



**Barranco-Moreno, B.; Sanabrias-Moreno, D.; Sánchez-Zafra, M.; Cachón-Zagalaz, J.; Lara-Sánchez, A. J. (2022).** Educación emocional en las clases de Educación Física. Una propuesta didáctica. *Journal of Sport and Health Research*. 14(3):419-436.

Original

## EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA

### EMOTIONAL EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES. A DIDACTIC PROPOSAL

Barranco-Moreno, B.<sup>1</sup>; Sanabrias-Moreno, D.<sup>1</sup>; Sánchez-Zafra, M.<sup>1</sup>; Cachón-Zagalaz, J.<sup>1</sup>; Lara-Sánchez, A. J.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Jaén*

---

Correspondence to:  
**María Sánchez Zafra**  
 Universidad de Jaén  
 Campus Las Lagunillas, s/n  
 Tel. 953 212396  
[mszafra@ujaen.es](mailto:mszafra@ujaen.es)

---

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
 Martos (Spain)*



Received: 26/10/2021  
 Accepted: 12/01/2022



## RESUMEN

Este trabajo aborda la educación emocional como una necesidad en la educación formal en el actual contexto educativo. También pretende darle la importancia que merece para que sea protagonista en el día a día del alumnado. Además, destaca al área de educación física como clave para el desempeño de la educación emocional. Se plantea el desarrollo de una propuesta didáctica, en la que se combina la educación física y la emocional. Asimismo, se recalca el trabajo interdisciplinar como tendencia en el sistema educativo actual. Se comienza por aspectos básicos de una unidad didáctica como contextualización, justificación, aspectos curriculares como objetivos, contenidos y competencias clave, y la metodología. Seguidamente, se desarrolla esta propuesta didáctica en profundidad con el planteamiento del evento de entrada, la pregunta orientadora, el producto final y las diversas tareas, con sus respectivas actividades. Por último, se recoge la forma de evaluar al alumnado. Todo ello para que, con la aplicación de esta propuesta didáctica, los estudiantes pudieran descubrir, reconocer, controlar y trabajar las emociones.

**Palabras clave:** emociones, interdisciplinariedad, juego, teatro, aprendizaje basado en proyectos, unidad didáctica

## ABSTRACT

This present article addresses the issue of emotional education as a necessity in formal education in the current educational context. It is also intended to give it the importance it deserves so that it is a protagonist in the students' day-to-day life. In addition, this article highlights the area of physical education as key to the performance of emotional education. The development of a didactic proposal is proposed, in physical and emotional education are combined. Likewise, interdisciplinary work is emphasized as a trend in the current educational system. It begins with basic aspects of a didactic unit such as contextualization, justification, curricular aspects like objectives, content and key competences, and methodology. Next, this didactic proposal is developed in depth with the approach of entrance event, guiding question, final product and tasks, with their respective activities. Finally, the way to evaluate students with this didactic proposal is collected. All this so that, with the application of this didactic proposal, students could discover, recognize, control and work on emotions.

**Keywords:** emotions, interdisciplinarity, play, theatre, project-based learning, didactic unit



## INTRODUCCIÓN

Las personas, incluidos los niños y las niñas, viven emociones en su día a día (ansiedad, depresión, agobio, frustración, etc.). Estas emociones pueden obstaculizar el pensamiento, el aprendizaje, la asimilación de la información, las relaciones sociales, etc. Todo esto va a provocar que el alumnado tenga un bajo rendimiento académico y dificultades de aprendizaje, ya que estará estresado, con falta de atención y concentración y con poca capacidad de aprendizaje. Todos estos inconvenientes están a la orden del día en las aulas, y siendo cada vez más temprana su aparición en el alumnado (Puertas et al., 2020). Por consiguiente, existe la necesidad de llevar a cabo un proceso de mejora de la educación emocional en los centros educativos para afrontar estos problemas. Esta mejora va a depender de la formación en habilidades sociales y en gestión de las emociones (Alagarda, 2015; Fernández-García y Fernández-Río, 2019). Además, en la actualidad, el mundo sufre una crisis sanitaria, económica y mental. No se debe olvidar este último apartado, ya que el aspecto emocional es necesario para lograr el desarrollo integral de los alumnos. La pandemia ha traído consigo estrés, temor, ansiedad, preocupación, tristeza, etc. Todo esto provoca que las personas experimenten emociones muy fuertes. Estas pueden sobrepasarse en intensidad y frecuencia, lo que origina peligro y bloqueo (Valero et al., 2020). Por otra parte, las emociones ayudan a construir la personalidad de cada persona, siendo una parte importante de su proceso evolutivo, ya que están presentes en el procesamiento de la información, en la comunicación, en el conocimiento de la sociedad, en la toma de decisiones, etc. (Alagarda, 2015; Fernández-García y Fernández-Río, 2019). Por lo tanto, se hace aún más necesaria desarrollar la educación emocional en las aulas, para que así el alumnado empiece a experimentar, conocer y controlar sus emociones.

Por otro lado, es conveniente mencionar la definición de emoción como un modelo de conducta que surge de forma no consciente e involuntaria cuando se presenta una situación que implica un cambio (Bueno, 2017). Además, las emociones se dividen en emociones primarias y secundarias. Las primarias son reacciones fisiológicas e innatas, experimentadas frecuentemente por todas las personas, y comprenden el miedo, la rabia, la alegría y la tristeza. Las

emociones secundarias son una mezcla de emociones primaria, en las que influye la cultura y la sociedad y comprenden la culpa, la vergüenza, el amor o la decepción, entre otras (Bericat, 2012; Zentner y Antoni, 2014). Asimismo, las emociones se pueden separar en emociones ambiguas, negativas y positivas. Las primeras son aquellas emociones que tienen tanto aspectos agradables como desagradables que dependen del sujeto, e incluyen la sorpresa, la esperanza o la compasión. Las emociones negativas se basan en vivencias desagradables de la persona que las experimenta, donde se destaca el miedo, la ira, la tristeza y el asco (Bisquerra, 2000; Piqueras et al., 2009). Las emociones positivas se refieren a circunstancias propias y significativas que cada individuo vive, y comprenden la alegría, la felicidad, el humor, la resiliencia o el amor, entre otras (Barragán y Morales, 2014; Contreras y Esguerra, 2006; Vecina, 2006).

