



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIO NEGRO

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

“LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS en situación de juego EN LAS CLASES DE NATACIÓN”.

AUTOR: Orozco Ariana Noheli

DIRECTOR: Fernando Marrón

FECHA:

Agradecimientos:

Agradezco de todo corazón a mi profesor Fernando Marrón quien fue mi guía en este camino, sin su orientación este trabajo no hubiera podido ser posible.

También agradezco a Nicolás una gran persona, un profesor atípico, el cual tengo el honor de conocer y compartir la pasión por la Educación Física. Él es ese compañero que todos queremos tener en nuestras vidas, el que te motiva a seguir creciendo, el que te toma la mano y te dice: “Dale, vos podés”, es ese que te da ese golpe de energía cuando estas sin batería.

¡¡¡Gracias a mi profesor favorito por motivarme a ir por más y por ser el compañero de mi vida!!!

Dedicación:

Este trabajo investigativo va dedicado a mis padres quienes me inculcaron el progreso, la perseverancia y la autosuperación. Ellos, sin escuchar sobre la inteligencia emocional fueron mis mejores maestros.

A mi mamá la Srta. Paulina quien desde que tengo conocimiento la he visto dedicarse a lo que la apasiona, la recuerdo en su aula con su delantal blanco bordado con detalles azules y sus manos manchadas de tiza, con una sonrisa en la cara, es ella la que a través de sus acciones me contagió el arte de enseñar durante toda mi vida y me transmitió el AMOR por la docencia, sin dudas es mi musa.

Índice:

Agradecimiento

Resumen

Introducción

Capítulo I: El problema

Planteamiento del problema

Interrogantes de estudio

Objetivo General

Objetivos Específicos

Justificación

Capítulo II: Marco Teórico

- 1.1 Educación Emocional
- 1.2 Concepto de Emociones
- 1.3 Tipos de Emociones
- 1.4 Clasificación de las Emociones
- 1.5 Funciones de las Emociones
- 1.6 Componentes de las Emociones
- 1.7 Importancia de las Emociones
- 1.8 ¿Se pueden educar las emociones?
- 1.9 Emoción y Actividad Física

- 2.1 Definición de Inteligencia
- 2.2 Concepto Inteligencia Emocional
- 2.3 Componente de la Inteligencia Emocional
- 2.4 Concepto de Competencia
- 2.5 Competencia emocional

- 3.1 Cerebro racional y emocional
- 3.2 Armonía entre emoción y pensamiento
- 3.3 Fisiología de las Emociones

- 4 El juego
- 4.1 Concepto de Juego
- 4.2 Característica del Juego
- 4.3 Función del Juego en el niño
- 4.4 Dominio de Acción Motriz
- 4.5 Concepto de Conducta de Motriz

- Capítulo III: Marco Metodológico
1. Tipo de Investigación
2. Diseño de Investigación
3. Población
4. Muestra
5. Variables de estudio
6. Instrumentos de recolección de datos

Capítulo IV: Análisis y Presentación de Resultados

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

3.Conclusiones

4.Recomendaciones

Bibliografía

Anexo

Resumen:

El principal propósito de este trabajo de investigación, intenta conocer las emociones producidas antes, durante y después de una situación de juego en las clases de Natación en niños entre 6 a 10 años de edad, los cuales asisten al natatorio Sumergidos ubicado de la Ciudad de Viedma, Rio Negro, Republica de Argentina.

Se abordó desde un enfoque cualitativo, utilizando como instrumento para la recolección de los datos observaciones de las clases, entrevistas con preguntas abiertas y cerradas, escala de percepción del esfuerzo y escala de percepción emocional, que permitieron profundizar los temas a indagar.

Resultados:

Palabras claves: Educación Física – Educación Emocional – Emociones – Competencia emocional - Acción Motriz-Natación.

Introducción:

La presente tesis pretende estudiar los efectos que producen los diferentes tipos de juegos sobre la intensidad de emociones ambiguas, positivas y negativas de niños entre 8 a 11 años de edad que asisten al natatorio Sumergidos en la ciudad de Viedma, Rio Negro. De esta forma contribuir para la reflexión de los profesores sobre sus prácticas en la toma de decisiones acertadas y fundamentadas respecto a la Educación Emocional.

La elección de esta temática me ha parecido apasionante desde que empecé mi camino en la Licenciatura. Sentí curiosidad por saber los efectos emocionales que provocan en los nadadores los diferentes tipos de juegos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el medio acuático en relación con los otros y el propio sujeto.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, con nuestro entorno, en el club, en la escuela, etc. (Lopez;2005)

Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, en el clima de la clase, en la disciplina, en el rendimiento, etc. Desde esta perspectiva, se la puede considerar también una estrategia de prevención de comportamientos inadecuados, de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, estados depresivos, etc. (Rafael Bisquerra;2014)

La falta de hábito en analizar las emociones por su inmaterialidad hace que no sepamos mucho de ellas, la intención es visualizar el rico mundo de los fenómenos afectivos que experimentamos en este caso en un medio al cual no estamos acostumbrados.

Podríamos decir que el ambiente acuático es un medio sustancialmente diferente al terrestre, que se comporta y hace comportar de forma diferente al ser humano. Gracias al juego en la piscina, el niño/a potencia la interacción con sus iguales, estimula el interés por lo que hacen sus compañeros, consigue expresar y comprender emociones. Así mismo, con el juego en el agua se respeta el propio ritmo de aprendizaje y el nivel madurativo de cada niño/a.

Resulta necesario estudiar las propiedades de los juegos motores, así como una posible clasificación que permita agruparlos en función de los procesos que se activan y por lo tanto de las consecuencias que pueden originar. “Es necesario identificar las distintas clases de emociones y adquirir un amplio vocabulario emocional que corresponde a la primera etapa de la educación de competencias emocionales”. (Bisquerra, 2000,2009)

Con respecto al tipo de diseño de investigación puede decirse que es cualitativa, adoptando estudios exploratorios y descriptivos ya que me permite “especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Sampieri, 1998).

Sin duda supone un enorme desafío el indagar sobre las emociones ya que no estamos acostumbrados a hablar, convivir, aprender sobre ellas. Nadie nos enseña a sentirlas, identificarlas y afrontarlas. Es un reto conocerlas en su intensidad y las causas que la provocan en el medio acuático a través del juego.

Organización de tesis:

En el capítulo I se plantea el **Planteamiento del problema** pretende responder la pregunta fundamental de “¿qué investigar?” De modo que el planteamiento del problema es lo que determina, orienta y justifica el desarrollo del proceso de investigación

En el capítulo II se desarrolla el **Marco Teórico** me permite describir, explicar el tema abordado. Es el soporte teórico, contextual o legal de los conceptos que se utilizaron para el planteamiento del problema en la investigación.

En el capítulo III se hace referencia a el **Marco Metodológico** se presenta la metodología empleada para la recolección de datos, tales como: el diseño de la misma, la población de objeto de estudio, la muestra, técnicas e instrumentos empleados.

El capítulo IV consta del **Análisis de los Resultados**, los resultados obtenidos en los que se analizan los efectos de los juegos en las emociones de los niños en el medio acuático.

El capítulo V está dedicado a las **Conclusiones y Recomendaciones** se exponen los principales hallazgos y una discusión o reflexión final de la investigación.

Problema de investigación

Problema

¿Qué emociones provocan los diferentes tipos de juegos, antes, durante y después de la clase Natación en los niños de 8 a 10 años de edad que asisten al Natatorio Sumergidos de la Ciudad de Viedma?

Preguntas de Investigación

¿Cuál es el grado de influencia que tienen los diferentes tipos juegos en las emociones de los niños?

¿Cuáles son los cambios emocionales que se producen durante y después de la clase de natación?

¿Se pueden percibir los efectos emocionales que producen la práctica de diferentes tipos de juegos?

¿Como influye la motivación del profesor en las emociones de los niños durante la situación de juego?

¿Existe alguna relación entre la motivación del profesor y las emociones producidas en los alumnos durante el juego?

¿Qué grado de satisfacción tienen los alumnos al ganar o perder un juego?

¿Cuáles son los tipos de emociones que predomina en un juego cooperativo?

¿Existe una diferencia entre los cambios emocionales durante y después de los distintos tipos de juegos en relación al sexo?

¿Prevalen las emociones luego de haber finalizado el juego?

¿Cómo son las reacciones de los alumnos al perder o ganar?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Conocer las emociones producidas durante y después de una situación de juego en las clases de Natación en los alumnos de 8 a 10 años de edad del Natatorio Sumergidos de la Ciudad de Viedma.

Objetivos Específicos

*Analizar el grado de influencia de los juegos en las emociones de los niños.

*Identificar los cambios de emociones durante y después de las clases de Natación.

*Describir los diferentes efectos emocionales que produce el juego cooperativo, juego de cooperación- oposición y oposición, juegos de competencia y sin competencia.

*Establecer la influencia de la motivación por parte del profesor.

*Determinar el grado de satisfacción de los alumnos al ganar un juego y al perder.

*Analizar los efectos de juegos cooperativos en las emociones de los alumnos.

