



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Las emociones a través de la Educación Física en Educación Infantil

Alumno/a: **María Isabel Ramírez Tejero**

Tutor/a: Daniel Mayorga Vega
Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica
y Corporal

Mayo, 2020

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
4. Fundamentación teórica.....	5
4.1. Educación Física y otros conceptos afines.....	5
4.1.1. Juego y deporte.....	7
4.1.2. Actividad física, ejercicio físico y conducta sedentaria.....	8
4.1.2.1.Pautas de recomendación de actividad física y comportamiento sedentario .	10
4.2. Las emociones en Educación Infantil.....	11
4.3. Educación Emocional en Educación Infantil.....	14
4.4. Propuestas para trabajar las emociones a través de Educación Física.....	17
5. Propuesta didáctica	21
5.1. Objetivos.....	21
5.1.1. Objetivos generales de etapa y área.....	21
5.1.2. Objetivos didácticos	22
5.2. Contenidos.....	23
5.3. Metodología.....	23
5.4. Temporalización.....	25
5.5. Desarrollo de las actividades.....	26
5.6. Evaluación y criterios de evaluación.....	36
6. Conclusiones.....	36
7. Referencias bibliográficas.....	37
8. Anexos.....	41

1. Resumen

El presente trabajo va dirigido al segundo ciclo de Educación Infantil. A partir de la búsqueda bibliográfica, se ha elaborado un marco teórico sobre conceptos relacionados con el tema principal y, posteriormente, se ha realizado una propuesta motriz para trabajar las emociones a través de la expresión corporal en Educación Física. Las emociones forman parte de la vida de las personas de manera decisiva, por lo que es fundamental tratarlas desde edades tempranas. Además, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, de las posibilidades de acción y de las funciones corporales hace imprescindible la presencia de la motricidad en esta etapa. Así pues, el objetivo principal de este proyecto es aprender a gestionar las emociones a través de la expresión corporal. Por ello, se ha diseñado un proyecto didáctico centrado en el conocimiento de las emociones básicas por parte de los niños y niñas.

Palabras clave: Motricidad, gestión de las emociones, Educación Preescolar, expresión corporal, proyecto didáctico.

Abstract

This work is aimed at the second cycle of Infant Education. Starting from a bibliographic search, a theoretical framework has been built based on concepts related to the main topic and, later, a motor proposal was made to work on emotions through body expression in Physical Education. Emotions are a key part of people's lives, so it is essential to deal with them from an early age. In addition, the progressive discovery of the body as a source of sensations, of the possibilities of action and bodily functions makes essential the presence of motor skills at this stage. Therefore, the main objective of this project is to learn to manage emotions through body expression. Therefore, a teaching project focused on basic emotions' knowledge and development by boys and girls has been designed.

Key words: Mobility, emotions management, preschool education, body expression, didactic project.

2. Introducción

La expresión corporal es el modo de comunicación basado en señales o gestos. Este lenguaje era utilizado por nuestros antepasados y es considerado la forma más antigua de comunicación. Por este motivo, la investigación en este campo siempre ha despertado especial interés en la comunidad científica, un colectivo que la ha definido en multitud de ocasiones. Por ejemplo, Andrés-Rubio (1993) escribía: “Expresión corporal no es más que la capacidad del cuerpo para manifestarse “cómo es” ante el mundo exterior con un lenguaje propio (el lenguaje del cuerpo) que viene configurado por gestos, expresiones faciales, movimientos, posturas y cambios posturales, etc.” (p. 11).

Así, podemos afirmar que cualquier ser humano se manifiesta a través de su cuerpo con el objetivo del propio bienestar personal y social y el descubrimiento del mismo. Además, el cuerpo, se convierte en una forma de expresión fundamental para la comunicación diaria que nos ayuda a la exteriorización de ideas y sentimientos. Por tanto, la importancia de la relación educación emocional-expresión corporal es esencial en la primera infancia para el desarrollo integral del niño/a. De este modo, se aprende a expresar y a manejar de forma adecuada las propias emociones, ayudando a prevenir futuros problemas en relación a las habilidades sociales. No en vano, “la emoción es ese motor que todos llevamos dentro (...) y nos empuja a vivir” (Mora, 2012, p.14). En base a esta definición, se entiende el hecho de que los niños/as expresan sus emociones a través de la acción de su cuerpo fomentando así una comunicación efectiva con sus iguales.

Por otro lado, en este trabajo se plantea una propuesta didáctica a desarrollar tanto en el aula de Educación Física como en el aula de trabajo del segundo ciclo de Educación Infantil. Esta propuesta está relacionada con las emociones en el ámbito educativo para que los niños y niñas sean capaces de identificar sus emociones y sepan gestionarlas. La educación emocional debe ser una enseñanza transversal integrándola en el resto de aprendizajes, pues las emociones forman parte de la inteligencia de la persona y, por lo tanto, no actúan de manera independiente (Goleman, 1996).

Además, este proyecto didáctico está planteado para trabajar de manera globalizada con recursos de fácil adquisición o que, normalmente, se tienen en el centro motivando así a los alumnos con las actividades propuestas para captar su interés por el aprendizaje siempre partiendo desde sus necesidades y atendiendo a la diversidad que nos podamos encontrar en el grupo de clase.

4. Fundamentación teórica

4.1. Educación Física y otros conceptos afines

La Educación Infantil es una etapa fundamental en la cual los niños y niñas sientan las bases de su desarrollo tanto personal como social, alcanzando los aspectos físico, afectivo, social e intelectual atendiendo su bienestar. Las posibilidades motrices son el primer recurso del que dispone el niño/a para poder comunicarse y relacionarse con el mundo exterior. Es por ello, cabe resaltar la importancia de ser conscientes de los límites del propio cuerpo a través de la acción y del movimiento para así construir su propia identidad, así como el contacto corporal con los demás.

Educar a través del movimiento se vuelve imprescindible en esta etapa, de este modo los niños y niñas van coordinando sus esquemas perceptivo-motrices, conociendo su propio cuerpo, sus sensaciones y emociones. Además, irán poniendo en juego las distintas partes que forman su cuerpo interiorizando y construyendo una imagen integrada del esquema personal. La escuela infantil se encargará de crear un ambiente de seguridad que implique movimiento a través de experiencias, juegos o actividades como, por ejemplo: gatear, saltar, bajar, correr, entre otras y diferentes posturas del cuerpo como por ejemplo: sentado, tumbado o de pie, contribuyendo un mayor control del movimiento.

Como área del conocimiento, el término Educación Física (EF) es definido por la Real Academia Española (2019) como un “conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales”. Esta disciplina se encarga de educar mediante el movimiento con el fin de conseguir una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria. Este hecho, unido a la capacidad que esta disciplina tiene de desarrollar los aspectos cognitivos y sociales del niño/a, hacen de la Educación Física una disciplina trascendental en la etapa de Educación Infantil.

Uno de los autores que más ha profundizado en el campo epistemológico es Miguel Vicente Pedraz quien sostenía que la Educación Física es la ciencia que estudia aquellos fenómenos que, siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz (Pedraz, 1988). Otra definición acorde es la de Garrote (1993) que define la Educación Física como una ciencia, modo o sistema de educar a través del movimiento. Según este último autor, el deporte nació en la calle, sin ningún planteamiento pedagógico e influenciado por la sociedad de consumo. Por tanto, esta actividad se estaba comercializando y no debía ser introducida en la escuela, donde se consideraba inadecuada como contenido dentro

de la propia Educación Física. Sin embargo, la presión social ha empujado a la inclusión del deporte dentro del currículum, pues la actividad física podía ser utilizada como método educativo apoyado en objetivos socializadores, planteando actividades motivadoras y participativas dentro del ámbito escolar.

La corriente centrada en el uso de actividades físicas cooperativas y/o el desarrollo de metodologías cooperativas en EF ha ido adquiriendo una considerable fuerza y extensión en toda Iberoamérica a lo largo de los últimos 20 años. Completando las definiciones de los autores nombrados anteriormente, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria establece que la Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, integrando los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014).

Hay conceptos que se usan comúnmente como sinónimo de EF siendo esto un error, puesto que es la Educación Física la encargada de educar desde un punto de vista global, planificado y coherente, la motricidad del niño/a. Por ejemplo la motricidad, definida según la Real Academia Española (2019), como la “capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo” o la “capacidad de un cuerpo para moverse o producir un movimiento”. La psicomotricidad, por su parte, se define según esta misma institución (Real Academia Española, 2019) como el “conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de las funciones motrices y psíquicas”. Este último concepto es uno de los aspectos más relevantes en el desarrollo del niño/a, por lo que es de vital importancia trabajarla en todos sus ámbitos a través de juegos motores para ayudar al alumnado a adquirir su propia autonomía en sus movimientos.

Gracias a la psicomotricidad y las actividades desarrolladas dentro de este ámbito los niños/as se relacionan con el ámbito físico y social permitiendo que estos, que se encuentran en una etapa egoísta, comiencen a relacionarse con sus compañeros/as y a su vez compartir vivencias claves en la sociedad. Es decir, la psicomotricidad se lleva a cabo mediante el movimiento trabajando aspectos vitales del niño/a para así ayudarle a que consiga un desarrollo pleno e integral.

4.1.1. Juego y deporte

El juego es un recurso imprescindible en Educación Infantil como situación de aprendizaje, pues es una actividad fundamental que ayuda a desarrollar los aspectos cognitivos, psicomotor, afectivo y social. Además, integra acción y movimiento brindándole la oportunidad a los niños/as de acercarse al medio que les rodea, al propio conocimiento de sí mismo, al pensamiento y a las emociones propias y de los demás. Hay varios tipos de juegos por los que pasan los niños/as en sus diferentes etapas de la vida; desde muy pronto, se les debería estimular con juegos motores, de imitación, juego simbólico, dramático y juegos de tradición cultural (O. ECI/3960/2007, de 19 de diciembre). Centrándome en el juego motor, se podría definir como un tipo de juego que se caracteriza por la motricidad y la actividad física lúdica. Este tipo de juego contiene una serie de reglas que ayuda a afianzar las relaciones entre los participantes del mismo, comprendiendo, respetando y tolerando a los demás. También cumple distintos objetivos, en base a las conductas motrices como pedagógicos, recreativos, dinamización de grupos, culturales o deportivos. En la Tabla 1 se pueden observar los distintos tipos de juego (Anexo I).