El trabajo de las emociones en el aula se relaciona de manera estrecha con la inteligencia emocional. Howard Gardner (1983) fue uno de los primeros autores en hablar de este concepto, desarrollando la Teoría de las Inteligencias Múltiples, en la que contemplaba la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Es importante también destacar a Salovey y Mayer (1990), quienes definieron este concepto por primera vez como la capacidad de los humanos para utilizar las emociones, que permite controlar los sentimientos y actuaciones propias. A partir de estos autores, son muchos los estudios que se enfocan en la inteligencia emocional y, específicamente, en el trabajo de las emociones en los centros educativos (Peña-Casares y Agüaded-Ramírez, 2019).

La asignatura de educación física es una de las más indicadas para trabajar la educación emocional, puesto que este trabajo requiere de actividades activas, trabajo en equipo, juegos, etc. Este último, es un gran recurso para trabajar la emocionalidad y la motricidad (Duran y Costes, 2018). La educación física tiene matices diferentes a las demás áreas, porque sus aspectos curriculares destacan por su carácter procedimental, más que en el resto de áreas del currículo. El proceso de enseñanza-aprendizaje de esta materia es activo, es decir, se aprende llevando a cabo los ejercicios, el saber hacer. Además, esta asignatura proporciona experiencias



divertidas y emocionales (Miralles et al., 2017; Sáenz y Heras, 2013). Por tanto, la educación física contribuirá al desarrollo de la educación emocional, y por consiguiente, al crecimiento personal del alumnado, en todas sus facetas (física, social y emocional) (Caballero et al., 2016). El área de educación física debe, en consecuencia, seleccionar los aspectos curriculares más apropiados (objetivos, contenidos, metodología, etc.) para la consecución de este proceso de enseñanza-aprendizaje (Puertas et al., 2017).

También, se debe tener en cuenta la definición de autoconcepto como los atributos que cada individuo se asigna a sí mismo, en los que se incluyen aspectos físicos, actitudinales, emocionales, etc. Según la imagen que cada persona tenga sobre ella, influenciará en su vida diaria (salud, alimentación, relaciones con los demás, etc.). Para la mejora del autoconcepto se trabaja desde la actividad física. Por consiguiente, en el trabajo de la educación emocional se tiene que incluir este concepto (García et al., 2013; Zurita et al., 2016).

En esta propuesta didáctica se pretende trabajar también desde la interdisciplinariedad entre materias. Piaget (1979, citado por Zamorano, 2009) considera la interdisciplinariedad como una combinación entre asignaturas, en la que se intercambian conocimientos entre unas y otras, y así se produce una riqueza de contenidos. Esa interacción entre materias es considerada como una tendencia en el ámbito educativo en la actualidad. Con ella, la educación tendría un nivel más de calidad, actuando como una manera de llamar la atención y motivar al alumnado. Trabajar desde la interdisciplinariedad conlleva a ver el objeto de estudio en conjunto, es decir, una perspectiva total (Ortiz, 2011). Por estas razones, en alguna actividad, se va a integrar las áreas de educación artística y lengua castellana y literatura.

El objetivo de este trabajo es proponer una unidad didáctica para trabajar la educación emocional en alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Objetivos*

Mediante la propuesta didáctica van a trabajarse los objetivos de etapa. De los objetivos propuestos por el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que

se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se han seleccionado tres de ellos, que mejor se ajustan a la unidad didáctica que se plantea:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor (p. 7).

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social (p. 7).

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas (p. 8).

Los objetivos de área hacen referencia a los logros que se deben conseguir en las diferentes asignaturas curriculares. Estos objetivos se seleccionan de la Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Como área principal de la propuesta didáctica será la educación física, el objetivo es:

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo (p. 131).

En cuanto al área de educación artística, el objetivo es:

O.EA.2. Utilizar las posibilidades del sonido, la imagen y el movimiento como elementos de representación y comunicación para expresar ideas y sentimientos, contribuyendo con ello al equilibrio afectivo y a la relación con los demás (p. 174):



Por último, los objetivos del área de lengua son:

O.LCL.1. Utilizar el lenguaje como una herramienta eficaz de expresión, comunicación e interacción facilitando la representación, interpretación y comprensión de la realidad, la construcción y comunicación del conocimiento y la organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta (p. 63).

O.LCL.5. Reproducir, crear y utilizar distintos tipos de textos orales y escritos, de acuerdo a las características propias de los distintos géneros y a las normas de la lengua, en contextos comunicativos reales del alumnado y cercanos a sus gustos e intereses (p. 63).

### Contenidos

Los contenidos a desarrollar en esta propuesta didáctica serán seleccionados entre los correspondientes al 2º ciclo de la Orden del 15 de enero de 2021. Los contenidos de educación física que mejor encajan en la propuesta son:

3.1. Indagación y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo (la actitud, el tono muscular, la mímica, los gestos) y del movimiento (el espacio, el tiempo o la intensidad) (p. 139).

3.2. Expresión y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento (p. 139).

3.3. Representación e imitación de personajes reales y ficticios. Escenificación de situaciones sencillas a partir del lenguaje corporal. Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatizaciones (p. 139).

3.8. Ejecución de bailes y coreografías simples coordinando el movimiento propio con el de otras personas. Práctica de bailes y danzas populares y autóctonos de la Comunidad Andaluza (p. 139).

El contenido de educación artística seleccionado es:

2.1. Elaboración creativa de producciones plásticas, mediante la observación del entorno (naturales, artificiales y artísticos), individuales o en grupo, seleccionando técnicas elementales para su realización, comunicando oralmente su intencionalidad (p. 179).

Los contenidos del área de lengua castellana y literatura son:

1.1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas (conversaciones y diálogos reales o simulados, así como coloquios sobre temas escolares, intercambios de opiniones...) o dirigidas (asambleas, exposiciones o presentaciones orales, encuestas, entrevistas, sencillos debates, etc.), utilizando un discurso con un adecuado nivel de claridad y precisión, un vocabulario correcto, la estructuración cada vez más cuidada del mensaje y el respeto a un orden cronológico y coherente (p. 72).

3.1. Realización de copiosos o dictados, así como escritura y reescritura individual o colectiva de textos creativos, con diferentes intenciones tanto del ámbito escolar como social, con una caligrafía, orden y limpieza adecuados y con un vocabulario en consonancia con el nivel educativo. Plan de escritura como banco de recursos de propuestas que invitan a escribir y de estrategias que ayudan a enriquecer lo escrito. La escritura como desarrollo de la creatividad (p. 74).

