

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Descripción

La presente SA está relacionada con la importancia de las "Emociones" y de la riqueza interior del alumnado en el ámbito de la Educación Física. No se trata de una SA de aprendizaje más, ya que se le invita a que cada alumno/a explore su interior y exprese sus emociones de una forma lúdica, respetando y mostrando respeto ante las emociones expresadas por el grupo clase. Cabe reseñar que esta SA está englobada en un Proyecto de Investigación-Acción dentro del Máster de E.F de la ULL y con un TFM (Trabajo de Fin de Máster) de una alumna en prácticas, la cual es Coautora de la citada SA

"Conociendo mis otros YOS": Educación Física y Emociones, está conformada por un total de 5 sesiones, las 4 primeras tendrán como objeto que el alumnado explore en su interior las emociones que posee, otorgándole especial trascendencia a su forma de expresarlas tanto de forma individual como en pequeños grupos. La última sesión irá dirigida a que en pequeños grupos el alumnado elabore un producto.

Datos técnicos

Autoría: RICARDO FERNÁNDEZ BECEIRO y MARIANELA PASTOR CIFUENTES

Centro educativo: ANAGA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Resolución de problemas

Estudio: 1º Educación Secundaria Obligatoria (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

Justificación: IMPORTANCIA DE LA PRESENTE SA EN EL DESARROLLO Y FORMACIÓN DEL ALUMNADO:

Si alguna formación es importante en nuestro alumnado y en nuestra materia, es esa formación que incide en aspectos emocionales, de personalidad, que inciden en nuestro YO interior, de ahí que la presente SA vinculada a las Emociones -Educación Física - Mindfulness, goce en nuestra programación didáctica de una especial relevancia. Y es que estamos ante una SA TRANSVERSAL, es decir que a pesar de dedicarle, con relativa profundidad 5 sesiones, en todas y cada una de las sesiones que impartamos a lo largo de todo el curso se verán impregnadas y regadas con "pequeñas" dosis de trabajo emocional, en el que cada alumno/a busque un control en su toma de decisiones y sea dueño/a y consciente de cada acción que realice.

Así la presente SA se justifica en lograr un profundo estado de conciencia durante cada sesión por parte del alumnado, empleando varias técnicas, tareas y ejercicios concretos para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que la conciencia del alumnado se relaje y no elabore juicios de las sensaciones, sentimientos o pensamientos surgidos en el plano individual y en el del grupo clase. Es sumamente importante que nuestro alumnado sepa qué acontece en su interior, en cada instante a través de la gestión de sus procesos atencionales, otorgando un gran peso al "*aquí y el ahora*".

RELACIÓN DE LA SA CON PROGRAMAS DEL IES ANAGA : RED DE ESCUELAS PROMOTORAS DE LA SALUD, RED DE ESCUELAS SOLIDARIAS.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
SEFI01C02	<p>Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con</p>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Código	Descripción
	<p>autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices. También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural. Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>
Competencias del criterio SEFI01C02	Comunicación lingüística (A), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (B), Aprender a aprender (D), Competencias sociales y cívicas (E), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (F), Conciencia y expresiones culturales (G).
SEFI01C04	<p>Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.</p> <p>Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas. Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.</p>
Competencias del criterio SEFI01C04	Comunicación lingüística (A), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (B), Aprender a aprender (D), Competencias sociales y cívicas (E).

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza:

Fundamentos metodológicos: Analizaremos nuestra fundamentación metodológica, desde diferentes aspectos didácticos, tales como:

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA: basaremos nuestra intervención en el aprendizaje cooperativo, es decir emplearemos un grupo de procedimientos de enseñanza que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos donde el alumnado trabajará conjuntamente de forma coordinada entre sí para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje. Así, tendremos como premisas fundamentales, las cuales guiarán el proceso de enseñanza- aprendizaje en esta SA: la composición en pequeños grupos, la colaboración y cooperación activa de cada uno de los miembros del grupo en cada tarea y actividades, la adecuada distribución de los diferentes tipos de tareas, la implicación cognitiva física, social y afectiva de todos los participantes, la correcta comprensión de la tarea por parte del alumnado antes de tomar decisiones conjuntas, las relaciones que se establezcan durante el proceso de aprendizaje,...