*Identificar los cambios de emociones durante y después de los distintos tipos de juego realizado, teniendo en cuenta el sexo.

Justificación

La investigación centra el interés en las emociones del alumnado a través de la acción motriz, debido a todo el potencial que esta despierta por el hecho de ser práctica. Busca conocer estrategias para la educación de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional, una propuesta que promueva la autoestima positiva y nuestra capacidad para ser felices. En definitiva, un programa que eduque para la vida.

Las emociones son parte importante en el desarrollo de los niños y adolescentes, y cada vez se le está dando más importancia dentro de la educación. A pesar de esto, nos encontramos con niños que presentan dificultades a la hora de detectar algunas emociones, de expresarlas o de manejarlas adecuadamente, dando lugar a rabietas, enfados y otro tipo de conductas conflictivas, la forma de prevenirlos es tomando consciencia de nuestras emociones, por ejemplo la emoción que más predispone a los conflictos es la ira; la ira es la palabra técnica que se utiliza para referirse a

una familia de emociones que incluyen además de ira, enojo, enfado, rabia, furia, cólera, indignación, odio, etc., y estas emociones están en el origen de la mayoría de los conflictos.

Por otra parte, tenemos al Amor, Sorokin dice “Nos oponemos a todas las teorías que intentan demostrar su poder en lo que respecta al comportamiento humano y a la personalidad; su influencia sobre la evolución biológica, social, mental y moral”.

¿Qué hubiera pasado si hubiéramos tenido en nuestra primaria y secundaria una materia llamada Emociones? Me pongo a pensar en lo que hubiese sido si a mis abuelos, mis padres, a mi generación nos hubiesen enseñado cómo actuar a las situaciones cotidianas de la vida, también cómo poder manifestar sin perjudicarnos ni perjudicar a los otros, saber que no existen malas ni buenas emociones. Educar para formar personas que sean competentes emocionalmente, físicamente, socialmente, mentalmente.

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta...eso no es fácil. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*)

Marco Teórico

Educación Emocional

Entender emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

La educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico. Al educar emocionalmente (BACH & DARDER, 2002) se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el

niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima.

Sin dudas es una innovación educativa, un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debería estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, tener un enfoque del ciclo vital.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales la cual, se puede entender como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Rafael Bisquerra (2000).

Aspectos afectivo-sociales se han incluido en el currículo de EF, gracias a la influencia de la pedagogía conductista y cognitivista y los recientes estudios realizados, los cuales determinan de forma concluyente que la educación emocional y las relaciones entre los alumnos son decisivas para el desarrollo de aspectos como la socialización, la adquisición de competencias sociales, el rendimiento académico y en definitiva el bienestar personal y social (Calero y Espada, 2005).

En 2018 se presentó un proyecto de ley para garantizar el derecho de todos los educandos a recibir educación emocional en todos los establecimientos del país, para lo cual debía crearse el “Programa Nacional de Educación Emocional”. Existen dos provincias que han sancionado la ley de este tipo, mientras que las demás avanzan para plasmar en sus diseños curriculares el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

En la actualidad se sabe que para que un individuo esté plenamente desarrollado e integrado en sociedad debe potenciar todas las facetas y dimensiones de su personalidad, tanto cognitivas como psicológicas y emocionales (Martínez, 2009).

Visión de las Emociones

En los años '70 y '80, la aparición de ciertos estudios pioneros de la sociología y la antropología dieron lugar a cierto “giro emocional” al proponer una reflexión sobre la dimensión emocional de la vida social. Este campo busca revertir una tradición racionalista imperante que desplazó las emociones al rincón de lo irracional, lo peligroso, lo ingobernable. Donde se categorizó a los débiles como “emocionales” mujeres, niños y clases

bajas construyendo una asociación entre la emoción, la debilidad y la irracionalidad (Lutz, 1986).

Daniel Goleman y Rosana Fernández, concuerdan en que las emociones han estado presentes en la vida del ser humano desde los tiempos inmemorables, han sido parte importante de la evolución, de avance a través del tiempo, de la toma de decisiones, de la supervivencia ante los depredadores y los desafíos de los cambios ambientales a lo largo de la historia de la humanidad. El miedo estuvo presente como un maravilloso sistema de alarma para la supervivencia, porque los sujetos “reaccionaban” ante los estímulos muy concretos y predecibles, reacción que les permitía huir “fuga”, o atacar “lucha” ante los depredadores feroces o los cambios climáticos abruptos de la época. Estas mismas emociones han llevado a los humanos a los cambios hasta llegar a la actualidad, son guías esenciales para nuestra supervivencia.

Podemos decir como afirma Hochschild (1990) la emoción es ese “sentido” equivalente a la vista o al olfato que nos informa acerca de nuestra relación con el mundo.

Por lo tanto, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones. Cada emoción nos inclina de un modo diferente a la acción, permitiéndonos tomar decisiones, determinantes o simples.

Componentes de las emociones

Hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva. La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Esta componente puede intentar disimularse. Por ejemplo, las

expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones, lo que hace que el control voluntario no sea fácil; aunque, siempre es posible «engañar» a un potencial observador. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

La componente cognitiva o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado que la introspección a veces es el único método para llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones a este conocimiento. Pero al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones. Estos déficits provocan la sensación de «no sé qué me pasa». Lo cual puede tener efectos negativos sobre la persona. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional.

"Es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos" (Antoine de Saint-Exupéry, El principito)

La raíz de la palabra EMOCIÓN ES MOTERE, el verbo latino "mover" del prefijo "e", que implica "alejarse", lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; sólo es en los adultos "civilizados" en los que tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones- impulsos arraigados que nos llevan a actuar- divorciadas de la reacción evidente.

Entorno Acuático

Campás (2005) considera el agua como un medio con características físicas particulares que difieren del medio terrestre habitual para el ser humano. Más allá de esto, dentro del agua se perciben una serie de sensaciones que

son únicas para el ser humano. En esta se producen interacciones que son únicos y que, en el caso de los niños, los lleva a un proceso diferente de descubrimiento de la realidad. Esto parte de las propiedades que tiene su cuerpo dentro del agua, los movimientos, el manejo de la gravedad, la respiración, entre otros elementos que difieren de su interacción normal en un medio terrestre.

Se pueden dar procesos en el medio acuático que llevan a que los niños activen una serie de receptores sensoriales como los exteroceptivos que toman señales del entorno a partir de los cinco sentidos; los receptos propioceptivos, que garantizan al niño la información necesaria respecto a cómo el cuerpo se está relacionado con el espacio para regular movimientos; y finalmente, los receptores interoceptivos que permiten regular las necesidades fundamentales. A su vez, el sentido que más interviene en la interacción de los niños en el agua es el del tacto, pues la piel tiene muchos receptores sensoriales (Campás, 2005, p. 77).

Más allá de aprender a nadar, los niños aprenden a través de las actividades y las interacciones en el agua a fortalecer sus competencias emocionales y su afectividad. Además de esto, para Moreno y Marín (2008) es importante que, por ejemplo, el aprendizaje dentro del agua se centre en el niño. Dentro de este ejercicio de desarrollo de habilidades acuáticas, el educador deberá llevar a cabo un proceso de dirección y acompañamiento que le permita al niño establecer un vínculo de confianza, respeto y trabajo cooperativo.

Iglesias (2012) considera que la intervención en las actividades acuáticas se debe relacionar también con la intención de desarrollar en el niño habilidades sociales que surjan desde el ejercicio de fortalecimiento de las competencias y habilidades personales. Esta proyección surge en primer lugar de la seguridad y el control que desarrollen los niños en el agua, frente al manejo de su propio cuerpo y las actividades que les permitan construir su autoestima y seguridad. Además, es importante que exista un proceso que evidencie el progreso de los niños respecto a sus habilidades motrices y emocionales.

Obeso (2001) considera que existen una serie de factores determinantes para la adaptación del medio acuático en el niño. En primer lugar, se da un proceso de adaptación en los primeros contactos, lo que da paso al reconocimiento de habilidades, movimientos diferentes que les van a permitir moverse y adaptarse al medio acuático. Se fortalece de manera progresiva esta adaptación, de manera que se genera equilibrio y

movimientos más controlados. Una vez se ha logrado un progreso en este aspecto, el niño puede explorar a través de la guía docente las diferentes maneras de aprender dentro del agua, por ejemplo, a través del juego. Luego de esto, va a construir una serie de emociones y afectividades que le van a permitir sentirse bien y fortalecer su desarrollo, lo que finalmente lo llevará a un dominio del medio acuático a través de un ejercicio basado no únicamente en sus habilidades motoras, sino también en el fortalecimiento de las estructuras mentales y cognitivas (p. 32). Los procesos de intervención oportuna en el entorno acuático son considerados, bajo la evidencia científica, como procesos positivos que contribuyen a generar espacios de aprendizaje óptimo para los niños.

Emociones y Actividad Física

“Los seres humanos se movilizan cuando alguien moviliza sus emociones”
Robin S. Sharma

La natación es una de las actividades donde se reflejan estas emociones, han alcanzado una mayor consideración como recurso para conseguir un mejor desarrollo del aprendizaje global de quienes las practican. Lo cierto es que se está pasando de concebir la natación con finalidad exclusivamente deportiva, a una consideración educativa y pedagógica, como elemento clave en la formación integral de la persona.

