

**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# Aplicación de los valores en el aula de Educación Física para alumnos de Educación Primaria

---

Trabajo Fin de Grado presentado por: Miguel Puig Tibbs.

Titulación: Grado de maestro en Educación Primaria. Mención en Educación Física.

Línea de investigación: Unidad Didáctica.

Director/a: Ana Fernández Cascante.

Ciudad: Girona

18 de julio de 2014

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Educación. Métodos pedagógicos.

## **o. RESUMEN**

Este trabajo se centra en la aplicación de los valores en el aula de Educación Física; para ello se han determinado los objetivos, tanto generales como específicos, así como la metodología a seguir para la consecución de los mismos. La línea de investigación se centra en la elaboración de una Unidad Didáctica que recoge una serie de actividades diseñadas y centradas en los juegos cooperativos y en la práctica deportiva, complementadas por otras actividades educativas e interactivas, como el método biofeedback, un método innovador que permite descubrir el estado emocional del alumno y ser capaz de gestionar sus emociones. Todo ello para conseguir desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo entre el alumnado y para su formación integral en base a la educación en valores. Una vez acabadas las diez sesiones en que se estructura la Unidad Didáctica, se valorarán los resultados obtenidos y se comprobará si se han conseguido los objetivos marcados previamente.

5 palabras clave: Valores, Alumnos, Educación Física, Formación Integral y Juegos Cooperativos.

# INDICE

0. Resumen.....	2
1. Introducción.....	4
1.1.    Presentación. Justificación del tema .....	4
1.2.    Objetivos .....	6
1.2.1.    Objetivos generales .....	6
1.2.2.    Objetivos específicos.....	6
2. Marco teórico .....	7
2.1.    Los valores .....	7
2.2.    Los valores en el marco educativo .....	8
2.3.    Los valores en la Educación Física .....	11
2.4.    Biofeedback en coherencia cardíaca.....	14
2.5.    Marco referencial.....	16
3. Diseño.....	17
3.1.    Presentación .....	17
3.2.    Objetivos .....	18
3.3.    Contenidos .....	19
3.4.    Metodología.....	20
3.5.    Contexto.....	21
3.6.    Actividades.....	22
3.6.1.    Valores sobre los que va a incidir .....	23
3.6.2.    Actividades concretas .....	25
3.6.3.    La tecnología para trabajar los valores en el aula: Biofeedback en coherencia cardíaca .....	45
3.7.    Evaluación.....	46
3.8.    Cronografía.....	48
4. Conclusiones.....	49
5. Referencias bibliográficas y bibliografía.....	50
5.1.    Referencias bibliográficas.....	50
5.2.    Bibliografía .....	52
6. Anexos.....	53
6.1.    Anexo 1.....	53

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. PRESENTACIÓN. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.**

En los últimos años hemos podido presenciar un cambio en los procesos de enseñanza, en los aspectos pedagógicos y metodológicos de la enseñanza dentro de las aulas y concretamente en el aula de Educación Física. A través de la práctica deportiva realizada en el aula, y también la realizada fuera de ella, se puede y se debe educar a los alumnos. Además de todos los contenidos conceptuales y procedimentales requeridos para su educación se da mayor protagonismo a los actitudinales. Por tanto, se debe dotar al alumno no solo de aspectos motrices sino también de ciertos principios y valores.

La importancia de la educación en valores toma cuerpo en el momento en el que se perciben conductas propias de una falta de ellos en el seno escolar y en el de la sociedad en general. Pero los valores contienen cierto contenido de subjetividad y lo que un valor tiene para una persona, para otra puede tener completamente otra distinta. Esto añade un grado de dificultad a la hora de escoger, en el proceso de aprendizaje-enseñanza, que valores pueden considerarse más importantes que otros. En el proceso de investigación para la realización de este trabajo encontramos infinidad de estudios realizados por personas que señalan una serie de valores básicos para la educación de nuestros alumnos. Todos ellos nos ayudarán a enmarcar la metodología que se va a utilizar para su realización. Para ello, he elaborado una Unidad Didáctica estructurada en diez sesiones, basadas en actividades centradas en la aplicación de los valores en el aula de Educación Física, para alumnos de 2º ciclo de Educación Primaria.

Las razones que me han llevado, como autor de este trabajo, a la elección de este tema, es la importancia que para mí tienen los valores en la educación de las personas y concretamente a la de nuestros alumnos. Mi experiencia en la enseñanza en el deporte del tenis de más de 20 años me ha demostrado su importancia, siendo la base de mi metodología de trabajo. No se entiende ningún tipo de enseñanza en la que los valores no ocupen un lugar primordial. Siempre he considerado imprescindible que todos mis alumnos se sientan queridos, importantes y parte del grupo. Tratar de conocer sus inquietudes, sus aptitudes y motivaciones, de todos y cada uno de ellos.

A través de la práctica deportiva, de la actividad física en edad escolar, la etapa más importante de la formación de una persona, se pueden trabajar, enseñar y educar a nuestros alumnos los valores. Con la educación en valores se puede sacar lo mejor de cada uno, pues salen a relucir los aspectos interiores de todos ellos. Aquello que llevan dentro. Utilizaremos, para las actividades de nuestros alumnos, los juegos cooperativos, pues a través de ellos podremos potenciar la educación en valores de una manera acertada. Los valores en los que incidiremos, pues los considero fundamentales para la formación integral de los alumnos, serán la responsabilidad, el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el diálogo, la confianza, la cooperación, colaboración, ayuda y participación. Muchos de los valores están relacionados unos con otros por lo que se trabajarán conjuntamente en las sesiones que realicemos.

Este TFG se estructura de la siguiente manera:

En primer lugar la justificación del tema escogido. A continuación, la metodología que hemos utilizado para la elaboración del trabajo. Le siguen los objetivos que pretendemos alcanzar. También se incluye el marco teórico que nos sirve de base para sustentar y enmarcar el TFG. En él, he realizado un proceso de investigación sobre los estudios realizados hasta la fecha referente al tema escogido, los valores, no solo a nivel general, sino también los estudios realizados sobre los valores en el ámbito educativo y concretamente en el área de Educación Física para alumnos de Educación Primaria. Para este apartado, he consultado en Internet, documentos y estudios realizados hasta la fecha, así como la búsqueda de libros y otros materiales en bibliotecas públicas de la ciudad de Girona y alrededores. También la biblioteca de la UDG (Universidad de Girona) me ha sido de gran ayuda para la búsqueda de información. Entrevistas y charlas con personas del mundo de la educación y la psicopedagogía me han servido para centrar y corroborar muchas de las ideas que tenía sobre el TFG.

Para trabajar los valores en el aula de Educación Física, como he comentado anteriormente, he diseñado una Unidad Didáctica estructurada en diez sesiones donde se realizarán actividades y juegos basados en el juego cooperativo y la práctica deportiva. Se incorpora un elemento innovador y motivador para los alumnos que refuerza y ayuda a la consecución de los objetivos marcados. El método biofeedback, un método a través del cual el alumno puede descubrir, mediante preguntas, su estado emocional y ser capaz de gestionar sus propias emociones. Se aplican nuevas tecnologías, que juntamente al método antes expuesto completan el trabajo. Creación de una webquest, visualización de videos y películas,...

Se finaliza el trabajo con la exposición de las conclusiones.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivos generales**

- Fomentar y favorecer la educación en valores como elemento fundamental para el desarrollo y la formación integral del alumnado.
- Diseñar actividades segmentadas en sesiones para la clase de Educación Física donde a través de la realización de juegos cooperativos y el deporte, se trabaje la educación en valores.
- Aprender a afrontar y resolver los posibles conflictos sobre valores que se den durante los juegos propuestos, a través de métodos innovadores y nuevas tecnologías, como el “Biofeedback” en coherencia cardíaca o retroalimentación.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Fomentar el desarrollo integral, autónomo y crítico del alumnado mediante la educación física y el deporte con el objetivo de conseguir un espíritu cooperativo, colaborador, participativo y de respeto a los demás.
- Ayudar a los alumnos a ser tolerantes, a aceptar las diferencias hacia actitudes, opiniones y conductas de los demás, respetando ideas, creencias o prácticas distintas de las propias, admitiendo y aceptando la diversidad, al margen de los prejuicios.
- Impulsar una actitud respetuosa en el alumnado, tratando a los demás con la misma consideración con que les gustaría ser tratados.
- Apoyar en los alumnos actos de ayuda desinteresada hacia los demás, desarrollando un espíritu generoso, solidario y altruista, colaborando en todas y cada una de las actividades que se realicen en el aula y ayudando a compañeros con alguna dificultad para aprender.
- Impulsar en cada alumno la responsabilidad hacia uno mismo, hacia los demás y hacia las tareas a desarrollar, fomentando el sentido de la responsabilidad formado en el compromiso y la entrega, en la obligación y el deber.
- Enseñar a los alumnos a tener confianza en sí mismos y en los demás, a ser sinceros. Establecer un clima de convivencia adecuado, desarrollar la espontaneidad, pactar normas de disciplina, establecer límites, respetar a los demás y a ellos mismos y fomentar el diálogo.
- Estimular al alumnado a participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. LOS VALORES**

Podemos entender el concepto valor como un marco referencial de juicio y patrón de orientación de la vida de la persona, que pertenece al ámbito del conocimiento del sujeto y que incluye el concepto individual de lo que es deseable, más que el propio objeto deseado. Lo que es preferible por ser referencia tanto a la propia persona como a los otros o al conjunto social. (Guitart, 2002)

Los valores nos sirven a cada uno como guía en nuestra vida y nos señalan el rumbo a seguir a la hora de tomar nuestras decisiones. A lo largo de este proceso vivencial, los valores van cambiando según las circunstancias socioculturales y nuestra evolución personal, por lo que son dinámicos y van respondiendo a las necesidades y motivaciones que se van produciendo en cada momento.

González (1990) destaca cuatro dimensiones en la noción de valor:

- Los valores son proyectos ideales de comportarse y existir que el ser humano aprecia, desea y busca.
- Los valores son opciones personales que se adquieren des de las posibilidades activas de la voluntad.
- Los valores son creencias que se integran en la estructura del conocimiento.
- Los valores son características de la acción humana que mueven la conducta, orientan la vida y marcan la personalidad.

Todo aquello que dificulta al hombre a llegar a ser más persona y que le resta humanidad es entendido como contravalor. Así pues, todo valor tiene una polaridad, ya que puede ser positivo o negativo, por lo que, es valor o es contravalor.

Los valores abrazan campos diversos: existen valores morales, cívicos, materiales, estéticos, intelectuales, religiosos, profesionales, vitales,... y pueden tener dos sentidos según Guitart (2002):

- Terminal: referidos a un estado final de existencia idealizado, por ejemplo: amistad verdadera, felicidad, igualdad, libertad, seguridad familiar,...
- Instrumental: referidos a una manera idealizada de conducta que están en función de otros valores. Pueden ser:
  - Maneras de conducta interpersonal, por ejemplo: tolerante, capaz de perdonar, capaz de querer, cortés, servicial, obediente,...
  - Maneras de conducta intrapersonal, papel que el sujeto considera que debe realizar, por ejemplo: valiente, imaginativo, lógico, responsable,...

Los distintos valores se interrelacionan entre ellos formando un sistema de valores. Éste nos servirá como una plantilla para evaluar, resolver conflictos y tomar decisiones. Cada persona

asume, de manera consciente o inconsciente, un nombre limitado de valores para configurar así su propio sistema.

## **2.2. LOS VALORES EN EL MARCO EDUCATIVO**

El término valor está relacionado con la propia existencia del ser humano, afecta a nuestra conducta, modela nuestras ideas y condiciona nuestros sentimientos. Se trata de algo cambiante, dinámico, que parece hemos elegido libremente entre diversas alternativas pero que, sin embargo, viene también determinado por lo interiorizado a lo largo de nuestro proceso de socialización. (Carreras, LL., Eijo, P., Estany, A., Gómez, M<sup>a</sup>.T., Guich, R., Mir, V., Ojeda, F., Planas, T. y Serrats, M<sup>a</sup>.G., 1995). Queda pues justificada la influencia recibida en la configuración de los valores de cada individuo de las distintas instancias socializadoras y, por consiguiente, el importante papel que desarrolla la escuela.

Si bien es cierto que las formas que toman nuestros comportamientos (...) están condicionadas por una mayor o menor predisposición instalada en nuestra manera de ser, también lo es que los valores que determinan que actuemos de una manera o de otra se basan, sobretodo, en la educación que se nos ha dado (...). (Corbella, 2007, p.48)

Los valores pueden ser descubiertos, incorporados y realizados por el individuo y en esta triple posibilidad reside su gran importancia pedagógica. De esta manera, el descubrimiento, la incorporación y la realización de valores positivos constituyen los tres pilares básicos de la tarea educativa. Por ese motivo se ha desarrollado un movimiento pedagógico que gira en torno a la importancia que posee la educación en valores para el desarrollo personal y social de los alumnos.