ESTILOS DE ENSEÑANZA -APRENDIZAJE: en nuestra intervención en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la presente SA nos basaremos en estilos de descubrimiento guiado y

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

resolución de problemas, donde el alumnado tome un especial protagonismo en la toma de decisiones, de ahí que es muy importante que el alumnado se sienta libre a la hora de expresar y canalizar las emociones surgidas a través de las diferentes tareas propuestas por el profesorado, fomentando principalmente tareas abiertas.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA: fomentaremos estrategias participativas y emancipativas, donde el alumnado sea el verdadero protagonista de su proceso de aprendizaje, así cada alumno/a y en ocasiones cada grupo de alumnos/as, tomará sus propias decisiones dentro de unas normas de convivencia y de seguridad previamente fijadas por el profesor/a para que el proceso de enseñanza - aprendizaje se produzca bajo un entorno adecuado y seguro.

INTERACCIÓN PROFESOR/A ALUMNO/A: las diferentes formas de comunicación e interacción profesor- alumno/a tendrán como ejes básicos de intervención tanto la comunicación verbal, como la kinestésico - táctil, en donde se favorecerá un clima de confianza y respeto entre iguales. El profesor/a se encargará en todo momento de que las interacciones entre el grupo clase se hagan en un entorno seguro y de respeto y tolerancia, en cuanto a las múltiples y diversas formas expresivas que vayan surgiendo en cada una de las tareas por parte del alumnado.

EMPLEO DE TIC: se emplearán diferentes presentaciones con el objeto de aclarar conceptos como emociones, sentimientos, lenguaje verbal y no verbal y su vinculación con la Educación Física y su importancia en el posterior desarrollo integral de la persona. También tendrán un papel relevante en la coevaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. (empleo de la aplicación Idoceo Connect o similar).

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: el propio contenido, así como la adecuada secuenciación de tareas en orden de complejidad creciente, como el vocabulario sencillo y fácilmente comprensible por parte del profesor/a, la variabilidad de los agrupamientos y el respeto al ritmo individual de aprendizaje de cada alumno/a serán los ejes básicos sobre los que girará nuestra intervención en cuanto a la atención a la diversidad.

ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN: la estrategias de motivación que emplearemos en nuestra intervención didáctica irán encaminadas a aquellas que contribuyan al incremento de la motivación del alumnado, tales como: la actitud entusiasta del profesor/a, la variabilidad del material a emplear: texturas, colores, ... debe resultar atractivo y novedoso para nuestro alumnado, la organización de las tareas en cuanto a un orden de dificultad y complejidad adecuado y creciente (partiendo de tareas sencillas), la participación activa del alumnado , la variedad en el uso de tecnologías docentes, la conexión, relación e interacción entre el profesor/a y los estudiantes, el uso de ejemplos apropiados, concretos y entendibles,...

RELACIÓN CON OTRAS SA: la presente SA se encuentra en el medio de dos situaciones de aprendizaje íntimamente relacionadas como son la SA de Juegos de Animación y Deshinibición desarrollada en los primeros meses de clase y la SA que vendrá a continuación relacionada con el Acrosport, ambas se verán enriquecidas por los aprendizajes adquiridos en la presente SA.

Queremos subrayar que estamos ante una SITUACIÓN DE APRENDIZAJE, la cual adquiere una especial trascendencia, que el profesor/a proporcione al alumnado los medios suficientes para desarrollar sus posibilidades, potencialidades, para ayudar a reedescubrirse, a conocerse,... estimulando sus facultades receptoras y su sensibilidad creadora. Así el juego es la herramienta fundamental para que el alumnado sea capaz de desarrollarse de forma íntegra, deshinibida, en un ambiente de confianza, capaz de conocer sus otros "YOS". El profesorado será el encargado de facilitar , seleccionar y concretar esos juegos que le permita al alumnado expresarse "sin miedo". Al contrario que en la enseñanza tradicional, estamos ante un contenido donde se le invita al alumnado a descubrir, a estar presente en cada una de sus acciones, al aquí y ahora (mindfulness = atención consciente), se le motiva para crear y no para reproducir. Y es que pasando por el placer de expresarse, encuentra a los demás, se encuentra así mismo se socializa y se descubre como individualidad en el seno de un grupo. (Vázquez y Tamayo, 2004)

El objetivo del profesor/a, en cuanto a su intervención pedagógica será que el alumnado llegue a desarrollar un lenguaje corporal propio, característico y alejado de pasos y cánones prefijados. A través de la expresión corporal, según Hernández y Rodríguez (1996), podremos fomentar numerosos elementos, que otros medios no nos proporcionan con tal magnitud: capacidad de disfrute, deshinibición, disponibilidad, respeto, actitud imaginativa ante la vida, comunicación, interiorización, integración, cooperación, confianza, encauzar la agresividad, sensibilidad, desarrollo de la atención, memoria y agilidad mental afán de superación,...