### Competencias

Están seleccionadas del Real Decreto 126/2014, en el cual se recogen las siete competencias clave de la Educación Primaria. Concretamente se van a trabajar la comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. La primera de ellas va a contribuir mediante los intercambios comunicativos que realizan los alumnos en las actividades y, también, por tratar en particular el área de lengua castellana y literatura durante el desarrollo



didáctico. La competencia aprender a aprender será necesaria para que el alumnado se conozca a sí mismo y comience a tratar sus emociones, es decir, que aprenderá de él mismo. La competencia social y cívica va a estar presente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que las sesiones de educación física serán el espacio más adecuado para la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales. Con el trabajo en grupo de algunas de las actividades, se pretende lograr las relaciones entre alumnos, la integración, el respeto, etc. En lo que respecta a la última competencia nombrada, el alumnado será autónomo y protagonista, ya que tendrá que tomar decisiones durante las actividades.

*Metodología*

La metodología utilizada será el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). García y Basilotta (2017) consideran el ABP como “una modalidad de enseñanza y aprendizaje centrada en tareas, un proceso compartido de negociación entre los participantes, siendo su objetivo principal la obtención de un producto final” (p. 114). Esta metodología parte de una pregunta que provocaría interés en el alumnado, y a partir de ahí se desarrollarían las actividades, hasta conseguir un producto final. Existen varios factores importantes en esta metodología: la motivación, la interdisciplinariedad y la relación entre el alumnado y el alumnado-profesorado. Ciertos estudios hablan de las consecuencias positivas en el aprendizaje de conocimientos por parte del alumnado, como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la reflexión, etc (García y Basilotta, 2017).

**DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Para comenzar la propuesta didáctica se presentará al alumnado un evento de entrada. Este evento se utilizará para adentrar y motivar a los alumnos en el aprendizaje de este proyecto. Así, sentirán curiosidad por trabajar en él. Uno de los recursos usados para este evento de entrada será un vídeo propio creado con Powtoon, disponible en Internet a través del siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jr6nyhKyBSM>

Además, se utilizará un tablero (Figura 1) con un recorrido que deberán de ir siguiendo a medida que se consigan las tareas del proceso de enseñanza-aprendizaje. El alumnado conocerá estos dos recursos en la primera sesión de educación física. La pregunta

orientadora consiste en formular una pregunta al alumnado, la cual va a guiar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debe ser respondida con la consecución de las tareas y el producto final. Esta pregunta será: ¿podrás desarrollar todas tus emociones? El producto final es todo lo que se pretende conseguir al finalizar la propuesta didáctica. En esta ocasión, será recorrer todo el camino del tablero propuesto como evento de entrada. Se deben superar todas las casillas de este, que corresponderán a las tareas y sesiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Otro producto final será la representación de un pequeño teatro, que se desarrollará y explicará en la tarea correspondiente.



Figura 1. Tablero de juego


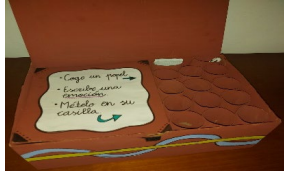
Esta propuesta didáctica constará de siete tareas, con sus respectivas actividades. La consecución de estas tareas va a contribuir a conseguir el producto final. Se trabajará en siete sesiones de educación física (de una hora y media cada una), dos sesiones de educación artística (de una hora y media cada una) y una sesión de lengua (de una hora).

**Tarea 1: el baúl sorpresa**

Esta tarea será la introductoria a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de las emociones. Se realizará en la sesión de educación artística.

ACTIVIDAD 1: CREAMOS EL BAÚL SORPRESA		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Fomentar y desarrollar la capacidad creativa del	Fomento y desarrollo de la capacidad creativa del alumnado.	Aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu



alumnado.		emprendedor.
<b>DESARROLLO</b>		
<p>En esta actividad, el alumnado deberá crear un baúl individual con una caja de cartón, rollos de cartón de papel higiénico y pinturas. Estos deberán decorarlo como prefieran, pintando con las témperas. Más tarde, el docente pondrá unas etiquetas con el nombre de la caja (“el baúl de las emociones”) y las instrucciones.</p> <p>El alumnado no sabrá para qué van a ser utilizados, ya que esto lo descubrirán y se explicarán en la siguiente tarea, por lo que se mantendrá el factor sorpresa en todo momento.</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
<b>Figura 2</b>		<b>Figura 3</b>
<b>MATERIALES</b>	<b>AGRUPAMIENTO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Cajas de cartón, rollos de cartón de papel higiénico y témperas	Individual.	Toda la sesión.
<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b>		
En esta actividad, se pretenderá que el alumnado desarrolle su creatividad en la decoración de las cajas.		

**Tarea 2: misión: las emociones**

Esta tarea tratará de introducir al alumnado en el trabajo que se va a desarrollar durante estas semanas. Se realizará en la sesión de educación física.

logren las tareas siguientes. Después, se explicará para qué utilizarán las cajas creadas en la tarea anterior. Cada alumno tendrá una caja. Al finalizar cada sesión, tendrán que escribir en un papel la emoción dominante experimentada en ese tiempo. Luego, introducirán ese papel en cada casilla de la caja. De este modo, el alumnado tendrá que reflexionar sobre cuál ha sido esa emoción y por qué y, además, se autoevaluará a sí mismo. Por último, se entregará a cada alumno una pulsera de agrupamiento que usarán en todas las sesiones. Esta se va explicando conforme avanza y tengan lugar las tareas.		
<b>MATERIALES</b>	<b>AGRUPAMIENTO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Vídeo de <i>powtoon</i> , tablero, “el baúl de las emociones” y pulsera de agrupamientos.	Individual.	20 minutos.

<i>ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ EMOCIONES CONOCES?</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Identificar las emociones que cada uno conoce.	Identificación de las emociones que cada uno conoce.	Aprender a aprender.
<b>DESARROLLO</b>		
En esta actividad, se le preguntará al alumnado qué emociones conocen como punto de partida a la unidad didáctica, es decir, servirá de evaluación inicial. El alumnado deberá escribir todas las emociones en un papel. Después, se leerán en voz alta para que todos conozcan y aprendan mutuamente. Cuando se lean todos, deberán introducir el papel en su “baúl de las emociones”.		
<b>MATERIALES</b>	<b>AGRUPAMIENTO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
“El baúl de las emociones”, papel y lápiz.	Individual.	15 minutos.