Rubies<sup>1</sup> (1980) reafirma esta necesidad alegando que es imposible educar sin principios educativos y sin valores. Considera que es impensable la existencia de una escuela de educación si no tiene unos principios, si en esta escuela no se respetan unos valores que den sentido a la idea del hombre, del mundo, de la vida y del sentido de la historia.

La tarea de educar consiste, básicamente, en transmitir los valores que deben referenciar la vida del niño y es a través de la convivencia entre educador y educado donde se consigue de forma más adecuada. Y en este proceso socializador, toda la comunidad educativa debe estar implicada, participando de forma efectiva y coherente, aceptando unos determinados objetivos, aunque sean mínimos, sobre ideales educativos que estén respaldados por los valores que proponemos. Solo de esta forma conseguiremos, además de enseñar, educar, es decir, guiar en la construcción de una personalidad humana y fuerte.

---

<sup>1</sup> Intervención de María Rúbies en el Plenario del Congreso de Diputados, 11 de marzo de 1980.



En este proceso los alumnos necesitan coherencia; la incoherencia entre lo que se dice y se hace afecta negativamente a la credibilidad del adulto ante el niño al que quiere educar. Se educa, sobretodo, a través del testimonio más que a través de la palabra, y ésta coge relevancia cuando refuerza y está de acuerdo con la conducta observada.

“Es a través del ejemplo y del mimetismo que se transmiten la mayor parte de los contenidos que dan sentido al hecho de educar”. (Corbella, 2007, p.15)

Pero los valores son difícilmente observables; podemos deducir su presencia a través de la manifestación, por parte de los alumnos, de determinadas actitudes observadas y del cumplimiento de las normas que los hacen explícitos.

Las actitudes añaden una vertiente de acción a los valores e intervienen, por lo tanto, en la forma de actuar de los alumnos y condicionan su conducta. Por otra parte, las actitudes se adquieren ya que son el resultado del aprendizaje y como realidades dinámicas también son modificables. Las normas son la explicitación a nivel colectivo de un valor, prescriben formas de actuación ante una determinada situación. De este modo, cuando hablamos de educación en valores debemos referirnos a la educación tanto en el ámbito de los valores, como en las actitudes y las normas.

Pero a la hora de acometer la educación en valores surgen interrogantes:

1. ¿De que forma se aprenden los valores?

En relación a como se aprenden los valores, la respuesta ha sido variada y vinculada a la evolución de los grandes paradigmas del aprendizaje elaborados en el ámbito de la psicología. Desde planteamientos basados en la socialización (Durkheim y Freud) o bien en el desarrollo cognitivo (Piaget), pasando por las teorías de aprendizaje social (Bandura y Walters) y hasta Kohlberg. Como resultado de todo ello, los enfoques en la actualidad pueden resumirse en dos opciones (Marchesi, 1983):

- El enfoque socializador trata de explicar el aprendizaje de actitudes, normas y valores a partir de la internalización de las normas sociales transmitidas por las personas más significativas en el entorno del niño, en función de procesos de imitación, identificación y reforzamiento. De acuerdo con esta óptica se presta más atención al ámbito afectivo que al cognitivo en la adquisición de valores y el niño es, en última instancia, un receptor de principios morales.
- El enfoque cognitivo-estructural aborda el desarrollo sociomoral a través de un proceso cognitivo de disonancia-reequilibrio vinculado al desarrollo evolutivo y que acabará conduciendo hasta la autonomía moral. El niño, según este paradigma, participa activamente en su propio aprendizaje en el ámbito de los valores construyendo y reestructurando su razonamiento moral.

## 2. ¿Cómo es preferible orientar?

En cuanto al modo de acometer la educación en valores es importante señalar, como ya he puntualizado anteriormente, que ésta debe implicar a toda la comunidad educativa y que es primordial que exista una confluencia en los distintos ámbitos de actuación del niño.

Muchos de los problemas surgen cuando los alumnos son expuestos a demandas distintas en los diferentes contextos en los que participan. Por eso es importante que la educación en valores dentro de la escuela se afronte desde la transversalidad (Buxarrais, 1991). La transversalidad lleva consigo un planteamiento humanizador que sobrepasa el estrecho marco de las distintas áreas curriculares. De este modo, la educación transversal no sólo rompe los muros de los compartimientos que representan las distintas áreas, sino que además conecta la escuela con la realidad exterior. Todo ello exige una intervención educativa coordinada y sistemática.

## 3. ¿Qué valores debe elegir la escuela?

Sin duda hay unos valores que son compartidos por todos, como los que derivan de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, los que rigen la vida en Democracia y los que permiten que la humanidad progrese en equilibrio armonioso. Pocas personas en la comunidad educativa se mostrarían reacias ante la libertad, la igualdad, el respeto, la cooperación, el diálogo...

Estos valores no son independientes entre sí, sino que se hayan interconectados y se complementan formando un sistema coherente y estructurado de valores. De este modo, nos encontramos ante un sistema de valores que puede considerarse “universalmente válido”, defendible más allá de las opiniones individuales, y es por este sistema por el que la escuela debe apostar. Al mismo tiempo, como docentes tenemos que educar en valores tomando como referencia la realidad que representan nuestros alumnos y el contexto social en el que se desenvuelven, para que de este modo se sientan implicados afectivamente.

## 4. ¿Qué actitud debe tener el maestro?

Para responder a la cuestión más controvertida, existen dos opciones: la neutralidad o la intervención activa. En mi opinión, el maestro ha de optar por la neutralidad ante valores personales y sociales no susceptibles de ser compartidos por todos mientras que, en relación con los valores universales, el maestro ha de ser claro, debe referirse explícitamente a ellos y asumir su transmisión.

No debemos olvidar que la educación en valores, al mismo tiempo, debe ser una educación que permita elegir en libertad, sin imponer ni adoctrinar, sino propiciando la reflexión individual y colectiva, la capacidad crítica y el diálogo, para que el alumno pueda elaborar sus propios criterios y elegir entre los valores que considere más adecuados. Como dicen Omeñaca y Ruiz (2001), la

convergencia entre los valores universales y la libertad de opción se consigue a través de una docencia no inculcadora, pero tampoco subjetivista ni individualista.

### **2.3. LOS VALORES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Son muchas y variadas las actitudes que podemos trabajar en Educación Física; referidas a la esfera personal (autonomía en la práctica motriz, responsabilidad hacia el propio cuerpo, confianza en sí mismo,...), referidas a las relaciones interpersonales (respeto hacia los demás en el juego, cooperación en las actividades lúdicas,...) y finalmente las que ponen al alumno en relación con la propia actividad motriz (respeto de las normas del juego,...).

Por extensión, también los valores asociados a estas actitudes que se dan en el área curricular de educación física son muchos. Gutiérrez (1995) categoriza los valores según cinco factores:

- Sociabilidad: ayuda, deportividad, tolerancia,...
- Éxito personal y de grupo: esfuerzo, igualdad, autosuperación, competencia motriz,...
- Creatividad y cooperación: creatividad, ayuda, respeto hacia los demás, cooperación,...
- Compañerismo y diversión: diversión, alegría, compañerismo,...
- Superioridad y autoimagen: triunfo, autoestima, superioridad sobre los demás,...

Los valores están vinculados con el propio proceso educativo, por lo que desde la Educación Física se pueden promover teniendo en cuenta tres aspectos:

- El tipo de actividad física a realizar, especialmente en función de la estructura de meta. Los valores vinculados pueden ser distintos si se trata de actividades individuales o bien de competición, que a su vez presentan valores distintos a las vinculadas con la cooperación. Pese a ello, podemos encontrar denominadores comunes en las tres estructuras lúdicas a la hora de educar en valores.
- Los métodos elegidos. Existen líneas metodológicas orientadas hacia la cooperación entre los alumnos y los hay que propician una actividad individual, así como métodos que exigen relaciones comunicativas entre los alumnos y otros que no las favorecen.
- El papel del docente durante la actividad de clase, favoreciendo un clima propicio con los valores que trata de promover.

Ahora bien, tampoco la concordancia entre actividad, métodos e intervención docente garantizan que la educación en valores se oriente por el camino deseado. Uno de los principales problemas que originan la falta de éxito de este proceso educativo radica en el conflicto entre los valores

dominantes en cada uno de los ámbitos de socialización del niño. (Devís, 1996). Si los distintos agentes socializadores (escuela, asociaciones deportivas, padres y medios de comunicación, como destacados) presentan como válidas opciones contradictorias, el alumno se verá envuelto en un clima de confusión sobre cuáles son los criterios morales que deben regir su actuación y cuál es la forma de vida más adecuada en relación con la actividad física.

Gutiérrez (1995) propone un modelo ecológico para el desarrollo de valores sociales y personales en la actividad física y el deporte cuyo punto de partida contempla la coordinación de acciones entre todos los estamentos que influyen sobre la elaboración del esquema de valores en cada persona.

En cuanto a la elección de los métodos más adecuados para la promoción y desarrollo de la educación en valores desde la Educación Física, la bibliografía especializada nos ofrece un amplio abanico de alternativas (Martínez y Puig, 1991): discusión de dilemas morales, clarificación de valores, role-playing, autorregulación, comentario crítico de textos,...

Debemos tener en cuenta que la Educación Física tiene unas características especiales, puesto que su punto de partida es esencialmente procedimental y gira en torno al cuerpo y al movimiento y donde las relaciones afectivas y comunicativas son muy frecuentes. Dado este particular contexto, se podrá elegir entre distintas opciones metodológicas, si bien según Omeñaca y Ruiz (2001) son dos los métodos más acordes con el contexto específico en el que se desarrolla esta área curricular y en la etapa de segundo ciclo de primaria:

- Discusión de dilemas morales

Este método utiliza la reflexión y el diálogo argumental en relación con cuestiones de tipo moral que provocan conflictos o problemas de decisión y se basa en los planteamientos cognitivo estructurales de Kohlberg.

A partir del planteamiento de un dilema real o ficticio, el profesor formula interrogantes y estimula la reflexión y el diálogo, enriqueciendo el pensamiento moral de los alumnos, tanto al buscar sus propios argumentos para defender una alternativa como enriqueciéndose de las aportaciones de sus compañeros.

Estos dilemas se pueden propiciar a partir del propio devenir durante la clase y deben ir acompañados de un clima de confianza grupal, de facilidades para comunicarse y escuchar y al planteamiento del dilema adecuado según el nivel evolutivo de los alumnos.

Los dilemas se pueden formular en torno a multitud de cuestiones: mostrar actitud distinta hacia los demás dependiendo de si el juego es de cooperación o de competición, respetar las normas de juego o por lo contrario hacer trampas pudiendo obtener consecuencias ventajosas, estar o no dispuestos a prestar ayuda cuando se nos pida en el transcurso de la actividad motriz,...

Los consejos y sugerencias que pueden completar esta propuesta son diversos:

Es imprescindible que el clima de la clase sea de tranquilidad y de confianza, y ello se favorece con una disposición del espacio poco jerárquica y que facilite el intercambio de opiniones (por ejemplo, sentarse en círculo o formando pequeños equipos de trabajo). Asimismo, es conveniente promover la aceptación de roles y para ello es útil repartir entre los alumnos todas las responsabilidades que se puedan asumir. Además, deben proponerse dilemas vivos, estrechamente relacionados con las preocupaciones de los alumnos o que les despierten curiosidad. Se trata, en definitiva, de promover todo aquello que puede ser vivído de una manera positiva en la vida de los centros educativos. (Fibla, 1995, p.182)

- Clarificación de valores

La clarificación de valores tiene su origen en las situaciones de confusión a las que pueden llegar niños y jóvenes debido a la diversidad de valores coexistentes en la sociedad actual. Por ello reúne un conjunto de técnicas que pretenden promover en los niños un proceso reflexivo que les lleve a asumir conscientemente un conjunto de valores (Raths, Harmin y Simon, 1967).

Estos autores apuestan porque sean los alumnos, a través de un proceso de clarificación, los que escojan libre y reflexivamente unas alternativas de valor, manteniendo siempre una actitud respetuosa hacia otras opciones. De este modo, la clarificación tiene una visión más enriquecedora puesto que engloba la selección de valores (proceso cognitivo), la estimación de éstos (vertiente afectiva) y la actuación de acuerdo con ellos (procesos de acción).

La escuela tiene más una misión propiciadora de reflexión que transmisora de valores bajo este método. El papel del maestro de educación física no es, por lo tanto, inculcar una opción moral ni modificar creencias o sentimientos, sino que son los propios alumnos los que han de llegar a conclusiones. Para ello el maestro debe aportar un clima de libertad y ha de contribuir a que los alumnos descubran alternativas, las analicen, las valoren, opten entre ellas y actúen de forma coherente con lo elegido.