Todo ello nos conduce a resaltar la importancia de la actitud del profesorado, en cuanto a tener una actitud de escucha, de apertura y sensibilidad en cuanto a lo que el alumnado puede aportar,

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

crear un ambiente de distensión, comodidad y confianza de forma que cada persona se sienta libre de opinar, ser escuchada y transmitir con seguridad que su aportación va a ser tenida en cuenta. Finalmente reseñar una serie de pautas orientativas que guiarán nuestra actuación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, citando a continuación las más relevantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje en E.F. y por tanto en Expresión Corporal, Educación Física y Emociones:

Evolucionar de lo simple a lo complejo: Cada sesión debe programarse teniendo en cuenta este aspecto; al principio las actividades más simples, al final las más complejas.

Aprender jugando: el medio a través del cual el alumnado aprende es el juego. Al aplicarlo aumenta la motivación, la participación y que el alumnado practique situaciones reales de aprendizaje. Debemos potenciar el juego frente al ejercicio analítico.

Aprendizajes significativos: para que los aprendizajes sean motivantes y se consigan con más eficacia, deben ser significativos para el alumnado, es decir adecuados a sus intereses y a lo que ellos desean.

Globalidad: al empezar y terminar cualquier aprendizaje debe hacerse de forma global, al principio como familiarización y al final como transferencia a situación real. En cualquier caso, defendemos la estrategia en la práctica global con sus variantes frente a la analítica, por ser más motivante, más real, y más eficaz si se sabe utilizar.

Descubrimiento o modelos: una habilidad podemos aprenderla imitando un modelo o descubriéndolo. A través de esta S.A provocaremos que los/as alumnos/as aprendan las habilidades por sí mismos/as, sin mostrarles el modelo. Es decir, utilizar la indagación más que la instrucción directa.

Individualización: cada alumno/ao es diferente, su personalidad o su ritmo de aprendizaje es distinto. Debemos respetarlos individualizando el proceso de enseñanza-aprendizaje. Logrando la máxima participación individual y ofreciendo situaciones en las que cada alumno/a desarrolle sus habilidades en función de su capacidad.

Adecuación de materiales y normas: es imprescindible adaptar las reglas, instalaciones y materiales a las características del alumnado, buscando materiales y flexibilizando en las normas para que cada alumno/a desarrolle su máxima potencialidad.

Actitud de paciencia y clima favorable: un ambiente positivo acelera el proceso de aprendizaje, por aumentar las ganas de aprender y por conseguir que los alumnos/as no tengan tensión por sus errores.

Informaciones breves y mucha práctica: en educación física, se aprende practicando. Por tanto, hay que dar la información suficiente, pero sin abusar, ya que nada sustituye a la práctica.

Fomentar el conocimiento de resultados internos: formando alumnos y alumnas con capacidad de autoaprendizaje. Podemos hacerlo preguntándoles sobre su ejecución para que reflexionen internamente sobre cómo lo han hecho o cómo podrían mejorar, a través del conocimiento de resultados interrogativo.

Secuencia de actividades:

ACTIVIDAD 1: Expresión Corporal: Atención Plena y Emociones : ConociendoME, conociendoTE, conociendoNOS.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Fase de información inicial: se reunirá al grupo clase y se le informara del **OBJETIVO DE LA SESIÓN**, así como de las premisas y consignas fundamentales a respetar para que la vivencia e intervención en las tareas por parte del alumnado se realice en un entorno seguro, de respeto y tolerancia, amable y deshinibido.

Organización: en círculo y todo el espacio.

Tiempo aproximado: 3- 5 min

Animación:

“Caminar al ritmo de la respiración “cuando el/la docente de la señal hay que parar y saludarse (con la mano, el pie, la espalda, la oreja , la cabeza)

Organización: desplazamientos por todo el espacio

Tiempo aproximado: 10 min.

Parte principal:

“Stop”. Desplazarse libremente por el espacio realizando todo tipo de movimientos. Cuando el/la docente diga Stop todos deben quedar inmóviles expresando una emoción o gesto (sonreír, tristeza, amor, ansiedad etc.). Música: Danza Húngara nº 5.