Gracias a esto, el niño y la niña van avanzando en la construcción de su identidad y de las posibilidades de la relación social con sus iguales. Desde los primeros inicios de su vida, los niños y las niñas se inician en el juego por medio de gestos, sonidos o el propio cuerpo y el de los otros; además, incrementan las capacidades de atención, imitación, memoria, imaginación y socialización. Hacia el final del primer ciclo y sobre todo en el segundo ciclo, el juego simbólico cobra especial importancia, puesto que se discrimina la diferenciación de papeles y los cambios de roles recreando personajes observados o imaginados. Son la fantasía y la imaginación los elementos fundamentales de este tipo de juego (simbólico) para que el niño y la niña aprendan más sobre la relación entre las personas, siendo capaces de imitar la vida a la misma vez que transformarla. El niño/a se acerca a la imitación y representación de modelos externos, lo que le permitirá comprender e interpretar gradualmente el mundo que le rodea.

En Educación Infantil se recomienda educar también a través del juego por su gran carácter motivador, creativo y placentero. Son muchos los autores que se han preocupado por exponer su definición sobre el juego tales como Schiller (2005) escribía: “El juego es una actividad estética” (p. 18); o como Torres (2000) que entiende el juego como una acción de libre elección que se desarrolla dentro de unos límites de espacio y tiempo, según reglas de obligado cumplimiento y aceptadas voluntariamente. Por otro lado, hay autores que muestran sus teorías referidas al origen y explicación del juego como por ejemplo Piaget. Este autor comparte su teoría, denominada Teoría Piagetiana del juego (Perinat, 2007). Realiza una

explicación del juego infantil relacionándolo con el desarrollo evolutivo del niño/a. Desde esta perspectiva, clasifica el juego en tres grandes manifestaciones. La primera es el “Juego sensoriomotor (0-3 años)”: el infante se abre al mundo jugando con sus propios sentidos. La segunda sería el “Juego simbólico (3-6 años)”: crea sus propios juegos imitando, a su modo, gestos, rasgos y comportamientos de los mayores. La última sería el “Juego de reglas”, de gran importancia pedagógica como agente de desarrollo social y moral.

En cuanto al deporte, la Real Academia Española (2019) lo define como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” o “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Es decir, el deporte se define como contraposición al juego, estando constituido por una serie de reglas que regulan la competición y ligado a la necesidad de competir bajo unas reglas establecidas; mientras que el juego, como he dicho anteriormente se puede definir como una actividad que no tiene ningún fin más allá que la diversión, donde no tiene por qué existir la competición, siendo más abierto, libre y creativo.

No obstante, en la concepción de juego y deporte puede existir sub-clasificaciones en relación al objetivo o entorno en el que se desarrolle. Por ejemplo el deporte escolar, puede considerarse una combinación de ambos aspectos según dónde y cómo se plantee (Luque, García-Hernández y Mayorga-Vega, 2019). Es preciso señalar, que en la etapa de Educación Infantil no se realiza deporte, sino que se trabaja mediante juegos motrices.

4.1.2. Actividad física, ejercicio físico y conducta sedentaria

Con relación al concepto de actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) la considera como un factor importante que interviene en el estado de salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria como las tareas domésticas y del trabajo” (Organización Mundial de la Salud, 2018). En este sentido, cada vez existen mayores evidencias sobre la relación existente entre la actividad física y la salud. Se ha demostrado que los adultos que han realizado actividad física desde su infancia de forma regular tienen menos posibilidad de desarrollar problemas de salud (Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011); es decir, cuanto más actividad física, mejor salud. Así pues, la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades del individuo, y los beneficios desde

lo biológico, psicosocial y cognitivo. De este modo, la actividad física se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población.

Otra referencia de definición del concepto de actividad física que sigue vigente hoy en día, es la que presentan Caspersen, Powell y Christenson (1985) definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (los músculos del aparato locomotor) que conlleva un gasto energético (por encima del nivel basal)” (Caspersen et al., 1985, p.126).

Relacionando el concepto actividad física con las emociones, se distinguen tres tipos de emociones: positivas (alegría, humor, amor y felicidad), negativas (ira, ansiedad, miedo, tristeza, rechazo y vergüenza) y ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión) (Bizquera, 2000). Es imprescindible que el docente proponga diversas actividades físicas para que los alumnos/as expresen sus emociones con total naturalidad a la hora de jugar. En un estudio realizado por Lavega, Filella, Agulló, Soldevila y March (2011), se puede observar cómo los niños/as pasan por diferentes estados de emoción según el tipo de juego y cómo sean capaces de desenvolverse en él.

Íntimamente vinculado al ámbito de la actividad física y la salud pública, está el ejercicio físico. Este término es comúnmente definido como cualquier actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física (Caspersen et al., 1985). Este término no debería confundirse con el de actividad física. Aunque ambos se centren en la realización de movimientos mediante el cuerpo produciendo un gasto energético, es el ejercicio físico el que sigue una estructura planeada y repetida con el objetivo de enriquecer la condición física. La práctica de actividad física influye en la mejora de la condición física relacionada con la salud, y en mayor medida lo hace el ejercicio físico. Cabe destacar que las personas que realizan ejercicio físico posiblemente puedan deberse no sólo a los efectos directos provocados por el ejercicio, sino también a efectos indirectos como la alimentación y la adquisición desde joven de ciertos hábitos que resultan adecuados.

Actualmente, se dice que la mayor reducción de actividad física no se produce en la adultez, sino mucho antes, concretamente en la etapa infantil y preadolescencia, creando personas físicamente inactivas, es decir, que tienen un nivel de actividad física insuficiente para alcanzar las recomendaciones de actividad física (por ejemplo, 45 minutos diarios de actividad física moderada para niños/as de 3 años) (World Health Organization, 2010). La forma de jugar ha cambiado drásticamente en los últimos años. Esto es un factor que incrementa la obesidad infantil, puesto que los niños/as son capaces de estar sentados frente a una pantalla durante

horas abusando de su uso dejando a un lado la participación en actividades de tipo físico-deportivas. Además, otro factor que ha disminuido la actividad física en los niños/as es la presión del rendimiento académico desde edades muy tempranas, propiciadas en algunas ocasiones por los propios padres. La necesidad de no fracasar en cuanto al rendimiento académico provoca la sustitución de clases extraescolares de actividad física o deportiva por actividades con contenidos puramente académicos, con lo que ello conlleva.

En oposición al término actividad física, está el sedentarismo o conducta sedentaria caracterizada por un bajo gasto energético mientras estamos sentados, tumbados o reclinados, independientemente de las horas de sueño. Existen diversos factores que explican el sedentarismo que existe en este periodo vital de desarrollo y movimiento. Algunos de estos factores son básicamente biológicos y relacionados con la fisiología del niño/a, mientras que otros factores tienen un origen socio-cultural (Cigarroa, Sarqui, y Lamana, 2016):

- Factores fisiológicos: El propio desarrollo fisiológico del alumnado tiende, de forma natural, a provocar una disminución de la actividad física, dedicándole más tiempo y atención a actividades de orden prioritario (rendimiento escolar).
- Factores socio-culturales: Esta disminución de la actividad física se ve agravada por otros factores socio-culturales como: los cambios en los tipos de juegos, en los hábitos alimentarios y la presión por rendimiento académico.

4.1.2.1. Pautas de recomendación de actividad física y comportamiento sedentario

Algunas de las directrices que recomienda la OMS (2010, 2019) sobre actividad física o actuaciones para evitar un comportamiento sedentario para todos los niños/as en la etapa de Educación Infantil son las siguientes:

- Bebés menores de un año. Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras, por ejemplo, mediante el juego interactivo en el suelo. Para los que aún no son capaces de desplazarse, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (acostado de barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos. Además, se recomienda no ser restringido por más de una hora (en la trona, silla de auto, carrito o atados en la espalda del cuidador).
- Niños/as de 1-2 años. Dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, incluidas de moderada a enérgica, distribuidas a lo largo del día; además, no ser restringido por más de una hora ni exceder del tiempo sentados viendo la televisión o jugando con dispositivos electrónicos.

- Niños/as de 3-4 años. Dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día. Se recomienda no exceder de 60 minutos de conducta sedentaria.
- Niños/as de 5-6 años. Practicar 60 minutos o más diarios de actividad física moderada-vigorosa cada día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos) para favorecer los beneficios para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

En la Tabla 2 encontramos un breve resumen de estas recomendaciones propuestas por la OMS (Anexo II).

La actividad física es una conducta compleja que se puede dividir de múltiples formas como, por ejemplo, en función de la intensidad (sedentaria, ligera, moderada y alta), el carácter voluntario (voluntario u obligatorio) o el contexto donde se practica (escolar o extraescolar; organizado o natural). Esta conducta también se especifica en términos de frecuencia, intensidad, duración, modo o contexto. De las características citadas anteriormente, el contexto es una formación especialmente útil para comprender el aspecto comportamental de la actividad física del niño/a (Baumgartner, Jackson, Mahar y Rowe, 2015). En la Tabla 3 se resumen las dimensiones de la actividad física nombradas anteriormente (Anexo III).

4.2. Las emociones en Educación Infantil

Definir qué son las emociones es una tarea complicada, puesto que son fenómenos de origen multicausal. Estas se relacionan con reacciones afectivas que se presentan como respuesta ante cualquier estímulo. En consecuencia, educar emocionalmente significa validar las emociones y ayudar al alumnado a empatizar con los demás. De este modo, también se le ayuda a identificar las emociones que está sintiendo y a saber nombrarlas, estimulando la autoaceptación, el respeto a los demás y la resolución de conflictos.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. La palabra emoción proviene del latín y está compuesta por el prefijo *e*, que significa afuera y *moveré*, que hace referencia al movimiento, a la acción. Por lo que la emoción podría definirse como *eso que nos hace mover*. Como se comentaba anteriormente, Mora (2012, p. 14) considera que la emoción “es ese motor que todos llevamos dentro (...) y nos empuja a vivir”.

El término emoción puede llevar a la confusión con el concepto de sentimiento. Las emociones tienen una duración breve y concreta, es decir, nunca tendrán una duración larga (por ejemplo, más de un día). Sin embargo, los sentimientos aparecen cuando una persona tiene una emoción, toma consciencia de ella y le pone nombre, por lo que los sentimientos pueden tener la duración que decida la persona de forma voluntaria (Bisquerra, 2000). En la Tabla 4 se pueden observar las diferencias básicas entre los conceptos nombrados anteriormente (Anexo IV).

En el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”. Cuando esta definición habla de reacción conductual se refiere a las respuestas del cuerpo ante situaciones de peligro o placer. Es por ello, que se entiende la emoción como una reacción inconsciente del cuerpo ante un estímulo.