Fibla (1995) considera que la actuación del profesor bajo este enfoque debe ser de orientación y aliento, no de definición de los valores puesto que éstos tienen un carácter personal. Actuando de dicho modo nos asemejamos a una sociedad democrática que se basa en la libertad de los individuos y en la que coexisten distintos sistemas de valores y ello anima a los adolescentes a iniciar el proceso de la propia valoración.

Entre las técnicas unidas a la clarificación de valores nos parecen especialmente útiles para nuestra área los diálogos clarificadores (diálogos entre el maestro y el alumno que contribuyen a que el alumno reflexione), las hojas de valores (entregar a los alumnos un breve texto que plantea una situación problemática a partir de la cual se propicia un debate en pequeños grupos).

## **2.4. La tecnología para trabajar los valores en el aula: *biofeedback en coherencia cardiaca*. Método utilizado al inicio y al final de las sesiones de la Unidad Didáctica.**

Es vital que los alumnos aprendan a gestionar de manera eficaz sus emociones para tener un rendimiento óptimo y, en nuestro caso esta muy vinculado a un trabajo exhaustivo de los valores.

Investigaciones científicas han proporcionado una nueva comprensión de la fisiología de las emociones, el aprendizaje y el rendimiento. Un estado de coherencia cardiaca nos permite la sincronización entre la actividad del cerebro y el sistema nervioso: la coherencia cardiaca es un novedoso método de biofeedback, que correlaciona el ritmo cardíaco y la respiración.

Antes de continuar, creo necesario explicar cual es el concepto de coherencia cardiaca. El concepto de coherencia cardiaca surge de la investigación médica en neurología y neuro-cardiología, hace 25 años en los Estados Unidos y su impacto beneficioso en relación a la gestión del estrés y la ansiedad, divulgado por el Instituto HertMath.

Un estado interno de coherencia cardiaca proporciona al alumno un estado fisiológico óptimo para facilitar los procesos cognitivos, mantener una atención focalizada, y mejora de la creatividad. Elementos esenciales para un aprendizaje eficaz y así conseguir mejores resultados académicos y mejores relaciones con los compañeros.

### **Beneficios**

- Aumento de la comprensión
- Aumento de la memoria y la capacidad de resolución de problemas
- Reducción de la agresividad
- Autocontrol de la ira
- Mejora los resultados en los exámenes
- Mejora de la comprensión de las matemáticas
- Mejora la comprensión lectora

Esta es la solución que trata de aportar para este trabajo de los valores en las diferentes sesiones, ya que en la actualidad la sobreestimulación de los medios de comunicación, violencia en el deporte o en la sociedad en general, ira y conductas de riesgo. Además, a muchos alumnos, el estrés emocional les afecta negativamente en la motivación, el aprendizaje y el rendimiento. Conseguir un estado de coherencia es posible con la tecnología de Stress Pilot, una innovadora técnica para maximizar el rendimiento y, a la vez, reducir el estrés académico y emocional.

([www.coherencia-cardiaca.com](http://www.coherencia-cardiaca.com))

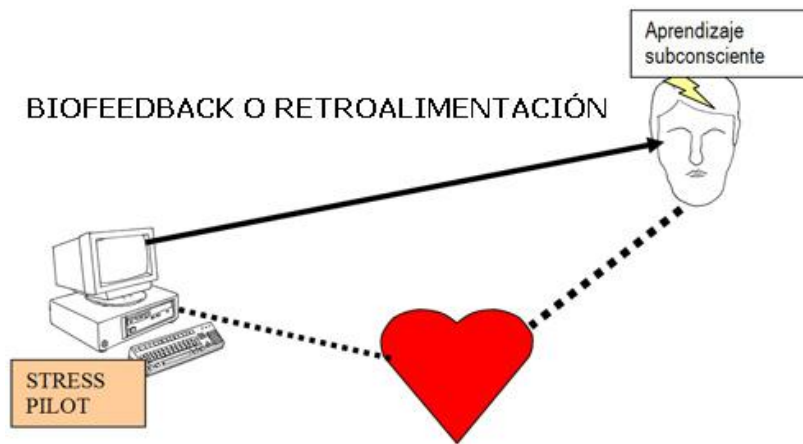


Imagen1. Imagen cedida por Isabel Martínez de la Asociación Española de Coherencia Cardíaca y Desarrollo Personal.  
[www.coherencia-cardiaca.com](http://www.coherencia-cardiaca.com)

¿Cómo se logra la máxima concentración y el rendimiento óptimo?

En un estado de coherencia. Donde el corazón y la respiración están sincronizados.

¿Qué es la coherencia cardíaca?

El equilibrio entre la mente, el corazón y las emociones.

¿Cómo se consigue?

Con la tecnología Stres Pilot , y una app RespiRelax.



Imagen2. Imagen de Respirelax.

[www.itunes.apple.com/us/app/respirelax](http://www.itunes.apple.com/us/app/respirelax)

En la imagen2 aparece una app gratuita, el Respirelax, que nos permite entrenar la respiración para conseguir estados de coherencia cardíaca y recuperar las energías; está disponible para iphone i ipad.

## **2.5. MARCO REFERENCIAL**

Para enmarcar el trabajo a nivel normativo debemos basarnos tanto en la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, denominada Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, que modifica parcialmente la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo y que entrará en vigor a partir del próximo curso 2014-15, como en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero.

La nueva organización de la Educación Primaria se desarrolla en los artículos 16 a 21 de dicha ley y el currículo básico de las asignaturas correspondientes a la Educación Primaria se ha diseñado en un intento de simplificar su regulación, centrándose en los elementos curriculares indispensables.

En el anexo 1 están detallados todos los contenidos en que la nueva ley y el real decreto hacen referencia a los valores, objeto de mi estudio, en Educación Primaria.



### **3. DISEÑO**

#### **3.1. PRESENTACIÓN**

Este trabajo se centra en la creación de una Unidad Didáctica que nos va a permitir, principalmente, aplicar los valores en el aula de Educación Física para alumnos de 2º ciclo de Educación Primaria, a través de diez sesiones con sus correspondientes actividades basadas en juegos cooperativos y otras actividades deportivas e incluso interactivas, pues se incorporan nuevas tecnologías. La Educación Física además del conocimiento corporal y el desarrollo de las capacidades motrices del alumno se ha centrado en el aprendizaje de actitudes, valores y normas referidos al cuerpo, al movimiento y a la interacción con los demás. Es importante conocer como se realizan los aprendizajes, como adquieren capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes que les permitan ser más competentes para desenvolverse con garantías en su entorno. “El alumno es el fin pero también el punto de partida del proceso de toma de decisiones en la educación física” (Omeñaca y Ruiz, 2001, pg 13). En el aula de Educación Física, la estructura del grupo toma gran importancia por el sistema de interacciones que en él se establecen. La cooperación recoge un conjunto de actividades, juegos y métodos de aprendizaje con el fin de alcanzar objetivos comunes, de lograr metas compartidas. La cooperación es respeto a la individualidad, a la confianza en las relaciones, al uso del diálogo como forma de encuentro, a enriquecerse con los demás, a la responsabilidad en las relaciones grupales, a la tolerancia,...

Se utiliza el juego puesto que es una actividad motivadora, hace posible la interacción entre los alumnos y además puede ser fuente de aprendizajes significativos. Es fuente de alegría, implica participación activa. El juego cooperativo profundiza en la libertad de los alumnos, les hace libres de la competición, libres para crear, son libres de exclusión, libres de elección y libres de agresión (Orlick, 1990). Todas estas características hacen de los juegos cooperativos un importante medio para la educación integral de los alumnos en edad escolar.

Por tanto los juegos cooperativos ofrecen, estimulan, inciden, favorecen y fomentan la educación en valores. A través de ellos podremos trabajar algunos valores importantes para la educación de nuestros alumnos. Con el juego cooperativo potenciamos la educación en valores. La cooperación, en Educación Física, pone al alumno en contacto con muchos de los valores universales para su desarrollo personal, para la convivencia y para la vida en equilibrio con su entorno. Libertad, responsabilidad, tolerancia, diálogo, respeto, amistad, cooperación, solidaridad y paz. Sin olvidar otros valores vinculados al área de Educación Física en relación con su progreso y bienestar personal.

Los juegos cooperativos promueven valores, son una alternativa a otros juegos que inculcan un modelo de conducta basado en la competitividad e individualismo. Facilitan el encuentro con los demás en un clima distendido. Lo importante es participar, no promover la eliminación de los participantes. Se busca incluir, no excluir.

Para ello, he diseñado una Unidad Didáctica estructurada en diez sesiones basadas en los juegos cooperativos y actividades deportivas, además de incorporar otras actividades que ayudarán a

conseguir los objetivos propuestos, como por ejemplo el método biofeedback, la creación de una webquest o la visualización de videos o películas. En todas ellas se trabajarán los valores que se pretenderán alcanzar.

### **3.2. OBJETIVOS**

- Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos y el deporte.
- Valorar las situaciones lúdicas cooperativas como medio para el desarrollo individual y colectivo.
- Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.
- Participar en un clima social basado en la confianza y la comunicación.
- Respeto a las normas en las actividades físicas elaboradas.
- Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.
- Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.
- Identificar las diferentes reglas establecidas, aplicadas en una situación real de juego y a responder positivamente a la espera del turno.
- Escuchar al otro. Pedir ayuda, ofrecer ayuda y respetar el turno de palabra.
- Compartir ideas y estrategias de actuación, valorando las propuestas propias y ajenas.
- Experimentar el juego como objetivo de placer y recreación y como medio educativo.
- Disfrutar del juego sin excluir ni eliminar a ningún miembro del grupo.
- Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.
- Participar en un clima de diversión, goce y disfrute dentro de un entorno cooperativo.
- Tener una actitud activa y alentadora durante el juego.
- Exteriorizar las diferentes emociones recibidas. Disfrutar del propio juego.
- Ser capaz de resolver las situaciones conflictivas a través de la comunicación respetuosa y el diálogo entre los miembros del grupo.
- Descubrir situaciones conflictivas del juego.
- Colaborar en la recogida del material utilizado en la sesión. Tratar con cuidado el material, querer y respetar el propio cuerpo.

### 3.3. CONTENIDOS

Los contenidos son el medio para conseguir alcanzar los objetivos propuestos. Además de los conceptuales y procedimentales están los actitudinales, que son los que centrarán nuestro interés. Con las actitudes, los valores y las normas se quiere transmitir la importancia que tiene respetar y tolerar las posibilidades de los compañeros, tener gusto y satisfacción por la actividad física, respetar el material utilizado y ver el trabajo cooperativo como un medio de trabajo y diversión. A través del juego cooperativo potenciaremos la espontaneidad, la cooperación y la responsabilidad además de todos aquellos valores que se pretendan conseguir de nuestros alumnos para su formación integral.

- Respeto a las normas básicas en las diferentes actividades.
- Uso del diálogo como vehículo para compartir ideas y para la resolución de conflictos.
- Aceptación y respeto a la diversidad física, de opinión y de acción.
- Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de los juegos.
- Valoración de sus capacidades.
- Valoración del juego cooperativo como desarrollo de la actividad física, medio de diversión y uso del tiempo libre.
- Adopción de una actitud de respeto hacia los demás.
- Disposición de cooperar con los compañeros de juego.
- Interés en contribuir al bienestar de los otros.
- Respeto de las normas básicas de juego.
- Participación alegre en las actividades planteadas valorando su carácter lúdico.
- Uso del diálogo como vehículo para compartir ideas y para la resolución de conflictos.
- Confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en entornos conocidos.
- Participación en todas las actividades aceptando las diferencias existentes en cuanto a nivel de destreza.
- Respeto de las normas básicas en diferentes actividades.
- Disposición para ayudar y ser ayudado como medio para el desarrollo personal.
- Integración de todos los miembros del grupo de clase en las diferentes agrupaciones sin excluir a nadie.
- Uso del diálogo como medio para resolver los conflictos que puedan surgir.
- Construcción de un clima de confianza, alegría y disfrute en la que todos tengan cabida.