<i>ACTIVIDAD 1: LA PRESENTACIÓN DE LA MISIÓN</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Comprender las herramientas necesarias para el logro de la unidad didáctica.	Comprensión de las herramientas necesarias para el logro de la unidad didáctica.	Aprender a aprender.
<b>DESARROLLO</b>		
En esta actividad, se presentará la misión propuesta para trabajar esta unidad didáctica. Primeramente, se permanecerá en el aula ordinaria. En esta, se visualizará en la pizarra digital el vídeo creado con <i>powtoon</i> , donde se introduce la misión a realizar. De esta manera, se despertará la curiosidad del alumnado. También, se mostrará el tablero, el cual deben recorrer durante estas semanas de trabajo. Se va a ir avanzando conforme se ejecuten y		

<i>ACTIVIDAD 3: ¡BUSCA MI PAREJA!</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Conocer emociones primarias, tanto positivas, negativas y ambiguas.	Conocimiento de emociones primarias, tanto positivas, negativas y ambiguas.	Competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, comunicación lingüística y aprender a aprender.
<b>DESARROLLO</b>		
Para esta actividad, el alumnado se desplazará al gimnasio. Se formarán dos equipos. Estos se colocarán en una línea de la pista. En la parte opuesta, habrá dos puestos (uno para cada equipo), que contiene unas fichas con el nombre de una emoción primaria y su pictograma. Habrá parejas de estas fichas. Todas estarán		



puestas boca abajo. Cuando el docente dé la señal, un miembro de cada equipo correrá hasta su puesto y tendrá que girar dos fichas. Estas deben coincidir. Si es así, se quedarán boca arriba, si no se volverán a girar. Así, irán pasando todos los miembros del equipo hasta que todas las fichas estén boca arriba. Es recomendable que hablen entre ellos para lograr ese fin. Ganará el equipo que antes lo consiga.



Figura 4

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Fichas de las emociones primarias.	Dos grupos de ocho personas (pulsera: letras A y B).	20 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización y la comunicación entre el alumnado. También, se trabajará la memoria, ya que se tiene que recordar la posición de las fichas.

**VARIANTE**

Si sobra tiempo, se repetirá con equipos diferentes. Otra variante puede ser utilizar emociones secundarias.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

En esta actividad, se trabajará las habilidades perceptivas, como la discriminación auditiva. También, se pondrá en práctica la atención.

**Tarea 3: conectando con las emociones**

Esta tarea tratará de profundizar en el trabajo de las emociones en el alumnado. Se realizará en una sesión de educación física.

*ACTIVIDAD 1: LOS DÚOS DE LA EMOCIÓN*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Conocer emociones primarias, tanto positivas, negativas y ambiguas.	Conocimiento de emociones primarias, tanto positivas, negativas y ambiguas. Representación e interpretación de diferentes emociones. Identificación de emociones en los demás.	Competencias sociales y cívicas, aprender a aprender, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y comunicación lingüística.
Representar e interpretar diferentes emociones.		
Identificar emociones en los demás.		

**DESARROLLO**

Esta primera actividad se desarrollará en el gimnasio. El alumnado se agrupará en parejas y se distribuirán por todo el espacio. En primer lugar, uno de la pareja deberá moverse y expresar una emoción primaria, de las que ya se han trabajado en la tarea anterior. El otro deberá adivinarla. Después, se intercambiarán. Solo deben expresarlas mediante gestos, sin palabras. Esto se repetirá unas cuatro veces aproximadamente.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
No se necesita ningún material.	Parejas (pulsera: colores).	15 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización y comunicación entre el alumnado. Además, se pretenderá desarrollar el lenguaje no verbal como contenido de lengua castellana y literatura.

**VARIANTE**

La actividad puede variar cambiando de parejas o utilizando palabras en vez de gestos.

*ACTIVIDAD 4: ¡MÚSICA MAESTRO!*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Representar e interpretar el significado de emociones para cada uno.	Representación e interpretación del significado de emociones para cada uno.	Competencias sociales y cívicas, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Para esta actividad, el alumnado estará en el pabellón. Este se distribuirá por el espacio libremente. Se escucharán diferentes canciones. Los alumnos tendrán que moverse por el espacio dependiendo de esa música. También, tendrán que representar las diferentes emociones que esas canciones les transmitan.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Canciones.	Individual.	15 minutos.





<i>ACTIVIDAD 2: MUÉVETE CON LA EMOCIÓN</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Desarrollar diferentes formas de desplazamiento según la intensidad de las emociones.	Desarrollo de diferentes formas de desplazamiento según la intensidad de las emociones.	Aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
<b>DESARROLLO</b> El alumnado seguirá en el pabellón. Se distribuirán por todo el espacio. El docente será el encargado de dar las señales, que serán nombres de emociones primarias y secundarias (alegría, tristeza, enfado, culpa, vergüenza, placer, etc.). Cuando este diga una emoción, el alumnado tendrá que desplazarse por el gimnasio dependiendo de la intensidad que ellos consideren que se corresponde con esa emoción. En primer lugar, se desplazarán caminando; luego, corriendo; después, saltando a la pata coja; más tarde, saltando con los pies juntos y, por último, de manera lateral.		
<b>MATERIALES</b> No se necesita ningún material.	<b>AGRUPAMIENTO</b> Individual.	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> 20 minutos.
<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> En esta actividad se trabajará la atención y la concentración para el cambio de emoción y de modalidad de desplazamiento. También, se desarrollarán diferentes habilidades motrices básicas, imprescindibles en las sesiones de educación física.		
<b>VARIANTE</b> La actividad puede variar introduciendo nuevas maneras de desplazamiento: saltando abriendo y cerrando las piernas, andando de espalda, lateralmente cruzando las piernas, etc.		

<i>ACTIVIDAD 3: TIRA Y RECOGE CON LA EMOCIÓN</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Desarrollar el lanzamiento y la recepción de objetos según la intensidad de las emociones.	Desarrollo del lanzamiento y de la recepción de objetos según la intensidad de las emociones.	Aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
<b>DESARROLLO</b> El alumnado seguirá en el gimnasio. Se formarán parejas, las cuales se distribuyen por todo el espacio con diferentes materiales deportivos. El docente será el encargado de dar las señales, que serán nombres de emociones primarias y secundarias		

(rabia, sorpresa, asco, satisfacción, amor, desprecio, etc.). Cuando este diga una emoción, el alumnado tendrá que lanzar al compañero el material, y este lo recogerá, y viceversa. Esta fuerza de lanzamiento depende de la intensidad que ellos consideren que se corresponde con la emoción dicha. En primer lugar, se van a lanzar pelotas de goma espuma; luego, discos de goma; después, la indiaca; más tarde, un balón de fútbol; y por último, una pelota de baloncesto.		
<b>MATERIALES</b> Ocho pelotas de goma espuma, ocho discos de goma, ocho indiacas, ocho balones de fútbol y ocho pelotas de baloncesto.	<b>AGRUPAMIENTO</b> Parejas (pulsera: números del uno al ocho).	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> 20 minutos.
<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> Se trabajará la atención y la concentración para el cambio de emoción y de material. También, se desarrollarán diferentes habilidades motrices básicas, imprescindibles en las sesiones de educación física.		
<b>VARIANTE</b> La actividad puede variar introduciendo nuevos materiales: aros, balones medicinales, con raquetas, etc.		