“Variante Stop”. Desplazarse libremente por el espacio realizando el movimiento de un/a alumno/a elegido por el/la docente. Cuando diga Stop todos deben quedar inmóviles expresando un sentimiento o gesto (sonreír, dormir etc.). El/La compañero/a más cercano/a tendrá que adivinarlo. Música: Happy

“El teléfono de las emociones” En grupos de siete se colocan en fila quien esté primero representa una emoción, la siguiente persona la imita hasta llegar a la última y adivinar la misma. Quien primero la adivine gana.

“Adivina un objeto” igual que el anterior pero hay que representar un objeto.

“Adivina una palabra” ahora en lugar de un objeto han de adivinar una palabra/frase a través de la vocalización, sin sonido.

Organización: Desplazamientos por todo el espacio. Último ejercicio en fila

Tiempo aproximado: 20- 25 min.

Vuelta a la calma

"A través del río": Se visualizan sentados/as a la orilla de un río. El/La docente irá guiando a través de las instrucciones de la visualización siguiente: "Imaginen que están arrojando palitos y piedras pequeñas al agua. Observan tranquilamente los aros que hace el agua al contacto con los objetos que están tirando. Permaneces jugando en esta sensación de relax y se te ocurre construir un barquito con palitos, cáscaras de nuez, hojas de árbol...cuando termines con el barquito te montas sobre él y te dejas arrastrar por la corriente"

Organización: tumbados/as en el suelo con música de David Sun (fondo de agua)

Tiempo aproximado: 10 min

Reflexión

Título y descripción: "**Compartimos lo vivido**"

¿Qué sensaciones han experimentado?

Describe por dónde has pasado.

En la juventud no debes evitar la cascada, las aguas impetuosas y en la vejez debes disfrutar del remanso.

Las posibilidades en la visualización son infinitas. Con voz sosegada, respirando el relato se va creando un clima evocador, protegido para permitirse abandonar el cuerpo dejar ir los pensamientos y descansar en una postura agradable.

Organización: sentados/as

Tiempo aproximado: 10 min.

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
--	--------------------------	-------------------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

1.- Práctica motriz (visualización...)

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

2.- Cuestionario de emociones

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
T. Indiv. Gran grupo	1	Equipo de música Entrevistas_alumnado_emociones_ Emociones_Marianela.pdf Cuestionario_emociones ALUMNADO.pdf	Gimnasio de 15 x 10 m con espejos		Tanto los cuestionarios como las entrevistas se realizarán y pasarán en los últimos 5 minutos dedicados a la reflexión y autoevaluación en cada una de las 5 sesiones de clase. Los documentos anexos solo se adjuntarán en esta sesión, pero se emplearán en todas. Sería conveniente que previamente el/la docente expusiera a través de algún vídeo o presentación digital un repaso de las emociones o vinculara esta SA con otras materias que la desarrollan como Prácticas Comunicativas y Creativas, Valores, etc.

ACTIVIDAD 2: Expresión Corporal, Atención Plena y Emociones: Descubriendo las emociones que habitan en mi

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Fase de información inicial: se reunirá al grupo clase y se le informará del **OBJETIVO DE LA SESIÓN**, así como de las premisas y consignas fundamentales a respetar para que la vivencia e intervención en las tareas por parte del alumnado se realice en un entorno seguro, de respeto y tolerancia, amable y dehinibido.

Organización: en círculo y todo el espacio.

Tiempo aproximado: 3- 5 min

Animación

"*ja,ja,ja*": tumbados/as en el suelo cada uno/a en la barriga del otro/a. La primera persona dice ja la segunda ja, ja y así sucesivamente.

"*Imítame*": Todos/as tienen que imitar a la persona que nombre el/la docente, todas tienen que imitar y ser imitadas

Organización: dos grupos y los dos últimos por parejas

Tiempo aproximado: 6-8- min

Parte principal:

"*Proyecta mi voz*": Un/a alumno/a emite un sonido a un/a compañero/a y quien lo recibe lo repite y le proyecta otro sonido a otro/a compañero/a. Proyección en cadena.

"*Frente al espejo*": Entrenamiento facial en parejas hay que adivinar que emoción quiere representar

"*Te llevo*": Desde el centro del gimnasio por parejas una persona guía hacia algún objeto de la clase a su pareja que tiene los ojos vendados, vuelven al centro y debe de adivinar dónde ha estado.