### 3.4. METODOLOGÍA

En estas actividades, la metodología que se va a utilizar, principalmente, es la participativa, que engloba también aspectos o métodos en función de los objetivos que el maestro quiere que sus alumnos alcancen. Los aprendizajes, para que impliquen un verdadero desarrollo, deben construirse como aprendizajes significativos. Se partirá de las necesidades, intereses y características de los alumnos para asegurar su motivación e implicación en el aprendizaje. Se tendrá en cuenta sus conocimientos previos. Se crearán situaciones donde se facilite a los alumnos la posibilidad de experimentar con nuevas vivencias y reorganizar sus esquemas cognitivos. No se aplicará una metodología única, sino que todas son válidas según las circunstancias. A través del juego, de la acción y la experimentación, y más concretamente del juego cooperativo se descubrirán propiedades, relaciones y finalmente se podrán construir nuevos conocimientos. Se procurará crear un ambiente acogedor y seguro que transmita a los alumnos que son considerados importantes, válidos, capaces de enfrentarse y superar retos progresivos, con estrategias propias y proporcionadas en la escuela. Se considerará de vital importancia interrelacionarnos con los alumnos atendiendo a su individualidad, ofreciéndoles posibilidades, teniendo en cuenta sus características personales y realizando las adaptaciones curriculares que fueran necesarias, sin olvidarnos nunca de potenciar el trabajo cooperativo y favorecer la formación de grupos variados donde cada uno participe y disfrute con la compañía de sus compañeros. Utilizaremos, entre otros, métodos y estrategias como la asignación de tareas, en las que el maestro propone una serie de tareas que el alumno debe realizar de manera individual. El maestro planifica, propone y el alumno decide el inicio, el ritmo y el final de su ejecución. Este método permite más la individualización ya que los alumnos trabajan de acuerdo a su nivel. También el descubrimiento guiado, por el que se propone a los alumnos problemas para que estos ensayen e investiguen. El maestro actúa como orientador y dirige al alumno en la línea apropiada para que encuentre las soluciones correctas. Permite una mayor participación e implicación cognitiva. Se le plantean situaciones donde el alumno deberá buscar solución verbal y después motriz. El maestro reforzará las respuestas correctas y ofrecerá sugerencias adicionales a las incorrectas. En la resolución de problemas, el problema puede tener una o diversas soluciones. El problema deberá suponer un reto para el alumno, y por tanto, tendrá cierta dificultad. Deberá encontrar por sí mismo las soluciones correctas experimentando y resolviendo los mismos. Es el método que me pareció más adecuado, donde además, los alumnos, aprenden jugando.

La comunicación con el alumnado es fundamental, haciendo que cada alumno se sienta parte del grupo, importantes tanto para el mismo grupo como también para el maestro. Claro, conciso, breve, coherente. Los alumnos de esta edad necesitan seguridad, y por ello no se puede divagar. Ideas claras, normas previas, que sepan que es lo que se espera de ellos en la actividad que se va a proponer. Indispensable mostrarse cercano, próximo al alumno, que puede confiar en el maestro y que este va a estar allí, cuando lo necesite para guiarlo y apoyarlo para alcanzar los objetivos

propuestos. Hacerles ganar en confianza en sí mismos, permitiendo y fomentando que pueda desarrollar al máximo su creatividad.

Buscar también que el aprendizaje sea abierto y flexible. Que cada uno pueda alcanzar sus objetivos a su ritmo y que corresponda con sus posibilidades y capacidades.

También se hará participes a las familias, pues son parte fundamental en la formación integral de nuestros alumnos. Familia y equipo docente deberán llegar a una unidad de criterios educativos, valores prioritarios y actuaciones comunes en la escuela y en casa.

### **3.5. CONTEXTO**

Contexto escolar.

Se tiene que tener en cuenta el desarrollo emocional de los alumnos en esta etapa. Los alumnos de tercer y cuarto curso comienzan a tener consciencia de su identidad, de sus capacidades y limitaciones. Desde que se inicia hasta que finaliza la etapa se producen cambios desde el punto de vista emocional. Se acentúa la curiosidad referente al aprendizaje, y los alumnos se dedican a almacenar y clasificar información, conocimientos y técnicas complaciéndose en el dominio y la superación de las dificultades. En relación al desarrollo afectivo y emocional, el alumno va adquiriendo mayor autonomía, tiene una fuerte predilección por los grupos del mismo sexo, hay gran estabilidad emocional, comienza el periodo de exteriorización y el interés por la vida social. En cuanto a los contenidos, los bloques donde la educación en valores toma mayor relevancia son el cuarto, expresión corporal, y el quinto, el juego. La importancia del bloque de la expresión corporal se debe que al alumno, se le introducen formas de comunicación, expresión de sentimientos, realización de acciones de formas diferentes, debido a que el alumno tendrá mayor capacidad de creación, interpretación, imaginación y producción. En el bloque quinto, el juego potencia la espontaneidad, la cooperación y la responsabilidad de los alumnos. Se potencia también una serie de actitudes, valores y normas que poco a poco irán alcanzando e interiorizando. Entre ellos los que en las actividades se van a trabajar.

### 3.6. ACTIVIDADES

Las actividades que se van a proponer se centran en la realización de diversas sesiones basadas en el juego, concretamente en los juegos cooperativos, que permitirán trabajar todos y cada uno de los valores seleccionados. El juego posee un gran valor educativo dentro de la educación física escolar. Jugar resulta motivante para los alumnos y justamente, la motivación es un elemento clave en los procesos educativos. Entre otras cosas, implica globalmente al alumno, vive sentimientos y emociones y establece relaciones comunicativas con los compañeros.

En cada uno de ellos, los alumnos participarán activamente asumiendo diferentes roles. Unos realizarán la actividad práctica, otros la realizarán como observadores de la misma. Estos evaluarán y puntuarán señalando todo aquello que se produzca durante la realización de la sesión o actividad de cada uno de sus compañeros, para su posterior comentario y reflexión. Utilizarán una tabla de puntuación de los valores y de las situaciones que hayan observado, y si cumplen o no con los objetivos previamente marcados y apuntarán todas aquellas situaciones que hayan percibido en cuanto a actuaciones y actitudes de sus compañeros. También se les facilitará la posibilidad de solucionar los conflictos que puedan surgir durante la realización de las actividades. Se utilizarán entre otras, nuevas tecnologías, como aplicaciones vía Ipad sobre el control de las emociones, (Biofeedback en coherencia cardíaca). Un aspecto motivador e innovador para los alumnos y a la vez, una herramienta muy útil. La aplicación de esta técnica favorece la integración de los valores en el alumno pues aprende a controlar sus emociones y a superar los posibles conflictos de valores que se lleguen a presentar. Mediante preguntas, el alumno descubre su estado emocional para que de esta manera sea capaz de gestionar esas emociones.

Para su realización se utilizará todo el material necesario para que los alumnos disfruten, aprendan y puedan conseguir alcanzar la interiorización de los valores que se trabajen.

Mediante los juegos cooperativos se trabajarán los valores del esfuerzo y el respeto. Respeto a los compañeros, a las normas y a las reglas del juego. Los juegos serán dinámicos, divertidos y participativos. Así como también la responsabilidad, la confianza, la colaboración, cooperación, la participación, la ayuda y la solidaridad.

Entre las actividades educativas que se trabajarán destacará la realización de una webquest. Se trata de una herramienta práctica y dinámica que permitirá trabajar los valores con los alumnos incluyendo, en la misma, actividades interesantes, motivadoras e innovadoras. Soporte audiovisual con la visualización de videos y películas donde se de especial importancia a los valores, para que les ayuden en su reflexión e interiorización.

### **3.6.1. Valores sobre los que se va a incidir.**

#### *Responsabilidad*

La responsabilidad hace referencia a la obligación moral asumida sin presión externa. Puede ser individual y colectiva. (Carreras y col., 1995; pg. 67).

En el individual se refiere a la capacidad personal para conocer sus actos elegidos libremente, ser consecuente con ellos y asumir los resultados que se deriven. En el colectivo alude a la capacidad para participar en las decisiones grupales y responder en coherencia con ellas.

#### *Tolerancia*

La tolerancia representa el respeto y consideración hacia las opiniones ajenas y hacia formas de vida de los demás, aún cuando éstas sean diferentes a las nuestras. Se configura a partir de la identidad personal, el sentido de la autonomía y la aceptación de la diferencia. Va unida a la consideración hacia el otro, la valoración de la diversidad y el pluralismo. La tarea educativa ha de centrarse en la educación para la tolerancia a partir de la valoración de la libertad individual y colectiva, el respeto a las diferencias. La cooperación pone en relación a personas que pueden tener orígenes distintos y diferentes formas de percibir y pensar la realidad.

#### *Diálogo*

El diálogo como forma de comunicación de pensamientos y sentimientos asentados en la reciprocidad, pone en relación positiva con otros niños. Contribuye a la consecución de logros y pone en evidencia actitudes de nuestros alumnos. Especial relevancia a la resolución de conflictos. El diálogo es un importante instrumento de mediación educativa.

#### *Cooperación*

La cooperación como acción conjunta y coordinada entre las personas de cara a la consecución de un fin común en sí misma es un valor susceptible de ser aprendido.

Participando en actividades cooperativas pueden los alumnos satisfacer y mejorar en sus propias capacidades sumando esfuerzos.

#### *Respeto*

El respeto alude a la consideración y deferencia de la persona consigo misma, con los demás y con el entorno que le rodea. Respeto hacia uno mismo unido a la auto-aceptación y a la actuación coherente. Y el respeto a los demás como reconocimiento de los derechos de los otros y a su dignidad como personas. Es la base sobre el que se construyen otros tantos valores importantes, como la libertad o la solidaridad.

### *Solidaridad*

Actuación comprometida con las causas que se consideran justas. Es un valor que se asienta en la igualdad entre personas y en la justicia en las relaciones que rigen la convivencia. Se fomentan a través de este valor las actitudes empáticas y relaciones basadas en la equidad. Acercamiento a los demás.

### *Confianza*

La confianza se manifiesta en los alumnos cuando se sienten respetados, comprendidos y acogidos en una situación de diálogo y respeto. Cada persona vive su sensación de confianza en función de su personalidad. Saber que pueden contar con sus compañeros y que sus compañeros pueden contar con él/ella. Es un valor muy importante en la educación de nuestros alumnos y para generar este valor tendremos que enseñarles a ser sinceros y a decir la verdad, establecer un clima de convivencia adecuado, desarrollar la espontaneidad, pactar normas de disciplina, es decir, establecer límites pues esto le ayudará a saber que camino tomar, inculcar respeto hacia sí mismo y hacia los demás y a fomentar el diálogo (saber perdonar y ser perdonado,...)

El modelo de sesión que he elegido es el propuesto por López Miñarro y García (1999). Estos autores dividen las sesiones de educación física en tres fases: calentamiento o fase inicial, fase principal y por último, fase final o vuelta a la calma. Esta estructuración suele reproducirse en la mayoría de las propuestas curriculares elaboradas por diferentes autores, aunque las fases reciben un nombre diferente en función de estos. Es el modelo seguido durante el grado de Educación Primaria que he realizado en la Universidad (UNIR), y en concreto, en todas las asignaturas de la mención de Educación Física. Este modelo parece sencillo para los niños y niñas de Educación Primaria, ya que consta de tan solo tres fases de no muy larga duración y está bien diferenciada. En la fase inicial, antes de empezar, se utilizará un método innovador que utiliza las nuevas tecnologías para trabajar los valores en el aula, el Biofeedback o retroalimentación. Seguidamente, se dará información acerca del tipo de actividades que llevaremos a cabo en esa sesión y comenzaremos con algunas actividades de calentamiento y preparación a la fase principal, siempre utilizando el juego como base en cada fase de la sesión. La fase principal se estructurará en base a los valores específicos que pretenderemos se trabajen en esa sesión. Por último en la fase final o vuelta a la calma, llevaremos a cabo actividades de relajación para dar fin a la sesión, volviendo a utilizar el método Biofeedback, además de algún juego de vuelta a la calma.



### 3.6.2. Actividades concretas

En estas dos primeras sesiones se trabajará sobre los valores de la **cooperación**, la **colaboración** y la **participación**. Así como el **respeto**, la **responsabilidad** y la **tolerancia**.

#### Sesión 1

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º- 4º	SESIÓN: 1ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Descubrir situaciones conflictivas del juego.</li> <li>➤ Colaborar en la recogida del material utilizado en la sesión.</li> <li>➤ Tener una actitud activa y alentadora durante el juego.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Pandero, aros, conos, cronómetro	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b> Caminar al ritmo del pandero Comecocos	<b>FASE PRINCIPAL</b> Ocupar aros La araña Las cuatro esquinas	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> Tierra, mar y aire Juego del minuto Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Cooperación, colaboración, participación, respeto, responsabilidad y tolerancia.		

#### Fase inicial. Duración 15 min.

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

El primero de ellos, “Caminar al ritmo del pandero”. El maestro marcará diferentes ritmos con el pandero (muy lento, lento, rápido o muy rápido) que los alumnos deberán seguir.

Seguidamente, el juego del “Comecocos”. Todos los alumnos se deberán desplazar por las líneas marcadas en el campo previamente. Cuatro alumnos atrapan y se les coloca un peto de color para diferenciarlos. Si atrapan a uno, este, deberá sentarse y solo puede salvarse si un compañero le toca la mano. Puede realizarse la variante de que el alumno atrapado se transforme también en come cocos hasta conseguir atrapar a todos los alumnos.

Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“Ocupar aros”. Los alumnos se desplazan libremente por la zona de juego previamente marcada, y a la señal del maestro deberán ponerse dentro de un aro. Se aplicará una puntuación en función de la rapidez de su ocupación, ya que el aro puede ser ocupado por varios alumnos.

“La araña”. En esta actividad aplicaremos una variante al juego de la araña, pues pondremos tres arañas que se colocarán en tres líneas del campo paralelas. El resto de los alumnos deberán pasar de lado a lado atravesando las tres líneas sin que ninguna araña les atrape. Las arañas solo se podrán desplazar lateralmente por encima de la línea que ocupen. Los alumnos atrapados se convertirán en arañas.

“Las cuatro esquinas”. Se colocarán cuatro alumnos en cuatro esquinas, marcadas mediante cuatro conos, y otro alumno en el centro del cuadrado formado. A la señal del maestro, los alumnos deben cambiar de esquina y el alumno del centro intentar llegar a una de las esquinas antes que los demás. Quien se queda sin esquina deberá colocarse en el centro.

(Una variante dentro de este juego: Una vez se han realizado cinco o seis cambios, los alumnos a la señal del maestro, realizan el cambio hacia un cono-esquina diferente del cuadrado en el que se encuentran).

Fase final-vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan dos juegos de corta duración. El primero es el “Tierra, mar y aire”. De modo sencillo, en cuanto a material se refiere, se realiza este juego utilizando una línea marcada en el suelo. Sobre la línea es tierra, delante de la línea, aire y detrás de la línea, mar. El maestro va indicando la zona sobre la que quiere se sitúe el alumno, el cual deberá seguir sus indicaciones.

Por último, el “juego del minuto”. Todos los alumnos se estiran en el suelo boca abajo. A la señal del maestro los alumnos deberán calcular un minuto. Cuando crean que el minuto ha pasado se levantarán en silencio. Ganará el alumno que se acerque más al minuto.

Para finalizar haremos una reflexión sobre la sesión profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

**Sesión 2**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 2ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Descubrir situaciones conflictivas del juego.</li> <li>➤ Colaborar en la recogida del material utilizado en la sesión.</li> <li>➤ Tener una actitud activa y alentadora durante el juego.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Petos, conos, aros, bancos	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b> La cadena Pilla-pilla	<b>FASE PRINCIPAL</b> El bosque de lobos Pilla-pilla	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> Poner en orden Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Cooperación, colaboración, participación, respeto, responsabilidad y tolerancia.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

Empezaremos con un breve calentamiento. Los alumnos se desplazan en carrera por el espacio y a la señal del maestro realizan una acción concreta, salto a pies juntos, a la pata coja, saltar como las ranitas, moverse como los cangrejos,...

“La cadena”. Juego del “pilla-pilla”, en la que uno o varios alumnos la llevan e intentan coger a los demás. Si lo consiguen se unen cogiéndose de la mano y siguen persiguiendo a los demás sin soltarse. A medida que van pillando la cadena se hace más grande pues se van uniendo más y más compañeros.

**Fase principal. Duración 35 min.**

Seguimos realizando actividades basadas en juegos, principalmente de persecución. En esta fase, los juegos escogidos son:

“El bosque de lobos”. Se forman tres grupos. Uno de ellos, de 5-6 alumnos, asume el papel de lobos del bosque. Se delimita el terreno donde se desarrollará el juego separándolo en tres partes. El

bosque es la parte central y los extremos las casas donde se encuentran el resto de alumnos. Un grupo en un extremo o casa (le diremos azul) y el otro grupo en el otro extremo o casa (le diremos roja). En una casa, la azul, un grupo tendrá unos testigos que representarán comida. Esta comida tiene que llegar al otro extremo del bosque, a la casa roja. Los alumnos de la casa azul deberán entrar en el bosque procurando no ser pillados por los lobos y entregar el testigo a un compañero de la casa roja pero la entrega debe ser en el bosque no de casa a casa. Solo se puede transportar un testigo. Una vez se entrega el testigo, se vuelve a su casa a recoger más para llevárselos a los compañeros de la casa roja hasta que no quede ni uno. Si los lobos interceptan o pillan a un alumno de una casa, este está eliminado y se coloca a un lado del terreno de juego. El testigo interceptado lo mantiene el maestro esperando que alguien lo recoja y lo lleve de vuelta a la casa azul. Hecho esto se puede salvar a un compañero que será el primero en haber sido eliminado del juego.

En el segundo juego, seguiremos con los juegos de persecución. “Pilla-pilla”. Variante de este juego de atrapar. Un número de alumnos de 4 a 5 la llevan. Delimitaremos el terreno de juego en una parte central donde se desarrollará el mismo. Dentro de éste, situaremos dos conos y una cantidad determinada de aros que el maestro, previamente, habrá esparcido por el suelo. En los extremos, dos casas que serán salva para los alumnos que no pillen. El objetivo será coger un aro del suelo y ponerlo en el aro, de uno en uno. Es decir, sale un jugador de una casa y entra en el terreno de juego, agarra un aro y lo introduce en el cono para después volver a casa. Y así sucesivamente. Si es atrapado, se pone a cuadrupedia y debe llegar hasta alguno de los conos, sacar un aro y dejarlo en el suelo. De esa manera vuelve a incorporarse al juego.

#### Fase final-vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realiza un juego de corta duración.

“Poner en orden”. Colocamos a los alumnos sobre bancos suecos puestos juntos en fila. Una vez están subidos todos, se les indica que deberán colocarse en un orden concreto, en función de lo señalado por el maestro. Puede decirles que se coloquen por orden de altura, por el número de hermanos que tienen, o por ejemplo, por el día o mes que nacieron.

Para finalizar haremos una reflexión sobre la sesión profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

Procederemos a recoger el material utilizado.

El valor principal sobre el que se estructuran las siguientes dos sesiones será la **confianza** y el **diálogo**.

### **Sesión 3**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 3ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar en un clima social basado en la confianza y la comunicación.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Escuchar al otro. Pedir ayuda, ofrecer ayuda y respetar el turno de palabra.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Pañuelos o antifaces.	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b> Exploramos y compartimos	<b>FASE PRINCIPAL</b> El tren ciego Confiamos	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> Marioneta Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> confianza y diálogo.		

#### Fase inicial. Duración 15 min.

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

En primer lugar se hará una breve introducción mediante preguntas a los alumnos acerca del valor de la confianza.

Seguidamente pasaremos al inicio de las actividades mediante un juego que será:

“Exploramos y compartimos ideas”. Los alumnos se desplazan realizando diferentes acciones motrices por parejas. Cada alumno propone una manera diferente de desplazarse y el resto de la clase la repite (a la pata coja, pies juntos, reptando,...)

#### Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

En el primer juego, “El tren ciego”. Se forman dos grupos de 4 alumnos. Los jugadores con los ojos tapados, se sitúan en fila, cogidos por los hombros. El último alumno/a, que será el maquinista, no se tapa los ojos e irá dirigiendo mediante señales táctiles al resto del grupo. En el supuesto que el tren choque y quede averiado tiene que pararse hasta que un maquinista de otro grupo lo toque. Las señales táctiles son sencillas. Con un toque sobre el hombro derecho gira a la derecha, al

izquierdo girará a la izquierda. Para el avance, un toque doble sobre ambos hombros. Para parar se tocará la cabeza del compañero que tengan delante.

En el segundo juego, “Confiamos”. Se hacen de nuevo grupos de 4-5 alumnos. Se les dispone formando un círculo de pie. Un alumno/a se sitúa en el centro con los ojos tapados y se deja caer hacia detrás, hacia delante, de lado... confiando que el resto de compañeros no lo dejarán caer. Se irán cambiando los roles.

#### Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan un juego de corta duración.

“Marioneta”. Los alumnos se estiran en el suelo con los brazos separados del tronco, las piernas ligeramente abiertas y los ojos cerrados. Se les recuerda el funcionamiento de una marioneta y se les comenta que se centren en la idea de que pueden ser movidos desde fuera, como si fueran una marioneta. El maestro a partir de ese momento comienza una historia: “Soy una marioneta de hilos que se encuentra descansando en el suelo después de un día duro. No puedo hacer ningún movimiento. De repente, aparece un personaje que comienza a tirar de los hilos...” De esta manera, los alumnos comienzan a poder mover las partes del cuerpo que el maestro vaya nombrando. Al cabo de unos segundos se da libertad para que ellos mismos vayan experimentando y dejando rienda suelta a su creatividad.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

**Sesión 4**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 4ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar en un clima social basado en la confianza y la comunicación.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Escuchar al otro. Pedir ayuda, ofrecer ayuda y respetar el turno de palabra.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Cuerdas, picas, pañuelos	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b>	<b>FASE PRINCIPAL</b>	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b>
Las picas	Saltar la comba Guíame	Recolecta de cuerdas y picas Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> confianza y diálogo.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

Después de una breve explicación de las actividades que se van a realizar y recordando la sesión anterior sobre el valor de la confianza, iniciaremos las actividades mediante el juego de “Las picas”. Formaremos parejas y daremos una pica a cada una de ellas. Deberán buscar la manera de transportar la pica entre los dos sin utilizar las manos. Seguidamente, les proporcionaremos dos picas más por pareja y deberán transportar una de ellas utilizando las otras dos como bandeja. Por último, formaremos grupos de 4 a 5 alumnos con una pica para cada uno de ellos. Formarán un círculo, aguantando la pica en posición vertical tocando el suelo. A la señal de uno de ellos, deberán soltar la pica e ir a aguantar la de un compañero antes de que esta caiga al suelo. La señal la dará un compañero distinto cada vez.

**Fase principal. Duración 35 min.**

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“Saltar la comba”. Por parejas, cogidos de la mano y con la otra mano cogen un extremo de la cuerda. Se trata de rotar la cuerda por encima de la cabeza y saltar cuando llega al punto más bajo. Lo deben realizar conjuntamente confiando el uno en el otro para conseguir el salto.

“Guíame”. Por parejas, podremos utilizar las cuerdas o las picas. En el caso de las picas, uno se sitúa delante y el otro detrás sujetando las picas por los extremos. El alumno/a de delante lleva los

ojos tapados y es guiado por su compañero con ayuda de las picas. En caso de utilizar la cuerda, se pondrán igualmente uno delante del otro. El de delante va rodeado por la cuerda asumiendo el rol de caballo y su compañero lo guía como su jinete.

En el cambio de rol, se puede guiar por el espacio dándole las instrucciones correspondientes para no chocar con ningún obstáculo, tan solo cogiendo la cuerda con la mano por ambos extremos.

#### Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realiza un juego de corta duración.

“Recolecta de cuerdas y picas”. Se distribuye a los alumnos por tríos. Dos de ellos van cogidos de la mano con los ojos tapados y el otro les hace de guía dándoles la información necesaria para recoger todo el material que este en el suelo y llevarlo a un lugar concreto.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

El valor principal sobre el que se estructuran estas dos sesiones será: Cooperación, colaboración y participación. El respeto, la confianza y el diálogo.

### **Sesión 5**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 5ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar en un clima social basado en la confianza y la comunicación.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Descubrir situaciones conflictivas del juego.</li> <li>➤ Colaborar en la recogida del material utilizado en la sesión.</li> <li>➤ Tener una actitud activa y alentadora durante el juego.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Pañuelos, balones, testigos, petos, aros, pelotas de masajes	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORIZACIÓN:</b> 60 minutos



FASE INICIAL Color, color Sardinas enlatadas	FASE PRINCIPAL Pie atado El robo de las joyas	FASE FINAL-VUELTA CALMA La bomba Masajes Biofeedback
VALORES TRABAJADOS: Cooperación, colaboración y participación. Respeto, confianza y diálogo.		

#### Fase inicial. Duración 15 min.

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

“Color, color”. Los alumnos se desplazan libremente por la pista y cuando el maestro dice un color estos deberán tocar algo que tenga el color escogido o nombrado.

“Sardinas enlatadas”. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio y cuando el maestro dice un número, los alumnos se agrupan según el número mencionado, colocándose en el suelo como sardinas, es decir, intercalados, uno mirando al norte y otro al sur.

#### Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

En primer lugar “Pie atado”. Los alumnos se agrupan por parejas. Se marca una línea de salida y a unos 25 metros otra de llegada. Los jugadores de cada pareja se atan los tobillos con una venda o pañuelo y deberán dirigirse hacia la llegada antes que los demás.

En el siguiente juego se forman 4 grupos de 5-6 alumnos cada uno. Se proporciona un balón a cada grupo y se colocan en fila con las piernas abiertas. El primero tiene el balón y deberá pasarlo por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar al último de la fila, el cual recogerá el balón y correrá hasta el primer lugar de la fila procediendo a realizar la misma acción que anteriormente había realizado su compañero.