<i>ACTIVIDAD 4: EL DIRECTOR</i>		
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Representar e interpretar diferentes emociones.  Identificar emociones en los demás.	Representación e interpretación de diferentes emociones. Identificación de emociones en los demás.	Competencias sociales y cívicas, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
<b>DESARROLLO</b> El alumnado seguirá en el gimnasio. Este se colocará en círculo, en posición de pie. Habrá un director y un cazador. Este último abandonará el círculo unos segundos mientras se decide quién es el director de entre el resto de compañeros. Cuando ya se tenga director, el cazador volverá al círculo y se colocará en medio. El juego empezará cuando el director empiece a moverse expresando una emoción, la que él elija. El resto de compañeros tendrá que seguirle e imitarle. Todos tendrán que disimular para que no se descubra quién es el director. La función del cazador es averiguar quién es este otro. Cuando esto pase, se elegirá a otro cazador y a otro director. Se repetirá unas cuatro veces.		
<b>MATERIALES</b> No se necesita ningún material.	<b>AGRUPAMIENTO</b> Individual.	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> 15 minutos.



<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b>
Se trabajará la atención y la concentración en esta actividad.
<b>VARIANTE</b>
La actividad puede variar introduciendo otro cazador para que así sea más fácil, si tienen problemas para adivinar el director.

#### Tarea 4: juegos cooperativos sin competición

Esta tarea tratará de trabajar los juegos cooperativos y sin competición. Se realizará en una sesión de educación física.

<i>ACTIVIDAD 1: CONSIGUIENDO LA MISMA POSTURA</i>		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Representar e interpretar diferentes emociones.	Representación e interpretación de diferentes emociones.	Aprender a aprender, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y comunicación lingüística.
<b>DESARROLLO</b> Para esta actividad, el alumnado estará en el gimnasio del centro. Se elegirá a dos alumnos, que uno de ellos será la estatua y el otro el descriptor. El resto del alumnado se colocará en círculo con los ojos vendados con pañuelos. La estatua estará dentro de este círculo. Tendrá que realizar una postura imitando a alguna emoción que elija. Después, el descriptor comenzará a describir cómo es la postura de la estatua para que el resto del alumnado lo siga e imite. Cuando acabe, los estudiantes se destaparán los ojos y tendrán que comprobar si se parecen a la estatua. Esto se repetirá dos o tres veces con diferentes estatuas y descriptores.		
MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
16 pañuelos.	Individual.	15 minutos.
<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> En esta actividad, se trabajará la descripción como contenido de lengua castellana y literatura. También, se desarrollará la escucha activa.		

<i>ACTIVIDAD 2: LA SERPIENTE</i>		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Desarrollar la escucha activa. Ser capaz de confiar en los compañeros.	Desarrollo de la escucha activa. Capacidad de confianza en los compañeros. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas, aprender a aprender, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y comunicación lingüística.

Experimentar emociones.		
<b>DESARROLLO</b> Para esta actividad, el alumnado estará en el gimnasio. En este espacio se colocarán diferentes materiales, a modo de obstáculos, formando un recorrido por equipo. En cuanto al alumnado, se formarán cuatro equipos. Un alumno de cada equipo será la serpiente guía y el resto deberá de tener los ojos tapados con un pañuelo. Después, formará cada equipo una serpiente, es decir, se pondrán en fila, uno detrás de otro, agarrándose por los hombros, yendo en cabeza la serpiente guía. Esta deberá ir dando órdenes al compañero de atrás para esquivar los obstáculos y avanzar. Este compañero al de detrás, y así hasta el último. Deberán estar atentos y escuchar al compañero que da las indicaciones. Cuando realicen el recorrido, cambiarán de serpiente guía, quien además tendrá que modificar algunos obstáculos para cambiar el camino. Ningún equipo será el ganador, por lo que no se trata de realizarlo rápidamente.		
MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
16 pañuelos, 4 bancos, 24 picas, 32 conos, 20 aros y 8 cuerdas.	Cuatro equipos de cuatro personas (pulsera: símbolos matemáticos).	20 minutos.
<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> En esta actividad se trabajará la socialización y comunicación, la escucha activa, la atención y la concentración, la orientación espacial y el desarrollo de los sentidos.		
<b>VARIANTE</b> Una variante para esta actividad podría ser que las órdenes sean solo con movimientos corporales.		

<i>ACTIVIDAD 3: EL CAMINO DE OBSTÁCULOS</i>		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Ser capaz de confiar en los compañeros. Ser capaz de trabajar en equipo. Experimentar emociones.	Capacidad de confianza en los compañeros. Capacidad de trabajo en equipo. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
<b>DESARROLLO</b> Para esta actividad, el alumnado estará en el gimnasio. En este se colocarán diferentes materiales, a modo de obstáculos, formando un recorrido. El alumnado se agrupará en dos equipos de ocho personas cada uno, los cuales se colocarán cada uno a un lado del camino. Dentro de los grupos, tendrán que decidir y formar entre ellos parejas. Tendrán que desplazarse, evitando los obstáculos, al otro lado del camino, y transportando diferentes materiales. Será como		



una carrera de relevos entre todos. En primer lugar, llevarán una pelota de goma entre sus estómagos, y luego, entre la espalda. También, se transportarán globos. Ningún equipo será el ganador, ya que la carrera es entre todos. No se trata de realizarlo rápidamente, si no hacerlo correctamente y coordinados con el compañero.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
4 bancos, 4 picas, 6 conos y 6 aros.	Dos equipos de ocho personas (pulsera: el sol y la luna).	20 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

En esta actividad se trabajará la socialización, la autonomía y la toma de decisiones.

**VARIANTE**

Una variante para esta actividad podría ser que las parejas fuesen atadas por las manos, por los pies, etc.