"*Arriba el globo*": Los globos tienen una emoción escrita mientras suena la música el alumnado debe de mantenerlos en el aire sin que toquen el suelo. Cuando se para la música debe representar la emoción que pone en su globo.

Se pondrán por parejas y deben realizar movimientos con piernas, brazos, tronco manteniendo un globo con otra parte del cuerpo. Por ejemplo solo con una mano, con una pierna, con la cadera, con la espalda.

Organización: por todo el espacio

Tiempo aproximado: 25 min.

Vuelta a la calma

"La hoja y el sol": El/La docente guiará la siguiente relajación-visualización:

Vas a centrar la atención en la respiración. Cuando inspiras re llenas de salud, paz, tranquilidad, bienestar... Cuando expiras, desaparece el cansancio, la tensión y las preocupaciones. Imagina que te sientes tan ligero/a como una hoja que acaba de caer de un árbol precioso... visualiza cómo el viento levanta esa hoja que a ti te representa... el viento lleva a esa hoja a un país muy lejano... un lugar muy alejado ...Puedes ver cómo esa hoja cae muy lentamente... poco a poco en una playa desierta... Es una playa de arena muy blanca, la temperatura es muy cálida y el mar está muy tranquilo. Imagina que son las primeras horas del día. Hay bastante luz, pero todavía no ha amanecido. Miras hacia el lugar por donde está a punto de salir el sol... Esperas ese momento mágico... Poco a poco va amaneciendo... De pronto, allá en el horizonte, sale una gran bola de fuego, luz resplandeciente, intensa y cálida a la vez... El brillo del sol empapa el lugar... Visualiza que entra un rayo de sol en tu corazón. Sumérgete en esa agradable sensación e intenta no pensar en nada, solo descansar. Muy despacio, lentamente... irás saliendo de ese estado de relajación. Vas a hacer varias respiraciones profundas sin mover tu cuerpo. Ahora puedes mover tu cuerpo, comienza por los pies, los brazos, te giras por un costado del cuerpo y a tu ritmo te vas incorporando.

Organización: tumbados/as en el suelo

Tiempo aproximado: 6-8 min

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- entrevista emociones						
						<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>
2.- Cuestionario de emociones						
						<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

3.- Práctica motriz (visualización...)

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
T. Indiv. Peq. Grupos Gran grupo	1	Equipo de música, globos de colores, telas blancas, espejos.	Gimnasio 15x10 metros		

ACTIVIDAD 3: Expresión Corporal, Atención Plena y Emociones : conectando mi cuerpo con mis emociones

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Fase de información inicial: se reunirá al grupo clase y se le informará del **OBJETIVO DE LA SESIÓN**, así como de las premisas y consignas fundamentales a respetar para que la vivencia e intervención en las tareas por parte del alumnado se realice en un entorno seguro, de respeto y tolerancia, amable y deshinibido.

Organización: en círculo y todo el espacio.

Tiempo aproximado: 3- 5 min

Animación:

"Inquilino/a, casa y terremoto": Juego de persecución para romper el hielo. En parejas se forman casas con un inquilino o inquilina dentro. Si se dice casa tienen que ir a buscar a otro/a inquilino/a, si se dice inquilino/a, éstos/as buscarán otra casa y si se dice terremoto todos/as cambian de rol.

"Simini sierra": dos personas se la quedan están cogidas de la mano. Cuando consiguen a alguien dicen simini sierra el resto del grupo dice: "que mande la guerra" la pareja dice "que vaya, que vaya" y a quien han atrapado le dicen al oído un mandato para que represente una emoción.

"Ducha terapéutica": en círculo uno/a se coloca en el medio y las demás personas tienen que acercarse para quitar todo aquello que nos produzca sufrimiento a través de sacudidas con la mano arrastrando hacia afuera lo malo

Organización: en círculo y todo el espacio

Tiempo aproximado: 15 min

Parte principal:

"En busca de la emoción perdida": Se divide la clase en dos, todos/as tendrán una emoción para representar y deben encontrar a alguien que tenga su misma emoción.

"El espejo": En parejas han de imitar los movimientos del compañero o compañera y cambiar de roles. Variante: igual pero con los ojos vendados han de adivinar que posición adquiere e imitarla.

"Al escenario": De dos en dos suben a un escenario bailan y las demás personas realizan los mismos movimientos. Toda la clase debe pasar por el escenario.