El segundo juego es, “El robo de las joyas”. Se trata de una adaptación del juego de los policías y ladrones. En el mismo, proponemos a seis alumnos que harán la función de policías. Dividiremos el espacio disponible en tres partes. La mitad de los ladrones estará en un extremo que será la joyería. En el otro extremo del campo pondremos a la otra mitad de los ladrones y que será su casa (lugar donde tienen que llegar las joyas robadas). En la parte central se pondrán los policías. El objetivo del juego será que todos los ladrones van entrando en la zona central del campo ocupada por los policías. Unos, deberán entregar la joya robada (testigo, trapo o pelota pequeña) a algún ladrón que está en su casa para que la lleve hasta ahí sin que ninguno de los policías lo atrape. Los policías deben atrapar a todos los ladrones que estén en la zona central, y sobretodo no permitir que entreguen las joyas a los compañeros ladrones que están en sus casas. Por la zona dispondremos de aros que harán la función de escondite (salva). Se trabaja, el espacio-tiempo, la habilidad para atrapar y esquivar, no ser atrapado. Y también la de las estrategias utilizadas por los alumnos para

conseguir los objetivos. Se trata de una actividad en la que se puede comprobar el trabajo tanto individual, cada uno busca su mejor manera de conseguir su objetivo pero para que favorezca la participación de todos y del trabajo cooperativo se obliga a que uno no vaya a buscar la joya y la lleve al otro extremo sino que debe colaborar y contar con un compañero para ello.

#### Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan dos juegos de corta duración

“La bomba”. Se necesita una pelota blanda. Los alumnos se colocan en círculo excepto uno de ellos que se colocará en el centro sentado. Este la para, tiene los ojos tapados y cuenta hasta 60. Cuando llega a 20 levanta una mano, a los 40 levanta las dos, a los 50 dice “la bomba se acerca”, y a los 60 grita “bomba”. Mientras esto sucede los demás compañeros se van pasando la pelota rápidamente en la dirección que marca el maestro/a. Cuando la bomba explota, el que tiene la pelota en las manos se tendrá que sentar con las piernas estiradas, eliminado. Así sucesivamente hasta que solo quede uno.

“Masajes”. Se hacen parejas. Cada pareja tendrá una pelota de masaje. Uno de ellos se colocará boca abajo y el otro le hará masajes por todo el cuerpo. Al cabo de un rato, cambio de rol.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

## **Sesión 6**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 6ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos.</li> <li>➤ Participar en un clima social basado en la confianza y la comunicación.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Descubrir situaciones conflictivas del juego.</li> <li>➤ Colaborar en la recogida del material utilizado en la sesión.</li> <li>➤ Tener una actitud activa y alentadora durante el juego.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Petos, aros	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos

FASE INICIAL	FASE PRINCIPAL	FASE FINAL-VUELTA CALMA
El espejo	Lobos y cabritos	¿Dónde me has tocado?
Simon dice	La silla	Biofeedback
VALORES TRABAJADOS: Cooperación, colaboración y participación. Respeto, confianza y diálogo.		

#### Fase inicial. Duración 15 min.

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

“El espejo”. Se coloca a los alumnos por parejas, uno enfrente del otro. Uno de ellos realiza un movimiento cualquiera y el otro lo deberá imitar como si fuera un espejo. Al cabo de un rato se intercambian los roles.

“Simon dice”. Los alumnos deben seguir las indicaciones del maestro. Éste les pedirá que realicen diversas acciones que deberán realizar solo cuando el maestro indique y les diga “Simon dice”. Si no lo dice, les señala una acción y los alumnos la ejecutan tienen un punto. Al final se comprueba quien tiene menos puntos, y esos son los ganadores.

#### Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

Un primer juego, “Lobos y cabritos”. Es un juego de pillar con algunas variantes. Proponemos un número de alumnos que serán los lobos. Todos los demás serán cabritos. Marcaremos una zona con una línea que hará la función de alambrada. Colocaremos a todos los cabritos en un extremo del campo y a los lobos encima de la línea marcada. Los haremos aullar, aviso de que van a atraparlos. Éstos deben ir por delante de la alambrada a atraparlos, no pueden nunca atravesar la alambrada para pillar a los cabritos. La alambrada es un límite. La forma que tendrán los cabritos de cruzar la alambrada, en primer lugar es libre. En el momento que se atrapa a un cabrito, éste hará la función de puerta de la alambrada y a partir de ese momento los cabritos solo podrán atravesar la alambrada pasando por debajo de las piernas de esos compañeros que con las piernas bien abiertas facilitarán su acceso al otro lado. Es una actividad de carácter individual, donde la habilidad de cada uno se demuestra a la hora de buscar la mejor opción, el momento preciso para atravesar la alambrada, buscando la estrategia idónea. Es una actividad que a los niños les encanta, y permite participar activamente a todos los alumnos.

El segundo juego será, “La silla”. Variante del juego de la silla en el que los aros sustituirán a las sillas. Se pondrán unos aros en suelo formando un círculo. Los alumnos se pondrán alrededor y se moverán al ritmo de la música o las palmas del maestro. A la señal se deberán colocar dentro del aro. Puede haber tantos alumnos en un mismo aro como se quiera y pueda, pero con la condición de que no pueden tener un pie pisando fuera del aro, de lo contrario quedarán eliminados. El maestro irá quitando aros.

Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realiza un juego de corta duración.

“¿Dónde me has tocado?”. De nuevo por parejas. Un alumno/a cierra los ojos mientras su compañero le toca una serie de segmentos corporales. A continuación abre los ojos y nombra las partes que le ha tocado y deberá tocar a su compañero con la misma secuencia que se lo han hecho a ellos anteriormente.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

En las sesiones siguientes los juegos que se realizarán están basados en deportes de equipo.

Antes de empezar pondremos a los alumnos en situación y haremos una serie de preguntas que conduzcan a los alumnos a la reflexión y a la educación en valores.

Hablaremos del Fair-Play. Haremos una breve introducción preguntándoles si alguna vez han oído hablar del Fair-Play. Si en el recreo con sus compañeros se establecen normas de juego y si es así, ¿las respetan?

También se les preguntará acerca de si han vivido alguna situación de violencia en la que ellos mismos o algún compañero no haya respetado las normas. Por último se les preguntará si pueden nombrar algún juego que tenga normas. Después de la reflexión y respuesta a las preguntas formuladas anteriormente, se les formula una última pregunta. ¿Consideran importante respetar y seguir las normas del juego y porque?

Este ejercicio puede ser muy interesante y enriquecedor y una herramienta útil para acercar a los alumnos a la reflexión y a la educación en valores.

El primero de los dos deportes escogidos será el balonmano, en el que se aplicarán dos sesiones. El valor principal sobre el que se estructuran estas dos sesiones será: el respeto, el diálogo, la solidaridad y la cooperación, participación y colaboración.

Previamente se proporcionará a los alumnos mediante la webquest, la visualización de unos videos que les ayudarán a comprender y a preparar las sesiones que van a realizar.

Mirar vídeos de “Valores en juego”

Valores en juego 1 <http://www.youtube.com/watch?v=kWkgk3JrdFE>

Valores en juego 2 <http://www.youtube.com/watch?v=s4G4TGifndE>

**Sesión 7**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 7ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos y el deporte.</li> <li>➤ Valorar las situaciones lúdicas cooperativas como medio para el desarrollo individual y colectivo.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Disfrutar del juego sin excluir ni eliminar a ningún miembro del grupo.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Ser capaz de resolver las situaciones conflictivas a través de la comunicación respetuosa y el diálogo entre los miembros del grupo.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Balones, aros, conos	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b> Maneras de pasar el balón El bote amigo	<b>FASE PRINCIPAL</b> Juegos sincronización y pase Tirar al cono	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> Balones a la red Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Respeto, solidaridad, tolerancia, cooperación y participación.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Después de aplicar el método del Biofeedback y de una breve explicación y preguntas sobre el deporte del balonmano a nuestros alumnos, así como de los valores que pretendemos alcanzar, iniciaremos la sesión mediante unos juegos relacionados con este deporte.

El primero será “Maneras de pasar el balón”. Por parejas, cada uno de ellos va sugiriendo distintas maneras de pasarse el balón. Lanzamientos y recepciones.

Seguidamente el segundo juego es “El bote amigo”, en el que las parejas se dan la mano y con la otra botan su pelota sin que se suelten procurando no perder el control del balón. También se pueden mover por el espacio marcado anteriormente. A la señal del maestro se cambia de mano.

Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“Juegos de sincronización y pase”. Se forman grupos de 5-6 alumnos juntándose en círculos. En cada grupo hay dos balones y se realizan pases simultáneos de modo que los dos balones estén a la misma distancia. En otra variante, cada alumno tiene un balón. A la señal los alumnos deben intercambiar sus balones lanzándolos al jugador que tienen a su izquierda. Se va cambiando el sentido del pase a la señal del maestro. Por último, uno de los jugadores se sitúa llevando un balón. El resto del grupo se coloca frente a él en fila y a una distancia previamente señalada y acorde a los pases que se pretenda realizar. El portador del balón pasa al primero de la fila, éste la recibe y la devuelve sentándose; la acción se repite con los demás miembros del grupo. Al llegar al final se repite el sentido inverso cambiando los roles.

Un último juego para acabar la fase principal es un juego por equipos “Tirar al cono”. Se forman equipos de 6 alumnos y juegan dos equipos en contra. Se delimita la zona de juego y se colocan tres conos de un color y tres más de otro. Unos pertenecen a un equipo y los otros al otro equipo. La idea es realizar pases entre mismos miembros de un equipo hasta llegar a tocar un cono del equipo contrario. Se tendrán que tumbar o tocar los tres. Si se acierta uno, se levanta uno de los de su equipo en el caso de que se tenga tumbado.

Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realiza un juego de corta duración.

“Balones a la red”. Una pareja mantienen abierta la red porta-balones mientras sus compañeros van lanzando los balones para introducirlos en dicha red. Los compañeros colaboran y cooperan con los lanzadores para que los balones acaben dentro de la red. Se realizarán cambios de rol.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

**Sesión 8**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 8ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos y el deporte.</li> <li>➤ Valorar las situaciones lúdicas cooperativas como medio para el desarrollo individual y colectivo.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Disfrutar del juego sin excluir ni eliminar a ningún miembro del grupo.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Ser capaz de resolver las situaciones conflictivas a través de la comunicación respetuosa y el diálogo entre los miembros del grupo.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Balones blandos, red, petos, balón de grandes dimensiones.	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL</b> El recogepelotas Las palmas	<b>FASE PRINCIPAL</b> Coge y pasa Juego de los 10 pases Mata-conejos	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> Balones a la red Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Respeto, solidaridad, tolerancia, cooperación y participación.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

En primer lugar, “El recogepelotas”. Cada alumno dispone de un balón y se forman pequeños grupos de 4-5 alumnos. A la señal del maestro o de uno de los alumnos se lanza el balón hacia arriba debiendo coger otro antes de que dé el segundo bote. Se alcanza el objetivo del juego si ningún balón bota más de una vez.

“Las palmas”. Se forman parejas, y se colocan con su balón muy cerca el uno del otro. A la señal los alumnos lanzan los balones simultáneamente hacia arriba, chocan las palmas de las manos tantas veces como les sea posible y recogen el balón antes de que caiga al suelo.

Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“Coge y pasa”. Se forman equipos de 3-4 alumnos, uno a cada lado de una red. Uno de los alumnos lanza el balón por encima de la red hacia el otro lado del campo. Si un compañero recoge el balón antes de que caiga al suelo el que la lanzó pasa al otro campo. Así hasta que todos cambien de campo.

“Juego de los 10 pases”. Se forman equipos de 5-6 alumnos. Se pone un balón en manos de uno de los miembros de un equipo. Éste debe pasar el balón a uno de sus compañeros procurando que no sea interceptado por otro miembro del otro equipo hasta que su equipo complete diez pases seguidos.

“Mata-conejos”. Variante del juego de matar. Hay unos cazadores (3-4 alumnos), que intentan matar a los conejos (resto de alumnos), utilizando para ello el lanzamiento de balones blandos. Si se toca a un alumno, éste se pone en cuadrupedia. Se salva si recoge un balón suelto de alguno de los cazadores. También puede salvar a sus compañeros muertos si les pasa el balón. Si algún cazador toca en la cabeza de algún alumno todos los conejos muertos se salvan.

Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan un juego de corta duración.