*ACTIVIDAD 4: SIMÓN DICE...*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Desarrollar la escucha activa. Experimentar emociones.	Desarrollo de la escucha activa. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

En el gimnasio, el alumnado se distribuirá libremente por este espacio. Uno de ellos será "Simón", el encargado de dar las órdenes al grito de: "Simón dice...". El resto de alumnos tendrán que realizar lo que haya dicho el compañero. Las órdenes serán muy variadas: saltar de alegría, ponernos tristes, correr, formar grupos, darnos un abrazo, etc. Si la orden no viene precedida de "Simón dice..." no deben realizarla.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
No se necesita ningún material.	Individual.	15 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización, la escucha activa y la atención y la concentración.

**VARIANTE**

Una variante para esta actividad podría ser que las órdenes sean solo con movimientos corporales.

### Tarea 5: juegos con competición

Esta tarea tratará de trabajar los juegos cooperativos, pero con competición. Se llevará a cabo en una sesión de educación física.

*ACTIVIDAD 1: ¡DALE LA VUELTA!*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Ser capaz de trabajar en equipo. Experimentar emociones.	Capacidad de trabajo en equipo. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Esta actividad se llevará a cabo en la pista deportiva del centro educativo. El alumnado se agrupará en dos equipos, los cuales se pondrán ambos lados de la pista. En medio de ellos, habrá conos, unos boca abajo y otros boca arriba. Un grupo tendrá que dar la vuelta a los conos del equipo contrario y poner en la posición correcta lo de su equipo. Lo mismo tendrá que hacer el otro equipo. Al finalizar el tiempo, el grupo que más conos tenga en su posición será el ganador.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
32 conos.	Dos grupos de ocho personas (pulsera: las caritas).	15 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización entre el alumnado.

*ACTIVIDAD 2: FLOORBALL*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Practicar deportes alternativos. Ser capaz de trabajar en equipo. Experimentar emociones.	Práctica de deportes alternativos. Capacidad de trabajo en equipo. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Esta actividad se llevará a cabo en la pista deportiva del centro educativo. El alumnado estará agrupado con los mismos equipos de la actividad anterior, en dos equipos. Este deporte alternativo consistirá en tener la posesión de la bola e introducirla en la portería para anotar puntos. Cada alumno tendrá un stick, con el cual deben manejar la bola, excepto los porteros, que pueden tocarla con



cualquier parte de su cuerpo. Solo jugarán cinco jugadores en cada equipo, por lo que los otros tres permanecerán en el banquillo hasta el cambio. El cambio de jugadores se realizará con frecuencia al minuto o dos minutos. Al finalizar el tiempo, ganará el equipo que más puntos haya conseguido.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Dos porterías pequeñas, 16 sticks y una bola de floorball.	Dos grupos de ocho personas (pulsera: las caritas).	30 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización entre el alumnado y el inicio en deportes alternativos.

### ACTIVIDAD 3: KORFBALL

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Practicar deportes alternativos. Ser capaz de trabajar en equipo. Experimentar emociones.	Práctica de deportes alternativos. Capacidad de trabajo en equipo. Experimentación de emociones.	Competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Esta actividad se llevará a cabo en la pista deportiva del centro educativo. El alumnado se agrupará en dos equipos. En este deporte alternativo jugarán cinco jugadores en cada grupo, y el resto estará en el banquillo. Se cambiará de jugadores frecuentemente, cada 2 minutos. Cada equipo tendrá su zona, es decir, su campo, el cual deben defender para que los jugadores contrarios no introduzcan la pelota en su canasta. Deberán de ir pasando la pelota entre los compañeros para llegar hasta la canasta y encestar. No se puede utilizar el pie. Cada alumno tendrá su pareja con otro compañero rival, es decir, uno siempre defendiendo a uno sin contacto físico. Pero, siempre tienen que ser del mismo género. Al finalizar el tiempo, quien más punto consiga de meter la pelota en la canasta rival será el equipo ganador.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Dos canastas y una pelota.	Dos grupos de ocho personas (pulsera: la flor y el corazón).	30 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización entre el alumnado, la igualdad y el inicio en deportes alternativos.

### Tarea 6: la imitación

Esta tarea tratará de seguir desarrollando las emociones y, también, la imitación. Se llevará a cabo en una sesión de educación física.

#### ACTIVIDAD 1: TARJETAS A LA CABEZA

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Conocer emociones secundarias, tanto positivas, negativas y ambiguas.	Conocimiento de emociones secundarias, tanto positivas, negativas y ambiguas.	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Esta actividad se llevará a cabo en el gimnasio. El alumnado llevará sobre su cabeza una cinta con una tarjeta, en la cual estará escrita una emoción secundaria. No pueden ver qué emoción tienen cada uno. Después, los alumnos se distribuirán por el espacio y deberán de ir buscando compañero por compañero a su emoción pareja. Cuando se encuentran dos compañeros, primero uno describe la emoción que tiene el otro, y viceversa. Si estas descripciones coinciden, se emparejarán, sino buscarán a otro.



Figura 1

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Tarjetas emociones secundarias.	Individual.	15 minutos.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización entre el alumnado. También, se desarrollará la descripción como contenido de lengua castellana y literatura.

#### ACTIVIDAD 2: ¡IMITAME!

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Saber imitar a diferentes	Imitación de diferentes personajes. Representación	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la



personajes. Representar e interpretar diferentes emociones. Identificar emociones en los demás.	interpretación de emociones. Identificación de emociones en los demás.	de iniciativa y espíritu emprendedor.
---	---	---------------------------------------

**DESARROLLO**

Esta actividad se llevará a cabo en el gimnasio. El alumnado seguirá con los mismos grupos que la actividad anterior. Cada grupo tendrá unas fichas con personajes inventados que están expresando una emoción. Cada miembro del grupo, tendrá que representar e imitar a ese personaje según crea cómo es. Así, con todos los compañeros.



Figura 3

<b>MATERIALES</b> Fichas personajes inventados.	<b>AGRUPAMIENTO</b> Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: figuras geométricas).	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> 20 minutos.
--	---	---------------------------------------

<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> Se trabajará la socialización entre el alumnado y la descripción.
---

**DESARROLLO**  
Esta actividad se llevará a cabo en el gimnasio. Se formarán cuatro grupos. Cada grupo tendrá varias fichas con el nombre de personajes de dibujos animados famosos. Dentro del grupo, cada uno de los alumnos tendrá que imitar el personaje que le haya tocado, haciendo los gestos más típicos de cada uno, y el resto debe adivinarlo. Así, con todos los miembros del grupo.