El agua logra una relajación en el alumno, aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, todos ellos que contribuyen de forma decisiva a su desarrollo motor. En este sentido, Conde y Viciano (1997), afirmaron que la actividad natatoria en la infancia supone una importante base para futuras adquisiciones motrices que tienen un papel facilitador de posibilidades y potencialidades motrices.

En el marco de la educación, se realizó un programa (Garaigordobil 2008) evaluado sobre juego cooperativo para alumnos de 10-11 años que tuvo un impacto positivo, ya que los participantes incrementaron significativamente sus conductas de autocontrol y liderazgo, así como su comportamiento prosocial. Según el estudio se puede decir que las situaciones motrices lúdicas generan vivencias positivas. Además, el juego motor desarrolla un contexto social y afectivo válido para educar en emociones y dotarles de herramientas para que pueda incluir competencias emocionales desde la motricidad. En el caso de los juegos en los que no hay oposición motriz, la competición si parece un factor a tener en cuenta para incrementar la vivencia competitiva, pero para los tipos de juego en los que sí existe esta oposición no es relevante si se compite con marcador o sin él.

En este sentido se puede certificar con respecto a los estudios realizados que los comportamientos personales y las reacciones a las emociones son diferentes en función de que las practicas propuestas sean competitivas o no. También que los participantes en juegos deportivos tienen una percepción más positiva en relación con el hecho de jugar con otros (situaciones sociomotrices) en lugar de jugar solos (situaciones psicomotrices).

Conocer nuestras emociones

El no poder conocer las emociones que tenemos nos prohíbe de que las personas puedan justificar sus acciones diciendo que se encontraban a merced de tal emoción.

A las escuelas los niños van con el propósito de aprender, y lo hacen, pero este aprendizaje hace hincapié en la parte exterior de los educandos, Fernández, (2013) dice que “existen tipos de aprendizajes que favorecen a la inteligencia emocional o a la racional”. Cuando nos referimos a el aprendizaje emocional (amigdalino) es cuando se habla del “camino de nivel bajo” cuando el sujeto percibe un estímulo, lo compara con la data que esta guardada en el cerebro emocional y la amígdala decide si se acerca o se huye.

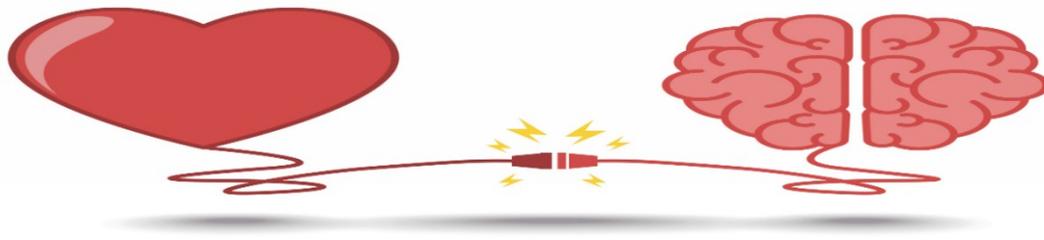
Mientras que el aprendizaje cognitivo intelectual: hace referencia a lo académico, el que está relacionado con las distintas materias y áreas del conocimiento intelectual. La escolaridad formal se ha dedicado mucho a este tipo de aprendizaje y menos tiempo a la enseñanza emocional. Dura menos tiempo en la mente y tiene por objeto el estudio del mundo exterior.

Asegura Fernández. (2013) “el desafío más grande de nuestros días es llegar a conocer nuestro mundo interior, para lograr auto gestionarse en las propias emociones, ¿es posible hacerlo? La respuesta es, sin duda, afirmativa, no es fácil hacerlo, requiere de mucho esfuerzo, de mucha voluntad y decisión”.

Inteligencia Emocional

Si nos preguntan ¿Que es la inteligencia? O, ¿que es ser inteligente emocionalmente? Quizás nos lleve tiempo en responder, pero lo hagamos porque lo sabemos, por que alguna vez lo escuchamos, pero quizás no respondamos algo que para nosotros dábamos por hecho.

Son preguntas que autores llevan tiempo estudiando y constantemente se va cambiando de teoría y estudios que den respuestas.



Esta ilustración nos da la oportunidad de interpretar una visión sobre la inteligencia emocional nos sugiere, lograr conectar las emociones con el cerebro, corazón más cerebro igual inteligencia emocional. Se trata de expresar o de sentir cada una de las emociones inteligentemente siendo muy consciente de ello. En la escuela o ámbito no formal, los niños y niñas tal vez son muy pequeños para lograr manejar un nivel elevado sus emociones, aun así, en muchas ocasiones lo hacen, se detienen ante las emociones impulsivas, se detienen a reflexionar, aunque esta reflexión solo consista en respirar profundamente varias veces o jugar a la mancha mientras se calman.

La primera conceptualización define la inteligencia emocional como: “una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Salovey y Mayer, 1990, p.189).

En este sentido los autores esquematizan la inteligencia emocional como un conjunto de procesos mentales relacionados conceptualmente, apreciar y expresar las emociones de uno mismo y de los demás, regular las emociones de uno mismo y de los demás y usar las emociones de forma adaptativa. También desarrollan tres ideas y las definen como habilidades principales que se debe dominar para ser inteligente emocionalmente.

- Percepción y expresión emocional: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Facilitación emocional: capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

- **Comprensión emocional:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regulación emocional:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

A su vez Goleman (1995) define la inteligencia emocional como aquella que dota a los seres humanos con: “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p.61). Por otro lado, Bar-On (1997) dice que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos al medio. El autor piensa que la inteligencia emocional es determinante para tener éxito en la vida y, por tanto, influye también en el bienestar general y en la salud emocional.

Siguiendo la definición de Goleman, nos da a pensar y a enfocarnos en las emociones de los niños las cuales necesitan mucha más atención, necesitan ser escuchadas activamente, escuchar no solamente con el oído si no con el corazón, con el cerebro y con el cuerpo, se necesita escuchar al lenguaje no verbal de los niños, mostrarles a los niños y niñas que los humanos se expresan de manera verbal y no verbal, del mismo modo generar la posibilidad de que ellos puedan observar y detectar ese lenguaje, esas expresiones no verbales de las personas, que puedan controlar sus impulsos y ser capaces de regular sus estados de ánimo.

Como expone Bar-On el desarrollo de la inteligencia emocional nos permite tener triunfo en nuestra vida tanto personal, social y profesional. Es fundamental que pueda ser fortalecida desde una edad muy temprana, no se puede esperar hasta que cumplan la mayoría de edad para decirles que lo que se siente puede ser manejado, controlado y dominado, que los humanos no debemos ser esclavos de las propias emociones o frustraciones.

“Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas” (David Caruso).

Competencia Emocional

Una de las definiciones más aceptadas y reconocidas es la que proponen Bisquerra y Pérez (2007): “la competencia es la capacidad de movilizar

adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 63). Asimismo, cabe destacar el planteamiento expuesto por parte Arango (2005): “Las competencias son un conjunto de conocimientos (saber), habilidades (saber hacer), y actitudes (querer hacer). Sólo cuando el saber, el saber hacer y el querer hacer se encuentran equilibrados, se puede esperar un desarrollo satisfactorio en su pensar, hacer y sentir” (p. 3 y 4).

Ante las múltiples posturas y definiciones sobre la noción de competencia, podemos concluir que una persona competente es aquella que posee las capacidades, los saberes y las actitudes necesarias para actuar de forma eficaz frente a una situación compleja y resolver un problema determinado aplicando la teoría en un contexto real concreto.

Ahora bien, ¿qué es ser competente emocionalmente? Según Bisquerra y Pérez (2007), piensan que las competencias emocionales son una parte esencial de la ciudadanía efectiva y responsable; y que otorgan a aquellos que las dominan mayores probabilidades de éxito frente a los problemas cotidianos de la vida. Además, destaca que muchos aspectos se ven favorecidos por las competencias emocionales como: “los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc”.

Resaltar la importancia de ser conscientes con lo que sentimos y poder expresar nuestras emociones libremente es lo que nos hace competentes emocionalmente.

Según Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales se dividen en cinco bloques. Estos bloques están representados a continuación mediante un pentágono:



Los cinco bloques de la competencia emocional en Bisquerra y Pérez, 2007, p. 70.

Según estos autores **la conciencia emocional** es la capacidad para percibir las propias emociones y las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La conciencia de las propias emociones se trata de percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Mientras que la **Regulación emocional** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, Bisquerra y Pérez (2007). Esto supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

A partir de las aportaciones de Bisquerra sabemos que la **autonomía emocional** incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

La **competencia social** por su parte es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Para poder lograrlo es necesario dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, entre otros.