Se forman 4 grupos que se disponen alrededor de un cuadrado delimitado anteriormente. En el centro se coloca un balón de plástico de grandes dimensiones. Cada alumno dispone de un balón. A la señal se lanza su balón contra el balón del centro del cuadrado intentando que el mismo salga por uno de los extremos del cuadrado y que no salga por el de su equipo. En el momento que sale se le suma un punto al equipo por el que ha salido el balón. Los alumnos no pueden entrar ni circular por dentro del cuadrado.

Se termina la sesión con la reflexión acerca de la sesión realizada incidiendo en los valores que se han trabajado. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

El segundo será el fútbol, en el que se aplicarán dos sesiones. El valor principal sobre el que se estructuran estas dos sesiones será: el **respeto**, el **diálogo**, la **solidaridad** y la **cooperación, participación y colaboración**.

Previamente se proporcionará a los alumnos mediante la webquest, la visualización de unos videos que les ayudarán a comprender y a preparar las sesiones que van a realizar.

Mirar vídeos de “Valores en juego”

Valores en juego 3 <http://www.youtube.com/watch?v=8EAEPEYUOUS>

Valores en juego 4 <http://www.youtube.com/watch?v=FVcD9cl2tfc>



**Sesión 9**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 9ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos y el deporte.</li> <li>➤ Valorar las situaciones lúdicas cooperativas como medio para el desarrollo individual y colectivo.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Disfrutar del juego sin excluir ni eliminar a ningún miembro del grupo.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Ser capaz de resolver las situaciones conflictivas a través de la comunicación respetuosa y el diálogo entre los miembros del grupo.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Balones blandos, globos, conos, bancos suecos.	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL:</b> Los toques Pases Pilla-pilla	<b>FASE PRINCIPAL:</b> El pañuelo El fútbol	<b>FASE FINAL-VUELTA CALMA</b> La batalla del balón
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Respeto, diálogo, solidaridad, cooperación, colaboración y participación.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizará una breve explicación de las actividades y los juegos que se van a realizar poniendo en situación a los alumnos acerca del deporte que van a practicar. Preguntaremos sobre los videos colgados en la webquest y que les han parecido. Seguidamente empezaremos la parte práctica de la sesión con unas actividades basadas en juegos relacionados con el deporte del fútbol.

“Los toques”. Se facilita a cada alumno un balón blando y se van proponiendo diferentes series de toques y partes del cuerpo para ir avanzando a series más complejas. Variar pies, cabeza, rodillas,... Los alumnos que tengan dificultad para realizar los toques pueden utilizar globos en sustitución de los balones y poco a poco animarse a probar con los balones.

“Pases”. Por parejas, se van realizando pases con los pies de un compañero al otro variando el toque con un pie y después con el otro, para así familiarizarse con el balón.

Los tres últimos minutos se jugará al juego del “pilla-pilla”, con la variante que el que la lleva conduce el balón hasta que logra tocar con la mano a algún compañero. Puede y debe haber más de uno que la lleve para hacer más dinámico y participativo al juego.

#### Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“El pañuelo”. Es un juego variante del conocido juego del pañuelo. En este caso se formarán dos grupos y a cada alumno de los dos grupos se les asignará un número. Se colocarán dos balones en el centro del campo. El maestro, o un alumno escogido, nombrará el número y los que tengan asignado el mismo saldrán hasta los balones, los recogerán y lo conducirán con los pies hasta su equipo. El primero en llegar suma un punto. Así hasta que todos los miembros de cada equipo hayan realizado la acción como mínimo una vez.

“El fútbolín”. Se delimita el campo de juego y se coloca a los alumnos como en un fútbolín encima de unas líneas previamente marcadas en el suelo. Se cogen de las manos y solo pueden realizar desplazamientos laterales a derecha e izquierda. El objetivo principal es meter el balón en la portería contraria golpeando el balón con los pies o con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos. Pueden agacharse o saltar. Podemos introducir más balones para hacer el juego más dinámico, y si así se considera necesario. Si algún alumno no cumple las normas del juego se le coloca de rodillas o sentado durante un tiempo concreto, con lo que limitará los movimientos de sus compañeros.

#### Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan un juego de corta duración.

“La batalla del balón”. Se forman dos grupos separados por una línea, línea de conos o bancos suecos que separará el campo en dos mitades. El objetivo del juego consiste en pasar todos los balones de una mitad del campo al campo contrario, hasta que el maestro de la señal de finalización del juego. El equipo que tenga menos balones en su mitad será el vencedor del juego.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del “biofeedback”.

Se acabará con la recogida del material utilizado.

**Sesión 10**

UNIDAD DIDÁCTICA: VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
CICLO: Segundo	CURSO: 3º - 4º	SESIÓN: 10ª
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar la educación en valores a través del juego, concretamente de los juegos cooperativos y el deporte.</li> <li>➤ Valorar las situaciones lúdicas cooperativas como medio para el desarrollo individual y colectivo.</li> <li>➤ Participar activamente en todos los juegos y actividades cooperativas respetando las reglas y las normas.</li> <li>➤ Fomentar la ayuda mutua entre los compañeros.</li> <li>➤ Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.</li> <li>➤ Disfrutar del juego sin excluir ni eliminar a ningún miembro del grupo.</li> <li>➤ Implicarse en la interacción social a través del juego en equipo, el respeto a los compañeros y el cumplimiento de las reglas.</li> <li>➤ Ser capaz de resolver las situaciones conflictivas a través de la comunicación respetuosa y el diálogo entre los miembros del grupo.</li> </ul>		
<b>MATERIAL:</b> Balones, petos, conos	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos
<b>FASE INICIAL:</b> Conducir el balón El corta-hilos	<b>FASE PRINCIPAL:</b> Rondo Policías y ladrones Fútbol palo	<b>FASE FINAL:</b> El rey Biofeedback
<b>VALORES TRABAJADOS:</b> Respeto, diálogo, solidaridad, cooperación, colaboración y participación.		

**Fase inicial. Duración 15 min.**

Se inicia la sesión con el método del Biofeedback. Seguidamente se realizarán una serie de actividades basadas en juegos.

“Conducir el balón”. Cada alumno dispone de un balón y va experimentando distintas formas de conducir el balón. Se puede pedir a los que posean mayor destreza que conduzcan por alguna línea marcada en el suelo. También se puede pedir que los más avanzados ayuden a los que menos dominan haciendo que les sigan en la conducción detrás de ellos. Se puede llegar a formar tríos, cuartetos,..

“El corta-hilos”. Se facilita a cada alumno un balón. El alumno que la lleva grita el nombre de un compañero al que decide pillar y empieza a perseguirlo. Los compañeros pueden salvarlo cruzándose en el camino del alumno que la lleva y gritar “corto el hilo”, a lo que el perseguidor

deberá cambiar de perseguido y dirigirse hacia el que le ha cortado el hilo. Una variante puede ser introducir más de un perseguidor.

Fase principal. Duración 35 min.

Seguimos realizando actividades basadas en juegos. En esta fase, los juegos escogidos son:

“Rondo”. En un espacio delimitado se colocan 8 alumnos, 6 de ellos se van pasando el balón entre ellos formando un círculo y procurando que no lo intercepten los 2 restantes que tratarán de que así sea. El jugador que consigue interceptar el pase se sitúa en su lugar y el otro pasa a ser perseguidor del balón.

“Policías y ladrones”. Se forman dos equipos con los alumnos. Un equipo son policías y el otro serán ladrones. Los ladrones tienen un número determinado de balones que hacen de joyas. Los policías deben recuperar las joyas y detener a los ladrones. Los ladrones irán conduciendo los balones procurando que los policías no los atrapen ni se hagan con los balones pasándose los mismos de unos ladrones a otros. Si un policía intercepta un balón el ladrón es pillado y va a la cárcel (previamente situada y delimitada en un lugar señalado). Se puede salvar a los ladrones llevando un balón a la cárcel y plantando el balón en él. Si así sucede todos los ladrones son puestos en libertad. Cambio de roles.

“Fútbol palo”. Se forman equipos de 4-5 jugadores enfrentándose dos de ellos en un partido en espacio previamente marcado. Cada equipo tiene un cono que hace la función de portería, el cual se haya delimitado dentro de un espacio en el que no puede permanecer ningún jugador. El juego consiste en derribar el cono del equipo contrario y procurar que los otros no derriben el suyo.

Fase final o vuelta a la calma. Duración 10 min.

Para la vuelta a la calma, se realizan un juego de corta duración.

“El Rey”. Los alumnos se colocan frente a frente a una distancia fijada. Entre ellos se encuentran una serie de bolos/conos con uno que hace de “Rey”. Se pasan el balón golpeándolo con el pie tratando de tirar todos los bolos/conos. Si tiran el Rey se vuelve a levantar y además se levanta alguno de los que antes se ha tirado.

Al final de la sesión, se realiza la reflexión acerca de la sesión del día, profundizando en los valores que se han experimentado y observado en las situaciones vividas durante el juego. Utilizaremos el método del biofeedback.

Para terminar se procederá a la recogida del material utilizado.

### **3.6.3. La tecnología para trabajar los valores en el aula: *biofeedback en coherencia cardiaca*. Método utilizado al inicio y al final de las sesiones de la Unidad Didáctica.**

¿Cómo lo hacemos?

Antes de la sesión de juego donde trabajaremos los valores propuestos, utilizaremos en el aula el “biofeedback” en Coherencia Cardíaca para entrenar a los alumnos con el objetivo de mejorar su concentración, el autocontrol y el rendimiento.

Es muy importante que el alumno identifique lo que siente, si está molesto, enojado o triste. Enseñarles a los niños que tiene la opción de hacer lo que quiera con sus emociones. Yo en mis clases le propongo un método para calmarse y pensar más claramente. Para sentirse mejor rápidamente.

*Paso 1: Observa lo que estas sintiendo.*

Para un momento y pregúntate ¿Cómo me siento? Decir en voz alta lo que estás sintiendo.

*Paso 2: Cambia a tu corazón*

Coloca dos dedos en la frente y empieza a respirar profundamente de manera rítmica y pausada por la nariz (inspiro y expiro por la nariz), luego los dedos muévelos de tu frente a tu corazón, mientras dices “enfoco en mi corazón”. Manteniendo tu atención en el área de tu corazón mientras respiras.

*Paso 3: Respira una sensación de calma*

Respira despacio y fácilmente. Imagina que el aire que entra y sale de tu área del corazón. Tómate tu tiempo respirando. Hazlo esto cinco o seis veces. ¿Qué cambios has notado en tu cuerpo? ¿Cómo te sientes ahora?

El objetivo de esta práctica es trabajar el valor de la confianza, utilizando la coherencia cardíaca, para que los alumnos sepan identificar en que emoción están y descubrir que pueden cambiar una emoción negativa por una emoción positiva, de esta manera los alumnos adquieren su autogestión, favoreciendo el aprendizaje de los valores propuestos en las sesiones.

## Webquest

Creación de una webquest donde el alumno pueda encontrar todo tipo de ejercicios, visualización de videos y películas recomendadas, participar en debates, chats entre compañeros de clase y compartir cada una de las sensaciones y vivencias que vayan experimentando durante las sesiones planteadas en el aula de Educación Física.

### 3.7. EVALUACIÓN

Las sesiones que he planteado en el trabajo persiguen como objetivo principal la asimilación e interiorización de los valores seleccionados. Para poder evaluar la consecución de dicho objetivo utilizaremos hojas de recogida de datos en distintos momentos:

- Evaluación inicial (antes de las 10 sesiones). En este momento, es importante poder analizar la situación de partida de los alumnos y cual es su grado de implicación en cada uno de los valores antes de ser trabajados. Para ello, utilizaremos un cuestionario individual en el que, del 0 al 4, cada alumno contestará de forma sincera a una lista cerrada de preguntas.

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL DE LOS ALUMNOS					
	0	1	2	3	4
Ejemplo de preguntas:					
¿Sueles respetar las normas del juego?					
¿Respetas a tus compañeros?					
¿Tienes confianza en tus compañeros?					
¿Ayudas a un compañero si ves que no le salen bien las cosas?					
¿Colaboras con la recogida de material?					
¿Te gusta participar de los juegos que te propone el maestro?					

Valoración:    4=siempre   3= a menudo   2= a veces   1= casi nunca   0= nunca
--

- Evaluación intermedia (después de cada sesión). A través de la ficha de evaluación intermedia de cada alumno, que será rellenada en ocasiones por el mismo sujeto, en otras por uno de sus compañeros que lo valorará objetivamente y a veces por su profesor, podremos valorar de 0 a 4 el grado de implicación de cada alumno en cada valor después de cada sesión. Además, se podrán anotar aspectos relevantes que hayan acontecido durante la clase en el apartado de observaciones.

