a otro compañero o tirar a canasta
- Si metes a canasta desde fuera del área son tres puntos y si estás dentro sumas dos puntos
- No se pueden dar golpes ni empujones a ningún jugador

### **Anexo IX**

- En vez de jugar con un balón de baloncesto, se jugará con un balón de gomaespuma
- Solo se podrá tocar el balón con los pies

- No está permitido mantener la pelota en los pies de cualquier jugador más de 3 segundos
- Solo se podrá tirar a canasta desde dentro del área de juego
- No se pueden dar golpes ni empujones a ningún jugador

### **Anexo X**

- Has perdido la carrera y aunque sientes rabia, felicitas a los corredores campeones y sales de la pista de forma calmada.
- Has ganado la carrera y, aunque, tu mejor amigo esta triste porque ha perdido, tu saltas y gritas de alegría.
- Al inicio de la carrera te caes y te doblas un tobillo. En ese momento te pones a llorar desconsoladamente porque no puedes llegar a la meta.
- Tienes una carrera muy importante, pero ves a mucha gente en la grada y sientes una gran vergüenza por salir a las pistas, así que sales corriendo y decides no competir.
- Antes de la carrera sientes muchos nervios, sin embargo, respiras profundamente y, poco a poco, te relajas y corres en la carrera.
- Vas segundo en la carrera, sin embargo, el corredor de delante de ti se cae justo antes de llegar a la línea de meta, tú sigues corriendo llegando así a la meta el primero y lo celebras a gritos.
- Tus amigos han venido a verte correr y quedas último en la carrera, te enfadas contigo mismo, pero te calmas y felicitas a los campeones de la carrera.

### **Anexo XI**

- Tarjeta azul (tristeza): Juan está compitiendo en una carrera de atletismo. En la penúltima vuelta va el primero y le lleva una gran ventaja al segundo. En la última vuelta, nota un dolor muy fuerte en su pie, decide seguir, y finalmente gana la carrera. Sin embargo, Juan se tira al suelo llorando desconsoladamente porque la carrera del día siguiente no la podrá correr debido a su lesión y por lo tanto, no ganará la competición que constaba de 2 carreras.
- Tarjeta roja (ira): En un partido de fútbol, en el que el marcador está empatado, María tira un penalti que le dará la victoria a su equipo o, por el contrario, si falla, perderán el partido. María tira a portería y el balón sale fuera por encima del

larguero. En este momento, María, muy enfadada, coge otro balón y lo lanza hacia la grada dándole en la cabeza a un niño.

- Tarjeta rosa (ansiedad): José tiene un torneo de tenis muy importante. Sus padres siempre le dicen que tiene que ganar como sea. Cuando llega el primer día del torneo, José está muy nervioso y no se siente muy bien. Antes de entrar en pista José no sabe cómo afrontar ese nerviosismo que aún siente, así que en el partido no ejecuta bien ningún golpe y decide abandonar la pista.
- Tarjeta amarilla (alegría): Ana y su equipo ganan un partido de vóley con una gran diferencia. Este partido les clasifica para jugar la final del torneo, así que ellos se sienten eufóricos y delante del equipo rival empiezan a dar gritos de alegría. Ninguno de los compañeros de Ana consuela al equipo rival y éste se va muy afectado.
- Tarjeta morada (vergüenza): Fernando se ha apuntado a una carrera de natación, a él le encanta nadar, sin embargo, el bañador que le obligan a llevar no le da mucha seguridad. Al entrar en la piscina, ve que hay muchas personas a su alrededor y se siente, realmente, mal. Finalmente, decide salir corriendo hacia el vestuario y no participar en la carrera.

## Anexo XII:





### **Anexo XIII**

Situación 1: Estoy jugando, tranquilamente, al baloncesto con mis primos, sin embargo, uno de mis primos se cansa y quiere cambiar de juego, pero los demás no queremos. Mi primo se enfada y empieza a tirarnos la pelota fuera del campo para que no podamos jugar.

Situación 2: Mi equipo de fútbol y yo estamos jugando un partido. En mitad del partido, un miembro del equipo rival me hace una falta, pero el árbitro no se da cuenta y no la pita. Uno de mis compañeros se dirige hacia el árbitro muy enfadado y empieza a insultarlo.

Situación 3: Hoy he quedado con un amigo para ir a jugar a su casa, sin embargo, mis padres a última hora, me dicen que no voy a poder ir porque tienen que ir a ver a mi abuelo y, yo me tengo que quedar cuidando de mi hermano pequeño en la casa de mi abuela.

Situación 4: Hoy tengo un partido de balonmano, sin embargo, mi padre, aunque me había prometido que vendría a verme, al final no puede porque le ha surgido un imprevisto.

Situación 5: Estoy jugando la final del torneo de tenis de mi pueblo, mi contrincante se lesiona y, finalmente le gano con una gran ventaja. En este momento mi rival se pone a llorar desconsoladamente.

Situación 6: Mi mejor amigo y yo nos enfadamos porque yo no me he comportado del todo bien con él, sin embargo, yo pienso que él tampoco se ha comportado de la mejor forma conmigo, así que decidimos no hablarnos.

#### **Anexo XIV**

1. No se puede salir del terreno de juego
2. Los alumnos que han sido golpeados y, por tanto, están en la “cueva” del equipo rival, no podrán salir de ella a no ser que golpeen con la pelota a algún contrincante
3. La pelota solo puede ser lanzada con las manos
4. No se puede lanzar a la cabeza
5. Hay que tirar siempre desde nuestro campo, no nos podemos meter en el campo contrario.
6. Está prohibido agredir o insultar a algún jugador

#### **Anexo XV**

##### Ficha grupo A

<b>Actividades en el medio ambiente</b>	<b>Respuestas</b>
¿Dónde podemos ir?	
¿Qué actividades podemos hacer?	
¿Cómo iremos hasta allí?	
¿Cuánto dinero nos podemos gastar?	
¿Qué equipamiento sería recomendable llevarse?	
¿Cuánto tiempo pasaremos allí?	

##### Ficha grupo B

<b>Si el grupo A....</b>	<b>Reacciones que tendremos nosotros...</b>
hablan y nos miran	Miraremos a otro lado
nos preguntan	No contestamos o contestamos exclusivamente sí o no
nos reprochan nuestra actitud	Hablaremos entre nosotros
	Preguntaremos cosas sin sentido
	Nos distraeremos con cualquier cosa

#### **Anexo XVI**

- Situación 1: Te encuentras con tu mejor amigo y le saludas
- Situación 2: Llegas a tu casa y saludas a tu madre
- Situación 3: Ves a tu maestro en la calle y le saludas
- Situación 4: Te encuentras a tu vecino en la puerta de su casa y le saludas
- Situación 5: Llegas a tu casa y saludas a tu primo el cual no ves desde hace más de un mes
- Situación 6: Saludas a un amigo de tu padre, el cual solo has visto una vez.

- Situación 1: Estas con tu mejor amigo y te despides del él
- Situación 2: Vas a salir de tu casa y te despides de tu madre
- Situación 3: Estas en la clase y te despides de tu maestro
- Situación 4: Te despides de tu vecino
- Situación 5: Estas saliendo de tu casa y te despides de tu primo al cual hace tiempo que no veías
- Situación 6: Te despides del amigo de tu padre, el cual solo has visto una vez

### Anexo XVII

<b>Saludo</b>	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4	Situación 5	Situación 6
Emoción o emociones manifestadas por el actor 2						
Emociones expresadas por el actor 1						
¿Cómo saludarías tú a esa persona?						

<b>Despedida</b>	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4	Situación 5	Situación 6
Emoción o emociones manifestadas por el actor 2						
Emociones expresadas por el actor 1						
¿Cómo saludarías tú a esa persona?						

Anexo XVIII