El citado autor define a la **competencia para la vida y el bienestar** de la siguiente manera: capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Como se puede apreciar en esta definición el bienestar está condicionado por nuestros comportamientos de esta forma las personas que logren adoptarlos podrán desarrollar una vida sana, con una relativa sensación de felicidad, lo que permitirá a la persona mantener relaciones interpersonales exitosas, así como la posibilidad de haber hallado su lugar en la sociedad, facultad de establecer proyecto de vida que permita esa autorrealización y la trascendencia que implica el logro de las metas propuestas, lo que también se interpretarán como señales de bienestar espiritual, psicológico y social.

Cerebro Racional y Emocional

La división emocional/ racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”. Existe un declive constante en el índice del control racional a emocional sobre la mente emocional y más ineficaz la racional.

Estas dos mentes la emocional y racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. (Goleman Daniel)

Por un lado, está el neocórtex que es el encargado de la parte racional y en el sistema límbico se encuentra la amígdala que se ocupa de las emociones y las reacciones inmediatas ante los estímulos.

Joseph LeDoux, neurólogo del centro para la Ciencia Neurológica de la Universidad de Nueva York explica como la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante, la neocórtex, está intentando tomar una decisión. El Inter juego entre la neocórtex y la amígdala están en el núcleo de la inteligencia emocional.

En diferentes situaciones, estas mentes están coordinadas; las emociones son importantes para el pensamiento y el pensamiento lo es para las emociones. Cuando las pasiones aparecen, la balanza se inclina; es la mente emocional quien aplasta a la meta racional. Entonces, lo que nos acerca a la inteligencia emocional es manejar esas emociones y autorregularse.

Un estudio en niños de escuela primaria que tenían un cociente intelectual por encima de la media, pero que se desempeñaban pobremente en el aula, se descubrió a través de pruebas neuropsicológicas que tenían deterioro del funcionamiento de la corteza frontal. También eran impulsivos y ansiosos, a menudo alborotadores y conflictivos lo que demostraba un problema

de control prefrontal. El Dr. Antonio Damásio neurólogo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Iowa afirma basándose en sus estudios que las personas con daños en el circuito zona prefrontal (amígdala), las emociones son indispensables para las decisiones racionales.; ellos señalan la dirección correcta, donde la lógica puede ser mejor utilizada.

“Las emociones son mecanismos de supervivencia arraigados en el cerebro, que se manifiestan en el cuerpo y en nuestras acciones” (Fernández 2013,p.9).

Dominios de acción motriz

El concepto de " dominio de acción motriz " es definido por Parlebás (1999; 103) como: " campo en el cual todas las prácticas corporales que lo integran son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz". Entendiéndolo a esta como “el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada” (Parlebas, 2001).

Tomando como referencia a Parlebas (2001:85) La conducta motriz corresponde a toda “organización significativa del comportamiento motor. Se trata de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. No se puede reducir ni a una secuencia de manifestaciones observables, ni a una pura conciencia desligada de la realidad. Responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado. Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia corporal: percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física”.

Pierre Parlebas (2001), nos aporta una clasificación científica al clasificar los juegos en función del tipo de relación en cuatro dominios de acción motriz: Psicomotrices correspondientes a aquellas situaciones en las cuales el participante interviene en solitario, sin interactuar con compañeros o adversarios; cooperación en las que la interacción se produce con al menos un compañero tratando de cooperar para conseguir conjuntamente el objetivo que les une (las sillas cooperativas, la torre humana); oposición en

las que la interacción se realiza ante al menos un adversario que se opone a las acciones motrices de los demás; cooperación-oposición en las que los protagonistas intervienen con la colaboración de compañeros y la oposición de adversarios. Cada uno de estos se puede realizar con o sin competición (con o sin victoria final) y sus características son las siguientes (Lagardera Lavega 2004):

Juegos psicomotores: tienden a generar situaciones motrices que son las más apropiadas para desencadenar conductas motrices asociadas a la constancia, el sacrificio, el conocimiento de uno mismo... (p. ej., juegos de lanzamientos, saltos, la rayuela, carreras, prácticas motrices de expresión motriz...)

Juegos de cooperación: ofrecen una gran variedad de situaciones que hacen emerger conductas asociadas a la comunicación motriz, el pacto, el sacrificio generoso en la cooperación, tomar iniciativa, crear respuestas expresivas y originales y respetar las decisiones de los otros.

Juegos de oposición: exigen que los protagonistas tengan que tomar decisiones, anticiparse, descodificar los mensajes de los otros o llevar a cabo estrategias motrices para obtener el éxito en las respuestas. Este grupo de situaciones puede servir para fomentar las conductas motrices asociadas a la competitividad o la resolución de problemas.

Juegos de cooperación – oposición: solicitan una toma constante de decisiones y interpretación de los mensajes de los otros participantes, aunque aquí los objetivos, como son colectivos, dan fuerza al trabajo de la estrategia que han de seguir los compañeros para superar a los adversarios.

El juego

El diccionario de la Real Academia Española (2001) describe el jugar como “Hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse.” Esto es lo que se puede considerar el juego, una actividad que se realiza por puro placer, sin buscar ningún resultado final concreto.

Como define Gimeno y Pérez (1989), el juego es un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego.

Al hablar del juego en los niños este ya coge más importancia, al ser una de sus principales tareas que les ayuda a crecer de forma integral (a nivel cognitivo, físico, social y emocional). Como afirma Tierno (2004): “El juego es la actividad más importante, trascendental e insustituible que permite al niño desarrollar sus habilidades, destrezas, inteligencia, lenguaje e imaginación.” (p.160)

Características del Juego

El juego tiene unas características que lo hacen único, y que lo diferencian de otras actividades como el ocio. Algunos autores indican que existen 5 características que hacen único al juego (Garvey, 1985, pp.13-15):

- *Es placentero y suele ser divertido: se hace por placer, no por obligación.*
- *No tiene metas o finalidades extrínsecas: se juega por el placer de jugar, por causas intrínsecas. No hay un fin particular por hacerlo.*
- *Es espontáneo, voluntario: no se puede obligar a jugar.*
- *Implica cierta participación activa por parte del jugador: es el propio jugador quien interviene, así que tiene que haber un mínimo de participación.*
- *El juego guarda ciertas conexiones sistemáticas con lo que no es juego: ha sido vinculado a la creatividad, a la solución de problemas, al aprendizaje del lenguaje, al desarrollo de papeles sociales y a otros numerosos fenómenos cognoscitivos y sociales.*

Se puede observar a través de estas características que el juego, contribuye a lograr el desarrollo integral en los niños, conociéndose a sí mismo y al mundo que le rodea. Esto también se consigue gracias a la gran diversidad de juegos: de movimiento, estáticos, con materiales distintos, de aparecer y desaparecer, etc. En cada juego predominan unas habilidades y destrezas distintas.

Función del juego en el niño

Los beneficios del juego han sido motivo de estudio y de reflexión durante muchos años y por muchos autores. Algunos de estos autores han ayudado en el avance del conocimiento del juego.

La siguiente tabla resume las aportaciones de algunos de los autores que han estudiado el juego.

Teoría	Función del juego
Freud Psicoanalítica	El juego es un lenguaje del inconsciente. Primero consideró que era un espacio de libertad y satisfacción de impulsos instintivos de carácter erótico. Pero más adelante relacionó el juego con el gran conflicto entre el instinto de vida y de muerte, relacionándolo con las tendencias agresivas en algunos juegos.
Donald Winnicot Psicoanalítica	La elección y el desarrollo del juego se realiza a partir del apego del niño a ciertas figuras y objetos, objetos transicionales. Sobre estos objetos proyecta representaciones mentales, para conciliar la realidad con el mundo interno.
Jean Piaget Cognitivo	El juego es una función cognitiva centrada en la permanente búsqueda manipulativa y exploratoria. A través del juego el niño puede practicar y asimilar situaciones de la realidad, es la función simbólica.
Lev Vygotsky Sociocultural	A través del juego el niño construye su aprendizaje y la propia realidad social y cultural. En el juego se impulsa el desarrollo mental del niño, siendo el juego “área de desarrollo próximo”, en el

	que necesita de los otros para desarrollarlas.
Jerome Bruner Cognoscitiva	El juego es una actividad comunicativa entre iguales que permite reestructurar continuamente sus conocimientos. Los juegos de manipulación de instrumentos tienen más potencialidad cognitiva que la instrucción o la observación. Además, facilitan las destrezas motrices y la transferencia de habilidades, como la resolución de problemas.

Información extraída de Redondo, 2008, pp. 3-5

“Se mide la inteligencia del individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar” (Immanuel Kant).

Desarrollo del niño

Hay que resaltar la niñez como la etapa del desarrollo humano más importante, dado que es allí donde se adquieren las habilidades psicosociales y emocionales fundamentales para un desarrollo saludable y sienta las bases de lo que será el individuo en el futuro.

Muchos investigadores se han centrado en conocer sobre esta etapa de la vida y los resultados de una dilatada gama de estudios. La psicología del desarrollo ha resaltado la importancia de la infancia en la formación de la inteligencia emocional, la personalidad y el comportamiento social. Cuando se refiere a la inteligencia emocional, apunta al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo) su autoestima, su seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo en que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta.