FICHA DE EVALUACIÓN INTERMEDIA DEL ALUMNO		
ALUMNO/A:	Nº SESIÓN:	CURSO:

MOMENTO VALOR TRABAJADO	FASE INICIAL	FASE PRINCIPAL	FASE FINAL- VUELTA CALMA	OBSERVACIONES
RESPETO				
RESPONSABILIDAD				
CONFIANZA				
DIÁLOGO				
SOLIDARIDAD				
COOPERACIÓN				
COLABORACIÓN				
PARTICIPACIÓN				

Valoración: 4= Siempre; 3= A menudo; 2= A veces; 1= Raramente; 0= Nunca

- Evaluación final (después de las 10 sesiones). El alumno volverá a responder al mismo cuestionario inicial de forma sincera, y ello nos permitirá sacar las conclusiones oportunas dependiendo del cumplimiento de los objetivos de asimilación e interiorización que nos habíamos propuesto.

FICHA DE EVALUACIÓN FINAL DE LOS ALUMNOS					
	0	1	2	3	4
Ejemplo de preguntas:					
¿Sueles respetar las normas del juego?					
¿Respetas a tus compañeros?					
¿Tienes confianza en tus compañeros?					
¿Ayudas a un compañero si ves que no le salen bien las cosas?					
¿Colaboras con la recogida de material?					
¿Te gusta participar de los juegos que te propone el maestro?					

Al recoger datos en tres momentos distintos, podemos hacer una evaluación continua del proceso de aprendizaje.

La evaluación inicial permitirá al profesor de educación física detectar los puntos fuertes y débiles que predominan, en cuanto a valores se refiere, en el grupo clase y actuar conforme a lo observado.

Con la evaluación intermedia, podremos determinar si los objetivos se van cumpliendo y en qué medida, así como solucionar los conflictos que se vayan dando.

La evaluación final nos permitirá medir el grado de consecución de los objetivos y determinar la eficacia de dicha metodología.

### 3.8. CRONOGRAFÍA

La duración de esta Unidad Didáctica será aproximadamente de un trimestre. Se estructura en diez sesiones, a realizar una por semana. Se dedicará previamente un día a la preparación del alumnado para realizar las sesiones, poniéndoles en contexto sobre el tema a tratar, la educación en valores. Incidiremos en la importancia que va a tener el tema, y les pondremos en conocimiento de las sesiones y el tiempo de duración de las mismas. Al terminar las sesiones se dedicará, igualmente, un último día para la reflexión y valoración de lo que se ha tratado y de si se considera se han alcanzado los objetivos previamente marcados.



## 4. CONCLUSIONES

En cuanto a los objetivos generales propuestos, a través de las actividades que se realizan en las sesiones de la Unidad Didáctica, los alumnos tienen la posibilidad de alcanzar e interiorizar los valores que se van a trabajar en la misma. Se fomenta y favorece la educación en valores como elemento fundamental para el desarrollo y formación integral de los alumnos. Las actividades están basadas principalmente en los juegos cooperativos, así como los juegos relacionados con actividades deportivas, siendo una herramienta fundamental para alcanzar todos los objetivos propuestos. Gracias al método innovador Biofeedback, el alumno, mediante la respuesta a preguntas que le ayudan a descubrir su estado emocional, es capaz de gestionar sus propias emociones y afrontar y solucionar situaciones conflictivas.

Referente a los objetivos específicos que se pretenden alcanzar, en el aula de Educación Física, gracias a la práctica efectiva de las actividades propuestas, mediante la cooperación, colaboración y participación de los alumnos en todas ellas, se puede conseguir su desarrollo integral y su sentido crítico. La utilización del juego y más concretamente, del juego cooperativo facilita el encuentro entre los alumnos compartiendo experiencias y vivencias y facilitando la aplicación de los valores en el aula. Los alumnos aprenden a aceptar las diferencias hacia las actitudes, opiniones y conductas de sus compañeros, a aceptar y admitir la diversidad existente y a respetar a los demás, a tratar y ser tratados como a ellos mismos les gustaría ser tratados. Es fundamental favorecer y fomentar el aspecto solidario de los alumnos, a ayudar de manera desinteresada a aquel compañero que más lo necesite, a los que tienen mayor dificultad en aprender y a colaborar con todas las actividades que se realicen.

En las sesiones 3 y 4, se trata especialmente de alcanzar el objetivo, mediante la serie de actividades a realizar, donde los alumnos consigan ganar en confianza. Confianza en sí mismos y también en sus compañeros. En ser sinceros, respetando las normas pactadas, sabiendo cumplirlas y aceptarlas. De que la mentira no les conduce a ningún sitio y que es mejor ser sinceros. Facilitar el diálogo y el encuentro con los demás, sobretodo para solucionar los posibles conflictos que puedan acontecer.

Las limitaciones que me he encontrado a la hora de realizar este trabajo es la imposibilidad de ponerla en práctica en su totalidad. Si bien es cierto, que algunas de las actividades las he practicado con anterioridad con alumnos de Educación Primaria en mi periodo de prácticas en una escuela, el estudio sería más completo si se pudiera verificar en la práctica tal y como se ha planteado. Otra limitación podría ser la incoherencia del profesor si su praxis y su comportamiento no se adecuan a los valores que se pretenden transmitir.

En cuanto a la prospectiva, este trabajo puede extenderse a los otros ciclos de Educación Primaria, primer y tercer ciclo, pudiéndose ampliar incluso al ciclo superior de secundaria. Como he indicado anteriormente, muchos autores señalan la importancia de la transversalidad de la educación en valores, por lo que, se podría incorporar a otras áreas del currículo.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

### 5.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arufe, V. (2009). La educación en valores en el aula de Educación Física. ¿Mito o realidad? *Revista digital de Educación Física*, número 9. Recuperado el 18 de Abril de <http://emasf.webcindario.com/>
- Buxarraís, M.R. (1991). *La educación moral. Perspectivas de futuro y técnicas de trabajo*. Barcelona: Graó.
- Carreras, LL., Eijo, P., Estany, A., Gómez, M<sup>a</sup>.T., Guich, R., Mir, V., Ojeda, F., Planas, T. y Serrats, M<sup>a</sup>.G (2003). *Cómo educar en valores*. Barcelona: Narcea.
- Coherencia cardiaca. (sin fecha). *Control activo del stress y gestión emocional, con apoyo de Biofeedback y software de ejercicios*. Recuperado el 15 de junio de 2014 de [www.coherencia-cardiaca.com](http://www.coherencia-cardiaca.com)
- Corbella, Joan. (2007). *Educar amb valors. Una eina per ser feliç*. Barcelona: Columna.
- Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum*. Madrid: Visor.
- Diputació de Barcelona (sin fecha). *L'educació en valors a través de l'esport. Recursos per als diferents agents esportius*. Recuperado el 20 de Abril de 2014 de [http://www1.diba.cat/liblioteca/pdf/fullejar/49012\\_fullejar.pdf](http://www1.diba.cat/liblioteca/pdf/fullejar/49012_fullejar.pdf)
- Fibla, Pilar. (1995). *Educació i valors. El patrimoni ètic de la modernitat*. Vic: Eumo.
- García, G. (sin fecha). La enseñanza de los valores básicos a través del deporte. *Curso para entrenadores de los juegos deportivos sobre la "Iniciación en valores y trabajo en equipo"*. Recuperado el 18 de Abril de [http://www.cult.gva.es/dgd/form\\_amb\\_deportivo/iniciacion%20valores%204.pdf](http://www.cult.gva.es/dgd/form_amb_deportivo/iniciacion%20valores%204.pdf)
- Gil, P. (sin fecha). *¿Cómo educar en valores en Educación Física a través de juegos y deportes?* Universidad de Castilla-La Mancha. Material no publicado.
- González Lucini, F. (1990). *Educación en valores y diseño curricular*. Madrid: Alhambra-Longman

- Guitart, Rosa. (2002). *Les actituds en el centre escolar. Reflexions i propostes*. Barcelona: Graó.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Educación. Boletín Oficial del Estado, de 3 de Mayo de 2013.
- López Miñarro, P.A. y García, A. (1999). La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y planteamientos educativos que subyacen. *Revista digital*, nº43. Recuperado de [www.efdeportes.com/efd43/sesion1.htm](http://www.efdeportes.com/efd43/sesion1.htm)
- Marchesi, A. (1983). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
- Martín García, X. y Puig Rovira, J.M. (2007). *Las siete competencias básicas para educar en valores*. Barcelona: Graó.
- Martínez, M. y Puig, J.M. (1991). *La educación moral. Perspectivas de futuro y técnicas de trabajo*. Barcelona: Graó.
- Omeñaca, R., Puyuelo, E. y Ruiz, J.V. (2001). *Explorar, jugar, cooperar*. Barcelona: Paidotribo.
- Raths, L., Harmin, M. y Simon, S.B. (1967). *El sentido de los valores en la enseñanza*. Méjico: Uteha.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la *Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014.
- RespiRelax. [www.itunes.apple.com/us/app/respirealex](http://www.itunes.apple.com/us/app/respirealex)
- Ruiz, G. y Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 335, 9-19.
- Valores en juego 1. Coyote animación (2009). [Vídeo] YouTube. <http://www.youtube.com/watch?v=kWkgk3JrdFE>
- Valores en juego 2. Coyote animación. (2009). [Vídeo] YouTube. <http://www.youtube.com/watch?v=s4G4TGifndE>

*Valores en juego 3. Coyote animación.*(2009). [Vídeo] YouTube.

<http://www.youtube.com/watch?v=8EAEPEYUOUS>

*Valores en juego 4. Coyote animación.* (2009). [Vídeo] YouTube.

<http://www.youtube.com/watch?v=FVcD9cl2tfc>

## **5.2. BIBLIOGRAFÍA**

Cortina, A. (2014). *La ética y la responsabilidad en la escuela.* [Vídeo] YouTube.

[http://youtu.be/C1gofL\\_2UYI](http://youtu.be/C1gofL_2UYI)

González, Fran. (2007). *Educación en el deporte: educación en valores desde la educación física y la animación deportiva.* Madrid:CCS.

Huguet, T. (2006). *Aprender juntos a l'aula. Una proposta inclusiva.* Barcelona: Graó.

*Manual de recursos del maestro.* (2008). Barcelona: Océano.

Schank, R. (2014). *La escuela tiene que reproducir la vida real.* [Vídeo] YouTube.

<http://youtu.be/z4Z-FySXJ1Q>

Seminario de educación para la paz. Asociación pro derechos humanos. (2001). *La alternativa del juego [2]. Juegos y dinámicas de educación para la paz.* Madrid: Catarata.

Ventura, C. (2008). Els valors cívics a través de l'educació física i l'esport. De Barcelona. *Pràctica compartida.*

Willingham, D. (2011). *Per què als nens no els agrada anar a l'escola?.* Barcelona: Graó.

## 6. ANEXOS

### 6.1. ANEXO 1

Para enmarcar el trabajo me he basado en la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, denominada Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, que modifica parcialmente la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo y que entrará en vigor a partir del próximo curso 2014-15 y el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero.

La nueva organización de la Educación Primaria se desarrolla en los artículos 16 a 21 de dicha ley y el currículo básico de las asignaturas correspondientes a la Educación Primaria se ha diseñado en un intento de simplificar su regulación, centrándose en los elementos curriculares indispensables.

A continuación pasaré a detallar todos los contenidos en que la nueva ley y el real decreto hacen referencia a los valores, objeto de mi estudio, en Educación Primaria.

#### LOMCE

En línea con la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, este real decreto se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias. La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, *motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento* que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales que, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales.

En el artículo 6, principios generales en Educación Primaria:

La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, *y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo*, el sentido artístico, la creatividad y la *afectividad*, con el fin de garantizar *una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas* y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria.

En el artículo 16, principios generales en Educación Primaria:

Punto 2: La finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como *desarrollar las habilidades sociales, los hábitos de trabajo y estudio*, el sentido artístico, la creatividad y la *afectividad*.

En el artículo 17, objetivos de la Educación Primaria:

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- a) *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.*
- b) *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.*
- c) *Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.*
- d) *Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.*
- k) *Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.*
- m) *Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.*

En el artículo 19, principios pedagógicos:

Punto 2: Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación *y la educación en valores* se trabajarán en todas las áreas.

REAL DECRETO 126/2014.

En su artículo 10, elementos transversales:

Punto 3: Las Administraciones educativas fomentarán *el desarrollo de los valores* que fomenten la *igualdad efectiva entre hombres y mujeres* y la *prevención de la violencia de género*, y de los *valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social*.

Las Administraciones educativas fomentarán el aprendizaje de la *prevención y resolución pacífica de conflictos* en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de *los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz,...*

En el anexo II, en el apartado en que se hace referencia a la asignatura específica de Educación Física, encontramos las alusiones a los valores siguientes:

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las

actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance *actitudes*, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno.

De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, *como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras.*

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores. Entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procedimientos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices y con los usos sociales de la actividad física, entre otros. *Y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.*