Figura 2

<b>MATERIALES</b> Fichas personajes de dibujos animados famosos.	<b>AGRUPAMIENTO</b> Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: figuras geométricas).	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> 20 minutos.
---	---	---------------------------------------

<b>ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR</b> Se trabajará la socialización entre el alumnado y la descripción.
---

*ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO SERÍAN?*

<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b> Saber imitar a diferentes personajes. Representar e interpretar diferentes emociones. Identificar emociones en los demás.	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b> Imitación de diferentes personajes. Representación e interpretación de diferentes emociones. Identificación de emociones en los demás.	<b>COMPETENCIAS</b> de Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
--	--	---

*ACTIVIDAD 4: ¿QUÉ EMOCIÓN ES?*

<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b> Representar e interpretar diferentes emociones. Identificar emociones en los demás.	<b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b> Representación e interpretación de diferentes emociones. Identificación de emociones en los demás.	<b>COMPETENCIAS</b> Comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
---	---	---

**DESARROLLO**  
Esta actividad tendrá lugar en el gimnasio. Todos se sientan en el suelo formando una fila. De uno en uno, saldrán para representar a una emoción con gestos y pocas palabras. Esta emoción se sacará de una cajita, en la que están escritas emociones primarias y secundarias. El resto deberá de adivinar de qué emoción se trata.



Ilustración 4

alumnado deberá de crear un teatro en el cual predominen esas emociones. Tendrán que plantear los personajes, el diálogo, los movimientos, el decorado, etc., para realizar una breve representación. El alumnado trabajará libre y autónomamente.

Nº dado del dado	1	2	3	4	5	6
1	culpa	alegría	decepción	miedo	orgullo	rabia
2	satisfacción	amor	felicidad	desprezo	tristeza	ira
3	placer	tristeza	enfado	tristeza	vergüenza	miedo
4	humor	orgullo	sorpresa	placer	enfado	amor
5	vergüenza	decepción	satisfacción	alegría	ira	culpa
6	enfado	rabia	desprezo	felicidad	sorpresa	asco

Ilustración 5

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Tablero de las emociones y dos dados.	Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: onomatopeyas animales).	Toda la sesión.

ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR
Se trabajará la socialización y la comunicación entre el alumnado, la autonomía y el trabajo en equipo. Además, se tratará el teatro como contenido de lengua castellana y literatura.

**Tarea 7: el teatro**

En esta tarea se trabajará el teatro como medio de representación y expresión total de las emociones. Se realizará en cuatro sesiones: una de lengua castellana y literatura, una de educación artística y dos de educación física.

*ACTIVIDAD 1: PLANTEAMOS EL TEATRO*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Saber diseñar una representación teatral.  Desarrollar las emociones.  Fomentar y desarrollar la capacidad creativa.	Diseño de una representación teatral. Desarrollo de las emociones. Fomento y desarrollo de la capacidad creativa.	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
DESARROLLO		
La primera actividad se desarrollará en la sesión de lengua castellana y literatura. El alumnado se agrupará formando cuatro grupos. Después, se usará un tablero de las emociones para elegir qué emociones trabajará cada equipo. Según esas emociones, el		

*ACTIVIDAD 2: ENSAYAMOS EL TEATRO*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Reproducir una representación teatral. Desarrollar las emociones.	Reproducción de una representación teatral. Desarrollo de las emociones.	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
DESARROLLO		
Esta actividad tendrá lugar en la sesión de educación física. Como ya se ha planteado toda la representación, se dedicará una sesión al ensayo de esta. Deberán de tener en cuenta cuándo hablan cada uno, por dónde entran, qué movimientos hacen, etc.		
MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
No se necesita ningún material.	Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: onomatopeyas animales).	Toda la sesión.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización y la comunicación entre el alumnado, la autonomía y el trabajo en equipo. Además, se tratará el teatro como contenido de lengua castellana y literatura.

para decorado.	el	Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: onomatopeyas animales).	Toda la sesión.
----------------	----	--	-----------------

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización y la comunicación entre el alumnado, la autonomía y el trabajo en equipo. Además, se tratará el teatro como contenido de lengua castellana y literatura.

*ACTIVIDAD 3: CREAMOS EL DECORADO*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Desarrollar las emociones. Fomentar y desarrollar la capacidad creativa.	Desarrollo de las emociones. Fomento y desarrollo de la capacidad creativa.	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

Esta actividad se desarrollará en la sesión de educación artística. Cada grupo deberá de crear el escenario que les ayude a que se represente y entienda mejor el teatro. Usarán cartulinas, papel continuo blanco, instrumentos de pintura, etc.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Cartulinas, papel continuo, tijeras, pegamento e instrumentos de pintura.	Cuatro grupos de cuatro personas (pulsera: onomatopeyas animales).	Toda la sesión.

**ASPECTOS TRANSVERSALES A TRABAJAR**

Se trabajará la socialización y la comunicación entre el alumnado, la autonomía y el trabajo en equipo.

Al finalizar las sesiones, se dejarán 15 o 20 min para recoger el material utilizado y volver al aula ordinaria. Además, se dedicará ese tiempo también para avanzar en el tablero del proyecto, escribir la emoción experimentada durante las sesiones e introducir el papel en “el baúl de las emociones”. Para agrupar al alumnado en las diferentes actividades se han creado unas pulseras con diversos elementos que corresponden a distintas maneras de agrupamientos. Estos grupos se hacen de forma aleatoria y se descubrirán en cada actividad. Anteriormente, en las actividades, se ha nombrado la forma de grupos correspondiente a cada una de ellas.

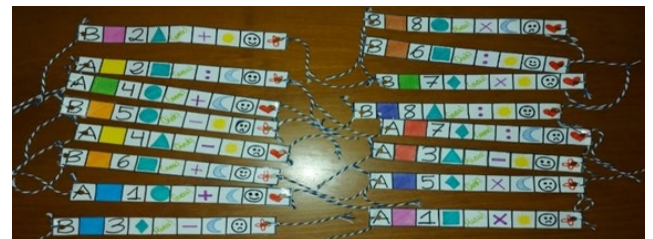


Figura 10

*ACTIVIDAD 4: EL DÍA DE LA REPRESENTACIÓN*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS
Reproducir una representación teatral. Desarrollar las emociones. Identificar emociones en los demás.	Reproducción de una representación teatral. Desarrollo de las emociones. Identificación de emociones en los demás.	Competencias sociales y cívicas, comunicación lingüística, aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

**DESARROLLO**

La actividad final de esta tarea se desarrollará en la sesión de educación física. Cada grupo deberá de representar ese teatro que han creado ante el resto de compañeros, es decir, todos verán el teatro del resto. Antes de esto, se dejarán unos 20 minutos para que ensayen una última vez.