Su desarrollo afectivo necesita un sostén emocional, que se va construyendo en la medida en la que se generan una serie de vínculos que surgen desde su cotidianidad y que nacen del ejercicio de crianza y acompañamiento. Se podría afirmar entonces que la familia en primer lugar

permite la creación de este tipo de vínculos y es la encargada de suplir las necesidades emocionales de los niños en sus primeros años de vida (UNICEF, 2012). Es decir, que el niño aprende de lo que los adultos a su alrededor le pueden enseñar frente al manejo de sus propias emociones, aprenden a partir del ejemplo y de la manera en la que les enseñan. Esto se puede asemejar a los postulados de Vygotsky a partir de los cuales el aprendizaje surge de la interacción social del niño y sus entornos de aprendizaje.

Erik Erikson psicoanalista (1990) desarrollo una teoría psicoanalítica integral en la cual propuso que las personas experimentan en cada etapa de su vida un conflicto que sirve como punto de inflexión en el desarrollo, como un estímulo para la evolución. No solo trata de ver como un individuo madura física y emocionalmente junto con las reacciones que este echo provoca en sus actitudes y en sus acciones, también como se adapta al proceso de cambio constante que es la vida, es decir a los cambios que se producen en el contexto que los rodea.

A través de las experiencias y lo interpersonal que va a ir configurando el mundo interno, así, va a ir construyendo la capacidad de reflexionar el mundo que lo rodea y a tomar experiencias para aprender de ellas.

Marco Metodológico

Población: La misma está conformada por niños/as que asisten al Natatorio Sumergidos de la provincia de Río Negro localidad Viedma.

Muestra: 10 alumnos de 8 a 11 años de edad elegidos al azar.

Diseño:

La investigación de tipo explicativa se llevará a cabo combinando la metodología cualitativo y cuantitativo en un contexto ecológico. Después de una primera valoración de la conciencia emocional en los alumnos, se realiza el análisis y la valoración de la parte de juegos con los mismos.

Procedimiento:

Este proyecto se dividirá en dos partes, una primera la formación sobre conciencia emocional en los alumnos, con el objetivo de mejorar esta competencia, pero también para prepararlos para poder responder con precisión la escala GES que se utilizó en una segunda parte con la

aplicación de juegos de distintos dominios y a su vez una entrevista que permita dar cuenta de las emociones percibidas durante y después de las actividades lúdicas.

Participantes:

Un total de 16 alumnos de 8 a 12 años fueron invitados a participar en esta experiencia pedagógica. Durante la primera y segunda parte de conciencia emocional y juegos participaron en su totalidad 8 mujeres y 8 varones.

Instrumento de recolección:

Teniendo en cuenta la edad de los alumnos se utilizó la observación esta técnica consiste en observar atentamente a la población para tomar información y registrarla para su posterior análisis. A través de la misma se trata de obtener el mayor número de datos o información acerca del tema de la investigación. De manera que la técnica de la observación se aplicó en cada una de las fases de la investigación, ya sea interactuando con los niños y con las niñas directamente o en ocasiones indirectamente, mientras se socializa con los demás compañeros, en los juegos, que son los momentos donde más expresan sus emociones, sin censura.

En la segunda parte se realizaron entrevistas luego de finalizar cada intervención con el fin de conocer las diferentes opiniones y puntos de vistas que tenían los alumnos acerca de las emociones y comportamientos propios y de sus compañeros. A su vez se empleó la escala GES, Games and Emotions Scale; escala diseñada y validada por los grupos (Grup de Investigació en Jocs Esportius y Grup de investigació en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Lleida (Lavega, March & Filella, 2013).

La escala GES recoge puntuaciones de cero a diez de los sujetos correspondientes a las trece emociones (positivas, negativas y ambiguas), después de realizar cada uno de los juegos motores. Para cada juego sin victoria o sin competición esta escala incluye trece ítems: cuatro para las emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad), seis para emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, asco y vergüenza) y tres para emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión). **Para cada uno de los juegos con victoria el cuestionario incluye veintiséis ítems correspondientes a las trece emociones descritas para la victoria y las mismas trece para la derrota. En el caso de un juego sin victoria el alumno debía responder con un valor de cero a diez para cada una de las trece**

emociones que se presentaron de manera desordenada. Si el juego era competitivo, cada uno de los alumnos tenía que registrar un valor de cero a diez para las mismas emociones, pero solo en el apartado correspondiente a la victoria o a la derrota, en función de cual hubiese sido su éxito.

Resultados:

Primera parte: CONCIENCIA EMOCIONAL

Clase N.º 1 “Las Emociones”
Objetivo: Conocer e identificar las diferentes emociones.
Actividad 1: A través de imágenes damos a conocer las diferentes emociones y explicamos las mismas.
Actividad 2: Los niños participan diciendo su significado y dan ejemplo de este.
Actividad 3: Los niños buscan letras y escriben una emoción según de como se sienten.
Clase N.º2 “Identificamos las emociones del compañero”
Actividad 1: De a dos realizamos mímicas de emociones y los demás compañeros deben adivinar que emoción es.
Actividad 2: Un compañero va a atrapar a los demás, si me toca debo representar una emoción con mi cara.
Clase N.º 3 “ Reflexionamos”
Actividad 1: Los alumnos se dividen en grupos, cada grupo tendrá una situación que la profesora le da por ejemplo (niños peleando), ellos deben representar la emoción que piensan que esos niños sentirían.
Actividad 2: Finalmente, la seño pregunta a cada alumno que interpretan por cada emoción.

Después de las clases de conciencia emocional, los alumnos mostraron mejoras en cuanto al conocimiento y la expresión de las emociones.

Recogí datos a través de la escala de Ges, la cual se ve reflejada en la figura 1. Cada juego genera emociones diferentes en los alumnos. En cuanto a los juegos cooperativos y motores son mayores las emociones positivas, a su vez en los juegos de oposición y cooperación – oposición son superiores las negativas y en menor medida las ambiguas.

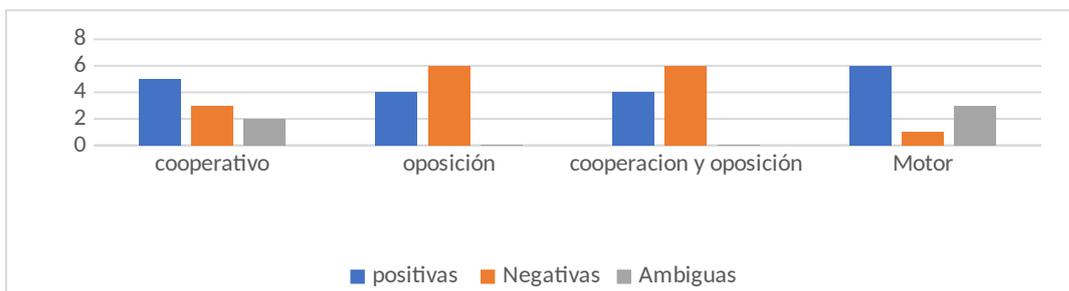


Figura 1 Tipos de juegos y emociones.

Se registraron emociones positivas superiores que, al perder, incluso en las no competitivas. El tipo de emoción tiene que ver con el resultado del juego (ganar o perder). Al perder se produjeron en algunos alumnos emociones negativas intensas.

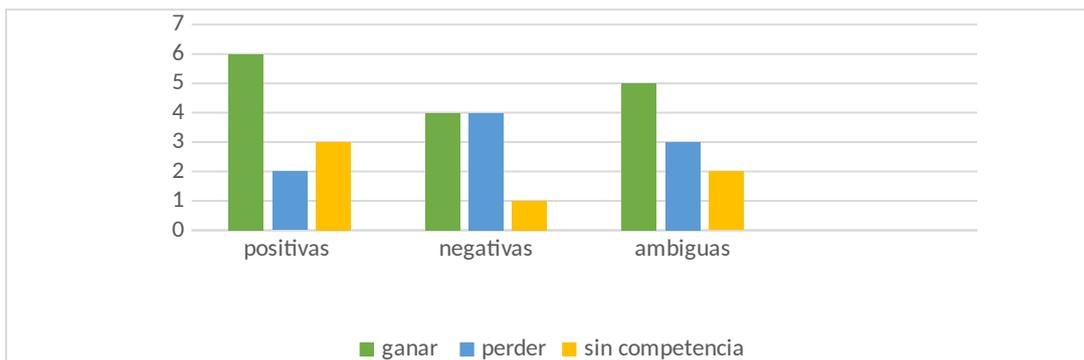


Figura 2 Las emociones según el resultado.

Las emociones que se anotaron en su mayoría durante y después de las clases de natación fueron positivas, si bien se puede ver en la figura un crecimiento de las emociones negativas en el durante, ya que fueron momentos en los cuales los alumnos perdieron. Pero al salir de las clases prevalecieron las positivas.

