



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La tolerancia a la frustración en el marco de la educación emocional. Cooperar para progresar

Autor/es

JAVIER CHICOTE FRÍAS

Director/es

M^a ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



La tolerancia a la frustración en el marco de la educación emocional. Cooperar para progresar, de JAVIER CHICOTE FRÍAS

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Autor

Tutor/es

Grado

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

AGRADECIMIENTOS

En este pequeño apartado me gustaría agradecer el apoyo y cariño a las diferentes personas de mi entorno que a lo largo de estos cuatro años me han apoyado en mis estudios día a día y a todas las personas que han colaborado para conseguir llevar a cabo este trabajo que culmina una gran etapa.

En primer lugar a mi tutora del Trabajo Fin de Grado, M^a Ángeles Valdemoros San Emeterio, por brindarme la oportunidad de ser su tutorizado durante estos meses que he llevado a cabo mi trabajo. Por su gran labor como maestra en la Universidad de La Rioja, por la gran ayuda que he recibido por su parte desde el minuto uno que empezamos este trabajo y por la paciencia que me ha brindado cada día. En definitiva agradecerle el trato y la gran ayuda que me ha proporcionado durante estos meses, muchas gracias.

En segundo lugar a cada uno de los docentes que me han proporcionado la formación durante estos cuatro años en las diferentes asignaturas del Grado en Educación Primaria, tanto de la Universidad de la Rioja como del CEIP Obispo Blanco Nájera donde realicé mis prácticas curriculares.

En último lugar me gustaría agradecer a mis familiares y gente más cercana que en todo momento me han apoyado durante este periodo siempre que los he necesitado. A todos aquellos que me han animado y ayudado en diferentes ocasiones a lo largo de estos cuatro años y siempre han confiado en mí, en especial a mis padres, mi hermana y mi grupo de amigos.

¡Muchas gracias a todos!

RESUMEN

La frustración es una respuesta emocional, un sentimiento que se manifiesta en los seres humanos cuando no alcanzan sus expectativas o se decepcionan al no lograr lo esperado, lo que lo convierte en un aspecto fundamental que debe de ser contemplado en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde las edades más tempranas para optimizar la gestión emocional del alumnado y, por ende, su éxito personal, académico y social. El objetivo del presente Trabajo Fin de Grado fue examinar la tolerancia a la frustración del alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria y diseñar un plan de acción centrado en el juego cooperativo, dado que es considerado una herramienta pedagógica cardinal en el tema que nos ocupa. Se llevó a cabo un diagnóstico de necesidades, mediante el diseño y la administración de un cuestionario que valoraba la tolerancia a la frustración del colectivo objeto de análisis, del que se obtuvieron interesantes resultados sobre las principales situaciones que generaban frustración, lo que orientó el diseño ajustado a la realidad del plan de intervención. Dicha propuesta se fundamentó en actividades lúdicas y cooperativas con las que se buscó la mejora de la comunicación entre iguales y el aumento de la tolerancia a la frustración en el alumnado implicado. Asimismo, se incluyó un sistema de evaluación que permitirá valorar los resultados obtenidos y proponer mejoras para el futuro. Como resultados esperados se destaca un incremento de la participación mediante la actividad física grupal, lo que favorecería la cooperación, el respeto, la resolución pacífica de conflictos, los lazos afectivos y el buen clima de grupo.

Palabras clave: Frustración, tolerancia, educación primaria, educación física, juegos cooperativos.

ABSTRACT

Frustration is an emotional response, a feeling that manifests itself in human beings when they do not meet their expectations or are disappointed when they do not achieve what is expected, which makes it a fundamental aspect that must be considered in the teaching-learning process from the very early age in order to optimize the emotional management of students and, therefore, their personal, academic and social success. The objective of this End of Degree Project was to examine the frustration tolerance of 5th and 6th grade Primary Education students and to design an action plan focused on cooperative play, since it is considered a cardinal pedagogical tool in the subject under discussion. A diagnosis of needs was carried out by the design and administration of a questionnaire that assessed the tolerance to frustration of the group under analysis, from which interesting results were obtained about the main situations that generated frustration, which oriented the design adjusted to the reality of the intervention plan. This proposal was based on recreational and cooperative activities that sought to improve communication between equals and increase frustration tolerance in the students involved. Likewise, an evaluation system was included to assess the results obtained and to propose improvements for the future. The expected results include an increase in participation through group physical activity, which would favour cooperation, respect, peaceful conflict resolution, emotional ties and a good group atmosphere.

Key words: Frustration, tolerance, primary education, physical education, cooperative games.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	9
3. MARCO TEÓRICO	11
3.1. El juego en el área de Educación Física.....	11
3.2. Clasificación de los juegos.....	12
3.3. Juegos cooperativos. Definición y características.....	14
3.4. Juegos cooperativos y legislación educativa en Educación Primaria.....	16
3.5. Los juegos cooperativos y las emociones.....	17
3.6. La frustración en el marco de la actividad física.....	18
4. DESARROLLO	21
4.1 Diagnóstico de necesidades.....	21
4.2 Plan de intervención.....	28
4.2.1 Presentación/Contextualización.....	28
4.2.2 Justificación.....	30
4.2.3 Población.....	30
4.2.4 Cronograma.....	30
4.2.5 Objetivos.....	31
4.2.6 Metodología.....	32
4.2.7 Actividades.....	33
4.2.8 Recursos humanos y materiales.....	45
4.2.9 Evaluación.....	45
5. CONCLUSIONES	49
6. REFERENCIAS	51

1. INTRODUCCIÓN

Durante mi periodo de prácticas en el Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) “Obispo Blanco Nájera” (Logroño) tuve la oportunidad de observar el desarrollo del proyecto de innovación “Tutoría Entre Iguales” (TEI), cuyo objetivo es trasladar la tarea de tutoría al propio alumnado, de modo que un alumno de cursos superiores se convierte en el tutor de otro de cursos inferiores, siendo este su tutorizado. Por ejemplo, alumnado de 5º de primaria es tutor del de 3º, de modo que si éste tiene un problema durante el horario lectivo puede acudir a su tutor para que le ayude a resolverlo. Para que la relación entre ambos y las soluciones a los diferentes conflictos sea la correcta, el profesorado ha de ofrecer una formación exhaustiva al alumnado que ha de ejercer las funciones de tutoría, mediante actividades con las que se aprende a resolver conflictos, relacionarse con los demás, así como a gestionar los sentimientos y las emociones de forma adecuada.

Tras observar cómo algunos alumnos no eran capaces de resolver adecuadamente los conflictos, y reflexionar al respecto, se valoró si uno de los motivos pudiera ser que se trataba de chicos y chicas en su mayoría muy competitivos e individualistas que, además, se frustraban rápidamente al intentar resolver dichos conflictos, si no conseguían lo que se proponían.

Es entonces cuando surge la necesidad de diseñar una propuesta pedagógica centrada en la gestión de la frustración del alumnado para una resolución conveniente de los conflictos que día a día surgen en el centro educativo.

Algunos autores (Díaz Aguado, 2006; Ortega 2005) constatan que en la sociedad actual se ha pasado de conceder importancia al interés social y de grupo, a posturas mucho más individualistas, generando una continua competitividad y, en consecuencia, la ausencia de cooperación. Estos autores respaldan que el aprendizaje cooperativo estimula la comunicación y la interacción con los iguales; por ello, en el presente trabajo se apuesta por los juegos cooperativos, de rol y simbólicos para la buena gestión de los problemas cotidianos que se presentan en las aulas.

Asimismo, se considera que el área de Educación Física ofrece la oportunidad de poner en práctica juegos motores que fomenten la colaboración entre el alumnado para el logro de objetivos comunes, dado que disponen de una lógica u orden interno que exigen a cualquier participante relacionarse con otras personas, con el espacio, con el tiempo y con los objetos (Lagardera y Lavega, 2005) lo que puede, asimismo, derivar en conflictos que

obligan a su correcta gestión. Motivo que justifica que esta propuesta esté pensada para su inclusión en la programación de Educación Física.

Actualmente la sociedad tiende a un individualismo el cual aumenta el carácter competitivo de las personas, esto tiene un efecto rebote en el individuo que no logra conseguir sus metas y genera una baja tolerancia al fracaso y una baja tolerancia a la frustración. Por esto, este trabajo tiene como propósito trabajar la frustración de los alumnos en el ámbito educativo. A través de la propuesta se busca lograr que los alumnos sean capaces de gestionar dicha frustración y aumentar su tolerancia a ella.

Este trabajo se encuentra dividido en diferentes apartados. En primer lugar, se muestra el marco teórico que lo sustenta, así como el estado de la cuestión que aporta información sobre los principales estudios y trabajos que se han llevado a cabo sobre el tema objeto de estudio: los juegos cooperativos en el ámbito de la educación física y su relación con la educación emocional, en general, y la tolerancia a la frustración, en particular; todo ello centrado en la etapa de los 10 a los 12 años y teniendo muy presente lo que la legislación educativa y el currículum señalan al respecto. A continuación, se desarrolla el proceso metodológico, que consta de un diagnóstico de necesidades que permitirá realizar el diseño realista de una propuesta de intervención a desarrollar con el alumnado de 5º de educación primaria. Se continúa el trabajo mostrando las principales conclusiones, así como las limitaciones detectadas y la prospectiva, para finalizar con las referencias bibliográficas que han servido de base para la realización de este trabajo.

2. OBJETIVOS

Este trabajo tiene como objetivo general examinar la tolerancia a la frustración del alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria y diseñar un plan de acción centrado en el juego cooperativo.

Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos, que son los pasos necesarios para su consecución:

- Establecer un marco teórico que contenga las bases conceptuales fundamentales sobre el tema objeto de estudio.
- Determinar una escala que permita valorar la frustración y su tolerancia en los niños de 10 a 12 años.
- Realizar un diagnóstico de necesidades sobre de los niveles de frustración y su tolerancia en un grupo de alumnos de 5º de Educación Primaria, por medio de la observación sistemática y la aplicación de un cuestionario diseñado para este cometido.
- Diseñar una propuesta de intervención basada en los juegos cooperativos como herramienta pedagógica óptima para la educación emocional, en general, y para la mejora de la tolerancia a la frustración del alumnado, en particular.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se analizarán y contextualizarán los principales conceptos en los que se basa este trabajo, con el fin de justificar la importancia del valor de la cooperación en el marco de la educación emocional del área de educación física, que será la base del diseño de un proyecto de intervención educativa.

Se comenzará abordando las cuestiones más generales, como la importancia del juego y su clasificación en la asignatura de educación física, para continuar con los aspectos más específicos que guardan relación con los juegos cooperativos en la etapa objeto de estudio y su relación con la educación emocional.

3.1. El juego en el área de Educación Física

Etimológicamente, juego viene del latín “iocus” o “ludus”, y es considerado como algo gracioso, una broma. Asimismo, el Diccionario de la Real Academia Española (2019) lo define, en su primera acepción, como “acción y efecto de jugar por entretenimiento” y como “ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”, en su acepción segunda.

Históricamente, el juego ha sido un recurso muy utilizado a nivel global en diversidad de contextos. Si bien en un principio solía tener un carácter eminentemente lúdico, poco a poco ese perfil ha ido evolucionando. Muchos han sido los autores que han conceptualizado y definido el juego desde diversas perspectivas, pero la mayoría coinciden en considerarlo como una actividad que no se aprende, sino que surge naturalmente. Es a través del juego como el ser humano, desde que nace, se relaciona con otros individuos, adquiere conocimientos y se comunica con los adultos.

Según Thió de Pol, Fusté, Martín, Palou, Masnou (2007, p. 128) el juego es una “actividad libre y flexible en la que el niño se impone y acepta libremente unas pautas y unos propósitos que puede cambiar o negociar, porque en el juego no cuenta tanto el resultado como el mismo proceso del juego”. Aunque muchos de nuestros juegos están sometidos a unas normas o reglas, esto no siempre tiene por qué ser así, pues los niños en numerosas ocasiones imponen sus propias normas y juegan a su manera con sus reglas.