MATERIALES	AGRUPAMIENTO	TEMPORALIZACIÓN
Material creado		

*Evaluación*

Para evaluar al alumnado, se seguirán los criterios de evaluación recopilados de la Orden de 15 de enero de 2021. Para el área de educación física, los criterios de evaluación seleccionados son:

EF.02.02. Aplicar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de manera individual o grupal, para comunicar, sensaciones, emociones e ideas de forma espontánea, creativa y estética, así como para reproducir y crear estructuras rítmicas asociadas a bailes, danzas coreografías sencillas.... poniendo especial énfasis en el rico contexto cultural andaluz (p. 137).



EF.02.04. Utilizar terminología y conocimientos propios de Educación física y de otras áreas en situaciones lúdico-motrices, artístico expresivas y físico-motrices (p. 137).

EF.02.13. Participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo. Interiorizar una cultura de juego limpio y aceptar las normas (p. 138).

En cuanto al área de lengua castellana y literatura son:

LCL.02.01. Participar de forma asertiva en situaciones dirigidas o espontáneas de comunicación oral en el contexto escolar, interpretando y expresando mensajes verbales y no verbales, aplicando estrategias y normas para el intercambio comunicativo (p. 72).

LCL.02.04. Reconocer y reproducir con creatividad textos orales y sencillos de la literatura andaluza, cercanos a sus gustos e intereses, de los géneros más habituales según la intención y necesidades comunicativas del contexto (p. 72).

LCL.02.08. Planificar y escribir, con ayuda de guías y la colaboración de sus compañeros, textos de los géneros más habituales con diferentes intenciones comunicativas, para desarrollar el plan escritura, manteniendo la estructura de los mismos, con un vocabulario apropiado, atendiendo a los signos de puntuación, las reglas de acentuación y ortográficas y haciendo uso de las TIC como recurso para escribir y presentar sus producciones (p. 74).

Se llevará a cabo tres evaluaciones:

- Evaluación inicial: este tipo de evaluación se utilizará para conocer qué sabe el alumnado sobre este tema, las emociones. Se desarrollará en la tarea 2, concretamente en la actividad 2: ¿qué emociones conoces? En esta actividad, el alumnado anotará todas las emociones que conozca. Así, se conocerá el

punto de partida en el tema. Contará con un 5% de la nota final de la unidad didáctica.

- Evaluación continua: esta evaluación se desarrollará durante el proceso de ejecución de la unidad didáctica para observar el seguimiento del alumnado. Se evaluará a través del tablero de consecución de las tareas ya descrito, de la observación directa y de una rúbrica de actitud y participación. Contará con un 60% de la nota.
- Evaluación final: esta evaluación será el punto final a la unidad didáctica, como respuesta a todo el proceso. Se evaluará a través de la realización del teatro final (actividad 4 – tarea 7). El docente, también, contará con una rúbrica donde se recogen aspectos fundamentales que el alumnado debe conseguir en esta representación teatral. Esta parte contará con un 35% de la nota.

Además, se llevará a cabo durante el proceso una autoevaluación por parte del alumnado con “el baúl de las emociones”. En cada sesión, el alumnado anotará las emociones experimentadas y deberán introducirlas en ese baúl. Por lo tanto, en cada sesión, el alumnado se va autoevaluando y reflexionando sobre las emociones que desarrolla en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## CONCLUSIONES

Con esta propuesta de unidad didáctica se pretende dar una respuesta a la necesidad de trabajar la emocionalidad en el aula. Con la aplicación de esta unidad didáctica, es decir, con la realización de todas las actividades y juegos descritos anteriormente, el alumnado podría ser capaz de descubrir, conocer, experimentar y controlar diversas emociones, cumpliéndose así el objetivo que se proponía al comienzo. Las emociones acompañan a las personas en su vida cotidiana y es importante y esencial tener una sólida base en gestión emocional. Además, conectar las emociones con la actividad física genera beneficios en los individuos, ya que se conocerán mejor en diversos aspectos y comprenderán qué emociones sienten en cada momento y las emociones de los demás. Por estos motivos, resulta conveniente proponer estas actividades al alumnado para que, desde pequeños, comiencen a trabajar y formarse en la emocionalidad.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Supervisión 21*, (36), 1-20.
2. Barranco, B. [Begoña Barranco]. (8 de abril de 2021). *Misión: las emociones* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Jr6nyhKyBSM>
3. Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
4. Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia.isa. DOI: 10.1177/205684601261.
5. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
6. Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.
7. Caballero, M., Alcaraz, V., Alonso, J. y Yuste, J. (2016). Emotional intensity in the class of Physical Education depending on the victory: cooperation-opposition games. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 19(3), 123-133. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.19.3.267291>
8. Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
9. Duran, C., y 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 el Deporte*, 18(70), 227-245. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.003>
10. Fernández-García, L. y Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63259>
11. García, A. y Basilotta, V. (2017). Aprendizaje basado en proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos en Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 113-131. DOI: <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.246811>
12. García, A., Burgueño, R., López, D. y Ortega, F. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio Piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 453-461.
13. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiples intelligences*. Basic.
14. Miralles, R., Filella, G. y Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 88-93. DOI: <http://hdl.handle.net/10459.1/59188>
15. Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía Extraordinario núm. 7, Conserjería de Educación, Cultura y Deporte, Sevilla, España, 18 de enero de 2021.
16. Ortiz, E. (2011). La interdisciplinariedad en las investigaciones educativas. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 3(1), 1-12.
17. Peña-Casares, M. J. y Aguaded-Ramírez, E. M. (2019). Evaluación de la Inteligencia Emocional en el alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 26, 53-68.
18. Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
19. Puertas, P., González, G. y Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática.



- Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24. DOI: <http://hdl.handle.net/10481/48957>
20. Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Ramírez, I. y González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.34590>
  21. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado núm. 52, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, España, 1 de marzo de 2014.
  22. Sáenz, P. y Heras, M. (2013). ¿Por qué y cómo plantear la educación emocional como el reto del siglo XXI? *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 67-82.
  23. Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. DOI: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
  24. Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
  25. Valero, N., Vélez, M., Duran, A. y Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(3), 63-70. DOI: <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.9>
  26. Zamorano, D. (2009). ¿Contribuciones del área de educación física al desarrollo de las competencias básicas o interdisciplinariedad? *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (8), 59-73.
  27. Zentner, J. y Antoni, M. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Heder Editorial.
  28. Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J., Rodríguez, S. y Pérez, A. (2016). Autoconceito, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 97-104.