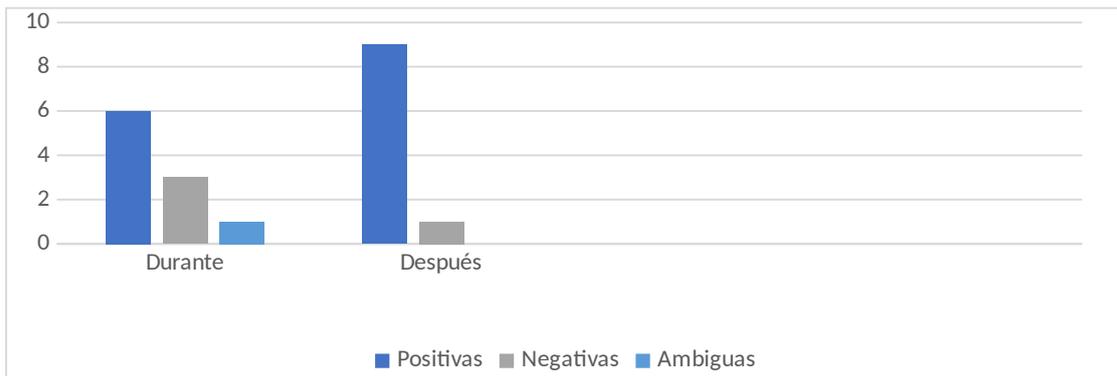


Figura 3 Emociones durante y después de las clases.

No se observaron grandes diferencias entre el sexo masculino y femenino. Cada juego genera en el alumno diversas emociones independientemente al género.

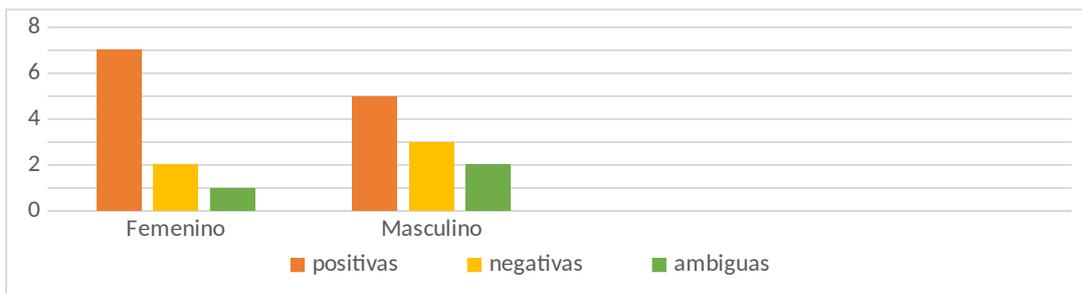


Figura 4 Emociones y género.

Conclusión_y Recomendación:

Valorando los beneficios que esta tesina me ha aportado personalmente, tengo que decir que este trabajo no solo sirve para concluir mi Licenciatura,

sino que también para aumentar mi competencia a la hora de generar emociones positivas en mis alumnos en las clases de Educación Física.

La investigación pretende, que tanto docentes como padres entiendan la importancia que juegan las emociones en la vida de los niños y como éstas les ayudan a enfrentar distintas situaciones de la vida diaria. Aporta conocimiento práctico para que los educadores puedan escoger las situaciones motrices óptimas y apropiadas para el desarrollo emocional de sus alumnos, es decir, la capacidad para comprenderlas, expresarlas y sentir empatía respecto de las emociones propias y ajenas.

Puedo afirmar que todos los juegos motores propuestos provocan diferentes reacciones en los alumnos. Los juegos de cooperación sin competición son aquellos que obtienen los mejores resultados para generar emociones positivas en los alumnos. Estas situaciones motrices favorecen la participación, la diversión y la relación con sus compañeros, en consecuencia, hacen que los alumnos se sientan motivados para la práctica deportiva.

No obstante en los juegos de oposición- cooperación se desencadenaron emociones intensas en su mayoría negativas. Cuando se compite varían las emociones según el resultado (ganar o perder). Estos resultados se observaban en el durante, había emociones negativas, pero no eran superiores a las positivas. En muchas ocasiones los alumnos que perdían un juego expresaban emociones negativas intensas, los cuales lo manifestaban con agresividad o impulsos que llevaban a lastimar física y emocionalmente a sus compañeros. Estos resultados se observaban en el durante, en la cual las emociones negativas estaban presentes, pero no eran superiores a las positivas. Sin embargo, en el después se realiza un incremento de las emociones positivas casi en su totalidad. En este sentido el rol docente tiene una gran importancia en el control emocional del alumnado brindándole acompañamiento motivacional al comienzo, durante y después de la clase. Lo cual se vio reflejado cuando los mismos comenzaron a reconocer las formas en que pueden expresar sus emociones, autocontrol, comunicación verbal y sobre todo empezaron a mostrar su capacidad para reconocer las emociones de los demás y así entablar buena relación con sus pares.

Por todo lo expuesto, concluyo que se debe potenciar el juego sociomotor, sobre todo el juego de cooperación, donde el hecho de ganar y perder no sea un fin; que se priorice un bienestar personal y social donde el alumno

pueda fluir, que se dé más importancia al proceso y no tanto al resultado, a compartir y no tanto a competir. En definitiva, propongo una educación física emocional.

Por eso es importante de trabajar proyectos y actividades en las que las emociones estén presentes en el día a día. Los educadores debemos aprender a interpretar las señales emocionales de nuestros alumnos, para que podamos ayudarlos a identificar sus emociones, interactuar con ellos de forma afectuosa, demostrar consideración por sus sentimientos, deseos y necesidades.

También, debemos transmitir a los alumnos que no hay emociones “buenas” ni “malas”. Todas y cada una de las emociones son necesarias porque son innatas y naturales del ser humano y las necesitamos porque todas cumplen su función. Todas ellas nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario, por lo que es necesario entender que no hay que intentar evitar las emociones que no nos gustan. Podemos aprender a manejarlas correctamente conociéndolas y aceptándolas.

La educación emocional puede y debe trabajarse desde diferentes ámbitos y en diferentes contextos, sería una manera acertada hacerlo en la práctica acuática ya que esta permite una estimulación en el ámbito motor, afectivo, sensorial y relacional que resulta beneficioso. Si empleamos su vitalidad y ganas de aprender que tienen conjuntamente y lo unimos con el movimiento y el juego, parte esencial y necesaria en su desarrollo, adquirirán estos aprendizajes de una manera más significativa, dinámica e interiorizada consiguiendo así una buena base de inteligencia emocional para el resto de su vida.

Bibliografía

Sampieri (1998) Metodología de la investigación.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de->

[emociones-texto-RB.pdf&ved=2ahUKEwjh8pHS9dHqAhX3HLkGHdMFBOAQFjADegQIARAB&usg=AOvVaw1lUqYwVEY5XYIBLQih-gEC&cshid=1594907653151](#). Componentes de las emociones.

https://www.researchgate.net/publication/46773625_El_agua_un_espacio_de_sensaciones_y_emociones.

<https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/inteligencia-emocional-principales-conceptos-teoricos/componentes-de-la-emocion-134457>.

Obeso, M. del C (1991). El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas. Revista Apunts: Educació Física & Esports,.

Iglesias, M^a. J., (2012). Escuela Universitaria de Educación en Palencia. Universidad de Valladolid.

(Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2755/1/TFG-L151.pdf>)

Conde y Viciano (1997) <https://www.efdeportes.com/efd11/murcia2.htm>

Garaigordobil (2008) La educación emocional en la infancia y la adolescencia.

Fernández (2013) TESIS “desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la uptc “ de Leyda Mary Rodríguez Macuna.

Inteligencia emocional Salovey y Mayer, 1990, p.189.

Modelos de inteligencia emocional Bar-On (1997)

Bisquerra R y Pérez (2007) Las competencias emocionales.

Bisquerra R (2000) Educación Emocional y bienestar.

Bisquerra R (2003) Educación Emocional y Competencias básicas para la vida.

Daniel Goleman, La inteligencia emocional.

Parlebas (2001) juegos, deporte y sociedad. Léxico Praxeológico Motriz.

Lagardera Lavega (2004) La ciencia de la acción motriz. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.

Garvey (1985) Desarrollo emocional a través del juego.

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2459/vilaro.tio.pdf?sequence=>

Redondo (2008) Teorías sobre la función del juego.

<https://www.efdeportes.com/efd153/teorias-sobre-el-origen-del-juego.htm#:~:text=Teor%C3%ADas%20psicoanal%C3%ADticas&text=El%20juego%20es%20un%20medio,a%20intentar%20controlar%20la%20realidad.>

Erik Erikson (1990) Desarrollo del niño.