Otros autores, como Cagigal (1996, p.27), recogen diferentes características comunes que identifican a los juegos y los definen como “acción libre, espontánea, desinteresada e

intrascendente, que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión”.

Se destaca la definición de un clásico en la materia, Huizinga (1968), por considerar que recoge los aspectos elementales y fundamentales del juego y que, posteriormente, han sido reconsiderados, matizados y/o ampliados por otros autores:

“El juego es una acción y ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de ser de otro modo que la vida corriente” (p.8).

En síntesis, podrían destacarse como notas comunes en el juego la acción con fin en sí misma, la libertad, la voluntariedad, la excepcionalidad, la diversión o la aceptación libre de reglas, entre otras.

En cuanto a la pedagogía del juego y, en particular, en el ámbito de la Educación Física, son muchos los profesionales que lo utilizan como recurso didáctico, sobre todo en edades más tempranas, y manifiestan que esta materia no sería lo mismo sin los numerosos juegos que se utilizan como herramienta didáctica imprescindible en el desempeño de sus clases. Consideran que el juego no solo es una actividad lúdica, sino que, además, es necesario en la formación de la infancia, pues se constituye en un canalizador de cooperación, colaboración, responsabilidad, humildad, pasión, así como en liberador de tensiones y válvula de escape para las presiones cotidianas (De Castro, 2008). Como todas ellas son cualidades fundamentales del juego, posteriormente se rescatarán para ser nuevamente abordadas.

3.2. Clasificación de los juegos

Una vez conceptualizado el juego y conscientes de cómo ha evolucionado su matiz pedagógico, pasando de considerarse como algo insignificante, una simple broma o una situación divertida, a valorarse como una tarea más estructurada que implica normas y reglas sin perder el enfoque lúdico y de diversión, se está en disposición de abordar la clasificación del juego.

Tema igualmente muy estudiado por numerosos autores que han realizado diferentes clasificaciones, fundamentadas en las características de los juegos, en su intención, en la edad para la que va destinado u otros factores considerados de relevancia para este fin. Así, Sandoval (2010) se centra en el objetivo del juego para construir su clasificación, quedando como sigue:

- Juegos sensoriales: tienen que ver con la facultad de sentir, ya que estimulan la sensibilidad. A través de ellos los niños sienten placer con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte palpar los objetos, probar sustancias y experimentar con objetos diversos, para saborear, hacer ruido (con silbatos, con cucharas sobre la mesa, etc.) o examinar los colores de diferentes objetos, les llama mucho la atención los colores vivos como podría ser una manzana rojo brillante.
- Juegos motores: existen multitud de ejemplos y tienen diferentes finalidades; unos desarrollan la coordinación de movimientos, como es el caso de los juegos de destreza, los juegos de mano (boxeo, remo) o+ juegos de pelota (básquetbol, fútbol, tenis); otros trabajan la fuerza y prontitud, caso de las carreras o los saltos.
- Juegos intelectuales: en los que participa nuestra atención para descubrir relaciones (dominio), ejercitar el razonamiento (ajedrez), suscitar la reflexión (adivinanza) y fomentar la imaginación creadora (invención de historias).
- Juegos sociales: su objetivo es promocionar la socialización, la cooperación, el sentido de pertenencia al grupo y la responsabilidad común, entre otras cuestiones.

Otros autores (Johnson, 1981; Ruiz y Omeñaca, 2007) se centran, para elaborar su clasificación, en las metas que deben lograr los participantes para conseguir el objetivo del juego:

- Juegos con estructura de meta individualizada: el objetivo de la actividad lúdica es individual, cada miembro tiene el suyo propio, los objetivos no están relacionados con los del resto, no existe una relación entre los participantes. El éxito o el fracaso de la actividad no es compartido, es algo individual de cada participante.
- Juegos con estructura de meta de competición: Existe una relación entre el objetivo individual que cada miembro que de manera independiente puede alcanzar a costa de otros dentro del mismo grupo. De esta manera, en esta

actividad hay una relación entre fracaso y éxito. Ya que mientras uno consigue lograr el objetivo y triunfa el resto de miembros no lo alcanzan por lo que fracasan.

- Juegos con estructura de meta de cooperación: Los objetivos que el juego marca para cada persona van unidos a los de los demás, de modo que para alcanzar la meta final, todos tienen que alcanzar sus metas de manera conjunta y sólo si todos logran desempeñar su tarea alcanzarán el objetivo común.

Siguiendo estas clasificaciones puede concluirse que el presente trabajo, como se avanzó, focalizará su atención en los juegos sociales con estructura de meta de cooperación. Tipología en la que profundizaremos en el siguiente apartado.

3.3. Juegos cooperativos. Definición y características

Las actividades y los juegos cooperativos han sido ampliamente estudiados por reconocidos autores (Garaigordobil, 2002; Orlick, 1986; Pallares, 1978; Pérez Oliveras, 1998; Ruiz-Omeñaca y Omeñaca, 2009; Slavin, 1990; Velázquez 2004) por considerarse de importancia esencial en el desarrollo de los niños, dado que fomentan las relaciones interpersonales, ayudan a establecer interacción y promueven, de esta manera, unos vínculos que contribuyen al desarrollo personal y social.

Aportaciones como las de Parlebas (1988) siempre han sido muy importantes en el estudio del juego. Pionero en la materia, destacaba que la cooperación de los individuos en el juego dependía del momento y la situación en la que se encontraban. Estos papeles se iban intercambiando según les conviniese más a los participantes. A este tipo de actividad él en vez de llamarlos juegos cooperativos prefería nombrarlos como juegos paradójicos.

Los juegos cooperativos pueden definirse como aquellos en que los participantes ofrecen y reciben ayuda para el logro de objetivos comunes (Garaigordobil, 2002). Por su parte, Orlick (1990) considera que las cuatro características específicas de este tipo de juegos son la cooperación, la aceptación, la participación y la diversión, y vincula el juego cooperativo con la libertad, tanto de la competición como para crear y elegir, estando exento de todo tipo de exclusión y agresión.

Velázquez (2004), especialista en materia de aprendizaje cooperativo, concluye que en este tipo de actividades los individuos juegan con, y no contra, los demás, con el fin de superar retos colectivos que, de ninguna manera, implican superar a otras personas, lo

que favorece el fomento de habilidades sociales, así como el incremento de la cooperación, la empatía, la solidaridad y el diálogo, y enfatiza que lo importante es el objetivo común del grupo.

Posteriormente, Omeñaca y Ruiz-Omeñaca (2009) aportan a las definiciones anteriores la existencia de una relación directa entre los objetivos y las posibilidades de éxito de los participantes, pues individualmente solo se logra la meta del juego si es también obtenida por el conjunto de los participantes.

Pero, sin duda, una de las definiciones más completas y que mejor expresa las características de los juegos cooperativos y su objetivo es la realizada por Pérez Oliveras (1998):

“propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros” (p.1)

Otros autores (Pallares, 1978) han tratado de establecer las características comunes a los juegos cooperativos, destacando las siguientes:

- Todos los participantes aspiran a un fin común: trabajar juntos.
- Todos ganan si se consigue la finalidad y todos pierden en caso contrario.
- Los jugadores compiten contra los elementos no humanos del juego, en lugar de competir entre ellos.
- Los participantes combinan sus diferentes habilidades uniendo sus esfuerzos para conseguir la finalidad del juego.

Finalmente, autores como Slavin (1990) han buscado las condiciones comunes que se dan en este tipo de juegos, destacando como prioritarias:

- Una meta común a través de la participación conjunta y coordinada de los miembros del grupo.
- La contribución de todos y cada uno de los participantes.

- La necesidad de que los jugadores dispongan de habilidades sociales y capacidades motrices y cognitivas para superar las exigencias del juego.

En resumen, se podrían destacar algunos aspectos en las diferentes definiciones y características aportadas por diversos autores, la mayoría de ellos resaltan la participación conjunta de todos los miembros, el juego libre de competición, pero con un objetivo final y común al grupo y todos, de una manera u otra, están de acuerdo que la participación de todos los integrantes es algo imprescindible para el desarrollo del juego en sí.

3.4. Juegos cooperativos y legislación educativa en Educación Primaria

A estas edades los niños pasan gran parte de su tiempo en los colegios, lo que implica que tanto en el recreo como en las clases de educación física o, incluso, en otras asignaturas realicen diferentes tipos de juegos o actividades que impliquen una cooperación para llevarse a cabo.

Por tanto, un referente importante a tener en cuenta es el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, en el que se puede observar que la cooperación aparece en todas las áreas, desde asignaturas más técnicas, como pueden ser las matemáticas, hasta las más prácticas, como son la expresión artística y, por supuesto, la educación física. Por ello, se puede decir que es un elemento que está integrado completamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todos los niveles de educación primaria.

Si nos centramos en las edades objeto de estudio, 10 a 12 años, el citado Decreto, en su apartado de contenidos comunes por cursos y, en concreto, en 5º de educación primaria, dentro de los criterios de evaluación aparece el siguiente: *“Desarrollar actitudes de cooperación y de trabajo en equipo, así como el hábito de asumir nuevos roles en una sociedad en continuo cambio”*.

Siguiendo con este curso, en el bloque 1 de habilidades perceptivo motrices básicas de la asignatura de educación física, aparece el siguiente estándar de aprendizaje: *“Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición”*.

Como otra referencia a destacar, en el mismo Decreto, es la que alude a uno de los contenidos de 6º de primaria que hace referencia al tema central de este trabajo: *“Práctica*

de juegos cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno". En este contenido se puede observar un matiz muy importante en relación con lo que se ha establecido hasta ahora de los juegos cooperativos y sus implicaciones, ya que se mencionan las diferentes culturas, siendo este un contexto fundamental que nos permite la relación interpersonal de una manera más lúdica, favorecida por los juegos cooperativos.

Queda así constatado que los juegos cooperativos y el valor de la cooperación son protagonistas imprescindibles tanto en el ámbito personal y social como en el académico, con su presencia dentro del currículo, lo que lleva a profundizar en el potencial de los juegos cooperativos como recurso pedagógico para el bienestar emocional del individuo (Molina, 2016). Cuestión a la que se dedicará el siguiente apartado.

3.5. Los juegos cooperativos y las emociones

Como se comprueba en apartados previos son muchos los profesionales que han estudiado el concepto de juego, sus características, clasificación, tipos, etc. En este epígrafe se constatará la abundante investigación que se dedica, asimismo, a aquellas cuestiones relacionadas con las emociones en el ámbito de la actividad física.

De una manera u otra el ser humano a diario experimenta con las emociones. Si bien hasta ahora ha resultado difícil encontrar una definición exacta y consensuada de este término tan abstracto, una de las definiciones a destacar, universalmente más aceptada, es la ofrecida por un clásico estudioso de esta materia, como lo es Bisquerra (2003, p.12) quien explica que una emoción "es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno".

Otros autores (Lazarus, 2000) nos proporcionan la siguiente definición:

Las emociones son un sistema organizado complejo constituido por pensamientos, creencias, motivos, significados, experiencias orgánicas subjetivas y estados fisiológicos, los cuales surgen de nuestra lucha por la supervivencia y florecen en los esfuerzos por entender el mundo en el que vivimos (p.111).

Mayoritariamente los distintos autores están de acuerdo en que las emociones son algo complicado de definir, en que en ellas intervienen múltiples factores y que se dan en situaciones en las que el individuo debe relacionarse con el entorno, lo que implica socialización, es decir, interacción y relaciones personales. Por tanto, el centro educativo es un contexto fundamental para observar las relaciones que el alumnado establece en las múltiples actividades llevadas a cabo.

Dado que las emociones son educables, es decir, pueden aprenderse (Velázquez, 2004), los maestros, en general, y los docentes de educación física, en especial, tienen un papel fundamental en la educación emocional, pues tienen la posibilidad llevarla a cabo de una manera lúdica a través de los juegos cooperativos, los cuales adquieren un protagonismo esencial como herramienta pedagógica por su capacidad para hacer que el alumno adquiera empatía, es decir, se ponga en el lugar del otro, sienta lo mismo que el que está a su lado y, de esta manera, se contribuya a mejorar la comunicación y relación entre iguales (Caruana y Gomis, 2014).

No obstante, para que los maestros y maestras puedan educar las emociones, primero han de ser ellos mismos quienes se han de formar, para tener la seguridad de cuál es el modelo educativo que se quiere lograr, por lo que deben clarificarse qué valores encaminan las actuaciones en los centros y fuera de ellos (Velázquez, 2004).

Como resumen, se puede afirmar que a pesar de la complejidad de las emociones éstas son educables, por lo que una figura tan importante como lo es la del profesor tiene, además de una obligación, la gran oportunidad de ayudar al alumnado en su educación emocional, utilizando los recursos que tiene a su alcance, destacándose, por los buenos resultados constatados, el uso de los juegos cooperativos en el área de educación física, dada su idoneidad para trabajar con éxito la gestión emocional.

3.6. La frustración en el marco de la actividad física

Son muchas las emociones con las que los docentes se encuentran en su día a día en los centros educativos, siendo una de las más comunes la de la frustración y, más en concreto, los aspectos referentes al nivel de tolerancia que manifiesta el alumnado hacia la frustración. Si bien, constatada la educabilidad de las emociones, puede confirmarse que la frustración y su tolerancia también pueden gestionarse educativamente.

Autores como Wittaker y Wittaker (1989, p. 461) afirman que el término frustración es aplicado a “circunstancias que dan por resultado la falta de satisfacción de una necesidad o un motivo; es decir, son aquellas circunstancias decepcionantes”.

Otros autores (Ortuño, 2016) han definido la frustración como una reacción que el ser humano lleva a cabo cuando una situación le sobrepasa, es inesperada y no controlada. Es entonces cuando la sensación de fracaso aparece con el objetivo de dar una respuesta y mantener el bienestar psicológico.

Un aspecto muy relacionado con la frustración, y del cual también se ha de tener consciencia, es el de su tolerancia, concepto estudiado por Vogt (1997), que lo explica como el autocontrol de manera deliberada ante una situación de desacuerdo, que nos resulta desagradable, en la que nos vemos en peligro o ante la que tenemos una postura negativa, con la finalidad de mantener y promocionar la armonía en un grupo.

Tras observar estas definiciones y las situaciones a las que se enfrenta una persona en el día a día, se podría decir que frustrarse es algo común en el desarrollo de las personas, pues se considera que es una manera de afrontar situaciones difíciles y sobreponerse a estas adversidades, lo que mejora la tolerancia ante los problemas.

Pero no todas las personas tienen la misma tolerancia a la frustración y es esto lo que en muchas ocasiones provoca conflictos. Si un alumno está realizando una tarea con otro compañero y uno de los dos tiene menor tolerancia a la frustración, éste puede provocar un conflicto con su compañero al ver que la tarea no se está llevando a cabo según sus expectativas. Estos casos, son los que a menudo se pueden observar en las clases de educación física con actividades de cooperación entre compañeros.

Han quedado ampliamente confirmados los múltiples beneficios que la actividad física tiene para la salud física, emocional y social. Autores como (Gutiérrez, 2000) exponen que hay una gran relación entre la práctica de actividad física llevadas a cabo en el día a día y un estilo de vida saludable. Esta relación es positiva y aporta grandes beneficios para la salud, sobre todo en aspectos mentales, sociales y físicos de las personas.

En relación a la esfera emocional, en el deporte pueden participar muchas emociones, incluida la frustración, por ejemplo, cuando se pierde o cuando no somos capaces de realizar un ejercicio o actividad; es aquí donde aparece la oportunidad de trabajar y

controlar está emoción para ser capaces de aumentar la tolerancia ante las situaciones que no resultan ser lo que se esperaba (Bisquerra, 2011).

El juego proporciona a los alumnos la oportunidad de expresar sentimientos y pensamientos, por lo que la asignatura de educación física se constituye, en numerosas ocasiones, en la vía para liberar tensiones, relajarse y evadirse. Y es, de nuevo, cuando aparece la oportunidad de gestionar estas emociones de una manera educativa a la vez que lúdica.

A modo de síntesis, se podría destacar que la frustración es una respuesta que ejercen las personas cuando algo no resulta ser lo esperado, siendo una emoción susceptible de general conflictos. Pero es una emoción que puede controlarse porque es educable desde las edades más tempranas, pudiéndose aumentar su tolerancia, siendo los juegos cooperativos en el marco de la educación física un gran recurso pedagógico para el logro de este objetivo. En este escenario, el profesor tiene la obligación y la capacidad de realizar actividades para la adecuada gestión de los sentimientos en diferentes situaciones.

4. DESARROLLO

En este apartado se explicará el proceso metodológico seguido en la realización de este trabajo fin de grado, comenzando por detallar cómo se ha llevado a cabo el diagnóstico de necesidades, que ha posibilitado obtener resultados sobre la realidad para la que se diseñará un plan de actuación que mejore la tolerancia a la frustración en el colectivo objeto de estudio.

Es preciso aclarar que debido a las circunstancias del confinamiento por el Covid-19, se ha tenido que modificar el procedimiento de desarrollo de este trabajo para adaptarlo a dicha situación. La imposibilidad de realizar estancias presenciales en los centros educativos ha imposibilitado realizar in situ la aplicación de cuestionarios, así como la implementación y evaluación de una propuesta, lo que ha obligado a realizar una serie de ajustes, que se van explicando en los siguientes apartados.

4.1 Diagnóstico de necesidades

A lo largo del marco teórico y tras la revisión de la literatura científica se ha llegado a la conclusión de que la frustración es una respuesta emocional que genera nuestro cuerpo en determinadas situaciones que no nos satisfacen. Sin embargo, se ha demostrado que es posible dominar estos comportamientos y mejorar la tolerancia a esa frustración de diferentes maneras. Como ya se ha mencionado anteriormente una de ellas es la actividad física y, concretamente, los juegos cooperativos.

A continuación, se pone de manifiesto el proceso seguido para este análisis de la realidad, explicando los pormenores vinculados a la muestra seleccionada, así como al instrumento utilizado y los resultados obtenidos.

4.1.1. Muestra

La muestra seleccionada quedó configurada por el alumnado de la clase de 5º B del CEIP Obispo Blanco Nájera (Logroño, La Rioja, España).

La muestra estuvo constituida por 13 alumnos, de los que 6 eran niños y 7 niñas, con edades correspondidas entre los 10 y 11 años (Tabla 1).

1. Tabla 1. Sexo

Categoría	Frecuencia	%
Niño	6	46%
Niña	7	54%

4.1.2. Instrumento

Para realizar una valoración de la frustración y su tolerancia en los niños de 10 a 12 años se ha elaborado un formulario. Para la recogida de datos se ha utilizado una escala, basada en una adaptación española de la subescala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Tomando esta como referencia se han realizado pequeñas modificaciones en cada uno de los ítems y se han añadido dos nuevos, con el objetivo de completar y enriquecer las respuestas de los alumnos para su posterior estudio.

La recogida de datos y la aplicación de la escala se ha llevado a cabo a través de un cuestionario *online* creado mediante la aplicación Forms, facilitada por la plataforma Microsoft. Una aplicación muy sencilla de manejar donde cada ítem es introducido a mano con la posibilidad de realizar las modificaciones necesarias en cualquier momento. Además, también es posible marcar de obligatoriedad las preguntas y dar diferentes opciones de respuesta al alumnado. A través de un enlace generado automáticamente por Forms se ha compartido la encuesta para ser completada desde cualquier dispositivo con acceso a internet (tablets, ordenadores, móviles...). La figura 1 refleja el contenido del cuestionario.

Figura 1. Cuestionario adaptado de Bar-On y Parker (2000)

1. ¿Eres una chica o un chico?	Chica			Chico	
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
2. Me resulta difícil controlar mi mal humor					
3. Me peleo con la gente					
4. Tengo mal carácter					
5. Me enfado con facilidad					
6. Los enfados con otras personas me duran mucho tiempo					
7. Me resulta difícil esperar mi turno					
8. Cuando me enfado, hago las cosas sin pensar					
9. Me enfado por tonterías					
10. Si algo no me sale bien a la primera, lo sigo intentando más veces para conseguirlo					
11. Las cosas que más me enfadan son:	Que me lleven la contraria				
	Ver que alguien trata mal a otra persona				
	Que me cojan algo sin permiso				
	Perder en juegos o deportes				
	Ver que alguien trata mal a los animales				
	Que me griten o insulten				
	Que me peguen				
	Otras				

4.1.3. Resultados

Se muestran, a continuación, los principales resultados obtenidos en los cuestionarios aplicados al alumnado participante en este estudio.

Tal y como se constata en la figura 2, al 69% del alumnado encuestado pocas veces o a veces le resulta difícil controlar su mal genio; tan solo al 15% en muchas ocasiones le resulta complicado gestionar su mal humor, porcentaje que coincide con quienes declaran que nunca se les hace difícil controlarse. Resultados que nos indican que el grueso de alumnos se sitúa en la banda central.

Figura 2. Me resulta difícil controlar mi mal humor



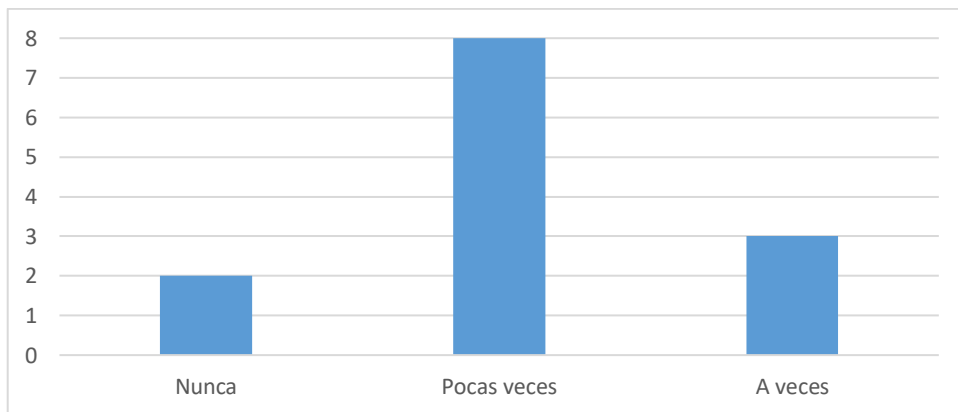
Como se observa en la figura 3, el 46% del alumnado nunca se pelea con la gente; le sigue un 38% que declara pelearse pocas veces; por último, únicamente el 15% ha seleccionado que a veces se pelea.

Figura 3. Me peleo con la gente



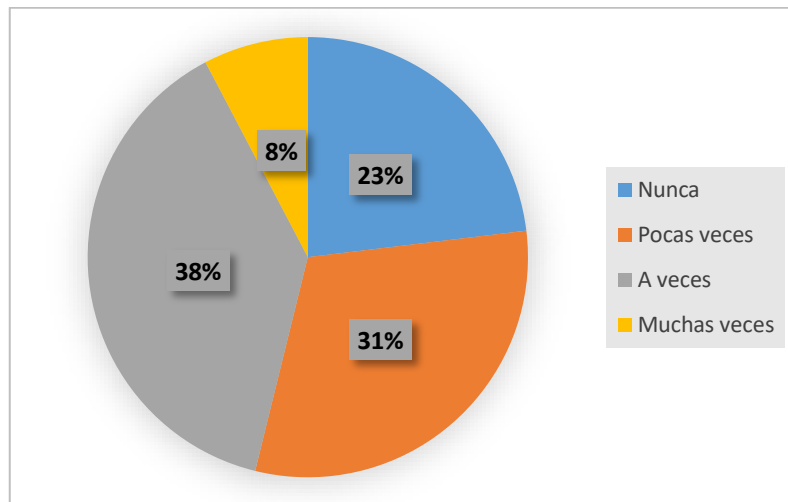
En la figura 4, correspondiente al ítem “tengo mal carácter”, se observa que la mayor parte del alumnado (62%) ha seleccionado la opción pocas veces, seguido de un 23% que declara tener mal carácter a veces y, por último, solo el 15% manifiesta que nunca tiene mal carácter. Se destaca que éste es el ítem en el que ha coincidido el mayor número de alumnos en una misma opción.

Figura 4. Tengo mal carácter



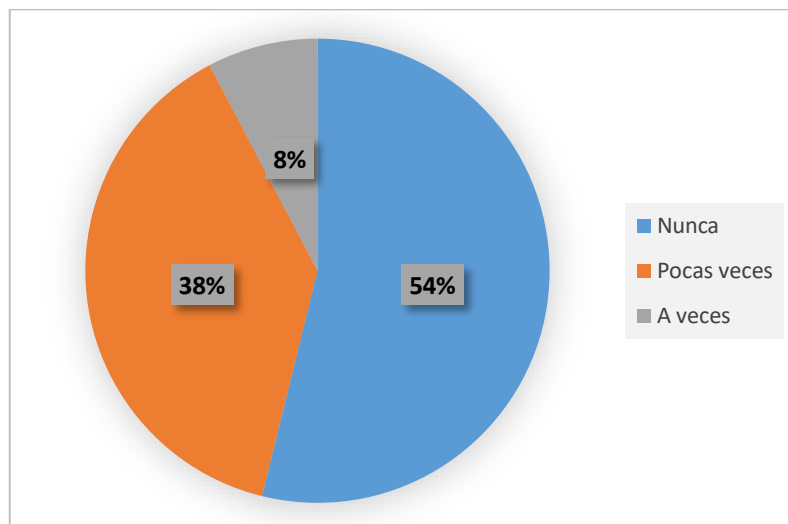
En la figura 5 se detallan los valores obtenidos acerca de la facilidad con la que se enfada el alumnado, siendo únicamente un encuestado quien ha marcado muchas veces, lo que refleja un 8% de la muestra total, seguido del 23% que han seleccionado nunca, el 31% ha marcado pocas veces y para terminar con el mayor porcentaje (38%) que ha reflejado que se enfada a veces.

Figura 5. Me enfado con facilidad



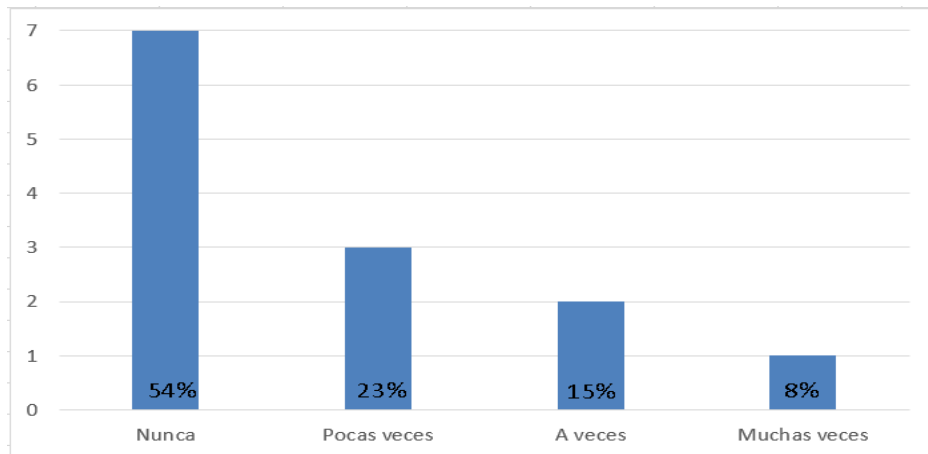
Siguiendo con el enfado como tema de estudio, el siguiente ítem se centra en el tiempo que les dura el enfado con otras personas. De los encuestados, la mayoría (54%) ha marcado nunca, seguido del 38% que opina que pocas veces sus enfados le duran mucho tiempo; solo un 8% declara que a veces sus enfados le duran mucho tiempo (figura 6).

Figura 6. Los enfados con otras personas me duran mucho tiempo



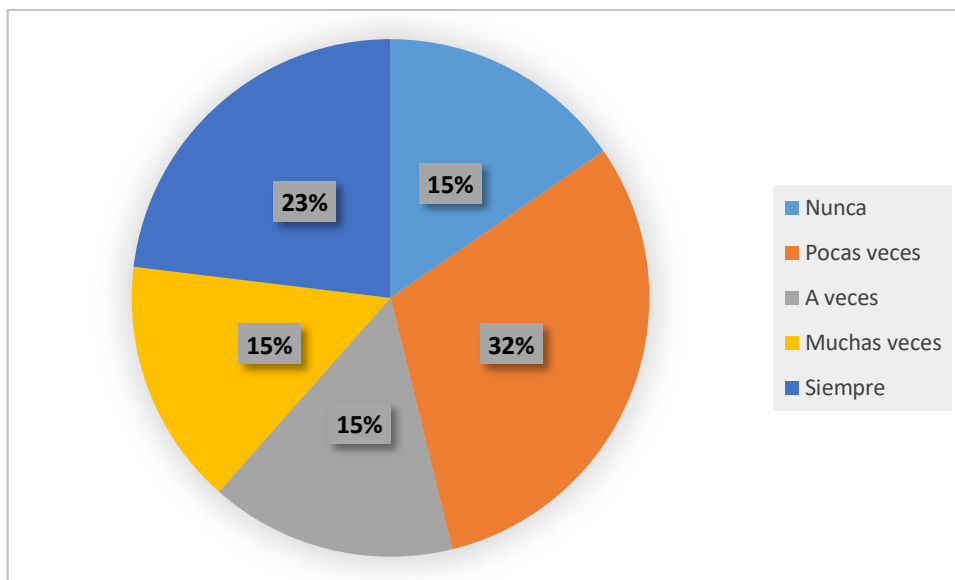
La figura 7 corresponde al ítem de la escala que mide la dificultad por parte del alumnado para esperar su turno. Más de la mitad (54%) confiesa que nunca les resulta complicado esperar, seguido del 23% del alumnado que marca la opción pocas veces; un 15% refleja que a veces y, por último, un 8% se expresa que muchas veces le es complicado esperar su turno.

Figura 7. Me resulta difícil esperar mi turno



Tal y como se observa en la figura 8, al 32% del alumnado encuestado pocas veces hace las cosas sin pensar cuando se enfada, seguido del 23% que siempre actúa sin pensar cuando está de mal humor y, por último, se refleja una triple coincidencia de porcentajes, ya que el 15% del alumnado nunca, a veces y muchas veces actúan sin pensar. Estos resultados reflejan que este ítem de la escala, junto con el de la figura 9, son los más variados en cuanto a respuestas.

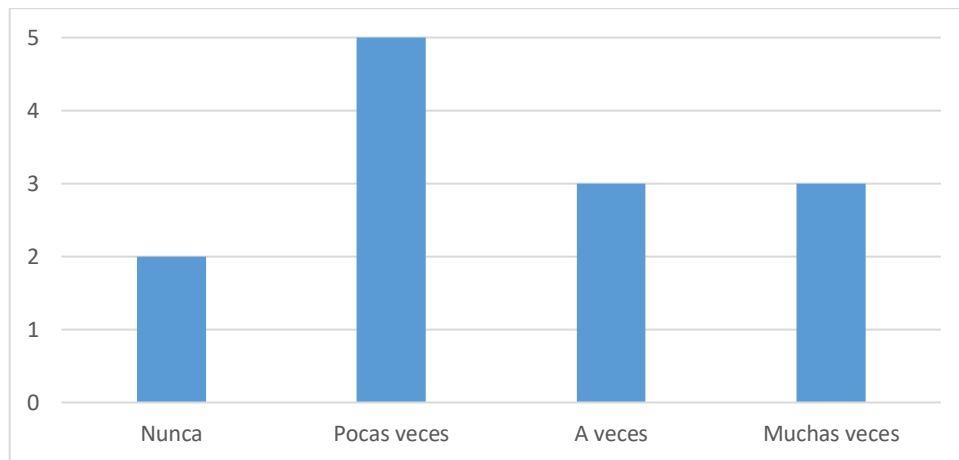
Figura 8. Cuando me enfado, hago las cosas sin pensar



Los datos de la figura 9, como ya se ha mencionado anteriormente, son muy variados, ya que el alumnado ha hecho constar que el 38% se enfada por tonterías pocas veces, seguido del 23% que declara hacerlo muchas veces, coincidiendo en porcentaje con quienes

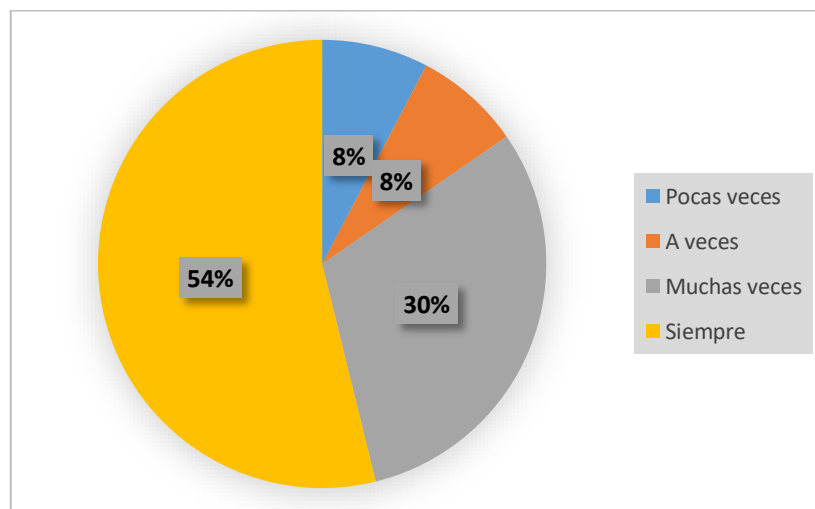
responden a veces y, por último, el 15% confiesa que nunca se enfada por cosas insignificantes.

Figura 9. Me enfado por tonterías



En la figura 10 queda reflejada la perseverancia del alumnado por repetir algo si no sale bien a la primera. Muchos de ellos contestan que siempre lo vuelven a intentar (54%), seguido del 31% que ha afirmado hacerlo muchas veces y, por último, el 8% se responde actuar así a veces y pocas veces, respectivamente.

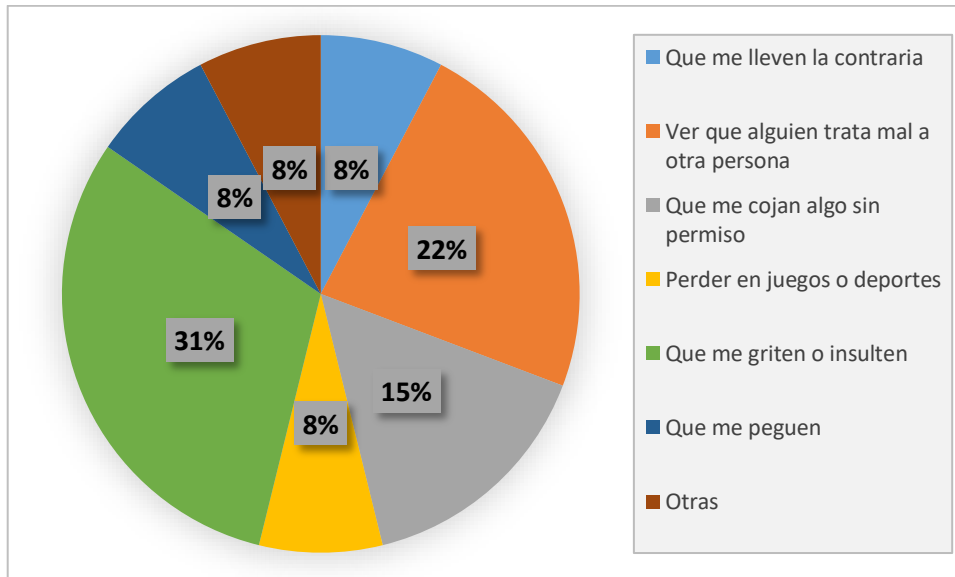
Figura 10. Si algo no me sale bien a la primera, lo sigo intentando más veces para conseguirlo



En el último ítem que se ha evaluado en la escala se evalúa la causa que más enfada al alumnado. Las opciones eran muy diversas, incluyendo un apartado de “otras” por si las alternativas ya dadas no se correspondiesen con sus opiniones. Tal y como se refleja en la figura 11, lo que más irrita al alumnado es que les griten o insulten (30%), que alguien

trate mal a otra persona (22%), que les cojan algo sin permiso (15%), que les lleven la contraria (8%), perder en juegos o deportes (8%) y que les peguen (8%).

Figura 11. Lo que más me enfada es....



Tras el análisis de todos los ítems, en líneas generales se puede observar que el alumnado es capaz de controlar su frustración y sus enfados. Queda reflejado, según sus respuestas, que en ocasiones se enfadan por tonterías o actúan sin pensar, pero son pocas ocasiones en las que se da esta situación. Además, tras un análisis más detallado de los resultados gracias a la plataforma Forms, se ha podido observar que no hay ninguna diferencia notoria en las respuestas dependiendo del sexo. Por último, destacar que parte del alumnado que canaliza mejor la frustración ha manifestado que se enfada mucho cuando ven que alguien trata mal a otra persona.

4.2 Plan de intervención

4.2.1 Presentación/Contextualización

El Colegio Público de Educación Infantil y Primaria Obispo Blanco Nájera se sitúa en la confluencia de las calles Duquesa de la Victoria y Obispo Fidel García. Es un centro situado en la zona este de la ciudad de Logroño. El colegio no se encuentra en el núcleo central de ningún barrio de Logroño, pero colinda con varios barrios de nueva creación como son "Los Lirios", "Río Lomo" y "Cascajos". Antiguamente esta zona se dedicaba al

sector de la industria para ir evolucionando hacia una zona más urbana de viviendas. En sus alrededores se encuentra variedad de servicios como cafeterías, supermercados, farmacias o parques. Destaca el Centro de Alta Resolución San Millán del Servicio Riojano de Salud, el Campus universitario y un centro comercial. Servicios que favorecen la calidad de vida de las familias del centro.

En el aspecto sociocultural, la evolución ha sido prácticamente paralela a la de la ciudad de Logroño, acogiendo tanto a población inmigrante como a otros autóctonos que se han mudado a esta zona para desarrollar sus vidas. Esto ha generado un ambiente muy heterogéneo y rico culturalmente. Cabe destacar que cerca del colegio se sitúa el barrio Madre de Dios en el cual la población es mayoritariamente inmigrante procedente de diferentes países del norte de África, como son Marruecos o Argelia.

La mayoría de las familias son de clase socioeconómica media, pero hay algunas, mayoritariamente inmigrantes, que se ven afectadas por algunos problemas económicos. Por ello, el centro dispone del servicio de gratuidad en los libros de texto y ayudas económicas si fueran necesarias para el servicio de comedor, ya que no es gratuito. Estas ayudas permiten que todos los alumnos tengan las mismas oportunidades.

Como ya se ha mencionado, las familias del centro son de culturas muy diferentes y, en consecuencia, se busca que esta multiculturalidad sea un valor adicional del centro, superando posibles barreras. De ahí que se priorice el fomento de la educación en valores y la inclusión en las aulas. Un objetivo a cumplir por parte del centro consiste en perseguir unos principios de coeducación, promoviendo el desarrollo personal, la confianza y la autoestima. De esta manera se quiere lograr una motivación íntegra del alumnado.

En cuanto al alumnado del centro, el aumento de la población y la llegada de inmigrantes a la zona han favorecido el incremento del número del alumnado del colegio. Actualmente cuenta con 453 alumnos, pero esto no siempre fue así, ya que en sus comienzos el colegio no disponía de Educación Infantil. De los 453 alumnos, 150 pertenecen a la etapa de Educación Infantil y 303 a Primaria. En ambas etapas el centro dispone de 2 líneas y la ratio alumnado-profesorado es de unos 25 alumnos por aula.

4.2.2 Justificación

El diagnóstico realizado manifestó que los alumnos a menudo se enfadan por algo tan cotidiano como esperar el turno, que la gran mayoría se enfada cuando se trata mal o agrede a otras personas, y que en ocasiones actuaban sin pensar; esta realidad se contemplará en la propuesta, para ser trabajada de manera reflexiva, utilizando los juegos cooperativos como herramienta pedagógica para trabajar la frustración.

Aprovechando que se llevará a cabo en el inicio de curso se pretende, además, que el grupo-clase trabaje de manera conjunta en las diferentes actividades con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo, mejorar la cooperación y optimizar las relaciones interpersonales, lo que repercutirá positivamente en el posterior desarrollo del curso.

4.2.3 Población

La propuesta se diseñó para ser implementada en el curso de 5º B de educación primaria, del CEIP Obispo Blanco Nájera (Logroño, La Rioja, España). Está compuesto por 25 alumnos, de los cuales 13 son chicos y 12 son chicas. Una ratio de alumnos numerosa pero equitativa en cuanto al sexo. En referencia a la nacionalidad, tres de ellos son extranjeros, uno procedente de Georgia y dos de Marruecos. A seis de los alumnos de clase se les ha recomendado acudir a la actividad de PROA (Programa de Refuerzo, Orientación y Apoyo), y uno de ellos es un alumno con necesidades educativas especiales (ACNEE), por lo que sale en diferentes horas durante el día a trabajar con el especialista de Pedagogía Terapéutica. A pesar de estos pequeños apoyos que necesitan algunos alumnos, el grupo es bastante homogéneo y trabaja de manera conjunta con normalidad. Se podría destacar que, de manera global, el grupo se despista y pierde la atención de manera frecuente, pero si esto se controla la clase funciona adecuadamente. También, que la mayoría del alumnado trabaja muy bien en la asignatura de Educación Física (E.F) donde se desarrollará la propuesta de intervención diseñada para este trabajo. Es un grupo muy activo y se desenvuelve muy bien en las actividades motrices de la asignatura.

4.2.4 Cronograma

La propuesta tendrá 2 meses de duración sobre el uso de los juegos cooperativos como herramienta para trabajar la frustración. La intervención consiste en desarrollar un proyecto grupal con el alumnado de la clase de 5ºB de primaria en la que a través de una

serie de actividades y pruebas que desarrollarán en conjunto mejoren su tolerancia. Se llevará a cabo en los primeros meses de curso, octubre y noviembre al completo, contará con una sesión semanal durante los dos meses, es decir, unas 8 sesiones de 50 minutos cada una que se impartirán en la asignatura de Educación Física.

OCTUBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	Comienzo de la propuesta.
	Días de desarrollo de la propuesta
	Finalización de la propuesta
	Días festivos o festividades a nivel Nacional

4.2.5 Objetivos

El objetivo principal es diseñar un plan de acción destinado a mejorar la tolerancia a la frustración del alumnado de una clase de 5º de educación primaria, utilizando el juego cooperativo como recurso pedagógico.

Este objetivo general se desglosa en una serie de objetivos específicos que ayudarán a su logro:

- Conocer y practicar juegos cooperativos en el ámbito escolar.
- Fomentar la tolerancia a la frustración a través de diferentes actividades cooperativas.
- Promover el respeto entre los participantes.
- Favorecer los valores de compañerismo y trabajo en equipo.
- Adoptar actitudes de cooperación con los compañeros para mejorar la convivencia y las relaciones personales en el aula y en el centro.
- Promover la resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Incentivar la colaboración de todo el alumnado en el desarrollo de las actividades.

4.2.6 Metodología

Se implementará una metodología globalizadora, buscando que en el conjunto de todas las sesiones el alumnado adquiera unos hábitos y actitudes de respeto hacia los compañeros, valores para la convivencia, una implicación en las actividades y una adecuada gestión de las emociones y comportamientos en la práctica de actividad física.

Se busca desarrollar un aprendizaje significativo en el alumnado, dándoles nuevas pautas para gestionar su frustración, reajustándolas y combinándolas con las que ya conocen, con el fin de optimizar el aprendizaje. Todo esto de manera indirecta a través de una propuesta lúdica como es el juego.

Por último, se utilizarán técnicas de aprendizaje cooperativo que persiguen el trabajo en equipo como medio para que el alumnado mejore tanto de manera individual como grupal. Con esta metodología se busca que en las ocasiones en las que un alumno tenga alguna dificultad para superar algún reto, pueda ser respaldado por el resto de sus compañeros y, mediante el trabajo cooperativo, se logre entre todos superar las actividades planteadas; lo que constituye un refuerzo tanto para el alumno, que supera la prueba con ayuda de sus compañeros, como para sus compañeros, al verse capaces de ayudar a otros.

4.2.7 Actividades

Esta propuesta se estructura en ocho sesiones, realizándose una por semana durante dos meses, consiguiendo un trabajo paulatino con más posibilidades de ser interiorizado por el alumnado. En cada una de las sesiones se trabajará con diferentes materiales y pautas, pero todas tienen el mismo objetivo, trabajar la tolerancia a la frustración a través de la cooperación. La propuesta se llevará a cabo en la asignatura de Educación Física.

Previamente a la implantación de la propuesta se realizará una charla informativa al alumnado. Además, al finalizar cada una de las sesiones se realizará una valoración de la misma.

A continuación, se detallan las actividades programadas por semanas, siguiendo en todas ellas la misma secuencia, que informa del nº de sesión, nº de alumnos participantes, material utilizado, duración de la actividad, observaciones previas, objetivos y contenidos, así como información sobre el desarrollo de la actividad.

SEMANA 1 “ME RELACIONO CON MIS COMPAÑEROS”			
Nº. Sesión	1	Material	Pelotas, balones, balón gigante y aros.
Nº de alumnos	25	Duración	50'
Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la cooperación a través del juego. - Establecer relaciones afectivo-emocionales entre los alumnos. - Utilizar comportamientos sociales positivos tales como la comunicación, la cohesión grupal y el compañerismo. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda y compañerismo a través de juegos. - Relaciones afectivo-emocionales entre los alumnos. - Cohesión grupal. 			
Actividad		Desarrollo	
Nos ordenamos por... (20')		Para esta actividad se trabajará en un único grupo grande toda la clase y constará de dos partes. En la primera, el docente propondrá una manera de ordenarse como puede ser: por altura, por edad, por color de camiseta, por número de hermanos, etc. El alumnado tendrá que ponerse de acuerdo comunicándose entre ellos para conseguirlo. En la segunda parte se repetirá la actividad pero con una modificación: no se podrá hablar, únicamente se podrán comunicar por mímica.	

Balón castillo (15')	<p>Para esta actividad se delimitará dos cuadrados iguales de unos 7 m cada lado. En ambos cuadrados se llevará a cabo la misma tarea.</p> <p>El alumnado se colocará en los lados del cuadrado, unos 3 o 4 por lado, cada uno tendrá un balón. En el centro se colocarán varios aros de diferentes colores. Dentro del cuadrado se colocará un balón gigante. Los jugadores tienen que coordinar sus acciones (lanzando sus balones contra la pelota gigante, pasando su balón a quien lo necesite, transmitiendo información a los compañeros, etc.) para conseguir que el balón gigante quede parado dentro del aro del color que haya dicho el profesor y para evitar que salga del cuadrado. Esta actividad primero se hará en dos grupos para observar la dinámica del juego y, posteriormente, en un cuadrado grupal de 10 m de lado con todo el alumnado.</p>
Pilla-pilla achuchón (15')	<p>El último juego de esta actividad es el clásico pilla-pilla, pero con una variante. Un alumno se la quedará y es el que perseguirá al resto de sus compañeros para intentar pillar alguno y él salvarse y pasarle el testigo al pillado. Todo esto es igual que el juego clásico, pero como variante los alumnos podrán abrazarse antes de ser pillados para salvarse. Una vez abrazados no pueden separarse ni moverse hasta que otro compañero llegue y formen un abrazo de tres personas. Solo entonces los tres podrán continuar jugando.</p>
<p>Evaluación: se realizará una pequeña valoración del comportamiento del alumnado, que se centrará en la observación del profesor. Se evaluará si han sido capaces de comunicarse entre ellos para lanzar los balones en la segunda actividad o si cada uno tomaba sus decisiones individualmente, se observará quien toma la iniciativa para conseguir ordenarse en el primer juego y se tendrá en cuenta quien busca rescatar y salvar a sus compañeros en el “pilla-pilla” con abrazos.</p>	

SEMANA 2 “COLABORAMOS EN GRUPO”			
Nº. Sesión	2	Material	Equipo de música, música, bancos y aros.
Nº de alumnos	25	Duración	50'
<p>Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.</p>			
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la creatividad de los alumnos. - Fomentar la ayuda y el compañerismo a través de los juegos cooperativos. - Utilizar comportamientos sociales positivos tales como la comunicación, la cohesión grupal y el compañerismo. 			
<p>Contenidos</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda y compañerismo a través de juegos. - Comportamientos sociales positivos. - Creatividad de los alumnos. 	
Actividad	Desarrollo
Puente en las alturas (20')	<p>Para esta actividad se trabajará en dos grupos grandes toda la clase, pero se desarrollará la misma tarea. La división será solo para darle mayor dinamismo a la actividad. Al igual que en la primera sesión toca volver a ordenarse según los criterios del profesor. Pero esta vez los alumnos se situarán encima de 3 bancos por grupo, colocados a lo largo y unidos unos con otros. El docente dirá el tipo de orden (edad, altura, color de zapatillas, etc.) y los alumnos sin poder caerse del banco y comunicándose entre ellos tendrán que conseguir ordenarse respectivamente cada grupo en sus bancos. Si un alumno pisa o se cae al suelo volverá a subirse donde se cayó hasta que consiga llegar a su posición en el orden indicado.</p>
Nos enredamos (15')	<p>Para esta actividad se dividirá la clase en grupos de unos 6 u 7 alumnos. Para que todos puedan estar participando de manera continua. Un miembro del grupo adoptará el papel de “desenredador” y el resto de compañeros se darán la mano formando una “cuerda”; sin soltarse tendrán que enredarse de manos y pies formando un entramado lo más complejo posible. Una vez hayan terminado tendrán que avisar al “desenredador” para que cumpla su misión. Tendrá que tratar de desenredar a sus compañeros dándoles indicaciones: “<i>Juan, tu pasa por detrás de Sara el brazo izquierdo</i>”, “<i>ahora mueve el pie a la derecha</i>”, etc. Estas indicaciones las podrá dar ayudándose también de las manos para probar diferentes combinaciones. Los miembros que forman el nudo no podrán separarse de las manos en ningún momento ni podrán cambiar sus posiciones una vez terminado el nudo. Además, mientras se forma el enredo, el “desenredador” no podrá ver los movimientos que hacen sus compañeros para enredarse.</p>
Aros bailones (15')	<p>Para el último juego de esta sesión se participará en un único grupo todo el alumnado. El profesor distribuirá por el suelo de manera aleatoria tantos aros como alumnos haya. Pondrá la música y los alumnos tendrán que bailar y moverse por todo el espacio sin entrar en los aros; cuando la música pare tendrán que entrar en un aro. Esta dinámica se irá repitiendo a medida que en cada ronda el profesor irá quitando 1 o 2 aros según decida. El objetivo del</p>

	juego es que a medida que haya menos aros los alumnos hablen y se pongan de acuerdo para ir entrando todos dentro de los aros. Por ejemplo, si en la pista hay 5 aros y son 25 alumnos tendrán que ingeniárselas para entrar todos en los aros, podrán agruparse de 3 en 3, uno a caballito encima del otro, etc. Todas las ideas que se les puedan ocurrir siempre y cuando nadie se quede fuera de un aro.
Evaluación: Al final de la sesión se evaluará, especialmente, si los alumnos han sido capaces de llegar a diferentes acuerdos para conseguir entrar todos en los aros y cómo han sido las interacciones llevadas a cabo para enredarse en la segunda actividad. Por último, aprovechando que en la primera sesión también se realiza una actividad en la que tienen que lograr ordenarse, se comprará las posibles mejoras entre las dos actividades.	

SEMANA 3 “GUINNESS WORLD RÉCORDS”			
Nº. Sesión	3	Material	4 aros medianos, 8 bloques, 4 aros pequeños, yogures, cuerdas, aros y pandero
Nº de alumnos	25	Duración	50'
Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la creatividad de los alumnos. - Utilizar comportamientos sociales positivos tales como la comunicación, la cohesión grupal y el compañerismo. - Trabajar de forma conjunta para conseguir distintos objetivos y fines. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda y compañerismo a través de juegos. - Creatividad de los alumnos. - Trabajo conjunto para conseguir objetivos y fines. 			
Actividad		Desarrollo	
Asalto a la isla (15')		Para el desarrollo de esta tarea dividiremos al alumnado en 4 grupos, todos ellos trabajarán de la misma manera. Cada grupo tendrá 1 aro mediano, 2 bloques y 1 aro pequeño. Con ese material, tendrá que pasar de un lado al otro de la pista sin que nadie se caiga o pise fuera del material. Si esto pasa se tendrá que volver a empezar. Si todos los miembros del grupo consiguen llegar al otro lado de la pista se encontrarán con una parte de una palabra. Tendrán que volver al inicio tal y como han ido (sin que nadie toque el suelo) y luego juntarán las partes con el resto de grupos para así saber de qué palabra se trata. Una vez que sepan qué palabra es tendrán que	

	<p>representarla entre toda la clase con sus cuerpos en el suelo. La palabra será COO-PE-RA-CIÓN y estará separada en 4 partes (al igual que grupos).</p>
<p>El Libro Guinness de los Récords (25')</p>	<p>En esta segunda parte de la sesión trabajaremos en diferentes agrupaciones según la actividad. Se situará a los alumnos en el concurso de los Guinness y se les explicará que en el día de hoy se van a intentar superar las pruebas más difíciles que recoge este libro.</p> <p><u>Cooperación de yogures (10')</u> Todos los compañeros de clase, cogidos por la cintura, transportarán un yogur en la cabeza de un lado de la pista hasta el otro. Si se cae el yogur continuo, se hará dos veces, una de frente y otra de espaldas <i>¿Cuántos yogures conseguiremos llevar sin que se caigan?</i> ¡¡El Récord está en 18 yogures!! A continuación, se harán tres grupos y cada grupo se pondrá a modo de relevos en una parte del campo (grupo 1 al inicio, grupo 2 un poco antes de la mitad del medio campo, grupo 3 pasado el medio campo). El objetivo es el mismo, llegar hasta el otro lado con el máximo número de yogures. Cuando se llega al siguiente grupo se pasan los yogures. ¡¡El Récord está en 6 yogures!!</p> <p><u>Me siento en mi compañero (7')</u> Todos los alumnos en círculo y mirando hacia el mismo lado tendrán que conseguir sentarse en las rodillas de su compañero de detrás. <i>¿Cómo lo podré conseguir?</i> ¡No ha habido nadie en la historia de los Guinness que haya conseguido hacerlo con 25 personas, el Récord está en 10!</p> <p><u>Con cuerdas y a lo loco (8')</u> Sentados en el suelo en círculo, tal y como se acabó la propuesta anterior, los alumnos intentarán levantarse del suelo solamente con la ayuda de una cuerda que estará en el interior del círculo y que también tendrá forma de círculo. Primero con las dos manos, luego solo con una mano. <i>¿Conseguiremos levantarnos todos?</i> ¡¡El Récord está en 20 personas!!</p>
<p>Evaluación: se tendrá en cuenta la comunicación entre el alumnado y si las relaciones establecidas han sido las esperadas, para lo que se tendrá en cuenta si han sido capaces de conseguir los récords y de formar la palabra cooperación en la primera actividad. Además, será muy importante fijarse en cómo se logra el fin, es decir, el proceso y los pasos que llevan a cabo los alumnos para conseguirlo.</p>	

Nº. Sesión	4	Material	Paracaídas, cuerdas y pelotas de diferentes tamaños
Nº de alumnos	25	Duración	50'
Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y vivenciar las posibilidades que nos brinda el paracaídas. - Favorecer la cohesión grupal. - Trabajar de forma conjunta para conseguir distintos objetivos y fines. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades que nos brinda el paracaídas. - Cohesión grupal. - Trabajo conjunto para conseguir objetivos y fines. 			
Actividad		Desarrollo	
¿Qué es el paracaídas? (50')		<p>El paracaídas es un material muy útil para crear y participar en diferentes juegos cooperativos. Por eso esta sesión se desarrollará íntegramente con este material. Durante la sesión conoceremos sus posibilidades y cómo se maneja para posteriormente en la sesión 6 profundizar en actividades más complejas.</p> <p><u>Nos familiarizarnos con el paracaídas (15')</u></p> <p>Los participantes cogerán el paracaídas entre todos y lo moverán lentamente. A continuación, formarán un paraguas (elevando el paracaídas) y lo soltarán realizando una “nube” la cual no les tiene que caer encima. Después, los alumnos se inclinarán hacia atrás y se tensará el paracaídas con el objetivo de que nadie se caiga, si varios compañeros dejan de tensar, todos se caerán, se deberán compensar las fuerzas. Primero se hará con todos de cara, luego de espaldas. Los alumnos, realizarán grandes ondulaciones y temblores formando rizos para intentar mantener una o varias pelotas en el aire a la vez, dependiendo de lo que sean capaces. Luego, con una pelota grande, tratarán de impulsarla lo más alto posible y volverla a coger. Por último, se formará un Iglú. Todos los alumnos elevarán el paracaídas y antes de que este se desinflen tendrán que meterse dentro sin soltar el paracaídas a modo de cueva/iglú.</p> <p><u>Las Serpientes (7')</u></p> <p>Se formarán 3 grupos. Los alumnos, agarrando el paracaídas tendrán que intentar mover las serpientes (cuerdas) que habrá encima del paracaídas con el objetivo de que estas toquen a los miembros de los equipos rivales. Si me “envenena la serpiente” me anoto un punto. El equipo con menos puntos será el ganador.</p>	

	<p><u>Reptiles, pájaros y peces (7')</u> Se numerará a los participantes del 1 al 3. Los “unos” serán reptiles, los “doses” serán pájaros y los “treses” serán peces. Se dirá un tipo de animal y los miembros que sean de este grupo tendrán que salir corriendo por dentro para cambiarse las posiciones con sus compañeros. Cuando se diga el nombre de un animal elevaremos el paracaídas. Tendremos que llegar a otra posición antes de que este descienda.</p> <p><u>El gran premio (6')</u> Los participantes estarán numerados del 1 al 5. Todos los participantes con el mismo número saldrán hacia su derecha e intentarán dar una vuelta al paracaídas lo más rápido posible. Una vez llegado al mismo sitio se tendrá que ir al medio y asomar la cabeza por el agujero, quien antes lo consiga ganará un punto. Los alumnos que no corren elevarán el paracaídas.</p> <p><u>Golf en el paracaídas (15')</u> Con el paracaídas en la cintura, se formarán dos equipos. Cada equipo tendrá 3 pelotas del mismo color. El objetivo del juego es conseguir meter las 3 pelotas por el agujero y evitar que el otro equipo las meta. A continuación, lo realizaremos con más pelotas. Cada vez que hagamos pasar una pelota por el agujero nos anotamos un punto. Si una pelota se sale fuera del paracaídas la vuelvo a introducir, pero se restará un punto.</p>
<p>Evaluación: como para esta sesión se incorporará un material nuevo para el alumnado como es el paracaídas, además de evaluar si los alumnos son capaces de comunicarse y establecer relaciones entre ellos para conseguir realizar todas las actividades, se prestará atención a cómo se comportan con el paracaídas: si manejan el paracaídas con cuidado de no romperlo, si juegan con él solo cuando se les da permiso, si no se frustran si alguna acción no son capaces de llevar a cabo la actividad, al tratarse de un material nuevo y no conocer su funcionamiento al completo, entre otras cuestiones.</p>	

SEMANA 5 “LOS BALONES COOPERAN”			
Nº. Sesión	5	Material	Gomas elásticas, balones de baloncesto, pelotas de tenis, globos, canastas, conos y picas
Nº de alumnos	25	Duración	50'
<p>Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.</p>			
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar comportamientos sociales positivos tales como la comunicación, la cohesión grupal y el compañerismo. - Trabajar de forma conjunta para conseguir distintos objetivos y fines. 			

- Fomentar la cooperación a través del juego.	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda y compañerismo a través de juegos. - Cohesión grupal. 	
Actividad	Desarrollo
Globo cesto (20')	<p>Para este primer juego de la sesión se dividirá la clase en grupos de 5 alumnos. Para el desarrollo de la actividad se situarán dentro de una parte de la pista delimitada, tendrán una goma elástica que mantendrán tensa sobre sus cinturas. Cada uno tendrá un balón, a la vez que lo botan y conducen tendrán que ir golpeando un globo de una canasta hasta otra para lograr que entre por el aro. Nadie podrá tocar el globo más de dos veces seguidas y el globo no podrá tocar el suelo. Cuando lo logren introducir en la primera canasta (aro) tendrán que llevarlo a la otra. Los otros grupos comparten espacio. Se juega en periodos de 5 minutos. Cada canasta vale 10 puntos. Y se les pondrá el reto de conseguir entre todos los grupos 50 puntos. Si el globo cae al suelo o un jugador pierde el control del balón se resta un punto.</p>
Llevamos la pelota con... (15')	<p>Para esta propuesta se dividirá la clase en grupos de 4 participantes. A cada grupo se le dará una pelota de tenis. Los miembros de cada grupo se colocarán en un lado de la pista, entonces el docente dirá una parte del cuerpo: espalda, manos, dedos, tripa... los alumnos intentarán llevar la pelota de un lado al otro de la pista únicamente tocándola con esa parte del cuerpo. Como premisa se les explicará que todos los miembros del grupo deberán tocar la pelota para que la prueba sea válida.</p>
Tenis-mano cooperativo (15')	<p>Para el último juego de esta sesión se aprovecharán los grupos de 4 miembros establecidos en la actividad anterior. Formaremos un campo de unos 6 metros de largo por 3 de ancho, colocaremos una red con dos gomas elásticas a un metro de altura de tal manera que exista un espacio entre ambas de medio metro por donde pasará la pelota. Los alumnos se distribuirán dos en cada lado de la red. Un jugador pone la pelota en juego golpeándola con la mano de forma que pase por el espacio ubicado entre ambas gomas y bote en el suelo, dentro del campo que ocupan los compañeros. Uno de ellos golpea entonces la pelota con los mismos fines en dirección contraria. Se puede golpear la pelota sin que esta bote. Cada vez que consigan un pase será un punto para los 4 miembros. Si un jugador envía la pelota por encima de la goma superior o por debajo de la</p>

	inferior, se continúa el juego, pero el jugador que ha golpeado la pelota ha de cambiar a la zona de juego ubicada al otro lado de la red. Sus compañeros pueden, entonces, golpear también del mismo modo para restablecer el equilibrio entre jugadores ubicados a ambos lados. Deberán intentar conseguir el mayor número de puntos en rondas de 5 minutos, después las parejas rotarán para jugar con otros compañeros de clase.
Evaluación: se centrará en la observación en dos aspectos principales. Por un lado, en la cantidad de puntos que son capaces de realizar en el primer y tercer juego; a mayor número de puntos mayor será la comunicación que han tenido. Por otro lado, se prestará atención a las comunicaciones que desempeñen para conseguir realizar la segunda actividad de la mejor manera posible.	

SEMANA 6 “MÁS PARACAÍDAS”			
Nº. Sesión	6	Material	Paracaídas y pelotas de diferentes tamaños
Nº de alumnos	25	Duración	50’
Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y vivenciar las posibilidades que nos brinda el paracaídas. - Favorecer la cohesión grupal. - Trabajar de forma conjunta para conseguir distintos objetivos y fines. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades que nos brinda el paracaídas - Cohesión grupal - Trabajo conjunto para conseguir objetivos y fines comunes. 			
Actividad		Desarrollo	
		<p>Para esta 6ª sesión se seguirá trabajando con el paracaídas, después de conocerlo y tener una primera toma de contacto con él en la 4ª sesión en esta seguiremos conociendo las diferentes posibilidades de juegos cooperativos que nos permite llevar a cabo.</p> <p><u>El Iglú (10’)</u></p> <p>Con el paracaídas se intentará formar un Iglú. Todos los alumnos elevarán el paracaídas lo máximo posible con las palmas de las manos hacia abajo. Rápidamente se pondrán de cuclillas y se unirá la tela al suelo para que el aire aguante lo máximo posible dentro del paracaídas. Se pisará la tela y se observará cuánto tiempo aguanta el “iglu”. <i>¿Conseguimos formar un iglu? ¿Qué necesitamos para formarlo?</i></p> <p>A continuación, se realizará un “champiñón”. Los alumnos elevarán el paracaídas, pero ahora, después de subirlo, tendrán que dar dos pasos hacia dentro y poner la tela en el suelo. <i>¿Qué forma hemos</i></p>	

<p>Seguimos trabajando con el paracaídas (50')</p>	<p><i>obtenido, se parece a un champiñón?</i> Por último, volveremos a realizar un iglú, pero ahora nos meteremos dentro de él y lo cerraremos bien. <i>¿Es sencillo meterme dentro? ¿Ha durado más o menos que antes? ¿Nos dará tiempo a contar un chiste dentro?</i></p> <p><u>Las arenas movedizas (15')</u></p> <p>Con el paracaídas en el suelo y todos los alumnos sentados cogiéndolo jugarán a las arenas movedizas. Un alumno estará debajo del paracaídas y otro será el socorrista. Todos mantearán el paracaídas con las piernas cubiertas y el compañero de dentro podrá arrastrar a los que están sentados para que se unan a él y unirse a las arenas movedizas. El socorrista, por fuera del paracaídas se situará de pie y en cuanto vea que algún compañero es arrastrado tendrá que evitar que los compañeros se unan a las arenas movedizas. Las arenas movedizas pueden desistir si ven que el socorrista está actuando e ir a por otra presa. Se irá cambiando los alumnos que hagan de arenas movedizas y de socorrista.</p> <p><u>El gato y el ratón (15')</u></p> <p>Se seguirá con la misma dinámica. Los alumnos sentados en el suelo manteando el paracaídas. Un compañero hará de gato y estará encima del paracaídas y otro compañero hará de ratón, metido por debajo. El juego tratará de que el gato, sin correr, tiene que pillar al ratón el cual se intentará escabullir con la ayuda de los compañeros que tendrán que agitar el paracaídas. Si el gato pilla al ratón se cambiará de compañeros. Se irán cambiando los papeles para que todos los alumnos participen. <i>¿Hemos ayudado a algún compañero de alguna manera? ¿Cómo? ¿Ha sido divertido?</i></p> <p><u>Lanzar y recoger (10')</u></p> <p>Se distribuirán en dos grupos, uno cogerá el paracaídas y otro se situará alrededor. Varias pelotas de diferentes tamaños se tratarán de lanzar lo más alto posible y que el grupo que está fuera deberá recepcionarlas. Si consiguen coger una pelota en el aire toda la clase conseguirá un punto. Se irán metiendo de nuevo las pelotas para seguir consiguiendo puntos. Después cambiaremos de posiciones. <i>¿Cuántos puntos hemos conseguido?</i></p>
<p>Evaluación: se seguirá la misma pauta que en la sesión 4.</p>	

Nº. Sesión	7	Material	Bolos (yogures y pelotas pequeñas) Baloncesto (balón) picas, cuerdas, pelotas de ping-pong y cubo.
Nº de alumnos	25	Duración	50'
Observaciones previas: Posibilidad de modificar los grupos, la dificultad o algún material dependiendo el comportamiento del alumnado y de la asistencia.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma conjunta para resolver distintas problemáticas. - Favorecer la capacidad de esfuerzo de los alumnos a través de retos y pruebas. - Trabajar de forma conjunta para conseguir distintos objetivos y fines. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Resolución conjunta de distintas problemáticas. - Capacidad de esfuerzo a través de retos y pruebas. - Ayuda y compañerismo a través de juegos. 			
Actividad		Desarrollo	
Los Retos cooperativos imposibles (50')		<p style="text-align: center;"><u>Los Retos cooperativos</u></p> <p>Para finalizar las sesiones de los juegos cooperativos vamos a realizar una serie de retos llamados “Retos Imposibles”. Nos distribuiremos en 5 grupos y cada grupo tendrá una hoja en la que aparecerán los miembros y las pruebas. Los grupos estarán unos 10 minutos en cada prueba. Al finalizar cada prueba habrá que marcar si se han superado o no y el grado de cooperación y trabajo grupal que los alumnos crean que han realizado.</p> <p>Pruebas:</p> <p><u>Los bolos empate</u></p> <p>Dos miembros del grupo contra los otros dos intentan empatar contando sus puntos respectivamente. Primero tirará un miembro los bolos (yogures) con la pelota, colocará otra vez todos los bolos y su compañero realizará la siguiente tirada. Sumarán los puntos de ambos y el resultado que dé será el número de puntos que tiene que tirar en las dos siguientes rondas la otra pareja. Si lo consiguen, el grupo logra un punto. Si nadie tira ningún bolo no se contará como empate. <i>¿Seremos capaces de empatar entre nosotros?</i></p> <p><u>La vuelta al mundo</u></p> <p>Entre los miembros del grupo deben encestar desde unas posiciones establecidas previamente. Si alguien falla pasará a tirar el siguiente, si se encesta se seguirá tirando. El objetivo es encestar en todas las posiciones antes de que se acabe el tiempo. <i>¿Seremos capaces entre todos de meter todas las canastas?</i></p> <p><u>El circuito de picas</u></p>	

	<p>Solamente utilizando las picas, los miembros del grupo tendrán que llevar desde un lugar de la pista hasta otro una pelota y depositarla en una caja. Si la pelota se cae se tendrá que volver a empezar. No se pueden utilizar las manos. <i>¿Conseguiremos depositar la pelota en la caja solamente con la ayuda de las picas?</i></p> <p><u>La tela de araña</u> Con el mismo número de cuerdas que componentes tenga el grupo, tienen que intentar, solamente con la ayuda de las cuerdas, levantar una pelota por encima de la cabeza del compañero más alto del grupo. Esto habrá que realizarlo 5 veces para poder conseguir el reto. <i>¿Cómo podré utilizar las cuerdas para levantar la pelota?</i></p> <p><u>Los huevos por el túnel de viento</u> Se pondrán dos bancos uno tras otro a modo de recorrido. Los miembros del grupo tendrán una docena de huevos (pelotas de ping-pong) que tendrán que meter soplando en un cubo que se situará al final del recorrido. Si se cae de los bancos habrá que volver a empezar. Habrá que conseguir meter una docena de “huevos” en el cubo. <i>¿Conseguiremos meter los doce huevos dentro del cubo? ¿Cómo podremos ayudarnos para conseguirlo?</i></p>
<p>Evaluación: se realizarán una serie de preguntas específicas que el propio alumnado dispondrá de ellas para autoevaluar sus logros. Estas están indicadas al final de cada una de las actividades propuestas para la sesión. Ya que los alumnos dispondrán de una pequeña ficha donde estén reflejadas las preguntas, el docente únicamente se centrará en observar las situaciones de comunicación e interacción que se dan entre los alumnos en cada uno de los retos propuestos para la sesión.</p>	

SEMANA 8 “¿QUÉ PENSAMOS”

Esta última sesión estará dedicada a realizar una pequeña reflexión acerca del proyecto y de las actividades desarrolladas durante los 2 meses. Con una serie de preguntas se buscará obtener una opinión global del alumnado, centrando la atención en cuestiones como si les ha gustado la experiencia y si la han disfrutado. La duración de esta sesión estará condicionada al grado de participación de los niños, dado que el objetivo es que se cree un buen ambiente y adecuado feedback entre el docente y el grupo. Estas son algunas de las preguntas que se plantearán: ¿Os han gustado los juegos?, ¿cuál es la actividad que más os ha gustado?, ¿repetiríais alguna en las clases ordinarias de E.F?, ¿cómo os habéis

sentido al colaborar y ayudar a vuestros compañeros?, ¿recordáis haber ayudado a algún compañero en alguna actividad?, ¿en cuál?

Tras finalizar la parte de reflexión sobre el proyecto se les preguntará a los alumnos sobre la actividad que más les ha gustado y se repetirá para que disfruten con ella. Con este último juego que elijan se dará por finalizado el proyecto.

4.2.8 Recursos humanos y materiales

Los recursos materiales utilizados para la propuesta se han especificado en las diferentes tablas correspondientes a cada sesión. Además como único recurso material se cuenta con el docente especialista en la asignatura de Educación Física.

4.2.9 Evaluación

Como ya se ha mencionado anteriormente, debido a las circunstancias del confinamiento por el Covid-19, se ha tenido que modificar el desarrollo del trabajo y de igual manera que afecta a la propuesta y al diagnóstico, también el presente apartado ha tenido que ser modificado.

En principio, tras el desarrollo del proyecto, el alumnado volvería a rellenar el formulario creado para el diagnóstico y tras obtener los resultados se realizaría una comparación para observar la posible evolución. Ya que esto no ha sido posible el proceso de evaluación ha sido modificado.

Tras el previo análisis de las diferentes conductas frente a la frustración, que se han puesto de manifiesto con anterioridad en el apartado correspondiente, se utilizará una metodología observacional. Está será usada para medir el progreso del grupo-clase en las diferentes sesiones y actividades que se desarrollaran y observar su progreso frente a los resultados iniciales obtenidos con la escala.

Se utilizarán dos herramientas diferentes; por un lado, la propia observación del profesor en cada una de las sesiones, siguiendo las pautas detalladas para cada sesión mencionadas anteriormente y, por otro lado, una rúbrica que contiene preguntas autoevaluables para saber cómo se ha sentido el alumnado y cómo ha actuado a lo largo de todo el plan de intervención. La información obtenida, tanto de las anotaciones del docente como de la rúbrica autoevaluable del alumnado será recogida posteriormente por el profesor para

poder realizar una comparativa y una evaluación final con los resultados iniciales del cuestionario.

Además, se evaluará la evolución que ha habido en los alumnos, recogida por el profesor en las fichas de observación, sobre las actitudes puestas de manifiesto en cada una de las sesiones, tanto de manera individual como, sobre todo, con el resto de compañeros.

La finalidad será comprobar si esta propuesta apunta a un aumento del nivel de tolerancia frente a la frustración en el alumnado, a una disminución de los comportamientos negativos que se mostraron en el diagnóstico y, en consecuencia, a una mejora de las relaciones entre iguales.

En resumen, la evaluación permitirá observar no solo el posible progreso en los niveles de tolerancia a la frustración sino, también, las posibles carencias en las relaciones entre el alumnado, además de la eficacia del propio diseño de las actividades propuestas en las diferentes sesiones. Para esto último se realizará una autoevaluación por parte del docente en la que calificará en una escala del 1 al 8 la eficacia de cada una de las sesiones y una nota final donde califique el proyecto de manera general.

Rúbrica para los alumnos

1. Durante el proyecto, ¿me he peleado con algún compañero? Si la respuesta es afirmativa indica el motivo.	
2. Durante el proyecto, ¿me he enfadado o he discutido con algún compañero? Si la respuesta es afirmativa indica el motivo.	
3. Si me he enfadado en algún juego, ¿me ha durado mucho el enfado?	
4. Cuando algún reto de las sesiones no me ha salido ¿lo he intentado más de una vez?	
5. ¿Has hablado con los compañeros para ponerte de acuerdo en que hacer en las actividades?	
6. ¿Te han gustado los juegos o prefieres otros diferentes?	
7. ¿Has tenido que esperar el turno en alguna actividad? ¿Te ha molestado?	
8. ¿Qué actividad o juego te ha gustado más? Indica el motivo.	

9. ¿Repetirías estos juegos en otras clases de Educación Física?	
10. Del 1 al 10 cuantos puntos le darías al proyecto de manera global.	

Rúbrica para el docente

Califica cada enunciado, siendo 1 nada y 8 mucho	1	2	3	4	5	6	7	8
De manera general ¿cuál ha sido la participación del alumnado?								
Las actividades ¿han sido adecuadas y han resultado atractivas para el alumnado?								
Las actividades ¿han transcurrido de manera fluida sin interrupciones?								
¿Han mejorado las relaciones y la comunicación entre el alumnado?								
¿Han sido capaces de resolver los conflictos mediante el diálogo?								
El nivel de tolerancia a la frustración ¿ha aumentado de manera general?								
De manera general, ¿cuál sería la puntuación que otorgaría al proyecto?								

OBSERVACIONES:

5. CONCLUSIONES

Finalizado el trabajo puede confirmarse que se ha cumplido su objetivo general, ya que se ha examinado la tolerancia la frustración del alumnado de 5º y 6º de educación primaria y diseñado un plan de acción utilizando el juego cooperativo como herramienta didáctica.

La revisión de la literatura científica ha permitido obtener información necesaria sobre el juego en el área de Educación Física y, más en concreto, sobre los juegos cooperativos en el marco de la educación emocional, analizándose desde la legislación educativa en la etapa de Educación Primaria; asimismo, ha ofrecido una valiosa información sobre la frustración en el ámbito de la actividad física, su realidad y las alternativas pedagógicas para fomentar una mayor tolerancia hacia la misma, con el fin de mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales.

También se ha dado respuesta al segundo objetivo específico referente a la realización de un diagnóstico de la realidad, con el que se ha obtenido conocimiento de las necesidades concretas a considerar en el diseño del plan de acción. Para ello, se elaboró y administró un cuestionario que permitió valorar la frustración, y el nivel de tolerancia hacia la misma, de un grupo de alumnos con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

Por último, para dar respuesta al último objetivo, se ha diseñado una propuesta de intervención, que parte de las principales conclusiones extraídas de las bases teóricas y del análisis de los datos obtenidos del cuestionario aplicado. Las sesiones que integran dicha propuesta se basan en el juego cooperativo como recurso pedagógico clave, y pretende mejorar no solo la tolerancia a la frustración en el alumnado sino, además, las relaciones interpersonales entre iguales mediante la cooperación y la resolución adecuada de los conflictos. Se destaca, asimismo, la elaboración de instrumentos para su evaluación, tanto para el profesorado como para el alumnado y el contenido de la propia propuesta.

A pesar de que los resultados del trabajo pueden considerarse muy satisfactorios, es preciso señalar que también han surgido algunas limitaciones y dificultades, entre las que se destacan las derivadas de la situación extraordinaria provocada por la Covid-19. Tanto el diagnóstico de necesidades como la propuesta de intervención iban a desarrollarse presencialmente en el CEIP Obispo Blanco Nájera, a través de una estancia solicitada

para tal fin. Pero debido a las circunstancias se ha administrado el cuestionario on-line, obteniéndose una muestra menor a la esperada, ya que únicamente se logró respuesta de 13 de los 25 alumnos. Asimismo, la propuesta no ha podido ser implementada ni evaluada. A pesar de ello, es importante resaltar que las limitaciones se han convertido en oportunidades que han obligado a generar nuevas ideas y tomar decisiones adecuadas a la nueva realidad, así como a realizar una propuesta seria que en cualquier momento podrá ser puesta en práctica.

Por último, como prospectiva, destacar que el presente trabajo abre diferentes líneas para el futuro, considerando como principal la implementación de la propuesta en los cursos de 5° y 6° de primaria, lo que posibilitará trabajar la frustración y fomentar su tolerancia desde un punto de vista lúdico y atractivo. También, con una serie de adaptaciones, esta propuesta podría ser adecuada para otros cursos de esta etapa.

6. REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2011). Educación Física, competencias básicas y educación emocional. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11, 4-6.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3711032.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Cagigal, J. M. (1996). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista internacional de Sociología*, LXIV(44), 207-235.
<http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia%20/article/viewFile/34/34>
- Caruana, A. y Gomis, N. (Coord.) (2014). *Cultivando emociones, 2. Educación emocional de 8 a 12 años*. CEFIRE.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=661908>
- De Castro, A. (2008). *Juegos para educación física. Desarrollo de destrezas básicas*. Narcea.
- Thió de Pol, C.; Fusté, S.; Martín, L.; Palou, S.; Masnou i Piferre, F. (2007). Jugando para vivir, viviendo para jugar. El juego como motor del aprendizaje. En M. Anton (Coord.), *Planificar la etapa 0-6: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana* (pp.127-164). Graó.
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Díaz Aguado, M.J. (2006). *Del acoso escolar a la cooperación en las aulas*. Pearson Prentice Hall,
- Garairgordobil, M. (2002). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil. Juego, conducta prosocial y creatividad*. Pirámide
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación física*, 77, 5-16.
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- Huizinga, J. (1968). *Homo ludens*. Alianza editorial/Emecé editores.
- Lagardera, F. y Lavega, P. (2005). La educación física como pedagogía de las conductas motrices. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 18, 79-101.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1173034>

- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Molina, R. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 49, 108-132.
- Omeñaca, R. y Ruiz, J. V. (2007). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Paidotribo.
- Orlick, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Popular.
- Ortega, R. (2005). *Psicología de la enseñanza y desarrollo de personas y comunidades*. Fondo de cultura económica.
- Ortuño, A. (2016). *Manual para el alumno o alumna. Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas*. CEAPA.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del deporte*. Unisport.
- Pallarés, M. (1978). *Técnicas de grupo para educadores*. ICCE.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed.
- Sandoval, R.W. (2010). La educación física y el juego. *Investigación Educativa*, 14(26), 105-112.
- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. SEP.
- Vogt, P. (1997). Educar para la tolerancia: Una labor en conjunto. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 47(191), 161-174.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rmcpys/article/view/42457/38571>
- Wittaker, J. y Wittaker, S. (1989). *Psicología con adaptación para Iberoamérica*. (4^a ed.). McGrawHill.