"La araña musical": Se divide el espacio en tres líneas paralelas, dos están en la línea de en medio y el resto está en la primera. Los de en medio deben atrapar a quienes están en la primera fila que su objetivo es llegar a la tercera línea corriendo cuando se pare la música mientras suena la música todas han de imitar lo que hagan quienes están en medio que si consiguen atrapar a alguna persona ha de quedarse en esa misma fila.

Organización: por todo el espacio en dos grupos y en parejas

Tiempo aproximado: 25 min

Vuelta a la calma:

"Relajación muscular progresiva por tensión- distensión"

Organización: tumbados/as en el suelo

Tiempo aproximado: 8-10 min

Se trata de una relajación natural como la del gato o animal que se estira y tensa, o la de las personas cuando nos desperezamos estirando todo el cuerpo y emitiendo el sonido correspondiente, al despertarnos o cuando estamos mucho tiempo seguido en una misma postura.

1.- PROCESO BÁSICO. Repite 2 o 3 veces la tensión y distensión de cada miembro del cuerpo 1ª Fase. Con los ojos cerrados tensiona con toda la fuerza y energía que puedas un miembro del cuerpo (puño y brazo). Visualízalo interiormente y siéntelo con tanta potencia y consistencia como si fuera de acero. 2ª Fase Distiende el puño y brazo y déjalos sueltos y flojos como si fueran de algodón. Visualízalos y siéntelos así. Repítete: Estoy muy relajado/a.

2.- LA SECUENCIA DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA Sigue la secuencia siguiente de tensión y distensión aplicando en cada miembro las dos fases de la relajación progresiva 1º. La mano, el brazo y el antebrazo. Tensa primero el lado derecho, después el lado izquierdo 2º. La cara: arruga la frente. Cierra los ojos con fuerza Relaja la boca, apretando los labios, los dientes y la lengua o abriéndola desmesuradamente para morder y gritar, como si fueras un tigre. 3º. El cuello. Echa hacia atrás la cabeza con fuerza y lentitud. Después, hacia adelante. Hacia la izquierda y la derecha. Puedes masajearlo con las manos 4º. Los hombros, el tórax y los pulmones. Llena de aire los pulmones y conténlo, echando los brazos y hombros hacia atrás. Echa el aire lentamente, emitiendo un sonido continuado, moviendo los hombros hacia adelante. 5º. El estómago y el vientre. Pon las manos sobre tu vientre. Respira hondo e impulsa el aire hacia el vientre, hinchándolo como un bombo. Ténsalo. Después expulsa lentamente el aire con un sonido. Descansa y siente tu cuerpo. 6º. Las nalgas, las piernas y los pies. Estira las piernas con fuerza, aprieta las nalgas dirigiendo los dedos de los pies en dirección a la cabeza. 7º. Todo el cuerpo. Tensión/distensión global. Tensa todo el cuerpo como cuando te desperezas al despertarte.

Instrumentos de Evaluación/Productos.

Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
--------------------------	-------------------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

1.- Práctica motriz (visualización...)

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

2.- entrevista emociones

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

3.- Cuestionario de emociones

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
T. Indiv. T. Parejas Gran grupo	1	Equipo de música, colchonetas.	Gimnasio de 15x10 m con espejos.		

ACTIVIDAD 4: Expresión Corporal, Atención Plena y Emociones : Disfrutando de las posibilidades expresivas del cuerpo

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Fase de información inicial: se reunirá al grupo clase y se le informará del **OBJETIVO DE LA SESIÓN**, así como de las premisas y consignas fundamentales a respetar para que la vivencia e intervención en las tareas por parte del alumnado se realice en un entorno seguro, de respeto y tolerancia, amable y desinhibido.

Organización: en círculo y todo el espacio.

Tiempo aproximado: 3- 5 min

Animación:

“Eres la conciencia”: realizar movimientos con el cuerpo siendo consciente de utilizar los 3 ejes del cuerpo

Organización: por todo el espacio

Tiempo aproximado: 10 min

Parte principal:

“¿Cómo lo dices?”: Lista de emociones: ira, alegre, vergüenza, sorpresa, impaciencia. Cada integrante del grupo debe leer el texto dramatizando la emoción que le corresponda. El resto del grupo observará y adivinará cuál es la emoción dramatizada.

“Tu vivencia personal”: En grupos de 6 deben representar una situación real que hayan vivido en la que se expresen emociones sentidas, el otro grupo debe adivinar qué emociones está queriendo representar y qué sucede en la escena.