<https://webdelmaestrocmf.com/porta1/la-teoria-de-erik-erikson-las-etapas-del-desarrollo-psicosocial/>

Anexos:

Estado del arte:

Investigaciones	Autor	Año	Instrumento
Las emociones en la educación física escolar.	Felipe Mujica	2018	
Educación emocional a través de la educación física.	Luis Domínguez	2016	Cuestionario emocional (Pérez, Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez) Observación
Educación física emocional a través del juego en educación primaria.	Federación de profesionales Universidad de Lleida España.	2017	Escala de Ges Games and Emotions Escale.
Educación	Noelia Cebriá	2017	

emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la Escuela Primaria.	Alegre		
La educación emocional en la educación infantil.	Élia López Cassá	2005	Diario de clases. Escala de observación. Registros anecdóticos.
La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7	Granados Restrepo, Luz Dary; Rueda Bedoya, Sonia Arleth.	2011	Test de árbol Planilla de observación.
Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones	Pere Lavega ¹ , Gemma Filella, Maria Jesús Agulló, Anna Soldevila, Jaume March.	2011	Cuestionario Emociones y Dominios de Acción Motriz para Juegos Deportivos.
Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física.	Zamorano-García, M.; Gil-Madrona, Prieto-Ayuso, Zamorano-García,	2016	Cuestionario sobre las percepciones socio-emocionales experimentadas durante las clases de Educación Física (Gil-Madrona & Martínez, 2016).
Inteligencia emocional en niños.	Beatriz Porcayo Dominguez	México 2013	Instrumento de inteligencia emocional para niños en edad preescolar de la autora

			Rodríguez 2006).
El desarrollo emocional a través del juego.	Meritxell Vilaró Tió	Barcelona 2014	

Nombre del Trabajo	Auto	Año De Realización	Ist. Ejecutor	Editorial Año de Publicación	Cont.	Obj.	Ejes	Métodos	Resultados
Emociones auto-percibidas en las clases¹ de educación física en primaria*	Pedro Gil Medrana. María Martínez López.	5 de abril 2013	Universidad Nacional de Educación a Distancia España .	Http://es.doi.org/10.11144/Javerrianaups14.3.rape.2 de marzo 2015.	La literatura científica reconoce los beneficios de la participación en actividades físicas y deportivas. Así, numerosos estudios constatan la influencia que esta asignatura puede llegar a tener en la promoción de estilos de vida saludables (Bailey,	Proporcionar un enfoque novedoso que centra su atención en los procesos de autopercepción emocional que tienen lugar en alumnos y profesoras durante el desarrollo de una asignatura. Conocer las emociones de	Las emociones de los alumnos. Emociones de los profesores. Emociones placenteras y no placenteras en las clases.	El procedimiento de muestreo aplicado fue aleatorio estratificado, polietápico por conglomerados . Dentro de cada uno de los distritos se seleccionó mediante muestreo aleatorio simple,	Los resultados revelan que los alumnos experimentan una elevada intensidad emocional –en este caso, de naturaleza positiva –, lo que se manifiesta en un alto predominio de emociones positivas

				<p>2006; Zach et al., 2013). Se percibe también grandes cambios en la educación y en especial en lo que a la inteligencia emocional se refiere, pues esta es una habilidad necesaria que proporciona al individuo la posibilidad de conocer sus estados emocionales, comprender y controlar las emociones y sus respuesta</p>	<p>alumnos y profesores.</p> <p>Permitir planificar la educación emocional y el dominio afectivo en el área de educación física.</p>		<p>dos centros educativos de educación primaria (tres en el caso de los dos distritos con mayor población). En el caso de que los centros educativos tuviesen más de un aula de 6º de primaria, se seleccionó mediante muestro aleatorio simple una sola aula. Finalmente se aplicó el cuestionario al conjunt</p>	<p>placenteras y en la casi ausencia de emociones negativas o no placenteras. En el grupo de profesores no parecen manifestarse emociones especialmente intensas o extremas –ni en lo que respecta a las emociones positivas ni a las negativas–, lo que lleva al profesora instalarse en cierta</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>s de comportamiento (Ferrández, Hernández, Bermejo, Ferrando & Sáinz, 2012).</p>			<p>o de alumnos del aula seleccionada, así como a su profesor de educación física. No formaron parte de la muestra alumnos que padecieran algún tipo de discapacidad crónica o permanente que les imposibilitara participar en la asignatura de educación física. La muestra final obtenida</p>	<p>neutralidad emocional.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---	-------------------------------

								<p>está conformada por 376 alumnos de 6° de primaria y 14 profesores de educación física. Los principales descriptivos de las muestras atendiendo a la edad son: alumnos (M=11.63 ; DE=0.61), profesores (M=48.35 ; D.E.=0.91); atendiendo al sexo: alumnos (niños: 50%, niñas: 50%), profesores (varones: 59%, mujeres: 41%); y con respecto a</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								la nacionalidad de los alumnos (españoles : 88%, extranjeros: 12%).	
Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones	Rosa Miralles Pascual Gemma Filella Guiu Pere Lavega Burgués	Año 2017	© <i>Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEAD EF)</i>	<i>ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).</i>	El estudio toma como marco teórico de referencia la praxeología motriz y las principales aportaciones teóricas de la educación emocional. La vivencia de juegos motores, clasificados en cuatro dominios de acción motriz (psicomotor,	Observar que repercusiones tiene la aplicación de un programa de conciencia emocional, en un primer momento a los docentes y posteriormente a los alumnos de ciclo superior de educación primaria. Observar y analizar	Programa de conciencia emocional. El juego en la clase de educación física. Las emociones en los alumnos en el juego. Juegos motores y su clasificación.	Se diseñó un estudio cuasi experimental combinando la metodología cuantitativa y la cualitativa. La muestra final estuvo compuesta por: 281 chicas (46.36%) y 325 chicos (53.64%) de edades comprendidas entre 10 y 12 años ($M = 10.79$, $DT = 0,74$); 323 alumnos	Después de la aplicación de un programa de conciencia emocional, los docentes mostraron mejoras en esta competencia. Después de la aplicación de un programa de conciencia emocional, los alumnos de

					<p>cooperación, oposición y cooperación-oposición), así como el hecho que se experimenten con competición o sin competición, genera diferentes emociones a los alumnos.</p>	<p>las respuestas emocionales de los alumnos de ciclo superior de primaria en situaciones de juego de diferentes dominios de acción motriz</p>		<p>de quinto curso (52.31%) y 283 de sexto curso (47.69%), de once escuelas de Lleida capital y comarcas, que incluyeron a 15 docentes especialistas en educación física.</p>	<p>ciclo superior de educación primaria muestran mejoras en esta competencia. Cada dominio de acción motriz genera un determinado tipo de emociones en el alumnado de ciclo superior de educación primaria.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---	---

ANEXO I.

Escala GES (Games and Emotion Scale)

Número Alumno/a:Nombre del Juego:.....

Instrucciones: Lee atentamente la lista de emociones que se enumeran a continuación. Después de leer cada emoción rodea con un círculo EL NÚMERO que mejor describa QUE SIENTES EN ESTE MOMENTO. Los números se ordenan según la intensidad manifestada: desde 0, que significa "nada", hasta 10, que se refiere a "muchísimo".

Resultado del juego	Indica si el juego realizado es: Juego sin Victoria <input type="checkbox"/> Juego con Victoria <input type="checkbox"/> ¿Cómo has quedado en este juego? Vencedor/a <input type="checkbox"/> Perdedor/a <input type="checkbox"/>										
	FELICIDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
COMPASIÓN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SORPRESA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ALEGRÍA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TRISTEZA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MIEDO	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HUMOR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ANSIEDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AMOR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IRA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RECHAZO	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VERGÜENZA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ESPERANZA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JUEGO DE COOPERACION

Imagen 1: “ Mancha cadena”



Fuente: Orozco Ariana Nohelí 2021

Como se puede observar en la imagen los alumnos juegan a la “mancha cadena” un juego de cooperación donde los integrantes deben atrapar a todos sus compañeros en conjunto. Todos juegan con un mismo fin, no existe la rivalidad. Pude notar en sus rostros alegría, la cual se vio reflejada en sus acciones, de ayudar al otro, siendo amables y comprensivos.

Este juego se realizó en diferentes oportunidades con victoria y sin victoria. El resultado con victoria fue felicidad grupal, mayor participación en cuanto a su papel dentro de la mancha para lograr tal objetivo. A su vez en el juego sin victoria pasó desapercibido el final del mismo, si bien los alumnos colaboraron y participaron con entusiasmo, no se vio reflejado la felicidad en sus acciones como en el anterior.

JUEGO MOTRIZ

Imagen 2 Juego “ A limpiar la casa”



Fuente: Orozco Ariana Nohelí 2021

La profesora divide al grupo en dos equipos de igual cantidad comenta a que se va a jugar mientras los mismos comienzan a desesperar por iniciar, conversan con los compañeros, preparan una estrategia, se ponen eufóricos e interrumpen las consignas (en su mayoría los varones). Una vez que se dijeron las reglas, se les entrega las pelotas y la docente da inicio al juego. Durante el mismo los niños concentrados no dejan de moverse y lanzar las pelotas al otro campo, mientras la seño motiva para que lo hagan rápido ya que el tiempo va a terminar. Se acerca el final y se puede notar en algunos participantes ansiedad, en otros felicidad.

Finalizado el juego algunos niños siguen lanzando pelotas lo cual está prohibido dentro de las reglas, otros con miedo por no saber cual va a hacer el resultado y la minoría esperanzados por ganar. Una vez dicho el equipo victorioso los integrantes del mismo se ponen felices, saltan de alegría. A su vez tres alumnos del equipo contrario se acerca a reclamar y se enojan al punto de discutir con sus compañeros y decir a la profe que era injusto expresando su enojo, el resto no opina y continúa con las actividades.

Las emociones producidas durante y finalizado el juego desaparecen en ambos género cuando comienza la siguiente actividad.

JUEGO DE COOPERACION Y OPOSICION

Imagen 3 “Ciempies”



Fuente: Orozco Ariana Nohelí 2021

En la siguiente imagen los alumnos están por iniciar el juego, el cual consiste en: pasar por debajo de las piernas de sus compañeros o costado y luego formarse delante de la hilera, de esta forma los alumnos van avanzando. El equipo que llega primero al final de la pileta será el ganador. Durante el juego se los observa concentrados y ansiosos, algunos compañeros apuran al resto, otros alientan al que esta por pasar. A su vez la profesora apoya a sus alumnos diciendo sus nombres con ritmo. Algunos cooperan para hacerlo rápido y esta forma poder

salir victorioso, mientras que otros parecían tener vergüenza o desinterés en competir. Al finalizar el juego el equipo ganador se pone feliz, lo demuestra con aplausos, sonrisas y saltos. Mientras que los integrantes del equipo perdedor, algunos aplauden a sus compañeros y otros se enojan. Las emociones producidas durante el juego cambian en ambos equipos, al finalizar el mismo.

JUEGO DE OPOSICION

Imagen 4 “Búsqueda de los tesoros”



Fuente: Orozco Ariana Nohelí 2021

Imagen 5 “Búsqueda de los tesoros”



Fuente: Orozco Ariana Nohelí 2021

En el juego la búsqueda del tesoro los alumnos divididos en dos grupos, debían buscar tesoros que estaban en el fondo de la pileta, el equipo que juntaba la mayor cantidad en el menor tiempo posible era el ganador. Al dar a conocer en que consistía el mismo los niños se alegraron y entusiasmaron. Durante el juego los participantes de ambos equipos iban y volvían rápido. A su vez, la señorita alentaba y motivaba diciendo sus nombres, ellos felices pero cada vuelta se notaba el cansancio. En los últimos 10 segundos de juego algunos alumnos culpaban a los del otro equipo por no cumplir las reglas, estos se enojaban, pero seguían jugando.

Al finalizar ambos equipos contaron cuantos objetos buscaron, solo la docente sabía quién había ganado. Comenzó diciendo el ganador es: (a lo que los niños esperaban alegres, otros esperanzados y ansiosos). Cuando se dijo el equipo ganador, éste se puso feliz y festejaron entre los integrantes. Mientras que los del equipo perdedor algunos se enojaron dijeron que habían hecho trampa, otros solo siguieron con la clase. Estas emociones desaparecieron una vez que se realizó la siguiente actividad.

Juegos posibles de cooperación y oposición

- Por el aro

Organización: gran grupo, en círculo y dados de la mano.

Objetivo: conseguir que el aro de una vuelta completa al círculo.

Desarrollo: hay que colocar un aro entre los brazos de dos niños. A partir de ahí tendrán que buscar la forma de pasarlo de uno a otro hasta que vuelva al lugar desde el que comenzó.

- Ambulancias

Organización: 2 grupos, cada uno con una colchoneta.

Objetivo: transportar a todos los enfermos de un sitio a otro.

Desarrollo: 5 o 6 niños llevarán a un compañero sobre una colchoneta hasta la enfermería, que será otro lugar dentro del espacio. El equipo que consiga llevar antes a todos sus enfermos de un lado al otro ganará. Cabe mencionar que en este juego cooperativo hemos de insistir en que han de tener cuidado en los desplazamientos.

- Ciempiés

Organización: en 4 grupos, sentados formando una fila. El primero tendrá la pelota.

Objetivo: llegar hasta la línea de meta antes que el resto de equipos.

Desarrollo: el primero le pasará la pelota al segundo por la derecha, éste al siguiente y así en lo sucesivo hasta que llegue al último; que tendrá que correr y ponerse el primero.

Variantes:

Pasarla por la izquierda.

Por detrás de la cabeza.

Hacerlo de pies.

Agarrados con flota en cadena.

- ¿Quién teme al lobo?

Un integrante es el lobo, el resto de los alumnos deben escapar del mismo. Cada uno va a tener un círculo de color el cual para salvarse deben colocarlo en sus respectivos agujeros que estarán ubicados alrededor de la pileta, una vez que todos hayan colocado esos círculos ganarán.

- El juego de la canasta

Organización: todos los niños sujetando la tela del paracaídas.

Objetivo: introducir la pelota dentro del agujero.

Desarrollo: moviendo la tela del paracaídas tienen que intentar introducir la pelota dentro del agujero que se encuentra en el centro. Cabe señalar que este es un juego cooperativo que les encanta a los más pequeños.

- Ordenamos objetos

Organización: 2 equipos, cada uno a un lado del campo. Ambos grupos tendrán una serie de objetos que tendrán que ordenar.

Objetivo: colocar los objetos, uno al lado del otro, colaborando entre sí.

Desarrollo: los niños tendrán que ordenar los objetos siguiendo las indicaciones del profesor. Al principio, solo tendrán que colocarlos uno al lado del otro, sin atender a ningún criterio.

Variantes:

Del más grande al más pequeño.

Al revés.

Por colores

Según su forma.

- Orden en el barco

Organización: grupos de 6. Se colocarán en fila, cada uno dentro de un aro.

Objetivo: colocarse según su estatura.

Desarrollo: a la señal, se tienen que poner del más alto al más bajo. Les vamos a decir que no pueden pisar fuera del aro, porque hay pirañas.

Variantes:

Del más bajo al más alto.

En función del día en el que han nacido.

Según el mes en el que se celebra su cumpleaños.

Juegos Motores

Objetivos: Desarrollo percepción espacial, coordinación, velocidad.

Desarrollo: Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar carreras de relevos. Un alumno lleva puesta su chaqueta del chándal, cuando da el relevo al otro tiene antes que quitarse la chaqueta y dársela a su compañero, que no puede empezar a correr hasta que no tenga puesta la chaqueta.

Material: ninguno

Normas: no empezar a correr hasta que no tenga bien puesta la chaqueta

Variantes: cambiar la consigna y desplazarse de diferentes formas

Adaptaciones para NEE: ir en parejas (ciegos, sordos).

Protégete de la lluvia

Objetivos: Desarrollo percepción espacial, coordinación, velocidad.

Desarrollo: Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar carreras protegidos de la lluvia (con una colchoneta todo el equipo encima de la cabeza). El profesor indicará las formas de desplazarse

Material: colchonetas.

Normas: Si la colchoneta se cae se tiene que parar el equipo. Variantes: cambiar la consigna y desplazarse de diferentes formas Adaptaciones para NEE: ir en parejas (ciegos, sordos).

Pepes y Pepitas

Objetivos: desarrollar la motricidad gruesa, la velocidad de reacción, fomentar la atención.

Desarrollo: existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo es “tiburones” y el otro “delfines”. Cuando el director de juego grite “¡tiburones!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡delfines!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta.

Material: se pueden utilizar banderines para delimitar los campos.

Cada persona del grupo contrario cogida será un punto positivo para el grupo captor.

Ganará el equipo que antes llegue a “X” puntos.

Variantes: para trabajar con niños pequeños, se pueden cambiar las consignas para que no sean tan similares; por ejemplo: estrella del mar y cangrejos.

Juegos de cooperación

La pelota quema

Los alumnos forman un círculo en el medio de la piletta, una pelota se coloca en el medio de este. Ellos deben girar y no dejar que la pelota toque a ninguno. Si la pelota alcanza a tocar algún integrante todos los alumnos pierden el juego.

Variante: agregar 1, 2, 3 pelotas.

El trencito

Los alumnos deben formar un tren unidos con flota y trasladar objetos hacia el otro extremo. Una vez trasladado todos los objetos los alumnos ganan el juego.

Variante: poner obstáculos en el camino.

La ronda loca

Los alumnos estarán colocados en ronda y deberán pasar una pelota con diferentes partes de cuerpo, menos con las manos. Si terminan de pasar las pelotas asignadas ganaran.

Variante: estando a un pie, girando.

Para adultos

Desarrollo:

Como en el rugby, cada equipo tiene que conseguir llevar la pelota al área de puntuación del rival. Este sector se marcará con una línea blanca.

Cabe mencionar que se puede puntuar de 3 formas: entrando con la pelota en el área de puntuación; recibirla dentro de dicha zona; o lanzando un penalti.

Para frenar el avance de un contrario, que lleva la pelota, hay que tocarle. Entonces se echa un “piedra, papel, tijera”. El ganador será el que se quede con la posesión.

Tal y como se ha indicado anteriormente, solo podrán defender 2 jugadores: el defensa y el capitán. Del mismo modo, solo podrán atacar el delantero y el capitán.

Con respecto al lanzamiento de penaltis, se efectúan cuando, transcurrido el tiempo reglamentario, los dos equipos están empatados. En este caso, lanzarán los delanteros y capitanes de cada equipo; siendo los porteros los defensas.

También se lanzará un penalti cuando un jugador cometa un gesto antideportivo. Por ejemplo, empujar a un contrincante para que no pueda recibir la pelota.