El autor Goleman (1996) se refiere a las emociones como un sentimiento, un estado biológico y a la vez una acción. Para este autor, algunas emociones son consideradas primeras emociones a partir de las cuales se derivan otras secundarias. Es decir, denomina unas emociones primarias de las cuales se desprenden otras secundarias; considera ocho emociones primarias de las que se derivan una larga lista de emociones secundarias imprescindibles para la comprensión de la complejidad emocional humana. En la Tabla 5 podemos observar su clasificación (Anexo V).

Las emociones en el ser humano se hacen conscientes gracias a la corteza cerebral humana y esa sensación consciente de una determinada reacción emocional son los sentimientos. Por tanto, la emoción tiene lugar de la siguiente forma: unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro, como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica y es la neocorteza quién interpreta la información, la cual es la responsable de nuestra parte racional. Este mecanismo es el responsable de la interrelación existente entre nuestros pensamientos y sentimientos y emociones. Acorde al mismo, se considera que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que predispone a dar una respuesta organizada (Gallardo Vázquez, 2006). Como resultado, las emociones producen una respuesta ante un acontecimiento externo o interno. En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar tal y como se ve en la Figura 1 (Anexo VI).

Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente; es decir, de forma automática. Cabe destacar que la mayoría de emociones se producen inconscientemente, por lo que debemos distinguir entre reacciones emocionales innatas o acciones emocionales voluntarias.

Se reconocen varios tipos de emociones según el estímulo que la provoque o según la respuesta que se dé ante ella. Pérez, Filella y Bisquerra (2009) ofrecen una clasificación diferente en cuanto a la propuesta de Goleman (1996); y, las clasifican de la siguiente manera:

- Emociones positivas. Favorecen el bienestar o el éxito. Se consideran emociones positivas la alegría, la calma, la felicidad, el amor, la generosidad, la amistad, el afecto.
- Emociones negativas. Producen malestar psicológico. Por ejemplo, la ansiedad, la ira, el enfado, la tristeza, el miedo, la culpa, la vergüenza...
- Emociones ambiguas. Estas según el momento y dependiendo de la situación o el contexto se pueden clasificar tanto como positivas o negativas. Estas pueden ser la sorpresa, la esperanza, la compasión...
- Emociones estéticas. Estas emociones se producen ante una obra de arte.

Por otro lado, tal y como dice la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, “la finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, respetando los derechos de la infancia y atendiendo a su bienestar” (Consejería de Educación, 2008, p. 21). Además, la Educación Infantil contribuye de forma decisiva al desarrollo y aprendizaje de los niños y las niñas desde los primeros años de su vida. En su desarrollo, les permitirá adquirir las capacidades y competencias necesarias para su integración activa en la sociedad y posibilitará aprendizajes relevantes en continua interacción con el medio físico, natural, social y cultural a través de la utilización de diversos lenguajes. Por tanto, la Educación Física como área de conocimiento en edad temprana, no sólo reporta beneficios a nivel corporal sino que también es trascendental en el desarrollo emocional del alumnado.

Asimismo, también podemos observar en la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía como poco a poco los niños y las niñas irán enriqueciendo la imagen de sí mismos a partir de sus experiencias con el medio social, físico y natural con el que interrelacionan, de los sentimientos que les generan, y de las valoraciones y actitudes que perciben en relación consigo mismo. Irán adquiriendo sentimientos positivos de las personas adultas hacia ellos creándole ello un sentimiento de autoestima y confianza básica, imprescindible en el crecimiento. El niño y la

niña irán progresivamente manifestando sus sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses (Consejería de Educación, 2008).

4.3. Educación Emocional en Educación Infantil

La palabra clave de la educación emocional es la emoción. Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad integral (físico, emocional, social, moral, etc.). Esta definición resalta el objetivo global que pretende alcanzar la educación emocional que es el desarrollo de las competencias emocionales que contribuyan al bienestar social y personal. Se entienden como competencias emocionales al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades o actitudes para tomar conciencia, comprender y regular los fenómenos emocionales. No obstante, hay otros objetivos que persigue la educación emocional que pueden resumirse en los siguientes términos según recogía Bisquerra (2003):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Por otro lado, los contenidos que trabaja la educación emocional en Educación Infantil según el currículum son los que se presentan a continuación. Aunque se presenten por separado deben contemplarse desde una visión holística-globalizada; es decir, se interrelacionan y se trabajan de forma conjunta (Cassà, 2005):

- Conciencia emocional. Este contenido implica tomar conciencia del propio estado emocional y manifestarlo mediante el lenguaje verbal y/o no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás. Esto se consigue a través de la auto-observación y la observación del comportamiento de las personas que nos rodean.
- Regulación emocional. Tenemos la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.
- Autoestima. La autoestima es la forma de autoevaluarnos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es necesario para ser empático con los demás. En estas edades

el niño o niña empieza a conocerse a sí mismo (con ayuda de los demás) y su aceptación contribuye en su propia autoestima.

- Habilidades socio-emocionales. El reconocer los sentimientos y las emociones de los demás, ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos de una forma positiva, etc.).
- Habilidades de vida. Experimentar bienestar en las cosas que se realizan diariamente en la escuela, en el tiempo libre, con los amigos, en la familia y en las actividades sociales.

La educación emocional al ser un proceso, como se mencionaba anteriormente, continuo y permanente se inicia en los primeros momentos de vida y debe permanecer a lo largo de la misma. A esto se le llama “enfoque de ciclo vital”. Este tipo de educación es la aplicación práctica que se deriva de la inteligencia emocional, aunque toma como fundamentos otros elementos como la teoría de las inteligencias múltiples, las habilidades sociales, la autoestima, las habilidades para la vida, el bienestar, la neurociencia o la psiconeuroinmunología (Bisquerra Alzina, 2003).

El concepto inteligencia emocional apareció por primera vez en 1990, en el artículo “Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality” publicado por Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue el bestseller de 1995, Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (Goleman, 1995), el que popularizó este término en la conciencia pública. El autor Goleman (2008) define el término como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p. 75)

Goleman (2008) identifica los componentes de la inteligencia emocional, como:

- Autoconocimiento emocional. Saber manifestar de manera correcta lo que estamos sintiendo, implica el conocimiento y la identificación de nuestras emociones, a la vez que sus efectos.
- Autocontrol emocional. Aprender a poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
- Automotivación. Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.

- Empatía. Responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.
- Relaciones interpersonales. La habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

La educación emocional puede entenderse como un tema transversal en el que participan la totalidad del profesorado en sus clases a lo largo de todo el currículum académico. A pesar de ello, se destaca que el aprendizaje de las habilidades emocionales, como cualquier educación, empieza en casa con los padres. Los niños y niñas entran en el sistema educativo con diferentes niveles emocionales; por esta razón, el docente se enfrenta, además de enseñar, a transformar las carencias afectivas que ya hayan adquirido. Es decir, la responsabilidad recae en familias y educadores/as de forma igualitaria. Es necesario que la educación emocional esté integrada tanto en el día a día escolar como en el currículum. Al tener este un carácter continuo se ve imprescindible su aparición en todo el currículum académico (Bisquerra, 2006). Cabe mencionar, que en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, entre sus objetivos específicos está “Desarrollar sus capacidades afectivas”, haciendo especial hincapié en el aspecto emocional en los principios pedagógicos donde se pone de manifiesto el desarrollo afectivo, las relaciones sociales y el impulso de una autoestima positiva (LOE 2/2006 art. 14).

Al mismo tiempo, tenemos constancia de la existencia e importancia de programas de educación emocional. Estos deben ir acompañados de principios éticos, puesto que la dimensión ética debe presentarse en el proceso de las competencias emocionales.

Tal y como afirmaba Cassà (2007), estos programas se pueden agrupar en 5 bloques acorde a los contenidos que se trabajan en la educación emocional nombrados anteriormente. Estos bloques son:

- Conciencia emocional. Se refiere a la capacidad de percibir, identificar y reconocer las emociones propias y ajenas y expresarlo a través del lenguaje tanto verbal como no verbal.
- Regulación emocional. Capacidad para manejar las emociones positivas, alejando la negatividad.
- Autoestima. La autoevaluación de sí mismo, es decir, la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- Habilidades socio-emocionales. Las emociones se experimentan en función de la relación social. Por lo que se vuelve imprescindible el desarrollo de las habilidades comunicativas (escucha, feedback, entre otras).

- Habilidades de vida. Buscar el bienestar propio en nuestra vida diaria.

Es necesario dedicar tiempo a las actividades propuestas por estos programas educativos (juegos cooperativos, estrategias de autorregulación, manifestación de sentimientos o estrategias para resolver conflictos) para obtener los objetivos propuestos en función de la necesidad del contexto. Se recomienda que se trabajen desde la propia experiencia del docente teniendo en cuenta la diversidad del grupo. No obstante, en la actualidad, nadie duda del papel activo que también debe asumir el niño y niña en su proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo el profesor/a un facilitador o mediador de este proceso. En este sentido, el docente pierde su papel de mero transmisor de información. Esta afirmación general sobre la nueva concepción de los procesos de enseñanza-aprendizaje resulta imprescindible en la educación emocional. Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo profesor/a que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos/as. Como figura docente, este profesor/a debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos/as tienen entre sí, por ejemplo, como fruto de modelos de imitación, por aprendizaje vicario, para los niños/as. Así mismo, el profesor/a en este nuevo papel, ha de transmitir una serie de valores a sus alumnos/as.

Un ejemplo programas de educación emocional es el que propone Bisquerra (2003) para alumnos/as de 3-6 años denominado «Educación Emocional», este consiste en tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, reconociendo, además, los sentimientos y emociones de los demás mediante las actividades interactivas propuestas. El objetivo que persigue este programa es el de favorecer el desarrollo de los niños/as abarcando todas las dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Cada una de ellas se debe desarrollar, como se puntualizaba con anterioridad, a largo de la vida y sobre todo a lo largo de su etapa escolar. Las actividades de este programa se agrupan en bloques temáticos y cada bloque está compuesto por 6 actividades. Los bloques temáticos son los siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. Por ejemplo, una de las actividades se titula “¿Cómo te sientes?”, donde el niño/a deberá expresar sus propias emociones y reconocer cómo se sienten los demás, favoreciendo de este modo la empatía.

4.4. Propuestas para trabajar las emociones a través de Educación Física

La Educación Física tiene una relación muy directa con los elementos que forman la educación emocional como son por ejemplo; la empatía, el control de las emociones o las habilidades sociales. Es por esto, que a través del movimiento se debe trabajar la inteligencia emocional.

La integración de los propios movimientos, sensaciones y percepciones permitirá a los niños y las niñas ir descubriendo sus posibilidades de acción, experimentación, expresión y relación, pasando de una actividad refleja e involuntaria, a la interiorización y control de las partes de su cuerpo y a la progresiva coordinación de sus movimientos hasta llegar a los más precisos.

Hay cuatro aspectos que se trabajan en esta área de conocimiento como son el físico, motriz, afectivo y social. El currículo en esta etapa educativa (Educación Infantil) se orienta hacia la consecución del desarrollo de los distintos planos que integran la personalidad infantil: físico y motórico, afectivo, lingüístico, social, cognitivo y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo (Consejería de Educación, 2008).

Fernández y Navarro (1989) nombran estos cuatro elementos, nombrados anteriormente, como base de la Educación Física:

- El aspecto físico. Se centra en la anatomía y en el sistema fisiológico del cuerpo, es decir, el movimiento físico y el gasto de energía.
- El aspecto motriz. Centrado en el sistema neurológico, trabajando la coordinación de los movimientos.
- El aspecto afectivo. Se refiere a las emociones, sentimientos...
- El aspecto social. Abarca lo referente a las relaciones que se establecen con los demás

En este ámbito, el juego simbólico contribuye al desarrollo de la conciencia emocional propia y ajena, haciendo que el alumnado se encuentre más seguro para expresar sus sentimientos y emociones, para exteriorizar sentimientos reprimidos o para afrontar los miedos de la vida diaria.

La Educación Física está caracterizada por las actividades lúdicas o dinámicas que se basan en juegos, motivando al alumnado a participar en el juego de una manera divertida. Este hace posible que, a través del juego, el niño/a sea capaz de transmitir sus emociones y sentimientos, adquiriendo así aprendizajes significativos que le serán útiles a lo largo de su desarrollo personal. Es cierto, que en el juego se puede ganar o perder, circunstancia que fomenta la aparición de frustración. Esta emoción, ha de ser controlada a través de la educación emocional, aspecto que está, como se ha mencionado anteriormente, muy relacionado con la Educación Física. En esta línea, podemos encontrar cuatro grandes grupos de juegos (Roque, García y Lucas, 2013):

- Juegos psicomotores o individuales, en los cuales el alumnado interviene sin ayuda en la realización de acciones motrices. En estos juegos, la interacción motriz de otros participantes es nula. Por ejemplo, saltos de longitud de un obstáculo a otro.

- Juegos de cooperación. Los jugadores tienen que colaborar con sus compañeros/as para alcanzar un objetivo común. Por ejemplo, pasar una pelota a un compañero sin que se caiga.
- Juegos de oposición. Los protagonistas se enfrentan entre ellos. Por ejemplo, juegos de persecución.
- Juegos de cooperación y oposición. Los jugadores se agrupan en equipos que deben enfrentarse y ganar al equipo contrario. Por ejemplo, juegos por equipos como el balón prisionero o el fútbol.

Por otro lado, como afirman Conde y Almagro (2013), la particularidad de la asignatura de Educación Física permite enfrentarnos a los diferentes contenidos de forma vivencial y práctica, por lo que es un escenario ideal para atender los objetivos y competencias de esta área, así como para trabajar el desarrollo de las competencias emocionales. Además, se potencian actitudes de respeto y equilibrio de uno mismo que se adquieren a través de la propia actividad física y deportiva haciendo que el alumnado tome conciencia de las posibilidades de su cuerpo ayudándole a mejorar en el desarrollo personal. Por tanto, para trabajar estos aspectos que integran la inteligencia emocional, es necesario que los docentes lleven a cabo sesiones dinámicas de ejercicios individuales o de grupo donde el objetivo principal sea vivenciar e interiorizar la inteligencia emocional para que los alumnos/as aprendan a identificar, controlar y gestionar sus emociones, así como a mejorar sus habilidades sociales. Asimismo, el profesorado debe fomentar un clima positivo de participación para que los alumnos se sientan partícipes de este proceso.

Recientemente se publicó una revisión sobre las emociones en las clases de EF (2010-2016) donde podemos observar cómo se estudian las emociones aparentes en el contexto de esta asignatura. Se analiza qué tipo de emociones son más comunes o se presentan habitualmente en la mayoría de los alumnos/as de Educación Primaria a través de los juegos motores. Se puede apreciar cómo la mayoría de emociones que transmiten los alumnos/as son satisfactorias o positivas a través de ejercicios enfocados hacia la relajación y la meditación, además de producirse un ambiente que favorece la autoestima, la motivación y la confianza del alumnado (Mújica-Johnson, del Carmen Orellana-Arduiz y Concha-López, 2017). Bien es cierto que, en cuanto al efecto contrario (negativo), se destaca que en las actividades individuales, los alumnos/as sufren más vergüenza que en las actividades en grupo, sobre todo cuando el resto de personas está observando. Se puede observar, que cuanto más confianza tienen con quien les rodea, más a gusto se encuentran y menos vergüenza o miedo les da (Rodríguez y Rocu, 2016). Este estudio concluye que los juegos motores han potenciado

mayormente altas intensidades de emociones positivas, bajas intensidades de emociones negativas, e intermedias en emociones ambiguas.

Asimismo, señalo otra investigación que se ha realizado sobre el efecto que causan los juegos motores sobre la conciencia emocional (2018) en la cual se estudió la toma de conciencia de trece emociones positivas, negativas y ambiguas con alumnado de diferentes niveles educativos a través de juegos de cuatro dominios de acción motriz (psicomotor, cooperación, oposición y cooperación-oposición). En este estudio, se puede observar cómo los participantes experimentan, en mayor cantidad, emociones positivas en juegos sociomotores que incluyen relacionarse con otros compañeros/as; mientras que las emociones negativas aparecen cuando se realizan juegos competitivos con ganadores/as o perdedores/as. Además, se destaca la intensidad de las emociones positivas en el género femenino frente al masculino. En resumen, se acentúan los efectos que producen los juegos deportivos sobre la vivencia emocional en el alumnado (Duran y Costes, 2018).

Por otro lado, destacar el artículo donde se proponen estrategias para trabajar la dimensión emocional en el alumnado de 3-6 años (2013). Este consiste en trabajar las habilidades emocionales como la empatía, el autoconocimiento y el autocontrol a través de estrategias. Por ejemplo, entre los ejercicios propuestos encontramos “La caja de las emociones” donde los niños/as tienen que representar una emoción y el resto de sus compañeros/as deben adivinarla. Otro ejercicio que podemos encontrar en este artículo, se titula “Poniéndome en el zapato del otro” en el cual el alumnado aprende a reconocer y a comprender el estado emocional de los demás (Araujo, 2013).

De la misma manera, destaco la propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional desde las clases de EF (2015). Esta propuesta consiste en mejorar la formación emocional del alumnado de Educación Primaria mediante 6 sesiones de dinámicas y juegos grupales en las que se trabajan los contenidos relacionados con la educación emocional. Por ejemplo, una sesión propuesta titulada “Descubrimos las emociones” tiene como objetivos que los alumnos/as descubran sus propias posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento a la vez que representan emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

Para finalizar este apartado, nombrar también la propuesta de intervención para trabajar la educación emocional a través de la EF (2008) para conseguir el desarrollo eficaz en la dimensión cognitiva, motriz y socio-afectiva. Esta propuesta va dirigida al alumnado de Educación Primaria con el objetivo de favorecer el desarrollo íntegro de la personalidad en todas las dimensiones del alumnado.

En la Tabla 6 se puede observar un pequeño resumen de los estudios nombrados anteriormente (Anexo VII).

5. Propuesta didáctica

Esta propuesta didáctica con la que pretendo que los niños a través de la expresión corporal reconozcan, expresen y tomen conciencia de manera adecuada las emociones, generando así relaciones positivas con su entorno y con los demás, ha sido elaborada para llevar a cabo tanto en el aula de Educación Física en Educación Infantil como en el aula de trabajo, con el objetivo de desarrollar la competencia emocional y el conocimiento de las emociones básicas en los niños/as con la intención de conseguir que desde muy pequeños aprendan sobre las emociones, puedan identificarlas en ellos mismos y en los demás, pues ello les otorgará grandes capacidades fundamentales para su futuro.

5.1. Objetivos

5.1.1. Objetivos generales de etapa y área

De acuerdo con la Orden de 5 agosto por la que se desarrolla el currículo correspondiente en Educación Infantil, este proyecto didáctico pretende conseguir los siguientes objetivos:

Objetivos generales de etapa:

1. Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y desarrollando sentimientos de autoestima.
2. Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás (empatía).
3. Adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución de conflictos.
4. Desarrollar el lenguaje oral, corporal y plástico para la expresión de ideas, sentimientos, emociones y experiencias.

Objetivos generales de área curricular:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

5. Reconocer e identificar los propios sentimientos y emociones.
6. Desarrollar su autoestima y valoración personal.
7. Aumentar el sentimiento de confianza de sí mismo.

8. Adquirir actitudes de hábitos de escucha, atención y respeto hacia los demás, relacionados con el bienestar emocional.

Conocimiento del entorno

9. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, teniendo gradualmente en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vista de los otros, interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social.

Lenguajes: comunicación y representación

10. Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación y expresión de sentimientos y emociones.
11. Expresar y experimentar utilizando los lenguajes corporal, musical y plástico para el uso de situaciones emocionales.
12. Desarrollar su sensibilidad artística y capacidad creativa, acercándose a las manifestaciones propias de los lenguajes corporal, musical y plástico y recreándolos como códigos de expresión personal, de valores, ideas, necesidades, intereses, emociones, etc.

5.1.2. Objetivos didácticos

- Reconocer emociones de alegría, tristeza, rabia, miedo y calma propias y las de los demás. (1, 2, 5)
- Saber controlar y expresar de manera facial y corporal las diferentes emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo y calma. (4 , 11)
- Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación y expresión de sentimientos y emociones. (4, 10, 11)
- Prestar atención a las diferentes emociones cuando leemos un cuento. (8)
- Identificar las emociones a través de la marioneta: alegría, rabia, miedo y tristeza. (5)
- Dramatizar las diferentes escenas que indica el cuento motor. (4, 9, 11)
- Desarrollar su autoestima personal y autoconfianza a través del juego motor o juegos de expresión corporal. (6, 7)
- Afianzar las normas de relación y convivencia. (3, 9)
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, lanzamientos, carrera, marcha, giros, saltos y equilibrio. (4,11)
- Desarrollar la capacidad creativa y de imaginación a la hora de dibujar las emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo y calma. (12)
- Adecuar los movimientos corporales al ritmo de la música. (11)
- Fomentar la empatía. (2)

5.2. Contenidos

Conceptuales.

- Identificación de las propias emociones y la de los compañeros.
- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa.
- Expresiones emocionales a través del lenguaje oral y corporal.
- Gestos faciales y corporales.
- Habilidades sociales.
- Cuento motor.
- Habilidades y destrezas motoras: desplazamientos, lanzamientos, carrera, marcha y saltos.

Procedimentales.

- Comprensión de las emociones propias y las de los demás.
- Reconocimiento e identificación de las emociones.
- Adquisición del lenguaje oral como instrumento de comunicación de sentimientos y emociones.
- Estrategias de regulación social.

Actitudinales.

- Respeto de las normas.
- Autoestima.
- Pautas de convivencia, generándose sentimiento de autoconfianza.
- Empatía hacia los demás y compañerismo.
- Hábitos de escucha, atención y respeto hacia los demás, relacionados con el bienestar emocional.

5.3. Metodología

Esta práctica consiste en la realización de un proyecto didáctico para el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, más concretamente para alumnos/as de 4 años. Los proyectos de trabajo (PT) son una propuesta de enseñanza-aprendizaje en la que se vuelve esencial escuchar la voz del alumnado, puesto que sus intereses e hipótesis son la base de todo proyecto de investigación (Rudduck y Flutter, 2007; Susinos y Ceballos, 2012). Tal y como afirman autores como Hernández y Ventura (2002), esta es una propuesta de carácter global, que conlleva un aprendizaje motivador y significativo, ya que los niños y niñas son los protagonistas de su propio aprendizaje, abordando con flexibilidad una determinada temática y atendiendo a la

diversidad que nos encontramos en el grupo. En este peculiar modo de trabajar, las relaciones, la indagación y la actividad son elementos clave y permanentes en el aula.

El siguiente proyecto didáctico está pensado para ser llevado a cabo a través de una metodología activa, vivencial y significativa. Lo que se pretende es que sea el propio niño/a el que haga, proponga y solucione los problemas que se le planteen, para que se vaya haciendo una persona autónoma y que desarrolle su propia personalidad. Para ello se potenciará globalmente todas las capacidades y aprendizajes.

Por ello, la metodología didáctica en la que se basa este proyecto es el constructivismo, es decir, construir su conocimiento a partir de la participación activa y una implicación personal de cada uno de los alumnos/as en el proceso de aprendizaje (Piaget, 1968). Las emociones que se van a trabajar se hará mediante actividades y juegos en los que el alumnado será el propio protagonista.

Hay que tener en cuenta que la línea de trabajo que se considera más adecuada a la hora de elaborar programaciones de aula, se basa en los principios metodológicos de la Educación Infantil presentados en la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía (Consejería de Educación, 2008):

- Una perspectiva globalizadora, ya que el niño/a conoce y aprende de forma global. Se intentará acercar al alumnado a la realidad que quieren conocer, tratando temas interesantes para ellos partiendo siempre de sus propios intereses.
- Un aprendizaje significativo, que los niños/as encuentren sentido a sus aprendizajes. Proponer actividades motivadoras y vivenciales, para que ellos/as puedan vivir directamente las tareas de aprendizaje.
- Una participación activa. Es necesario trabajar este criterio para así tener en cuenta sus intereses o necesidades, de manera que el aprendizaje sea dinámico y despierte el propio interés del niño/a.
- El juego como motor de desarrollo, además de que aprenden mejor, éste favorece la elaboración y desarrollo de las estructuras de conocimientos y sus esquemas permitiéndole una organización de los contenidos de manera global.
- Ha de ser vivencial, todo ello debe basarse en la socialización como punto básico de toda educación, sobre todo en infantil, pues son edades en las que debe acostumbrarse a convivir con otros niños/as, así como a ser un poco independiente y saber solucionar en grupo o individualmente los problemas cotidianos. También es importante el error, no como algo negativo, sino como un medio de aprender y de investigar cosas nuevas.

- Facilitar la interacción del alumnado con personas adultas, con sus iguales y con el medio, para que el clima de trabajo y aprendizaje sea positivo y le sirva para construir sus propios conocimientos. Por otro lado, las interacciones que se realizan en el grupo facilitan el progreso intelectual, afectivo y social.
- Respetar las características propias del crecimiento y aprendizaje de los niños/as; este principio debe estar siempre presente en todas las actividades propuestas; en este caso, debemos admirar el ritmo de cada niño/a para fomentar así su nivel de aprendizaje, independientemente de la regularidad de cada uno.
- Creación de un ambiente de confianza, cálido o seguro; es necesario en esta etapa, para que el niño/a se sienta cómodo en clase y no haya carencia afectiva.

En cuanto a la organización social se hará teniendo en cuenta el objetivo que persigue cada actividad y el agrupamiento que necesite. En general, los grupos establecidos son:

- Gran grupo. En este caso sería toda la clase la que realiza una tarea común en la que puedan desarrollar su creatividad y tomar decisiones.
- Pequeño grupo. Los niños/as se agruparán por mesas de trabajo, para realizar una actividad de manera cooperativa, donde han de repartirse responsabilidades y decisiones de cómo realizarán la actividad.
- En parejas. Los niños/as se agruparán de dos en dos y deben repartirse nuevamente la responsabilidad a la hora de realizar la actividad.
- Individual. Una actividad igual para todos los alumnos/as y cada uno de ellos la desarrolla de forma individual.

5.4. Temporalización

La duración de esta propuesta será de una semana, centrada en actividades de Educación Física (calentamiento + parte principal + vuelta a la calma). No obstante, se llevará a cabo la rutina diaria en el aula de Educación Infantil. En cuanto a la duración de las actividades se estipulará una duración aunque no debemos establecer un horario fijo puesto que cada niño/a tiene un ritmo de maduración y de aprendizaje, por lo que habrá flexibilidad en la organización del tiempo.

A continuación, en la Tabla 7 (Anexo XII), se muestra un cronograma donde queda reflejado el planteamiento de las actividades en cuanto a la duración del proyecto didáctico.

5.5. Desarrollo de las actividades

Se llevará a cabo la rutina diaria en el aula de Educación Física, además del proyecto didáctico planteado. El horario establecido, con las actividades que se llevarán a cabo en la semana, es el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:30	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
9:30-10:30	Zona/ficha	Zona/ficha	Inglés	Zona/ficha	Zona/ficha
10:30-11:00	Inglés	Juego libre/por rincones	Juego libre/por rincones	Juego libre/por rincones	Religión
11:00-11:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
11:30-12:00	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:00-12:45	Juego por rincones	Psicomotricidad	Psicomotricidad	Psicomotricidad	Psicomotricidad
12:45-13:30	Zona/ficha	Zona/ficha	Lectura de cuentos	Zona/ficha	Zona/ficha
13:30-14:00	Resumen del día y salida	Resumen del día y salida	Resumen del día y salida	Resumen del día y salida	Resumen del día y salida

Elaboración propia

Durante la semana de duración de este proyecto, la rutina irá relacionada con el tema de las emociones; por ejemplo: en inglés, se trabajará vocabulario como: *happy, sad, fear, surprise, and anger* o se les proyectará vídeos como <https://www.youtube.com/watch?v=l4WNRvVjiTw>. Por otro lado, las fichas también irán relacionadas con las emociones, coloreando las caras de las emociones, haciendo murales con las caras de las emociones... Asimismo, en los juegos por rincones se tendrán que disfrazar de alguna emoción, etc. A continuación, se presentará el horario anteriormente citado, de manera más específica:

9:00-9:30. Entrada y asamblea.

9:30-10:30. Explicación y realización de fichas relacionadas con la unidad o para el desarrollo de la motricidad fina y preescritura, exceptuando el miércoles que hay inglés.

10:30-11:00. Juego libre o por rincones: construcciones, realización de puzzles o moldeado de plastilina, exceptuando el lunes, que hay inglés y; el viernes, que hay religión.

11:00-11:10. Rutina de higiene.

11:10-11:30. Desayuno.

11:30-12:00. Recreo.

12:00-12:45. Psicomotricidad, exceptuando el lunes que hay juego por rincones en el aula.

12:45-13:30. Explicación y realización de fichas para el desarrollo de la motricidad fina y preescritura, exceptuando el miércoles que toca lectura de cuentos.

13:30-14:00. Resumen del día; recogida y preparación para la salida.

Título del Proyecto didáctico: “Las emociones en Educación Física”.

- Actividad 1 (inicial): ¿Cómo me siento hoy?

Como evento de entrada para la iniciación del proyecto, los niños/as encontrarán a su llegada a clase una carta junto a la marioneta “el monstruo de los colores” (Anexo VIII) que nos acompañara en esta aventura. En esa carta, la marioneta se presenta a los niños/as y les dice que se siente triste y no sabe qué le pasa, que se ha hecho un lío con las emociones y que necesita la ayuda de ellos/as. Una vez leída esta carta, el docente le dará a un niño/a la marioneta y éste debe decir cómo se siente. Una vez terminado, le pasa la marioneta a otro compañero/a y sigue el mismo proceso.

Cuando hayamos terminado con la marioneta, el docente le hará preguntas a los niños/as para ver qué concepto tienen sobre las emociones, qué le transmite felicidad, cuándo están tristes, etc. y lo irá escribiendo en una cartulina para después pegarlo en el aula de la clase e ir repasándolo diariamente con ellos/as.

Objetivos	- Participar en actividades grupales. - Expresar sus emociones de forma adecuada. - Respetar la opinión de sus compañeros/as.
Material	Carta y marioneta.

Duración	20 minutos.			
Agrupamiento	Gran grupo.			
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
	Participa en las actividades grupales			
	Expresa sus emociones de forma adecuada			
	Respeto la opinión de sus compañeros/as			

- Actividad 2. Escuchamos al monstruo de los colores.

Una vez presentada la marioneta, con los niños sentados en la alfombra, el docente les pondrá un vídeo con el cuento de “El monstruo de los colores”. El enlace es el siguiente: [https://www.youtube.com/watch?v= NmMOkND8g](https://www.youtube.com/watch?v=NmMOkND8g).

Posteriormente se les planteará preguntas relacionadas con el vídeo: ¿cómo se siente el monstruo de los colores?, ¿cómo brilla la alegría?, ¿de qué color está cuando se siente enfadado?, ¿y cuando está triste? Después de escuchar las respuestas dadas por los niños/as, se sentarán en su mesa de trabajo y, por equipos, van a elaborar a un monstruo coloreándolo según la emoción que le asigne el docente (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma) (Anexo IX).

Objetivos	- Reconocer las emociones del monstruo. - Trabajar en equipo.			
Material	Vídeo, dibujos y colores.			
Duración	35 minutos.			
Agrupamiento	Gran grupo/pequeño grupo.			
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
	Reconoce las emociones			
	Trabaja en equipo			

- Actividad 3. ¿Quién soy?

En relación con la actividad anterior, representarán un mini-teatro por equipos. Deberán expresar la emoción que les haya tocado mediante la expresión corporal y sus compañeros/as deberán adivinarla. El equipo que gane tendrá un tiempo “extra” para el juego libre.

Objetivos	- Identificar la emoción que representa cada equipo. - Saber expresar de manera corporal las diferentes emociones. - Respetar el turno. - Conocer las emociones a través de gestos faciales y corporales.			
Material	Ninguno.			
Duración	30 minutos.			
Agrupamiento	Pequeño grupo.			
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
	Identifica la emoción correspondiente			
	Respeto el turno			
	Sabe expresar de manera corporal las emociones			
	Conoce las emociones a través de gestos faciales y corporales			

- Actividad 4. El túnel de las emociones.

En primer lugar, nos iremos al aula de psicomotricidad para realizar esta actividad. El docente elegirá a 5 niños/as según las emociones presentadas en clase (alegría, tristeza, miedo, rabio y calma). Le dará a cada niño/a una camiseta del color correspondiente a la emoción (amarillo, verde, negro, azul o rojo). Cuando el docente diga una emoción/color deberá de ir toda la clase a pillarla/o, y así con las 5 emociones.

A continuación, el docente hará dos grupos. El primer grupo será el de la alegría y el segundo grupo, el de la tristeza. Los alumnos/as se colocarán en una fila en forma de puente e irán pasando de uno en uno según la emoción de su equipo (alegre o triste) colocándose al final de su fila. Ganará el equipo que llegue antes a la meta.

Para finalizar, se pedirá a los niños/as que se dispongan por todas las colchonetas repartidas por el espacio del aula de psicomotricidad. Estarán totalmente estirados, relajados. En un momento dado, el profesor/a dará una señal que les indique que deben irse levantando e incorporándose, pero de una manera especial: deberán repartir cosquillas, caricias, abrazos... a

todos sus compañeros/as. El profesor/a también se incorporará en esta parte de la actividad, estableciéndose así un contacto corporal directo entre todos los participantes.

Objetivos	- Potenciar las emociones de confianza entre los compañeros. - Realizar diferentes ejercicios para experimentar diferentes sensaciones que deriven en emociones positivas. - Interioriza las emociones. - Desarrollar su autoestima personal y autoconfianza a través del juego.				
Material	Camisetas de colores, colchonetas y reproductor de cd.				
Duración	45 minutos.				
Agrupamiento	Gran grupo/pequeño grupo.				
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No	
	Presenta confianza ante sus compañeros				
	Realiza los ejercicios que derivan emociones positivas correctamente				
	Interioriza las emociones				
	Desarrolla su autoestima personal y autoconfianza a través del juego				

- Actividad 5. En busca de las emociones.

En primer lugar, el profesor/a le pondrá música de diferente tipo y los niños/as deberán moverse por el espacio expresando mediante su cuerpo cómo les hace sentir cada canción: alegre, triste... Después de esto, los niños/as se sentarán en círculo y pondrán en común cómo se han sentido, qué emoción han experimentado o por qué se han movido de manera diferente según cada canción.

A continuación, se le planteará un juego principal. Habrá pelotas dispersas por todo el aula de psicomotricidad. Los niños/as deberán encestarlas mediante el lanzamiento en el cajón correspondiente según la emoción que le corresponda a ese color.

Para finalizar la clase de psicomotricidad, se tumbarán en las colchonetas con los ojos cerrados y el profesor/a sacará la marioneta que acompañara a este proyecto y le contará a los niños/as cómo se siente.

Objetivos	- Conocer y experimentar las emociones causadas por la música a través del cuerpo. - Ser capaces de expresar verbalmente las emociones experimentadas. - Desarrollar la motricidad gruesa. - Desarrollar las capacidades motoras como el lanzamiento.			
Material	Pelotas de colores, cajones, colchonetas, reproductor de cd y la marioneta de “el monstruo de los colores”.			
Duración	45 minutos.			
Agrupamiento	Gran grupo.			
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
	Conoce y experimenta las emociones causadas por la música a través del cuerpo			
	Es capaz de expresar verbalmente las emociones experimentadas			
	Desarrolla la motricidad gruesa			
	Desarrolla el lanzamiento como capacidad motora			

- Actividad 6. ¿Guardamos las emociones?

El docente le repartirá a cada niño una ficha (Anexo X). En ella aparecen 5 botellas con una emoción escrita debajo. Deberán colocar gomet según el color que se le haya asociado a la emoción en la botella correspondiente.

Objetivos	- Clasificar las emociones en cada botella según el color que asociamos a cada emoción. - Desarrollar la coordinación óculo-manual.				
Material	Ficha de trabajo, colores y gomet.				
Duración	30 minutos.				
Agrupamiento	Individual.				
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No	
	Clasifica correctamente los gomet a la emoción correspondiente				
	Desarrolla su coordinación óculo-manual				

- Actividad 7. El espejo.

En primer lugar, se realizará un juego de calentamiento: “La telaraña”. Este juego consistirá en que en la línea central del aula se pondrá una cuerda dividiéndola en dos. Un alumno/a hará de araña moviéndose de un lado a otro sin salirse de la línea de la cuerda y este deberá pillar a sus compañeros/as que cruzarán de un lado a otro cuando el docente de la indicación. En el momento que pille a algún compañero/a pasará a ser araña y deberán darse la mano para poder seguir pillando a los demás y crear una gran telaraña.

Una vez realizado el calentamiento, pasaremos a la actividad principal. Los alumnos/as se agruparán por parejas. Se colocarán uno frente al otro; uno de ellos/as será el espejo y deberá realizar expresiones emocionales y el compañero/a que tenga en frente deberá adivinar la expresión y realizarla de la misma manera.

Para finalizar, el docente creará un circuito con colchonetas, aros, etc. y les leerá un cuento motor sobre las emociones “El hechicero Nirva y el hada mágica” (García y Pérez, 2010) (Anexo XI) para que los niños lo interpreten motrizmente.

Objetivos	- Conocer las emociones a través de gestos faciales y corporales. - Prestar atención a las diferentes emociones cuando leemos un cuento.				
-----------	---	--	--	--	--

	- Escuchar atentamente y dramatizar las diferentes escenas que indica el cuento. - Desarrollar la capacidad creativa y de imaginación. - Desarrollar las habilidades y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, marcha, giros, saltos y equilibrio.			
Material	Cuerda, colchonetas, aros y cuento motor.			
Duración	45 minutos.			
Agrupamiento	Gran grupo/parejas.			
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
	Conoce las emociones a través de gestos faciales y corporales			
	Presta atención a las diferentes emociones cuando se lee un cuento			
	Escucha atentamente y dramatiza las diferentes escenas del cuento motor			
	Desarrolla la capacidad creativa y de imaginación			
	Desarrolla las habilidades y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, lanzamientos, marcha, giros, saltos y equilibrio.			

- Actividad 8. Dibujamos las emociones.

El docente repartirá a cada niño/a un folio en blanco y les indicará que tienen que dibujar cómo se sienten hoy. Antes de que comiencen a dibujar, repasará con los niños/as las

características principales de cada emoción, por ejemplo: alegría (una sonrisa), triste (cuando lloramos), etc.

Una vez terminado el dibujo, lo plasmarán en el mural titulado “Cómo nos sentimos hoy” que habrá elaborado el profesor/a previamente.

Objetivos	- Potenciar la creatividad. - Expresar las emociones correctamente.				
Material	Folios, lápices, colores, rotuladores y pegamento.				
Duración	25 minutos.				
Agrupamiento	Individual.				
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No	
	Desarrolla progresivamente su creatividad				
	Expresa las emociones correctamente				

- Actividad 9 (final): El dado de las emociones.

En primer lugar, el aula de psicomotricidad estará dividida en 5 rincones según las emociones estudiadas en este proyecto (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma). Los niños/as estarán distribuidos por todo el aula bailando o moviéndose con música de fondo. Una vez el docente pare la música tendrá que decir en voz alta una emoción por ejemplo: me siento ALEGRE y los niños/as deberán ir corriendo al rincón de la alegría y quedarse quietos como una estatua hasta que vuelva a sonar la música; y, así sucesivamente.

Posteriormente, el docente presentará el dado de las emociones que habrá elaborado previamente. En cada cara del dado, aparece la imagen de un rostro que refleja un sentimiento. Serán los niños/as los que lanzarán el dado. El docente elegirá cada vez a un niño/a diferente para que éste lo lance. Cuando el dado se quede estático y veamos la emoción que ha tocado correremos por todo el aula según el docente haya indicado por cada emoción (alegría: corremos hacia delante, tristeza: andamos, rabia: saltamos a la pata coja, miedo: corremos hacia atrás y calma: nos arrastramos por el suelo como una serpiente).

Para finalizar, nos sentaremos todos/as en el suelo en círculo. Los alumnos/as deberán lanzarse una bola de lana y decirle cómo se siente cuando está con el compañero/a al que le ha enviado la lana.

Objetivos	- Aumentar su autoestima. - Reconocer las emociones en el dado. - Adecuar los movimientos corporales al ritmo de la música. - Desarrollar las habilidades y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, lanzamientos, carrera, marcha y saltos.				
Material	Reproductor de cd, dado de las emociones y lana.				
Duración	45 minutos.				
Agrupamiento	Gran grupo.				
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No	
	Aumenta su autoestima				
	Reconoce las emociones correctamente				
	Expresa adecuadamente movimientos corporales al ritmo de la música				
	Desarrolla progresivamente las habilidades y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, lanzamientos, carrera, marcha y saltos.				

- Actividad 10. Repasamos lo aprendido.

Para recordar todos los apartados vistos en clase haremos un repaso del esquema que se realizó al comienzo del proyecto, donde escribimos las cosas que desconocíamos y todo aquello que queríamos aprender. Los niños y niñas se sentarán en la alfombra y, junto al docente, rememorarán todo lo que han aprendido y todos los trabajos que han ido realizando, además

contaran sus experiencias sobre este proyecto. De esta manera podremos observar si se ha conseguido los objetivos propuestos.

Objetivos	- Recordar y afianzar todos los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto.				
Material	Cartulina.				
Duración	20 minutos.				
Agrupamiento	Gran grupo.				
Evaluación	Criterios de evaluación	Sí	A veces	No	
	Recuerda todos los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto				

5.6. Evaluación y criterios de evaluación

La evaluación sirve para detectar, analizar y valorar los procesos de desarrollo del niño/a así como su aprendizaje según las características personales de cada uno. Para ello, los criterios de evaluación se utilizan para identificar las posibilidades y dificultades del alumnado y para observar su proceso de desarrollo y los aprendizajes que han adquirido.

Se realizará una evaluación final. En cuanto a los instrumentos que se van a utilizar para la evaluación son la observación directa y una lista de control, donde se evaluarán comportamientos específicos sobre algunas características o conductas determinadas, de las que se tendrá que registrar si se presentan o no o si están en proceso, teniendo en cuenta los objetivos y criterios de evaluación establecidos en este proyecto didáctico. A continuación, en la Tabla 8 vemos la lista de control para realizar la evaluación del proyecto (Anexo XIII).

6. Conclusiones

Para finalizar este trabajo, resalto la gran importancia e influencia que tienen las emociones sobre la vida de las personas. Por ello, es necesario tratarlas desde la etapa de Educación Infantil para brindarles a los niños y niñas habilidades para hacer frente a todo tipo de situaciones emocionales que puedan experimentar a lo largo de su vida para que, de este modo, sean capaces de controlar sus propias emociones.

Todo ello, sumado a un progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, de las posibilidades de acción y de las funciones corporales hace imprescindible,

también; la presencia de la motricidad en esta etapa. Así pues, lo que se pretende conseguir con este trabajo como mencioné anteriormente es, que los niños y niñas aprendan a gestionar las emociones a través de la expresión corporal.

7. Referencias bibliográficas

- Agulló Morera, M., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., & Ribes Castells, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, (354), 765-783.
- Alzina, R. B. & Fernández, M. A. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Andrés Rubio, M. N. (1993): La expresión corporal en el segundo ciclo de la educación infantil. Salamanca: Amarú.
- Araujo, M. (2013). Estrategias didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Revista Academia*, 12(27), 215-224. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/38650/articulo1.pdf;jsessionid=9CE11735AA2C6BAB9991D525D768ABEC?sequence=1>
- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2015). *Measurement for evaluation in kinesiology* (9th ed.). Burlington, USA: Jones and Bartlett Learning.
- BASCÓN, M. A. P. (1994). Actividad física y salud. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Bisquerra Alzina, R (2003) Educación emocional y bienestar. Bilbao: CISSPRAXIS.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Revista Estudios sobre Educación*, 11, 9-18.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 1, 7-43.
- Caspersen, eJ., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Cassà, È. L. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. WK Educación. Bilbao. Wolters Kluwer España S.A.

- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Lamana, R. Z. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 18(1), 156-169.
- Conde García, C. & Almagro, B. J. (2013, 2015). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. n. 1, 212-220.
- Duran, C. & Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(70), 227-245.
- España. Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 26 de agosto de 2008, núm. 169.
- España. Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el Currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2008, núm. 5.
- España. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 1 de marzo de 2014, núm. 52.
- Extremera, A. B. & Montero, P. J. R. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (38), 73-86.
- Fernández, G. & Navarro, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona. Publicaciones Inde.
- Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- García, B. & Pérez, M. (2010). Cuento motor: “Una pizca de magia”. *EFDeportes.com, Revista digital*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd149/cuento-motor-una-pizca-de-magia.htm>
- Garrote, N. (1993). Educación Física y su contexto. V. Martínez, *La Educación Física en Primaria. Reforma de*, 6.
- Gil-Madrona, P., Contreras-Jordán, O. R., Gómez-Víllora, S., & Gómez-Barreto, I. (2008). Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y educadores*, 11(2), 159-177.

- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional (1996 ed.). *Kairos*.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Vergara Editor, S.A. Buenos Aires, Argentina.
- Goleman, D. (2008). La inteligencia emocional. España: Kairós.
- Hernández, F. & Ventura, M. (2002). Los proyectos de trabajo. *Mapa para navegantes en mares de*.
- Juego y aprendo. (21 de abril, 2016). Recuperado de <https://juegoyaprendosite.wordpress.com/>
- Lavega, P., Filella, G. Agulló, M.J., Soldevila, A. & March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640.
- Lavega, P., March, J. & Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 31(1), 151-165.
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín oficial del Estado*, 106(4), 17158-17207.
- Luque, G. T. & García-Hernández, R. (2019). *Etapas infantil y motricidad. Estrategias para su desarrollo en Educación Física*. Wanceulen S.L.
- Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshsjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.
- Mora Teruel, F. & Sanguinetti de la Torre, A. (2004). Diccionario de neurociencia. *Madrid: Alianza Editorial, SA*.
- Mújica-Johnson, F. N., del Carmen Orellana-Arduiz, N., & Concha-López, R. F. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 119-134.
- Pedraz, M. V. (1988). *Teoría pedagógica de la actividad física: Bases epistemológicas*. Gymnos.
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., & Bisquerra Alzina, R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. *Revista Curriculum*, 22, 55-71.
- Perinat, A. (2007). *Psicología del desarrollo. Un enfoque sistémico (Vol. 83)*. Editorial UOC.
- Piaget, J. (1968). Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente en Los estadios en la Psicología del niño. *Editorial Instituto del libro, La Habana*.
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española*. (23.3°). Madrid.

- Rodríguez, A. & Rocu, P. (2016). Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de expresión corporal: estudio de casos en secundaria. *EmásF*, 40, 134-157.
- Rodríguez, M., Molina, J., Jiménez, C., & Pinzón, R. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(1), 19-37.
- Roque, J. I. A., García, G. G., & Lucas, J. L. Y. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(1), 97-108.
- Rudduck, J. & Flutter, J. (2007). *Cómo mejorar tu centro escolar dando la voz al alumnado*. Ediciones Morata.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Schiller, F. (2005). Cartas sobre la educación estética del hombre, en Kallias. Cartas sobre la educación estética del hombre. Trad. Feijóo, J. y Seca, J. Barcelona: Anthropos.
- Susinos Rada, T. & Ceballos López, N. (2012). Voz del alumnado y presencia participativa en la vida escolar. Apuntes para una cartografía de la voz del alumnado en la mejora educativa.
- Torres, J. (2000). Contribuciones de la Actividad Física recreativa en la educación constructiva del ocio en la EF. Granada: CEP Granada.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030; More activity people for a healthier world*. Geneva.

8. Anexos

8.1. Anexo I

Tabla 1. Clasificación de los juegos

Tipos de juego	En qué consiste	Ejemplos
Juego funcional	Se realiza durante la primera etapa de la vida, donde el niño conoce, explora y experimenta con colores, texturas, sonidos o sabores. Basado en la repetición de una acción por el placer de los efectos inmediatos.	Sonajero, juegos de manipulación, vehículos con baterías o juguetes con sonidos.
Juego constructivo	Parte del juego funcional, una vez el niño haya explorado el mundo externo, procede a elaborar algo más a partir de lo conocido.	Construcción de castillo de arena o recolección de distintas hojas.
Juego con reglas	Aquellos juegos donde los niños se comprometen a seguir normas e instrucciones previas.	Escondite, piedra, papel o tijera o 1,2,3 pollito inglés.
Juego dramático o imaginario	Juegos donde los niños deben asumir un personaje y representarlo con ayuda de material real o imaginario.	Mamás o papás o ser un médico.

Juego y aprendo (2016)

8.2. Anexo II

Tabla 2. Directrices sobre actividad física en Educación Infantil

Edad	Tiempo recomendado de actividad física	Comportamiento sedentario
Menores de 1 año	Físicamente activos varias veces al día o 30 min. en posición prona	No ser restringido más de 1 hora
Niños 1-2 años	108 min. de actividad física de moderada a enérgica	No exceder de 1 hora sentado
Niños 3-4 años	180 min. de actividad física, de los cuales 60 min. de moderada a enérgica	No exceder de 60 min. de conducta sedentaria
Niños 5-6 años	60 min. de actividad física moderada-vigorosa	

Elaboración propia

8.3. Anexo III

Tabla 3. Dimensiones de la actividad física

Dimensión	Definición	Ejemplos
Frecuencia	Cómo de a menudo	4/6 veces a la semana
Intensidad	Cómo de duro o calidad	Sedentaria, ligera, moderada o alta
Duración	Cómo de largo o cantidad	Sesión de 45 minutos
Modo	Qué tipo	Andar, trotar, correr
Contexto	Contexto geográfico:	En un entrenamiento de fútbol
	Lugar	
	Contexto temporal:	Por la tarde
	Momento	
	Contexto social:	Con los compañeros del equipo
	Compañía	

Adaptado de Mayorga-Vega et al. (2019)

8.4. Anexo IV

Tabla 4. Diferencias entre emoción y sentimiento

Emoción	Sentimiento
Dinámica	Estado
Corta duración	Larga duración
Intensidad alta	Intensidad moderada
Consecuencia de un estímulo	Consecuencia de emociones
Reacciones automáticas	Conciencia sobre las emociones, representaciones mentales
Elaboración propia	

8.5. Anexo V

Tabla 5. Clasificación de las emociones

Primarias	Secundarias
Ira	Furia, rabia, resentimiento, enojo, irritabilidad, indignación, acritud, animosidad, exasperación, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
Tristeza	Melancolía, pesimismo, soledad, autocompasión, pena, desconsuelo, desesperación, desaliento, aflicción y, en caso patológico, depresión grave.
Alegría	Contento, diversión, gratificación, felicidad, tranquilidad, gozo, satisfacción, euforia, capricho, deleite, beatitud, dignidad, placer sensual, grato, estremecimiento, éxtasis y, en caso extremo, manía.
Amor	Amabilidad, devoción, enamoramiento, aceptación, cordialidad, afinidad, adoración, confianza y ágape.
Miedo	Angustia, nerviosismo, aprensión, susto, terror, ansiedad, inquietud, preocupación, temor, consternación, desasosiego, incertidumbre y, en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
Vergüenza	Remordimiento, aflicción, culpa, humillación, perplejidad, pesar y desazón.
Aversión	Asco, desprecio, repugnancia, displicencia, antipatía, desdén y disgusto.
Sorpresa	Asombro, admiración, desconcierto y sobresalto.

Goleman (1996)

8.6. Anexo VI

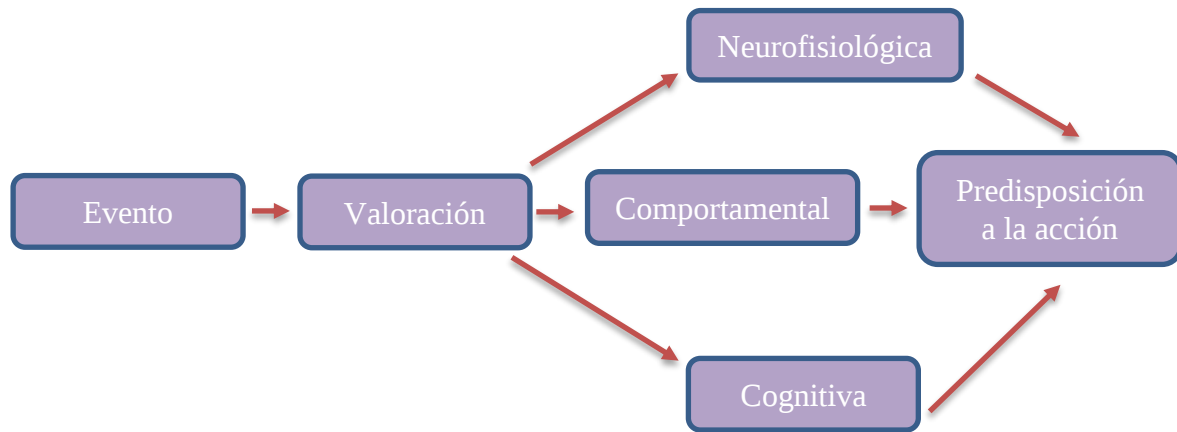


Figura 1. Concepto de emoción. Bisquerra (2003).

8.7. Anexo VII

Tabla 6. Propuestas que trabajan las emociones en Educación Física

Propuestas	En qué consiste	Estrategia
1. Emociones en las clases de Educación Física.	Qué tipos de emociones se presentan habitualmente a través de los juegos motores.	Fomentar el juego motor sin competición con ejercicios enfocados hacia la relajación y meditación creando un ambiente que favorezca la autoestima, la motivación y la confianza del alumno para que expresen y trabajen sus propias emociones.
2. Efecto que causan los juegos motores sobre la conciencia emocional	Qué emociones causan los juegos motores.	Utilizar la escala GES (Games and Emotion Scale) validada por Lavega, March y Filella (2013) para que cada alumno anote el nivel de intensidad experimentado en cada una de las trece emociones.
3. Estrategias para trabajar la dimensión emocional.	Trabajar habilidades emociones (empatía, autoconocimiento y autocontrol) a través de estrategias propuestas mediante juegos.	Emplear recursos de fácil acceso como canciones y juegos que permiten la interacción de los niños/as para poder expresar sus emociones libremente.
4. Desarrollo de la educación emocional a través de la	Mejorar la formación emocional del alumnado en las clases de EF.	Fomentar el trabajo colaborativo entre los alumnos, evitando la

Educación Física
escolar.

competición, realizando
cambios en las agrupaciones
de modo que todos los
alumnos se relacionen.

5. Intervención para
trabajar la educación
emocional a través
de la Educación
Física.

Favorecer el desarrollo
íntegro de la personalidad en
todas las dimensiones del
alumnado

Controlar la respiración,
relajar el sistema muscular
voluntario y adoptar una
actitud postural adecuada.

Elaboración propia

8.8. Anexo VIII

Figura 3. Marioneta que presentará el proyecto.



El monstruo de los colores (marioneta de la clase).

8.9. Anexo IX

Figura 4. Material para realizar la actividad 2.



Fichas para elaborar el monstruo según cada emoción

8.10. Anexo X

Figura 5. Material para realizar la actividad 6.



Ficha para la clasificación de las emociones

8.11. Anexo XI

Fuente: <https://www.efdeportes.com/efd149/cuento-motor-una-pizca-de-magia.htm>

“El hechicero Nirva y el hada mágica”

Érase una vez, hace mucho tiempo, existía un mundo de magia, donde podríamos encontrar hechiceros poderosos y hadas pícaras y juguetonas. Y todos ellos, vivían en las profundidades de los bosques. Los hechiceros vivían en un pueblo llamado Misterio y las hadas vivían en un pueblo vecino, llamado Amanecer.

Los hechiceros eran unos tipos muy altos y corpulentos, los cuales siempre llevaban consigo su varita mágica. **Cojamos todos, la varita mágica, con la cual haremos magia.**

Un buen día reunidos todos los aprendices a hechiceros, para jugar, se encontraron un mapa en el suelo. Era un mapa con caminos, señales y dibujos, donde indicaban hacia un gran tesoro. **Todos los alumnos se agrupan en círculo para poder ver el mapa, que lo sujetará el maestro/a.**

De repente Nirva, el aprendiz más joven pero atrevido, les propone a sus colegas, ir en busca del tesoro. Todos de acuerdo: dijeron que sí, saltando de alegría.

Nosotros saltamos y giramos de alegría como ellos.

A la mañana siguientes el grupo de hechiceros, con sus varitas mágicas, salen (andando) en busca del tesoro y se adentraron aún más en las profundidades de los bosques, apartando matorrales y hojas de los árboles con sus varitas.

Los alumnos andan por la pista, con sus varitas y con su imaginación, despejando el camino de obstáculos, en busca del tesoro perdido.

Pero Nirva, el hechicero más atrevido, se despistó del grupo al percatarse de un hada pequeña, que había tumbada al pie de un árbol. Éste se acercó hacia ella, saltando las raíces de los árboles, que sobresalían de la tierra.

Los niños ahora saltan las raíces, para llegar al hada.

El hada, en ese momento, que estaba dormida se despertó y cuando vio al hechicero allí junto a ella, le dio mucha alegría y no hacía nada más que revolotear alrededor de Nirva.

Los niños mueven los brazos de arriba abajo, como si tuvieran alas, como si sus brazos fueran las alas.

Pero el entusiasmo duró poco, cuando el hada se dio cuenta que Nirva estaba completamente perdido, al igual que ella.

Ahora los niños ponen caras tristes y andan por la pista muy cabizbaja.

Al principio no sabían que hacer, ya que tenían mucho miedo, pero al final se armaron de valor, y decidieron volver a encontrar sus casas, así que con la varita mágica del hechicero y los polvos mágicos del hada, decidieron empezar la aventura.

Estaba de noche ya, por lo que el hechicero delante con su varita iluminaba el camino y el hada detrás le seguía, haciendo cualquier gesto de su compañero.

Nos ponemos por parejas, uno detrás de otro, el primero con su varita hace lo que quiere y el segundo lo imita en todo.

Ellos andaban y andaban apartando los matojos de los árboles y matorrales, cuando de repente el hechicero se paró en seco, al ver en el horizonte una montaña que le resultaba familiar, muy cerca de su hogar, así es que corrieron llenos de emoción y alegría.

En parejas uno al lado del otro, corren por toda la pista con alegría y emoción.

Pero no era tan fácil, ya que estaba oscuro y se encontraron con un camino lleno de piedras muy grandes, que tenían que esquivar en zig-zag.

En pareja uno detrás de otro, nos desplazamos por la pista en zig-zag.

Después llegaron a un río, el cual tenían que atravesar nadando, y como no sabían nadar, lo atravesaron por debajo de una gran cascada que había al final del río. Casi sin aliento, pegando la espalda a la roca, anduvieron despacio, hasta llegar a la otra orilla del río.

En pareja cogidos de la mano, nos desplazamos de forma lateral por la pista, pero despacio.

Siguieron andando, pero el hambre y el sueño les sorprendieron, y en esas que vieron una cueva, y se dirigieron a ella sin pensarlo, aunque para llegar a ella, tenían que atravesar un barranco muy peligroso, ya que para ello, tenían que andar por encima de un tronco que lo atravesaba.

En parejas uno detrás de otro, por las líneas de la pista, nos desplazamos sobre ellas sin salirnos, manteniendo el equilibrio.

Cuando llegaron a la cueva, ya era casi de día, pero como estaban muy cansados decidieron sentarse un poco y posteriormente tumbarse en el suelo para descansar. El hada muy nerviosa no podía dormir y rodo en el suelo un poco, antes de quedarse dormida.

Nos sentamos en el suelo despacio y después nos tumbamos en el suelo, primero rodando un poco y después relajándonos.

Nirva escuchó pasos, se despertó de inmediato para prestar atención, cuando de repente sus amigos hechiceros irrumpieron en la cueva. ¡Nos encontraron hada mágica! Dijo Nirva. Se levantaron y se abrazaron todos, dando saltos de alegría porque ya estaban en casa.

Nos levantamos y nos abrazamos todos unos con otros con alegría por el final feliz.

Finalmente, el hada fue acompañada a su casa, por un hechicero experto que conocía y sabía dónde vivían las hadas del bosque. **Colorín Colorado, este cuento se ha acabado.**

8.12. Anexo XII

Tabla 7. Cronograma

Día	Actividad/es	Qué se va a trabajar
Lunes	1, 2 y 3	Conocimientos previos.
Martes	4	Interiorización de las emociones.
Miércoles	5 y 6	Clasificación de las emociones, coordinación óculo-manual, habilidades motoras y expresión corporal.
Jueves	7 y 8	Reconocimiento de emociones en gestos faciales y corporales, dramatización de un cuento motor, creatividad, habilidades y destrezas motoras.
Viernes	9 y 10	Reconocimiento de emociones, autoestima, danza, habilidades y destrezas motoras, reconocimiento de los conceptos trabajados.

Elaboración propia

7.13. Anexo XIII

Tabla 8. Lista de control

Criterios de evaluación	Sí	A veces	No
Participa en las actividades grupales trabajando en equipo			
Expresa sus emociones de forma adecuada			
Respeto la opinión de sus compañeros/as			
Reconoce e identifica las emociones			
Respeto el turno			
Sabe expresar de manera corporal las emociones			
Conoce las emociones a través de gestos faciales y corporales			
Presenta confianza ante sus compañeros			
Realiza los ejercicios que derivan emociones positivas correctamente			
Interioriza las emociones			
Desarrolla su autoestima personal y autoconfianza a través del juego			
Conoce y experimenta las emociones causadas por la música a través del cuerpo			
Es capaz de expresar verbalmente las emociones experimentadas			
Desarrolla la motricidad gruesa			
Desarrolla el lanzamiento como capacidad motora			
Clasifica correctamente los gomet a la emoción correspondiente			
Desarrolla su coordinación óculo-manual			
Presta atención a las diferentes emociones cuando se lee un cuento			
Escucha atentamente y dramatiza las diferentes escenas del cuento motor			
Desarrolla la capacidad creativa y de imaginación			
Desarrolla las habilidades motrices básicas y las destrezas básicas motoras: desplazamientos, lanzamientos, carrera, marcha, giros, saltos y equilibrio.			
Expresa adecuadamente movimientos corporales al ritmo de la música			

Recuerda todos los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto			
---	--	--	--

Elaboración propia