“Las vocales”: En grupos de 6 deben representar las cinco vocales de forma coordinada y sincronizada dándoles vida a través de un GESTO y una INTENSIDAD en el sonido.

Organización: grupos de 6

Tiempo aproximado: 30 min

Vuelta a la calma:

“Relajación guiada”: percibe todo tu cuerpo, cómo tienes apoyadas las piernas, tu pelvis, donde están apoyadas tus costillas, los brazos, la cabeza... Es importante que ahora te centres en tu respiración. La toma de consciencia respiratoria eleva el nivel de atención y te ayuda a introducirte en las profundidades de ti mismo/a.

Repite la siguiente frase internamente “Yo soy un ser impregnado de amor. Que el bienestar, la paz y la felicidad se expandan en mi existencia y entorno. Yo soy un niño/a rebosante de juventud y belleza, mi corazón se llena de amor y agradecimiento por la vida.”

Observa las sensaciones que te vienen.

Ahora recita “YO SOY AMOR” de la siguiente forma: 1- en la fase de inspiración recorre tu espalda pronunciando la palabra “YO” 2- en la fase de espiración sigue el recorrido de la espalda desde la zona del corazón hacia la cabeza, pronunciando internamente “SOY” 3- Continúa ahora por delante del cuerpo descendiendo de la cabeza al corazón, en la inspiración, pronunciando internamente “A”. 4- Para finalizar descienes por delante desde el corazón hasta tu cadera, con la espiración, emitiendo la sílaba “MOR”

El amor es el alimento que nutre el alma y alegra el espíritu, es agua de vida que sacia y revitaliza. Recuerda: solo se evoluciona cuando se consigue amar lo que uno odia.

Organización: tumbados/as en el suelo

Tiempo aproximado: 10 min

Reflexión ¿Cuál es la utilidad de las emociones en la vida diaria? ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en tu vida?

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- entrevista emociones						
						<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>
2.- Práctica motriz (visualización...)						
						<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>
3.- Cuestionario de emociones						
						<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
T. Indiv. T. Parejas Gran grupo	1	Equipo de música	Gimnasio de 15x10 metros con espejos		

ACTIVIDAD 5: Expresión corporal , Atención Plena y Emociones : EVALUACIÓN. Escenificación en grupos de emociones a través de una historia.

TAREA DE EVALUACIÓN: "EXPRESANDO NUESTRA HISTORIA": En grupos de 6- 8 alumnos/as deben representar una situación real o ficticia que hayan vivido o imaginado en la que se vean claras qué emociones están sintiendo o representando. El resto de grupos deberán recoger en una hoja de registro (coevaluación) qué emociones están queriendo representar el grupo evaluado, así como qué sucede en la escena representada (argumento). Uno de los objetivos de la evaluación es que el grupo de alumnos/as que observan detecten las emociones que se quieren transmitir.

En esta sesión final, además, el/la docente podrá valorar los registros realizados de las entrevistas así como los cuestionarios de emociones realizados en cada sesión para obtener mayor información sobre los aprendizajes adquiridos.

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- Dramatización-informe						
	SEFI01C02	2.6, 2.7, 2.9,	Técnicas corporales, colaboración en actividades grupales, realización de improvisaciones, cooperación, desinhibición.	.	PRAR, ENCU.	ENT, RUB, CUE.
	SEFI01C04	4.28, 4.29	Técnicas corporales, colaboración en actividades grupales, realización de improvisaciones, cooperación, desinhibición.	.	OBDI, PRAR.	RUB.

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
T. Indiv. Gr. Heterogéneos	1	Equipo de música, vestuario elegido por el alumnado. RÚBRICA .pdf	Gimnasio de 15x10 metros con espejos.		

Fuentes, Observaciones, Propuestas

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conociendo mis otros "yos": Educación Física y emociones

Fuentes: -Vázquez, R.A. & Tamayo, J.A. (2004). Utilización de la expresión corporal como medio de enseñanza de los diferentes contenidos del área de educación física en la escuela.

-Muñoz, E. (2011). La expresión corporal y su relación con la educación física.

-HERNÁNDEZ, V.; RODRÍGUEZ, P. *Expresión Corporal con Adolescentes "Sesiones para tutoría y talleres"*. Madrid: Editorial CCS, 1996.

Observaciones:

Propuestas: