



PREVENCIÓN DEL BULLYING A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



“El deporte es algo brutal, tiene unos valores increíbles”

Alex Roca Campillo

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández

2022-2023

Alumna: Lucía Membrilla Esteban

Tutor académico: Manuel Peláez Pérez

ÍNDICE

1	CONTEXTUALIZACIÓN	3
2	PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN.....	3
3	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	4
4	DISCUSIÓN	8
5	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	8
6	REFERENCIAS.....	9
7	ANEXOS.....	11



1 CONTEXTUALIZACIÓN

La palabra bullying se define como la “práctica ejercida en las relaciones personales consistente en un trato vejatorio y descalificador hacia una persona, con el fin de desestabilizarla psíquicamente” según la RAE. Esta problemática se encuentra presente en las aulas dejando secuelas tanto en las víctimas como en sus familiares, para ello este Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad mostrar la importancia que tiene la educación física para su prevención, ya que la enseñanza del ejercicio físico y el deporte de forma adecuada genera en las personas una serie de valores muy importantes para el día a día, además, de enseñarnos cómo relacionarnos con las personas.

Existen diversos tipos de bullying, estos son: 1) Físico, siendo uno de los más comunes que implica contacto físico; 2) Social, aislando a la víctima del resto de personas; 3) Cyber-bullying, a través de las tecnologías; 4) Psicológico, dañando la autoestima de quien lo recibe; 5) Verbal, estando estrechamente relacionado con el psicológico; 6) Sexual, incluyendo actos o comentarios de carácter sexual; 7) Mobbing o acoso laboral.

En estos últimos años se observa un auge del bullying en el periodo de la adolescencia, lo que podría estar relacionado con el uso de los dispositivos móviles o tablet, además, de redes sociales en edades tempranas ya que los familiares de los/as niños/as permiten su uso con mayor antelación, creando así una mayor disposición a la realización o recibimiento de este si no se usan adecuadamente debido a su vulnerabilidad.

Las personas con obesidad, discapacidad, pertenecientes al colectivo LGTBI, diversidad de etnias o con pobreza motriz son más propensas a sufrir acoso debido a que a la población le causa rechazo aquello que se sale de los estereotipos impuestos por la sociedad (Jiménez Hernández, 2018), (Aparecida Baggio et al., 2021), (Belmonte Almagro et al., 2021).

Diversos son los estudios que muestran que el deporte desarrolla una serie de beneficios en las personas como lo son las habilidades sociales además de valores como el respeto, la tolerancia, la empatía o la cooperación (Martí Vilar et al., 2019), (Benitez sillerio et al., 2020) por lo que se vuelve un método muy interesante de llevar a cabo en la asignatura de Educación física con el fin de prevenir y reducir el acoso escolar.

2 PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

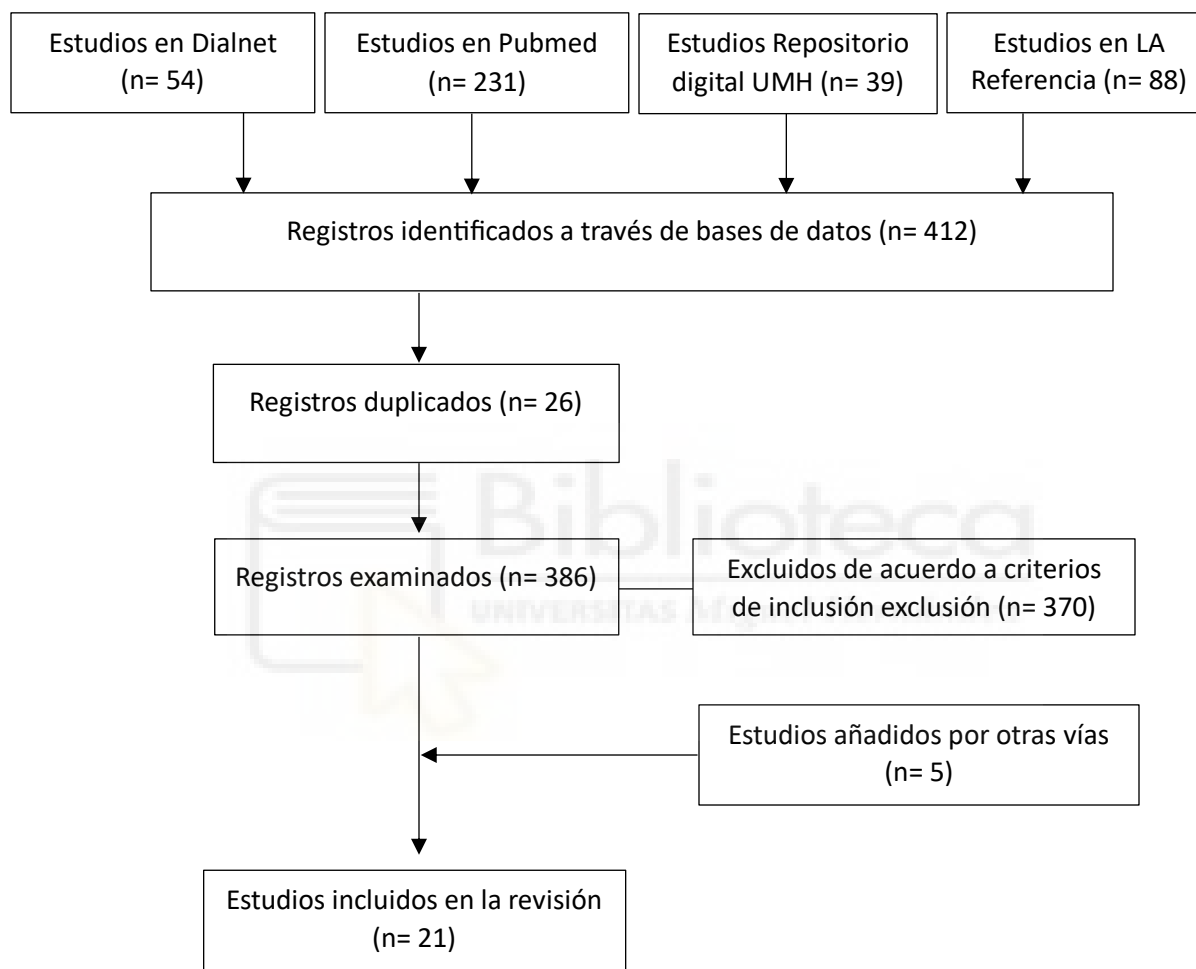
La revisión sistemática ha sido realizada siguiendo la Declaración PRISMA 2020, siendo esta la más actualizada presentando una serie de modificaciones facilitando la implementación de la estructura y la presentación de los ítems.

Con respecto a la metodología de la búsqueda de artículos ha sido llevada a cabo mediante varias bases de datos; estas son Dialnet, PudMed, Google Scholar, Repositorio Digital de la UMH y LA Referencia. Las palabras claves utilizadas fueron la combinación de “prevención”, “bullying” y “educación física” tanto en castellano como en inglés. El cómputo total de la búsqueda dio como resultado 412 artículos (54 en Dialnet, 231 PubMed, 39 Repositorio Digital de la UMH y 88 LA Referencia), seguidamente el conjunto de estos resultados fue exportado a Mendeley Web Importer donde se hizo una filtración de posibles duplicados, además, de organizar el conjunto de las referencias. Tras este paso fueron eliminados los resultados restantes anteriores a 2015, Trabajos de Fin de Grado, Trabajos de Fin de Máster, los no disponibles de lectura completa y los que son de pago. En la Figura 1 se muestran los criterios de inclusión y exclusión para la selección de la bibliografía. Una vez revisados y eliminados todos los artículos que no cumplían los criterios se pasó a la lectura de sus referencias, donde de ellas se añadieron algunas relacionadas con el ejercicio físico, habilidades socioafectivas, valores transmitidos y bullying.

Finalmente, tras este procedimiento se quedaron operativos 21 artículos. A continuación, se ve reflejado el proceso de selección.

Figura 2

Diagrama de flujo



3 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Para la revisión han sido utilizados únicamente 9 de los 21 artículos resultantes tras la selección, esto es debido a que son los que se centran en el contexto académico tanto de primaria en edades avanzadas como de secundaria.

REFERENCIAS	N	EDAD (MEDIA)	INSTRUMENTOS	CONCLUSIONES
Aguilar Herrero, M. D., García Fernández, C. M., & Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. <i>Retos</i> , 41, 492-501. https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683	75 (H y M)	10,81	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario sociométrico. - Cuestionario de relaciones socioafectivas. 	Después de la intervención se vio una mejora en las competencias sociales y emocionales, por otro lado, se concluye que las reflexiones grupales finales pueden tener un gran valor pedagógico. El conjunto de estos resultados es interesante como medida de prevención de acoso.
Armada Crespo, J. M. (2017). La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria. (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, España.	17 (M) 6 (H)	16	<ul style="list-style-type: none"> - HASOA - Grupo de difusión - Cuestionario de satisfacción del programa de EC - Diario de campo 	El programa de EC mejoró las relaciones interpersonales dentro del aula, la percepción de las habilidades socioafectivas y el autocontrol además disminuyó el comportamiento agresivo, a su vez hubo un retroceso en la expresión de los sentimientos.
Benítez Sillero, J. D., Armada Crespo, J. M., Ruiz Córdoba, E., & Raya González, J. (2021). Relationship between Amount, Type, Enjoyment of Physical Activity and Physical Education Performance with Cyberbullying in Adolescents. <i>International journal of environmental research and public health</i> , 18(4), 2038. https://doi.org/10.3390/ijerph18042038	423 (M) 444 (H)	14,91	<ul style="list-style-type: none"> - ECIPOQ - PAQ-A - PACES 	El uso correcto del deporte genera valores como el autocontrol, el respeto y la solidaridad, lo que resulta en una menor implicación en el ciberbullying.

<p>Dahle, P. J. (2017). The Effects of Long-Term Participation in a Martial Arts Program on Self-Esteem and Bullying Victimization.</p>	812 (H y M)	Entre 12 y 16	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario demográfico - RES - MPVS 	<p>No hubo diferencias significativas entre duración de la práctica y victimización, pero sí entre nivel de experiencia con respecto a la autoestima, a mayor experiencia más autoestima y a mayor autoestima menos victimización por acoso.</p>
<p>Martínez Montegudo, M. C., Delgado, B., García Fernández, J. M., & Rubio, E. (2019). Cyberbullying, Aggressiveness, and Emotional Intelligence in Adolescence. <i>International journal of environmental research and public health</i>, 16(24), 5079. https://doi.org/10.3390/ijerph16245079</p>	499 (H) 603 (M)	14,3	<ul style="list-style-type: none"> - Cyberbullying. Screening for Peer Bullying - AQ - TMMS-24 	<p>A medida que aumenta la agresividad y la ira hay una mayor probabilidad de ser víctima, agresor/a o víctima-agresor. A su vez un mayor nivel de comprensión disminuye la probabilidad de participar en ciberacoso</p>
<p>Medina Cascales, J. A., & Reverte Prieto, M. J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. <i>Retos</i>, 35(35), 54–60. https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64359</p>	113 (H y M)	10,66	<ul style="list-style-type: none"> - PAQ-C - AVE 	<p>Tras la utilización del Cyberprogram 2.0 se han visto disminuidos los niveles de violencia.</p> <p>Las clases de Educación Física son un contexto ideal para la prevención y resolución de conflictos.</p>
<p>Méndez, I., Ruiz Esteban, C., & Ortega, E. (2019). Impact of the Physical Activity on Bullying. <i>Frontiers in psychology</i>, 10, 1520. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01520</p>	634 (M) 614 (H)	14,42	<ul style="list-style-type: none"> - Bull-S Test - ESTUDES - APAL-Q 	<p>Los deportes no competitivos implican un mayor disfrute además de fomentar las relaciones sociales, lo que se podría utilizar de herramienta para reducir los casos de violencia.</p>

<p>Muñoz Arroyave, V., Lavega Burgués, P., Costes, A., Damián, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. <i>Traditional games: a pedagogical tool to foster affectivity in physical education. Retos</i>, 38, 166-172. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556</p>	<p>46 (H) 45 (M)</p>	<p>13,4</p>	<p>- GES - Clasificación CHAID</p>	<p>Los juegos motores desencadenan emociones positivas, lo que facilita la creación de vínculos con otras personas. Los juegos sin competición, específicamente los de cooperación-oposición generaron una mayor intensidad emocional.</p>
<p>Ortiz Marcos, J. M., Lendínez Turón, A., Solano Sánchez, M. Á., & Tomé Fernández, M. (2022). Bullying in Adolescents Practising Sport: A Structural Model Approach. <i>International journal of environmental research and public health</i>, 19(20), 13438. https://doi.org/10.3390/ijerph192013438</p>	<p>725 (H) 729 (M)</p>	<p>13,98</p>	<p>- Cuestionario sociodemográfico - ECIPQ - Cuestionario ciberacoso de Hall - BSQ - EBIPQ</p>	<p>La práctica deportiva es un gran método la transmisión de valores, resultando en un excelente medio para la prevención del bullying.</p>

Nota. El significado de las abreviaturas utilizadas en la tabla es HASOA: Cuestionario para la Medición de Habilidades Socioafectivas, ECIPQ: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire, PAQ-A: Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PACES: Scale of Enjoyment of Physical Activity, RES: Rosenberg Self-Esteem Scale, MPVS: Multidimensional Peer Victimization Scale, AQ: Aggression Questionnaire, TMMS-24: Trait Meta-Mood Scale-24, PAQ-C: Physical Activity Questionnaire for Older Children, AVE: Cuestionario de Acoso y Violencia Escolar, ESTUDES: Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España, APAL-Q: Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire GES: Games and Emotions Scale, BSQ: Bullying in Sport Questionnaire, EBIPQ: European Bullying Intervention Project Questionnaire

4 DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio ha sido concienciar sobre el papel tan importante que tiene la Educación Física en nuestra sociedad mediante la recopilación de información ya existente sobre el bullying y cómo el deporte y la actividad física pueden prevenirlo. Los resultados obtenidos ponen en común en su cómputo global los beneficios sociales que tiene la actividad física relacionándolos a su vez con la disminución del acoso escolar.

En primer lugar, los programas llevados a cabo de expresión corporal y juegos motores generaron un incremento en la creación de vínculos con otras personas y en las competencias emocionales disminuyendo a su vez los comportamientos agresivos. En segundo lugar, los deportes de cooperación-oposición no competitivos generan emociones positivas y un gran valor pedagógico. Por último, la práctica deportiva guiada de forma correcta es un método excelente para la transmisión de valores sociales.

Algunas de las limitaciones encontradas en diversos de los estudios analizados han sido las siguientes; 1) Escasa muestra tomada, 2) Grandes diferencias en los rangos de edad, 3) Ausencia de investigaciones similares, 4) No conocer los momentos en los que los adolescentes sufrían cyberbullying, 5) Plazos cortos para la realización de investigaciones, 6) Métodos de muestreo donde faltaban correlaciones y 7) Uso de pocos instrumentos de evaluación. Todas estas limitaciones existentes se deberán tener en cuenta en las próximas investigaciones para que los resultados no se vean afectados.

En cuanto a las aplicaciones para futuras prácticas se considerará comenzar el curso con la implementación de los programas llevados a cabo, involucrar a los familiares en el proceso, desarrollar estos estudios en otras etapas educativas, aprovechar los grandes valores que implican la realización de la expresión corporal en el contexto social, analizar si las tendencias emocionales se repiten en distintas localizaciones y considerar más variables de estudio.

5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención planteada está relacionada con la prevención del bullying en el ámbito escolar mediante la fomentación de los valores y conductas prosociales que transmiten el ejercicio físico y el deporte. Su diseño está enfocado para los/as alumnos/as de cuarto de secundaria, donde se trabajarán sesiones sueltas dentro de los siguientes bloques; 2 juegos y deportes, 3 actividades adaptadas en el medio y 4 expresión corporal y comunicación. Su objetivo es fomentar la empatía y la cooperación con los demás. A continuación, se procede a pasar a la descripción de las actividades propuestas:

Bloque 2. Juegos y deportes

Se realizarán dos sesiones diferentes, una enfocada a la realización de juegos motores con el fin de fomentar las relaciones sociales y la cooperación y otra centrada en el conocimiento de los diferentes deportes adaptados con el fin de empatizar y solidarizar. Las descripciones de estas sesiones se encuentran en las Tabla 1 y 2.

- La sesión 1: Irá dedicada a juegos motores. Para calentar se hará un trote suave por la pista, el profesor/a se nombran el 1, 2 y 3. 1- Saltar y chocar ambas manos, 2 - Chocar hombro con un compañero y 3 - Chocar los pies con un compañero. A continuación, se harán juegos sencillos cooperativos (rojos y azules, salto de púdola, pasa y gana, entradas a comba, perseguir imitando y pelota cazadora). Para finalizar se hará una breve puesta en común sobre lo aprendido durante la sesión.

- La sesión 2: Se dedicará a los deportes adaptados. Al inicio de la clase Eva Moral dará una charla sobre su vida deportiva, acto seguido se pasará a practicar tres deportes adaptados, estos son la boccia, el goalball y el baloncesto en silla de ruedas. Para finalizar se hará una breve puesta en común sobre lo aprendido durante la sesión.

Bloque 3. Actividades adaptadas al medio

Se realizará una sesión con actividades en la naturaleza focalizadas en el respeto, la concienciación y el aprendizaje de deportes adaptados en el medio natural, la descripción de esta se encuentra en la Tabla 3. En primer lugar, Alejandro Aguilar Lara, campeón europeo de O Trail hará un inicio de la clase explicando su vida deportiva. Acto seguido se pasará a la explicación y realización de las actividades propuestas:

Para comenzar se realizará senderismo con la silla Joelette, la cual está diseñada para personas con discapacidad física. Acto seguido se iniciará al senderismo con barras, actividad practicada por personas con discapacidad visual y como último se practicará O Trail, modalidad dentro de la orientación que se caracteriza por estar adaptado a las personas con discapacidad física. En el camino hay varios controles cercanos al lugar marcado en el mapa y se tendrá que averiguar qué bandera es la que está ubicada correctamente. Para finalizar se hará una breve puesta en común sobre lo aprendido durante la sesión.

Bloque 4. Expresión corporal y comunicación

Se realizará una sesión con actividades enfocadas en la cohesión grupal, la cooperación y las relaciones sociales socialización. La descripción de esta se encuentra en la Tabla 4. En primer lugar, como calentamiento el alumnado se desplazará al ritmo de la música, cada vez que esta se para se deberán quedar como estatuas hasta que se reinicie, acto seguido el desplazamiento debe ser distinto al anterior. En cuanto a las actividades principales serán las siguientes; 1) Mímicas individuales por parejas sobre animales y deportes según el papel tocado, 2) Mímicas en grupos de cuatro por parejas sobre películas, 3) Representaciones de palabras en el suelo en grupos de cinco o seis personas, 4) Representar escenas con material y 5) Juego del espejo en grupos de cinco o seis personas. Para finalizar se realizará una breve puesta en común sobre los valores aprendidos durante la sesión.

6 REFERENCIAS

Bibliografía

- Aguilar Herrero, M. D., García Fernández, C. M., & Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. *Retos*, 41, 492-501. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>
- Aparecida Baggio, M., Ribeiro Alves, K., Friedrich Cavalheiro, R., De Matias, R., Retana Hirano, A., Galvan Machineski, G., & Caldeira, S. (2021). Childhood obesity in the perception of children, families and health and education professionals. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 30, e20190331. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>
- Armada Crespo, J. M. (2017). La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria. (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, España.

- Belmonte Almagro, M. A., Bernárdez Gómez, A., & Mirete Ruiz, A. B. (2021). La voz del silencio: Evaluación cualitativa de prácticas de bullying en personas con discapacidad intelectual. *Revista Brasileira De Educação Especial*, 27, e0027. <https://doi.org/10.1590/1980-54702021v27e0027>
- Benítez Sillero, J. D., Armada Crespo, J. M., Ruiz Córdoba, E., & Raya González, J. (2021). Relationship between amount, type, enjoyment of physical activity and physical education performance with cyberbullying in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042038>
- Benítez Sillero, J. de D., Córdoba Alcaide, F., Moyano, M., Rodríguez Hidalgo, A. J., & Calmaestra, J. (2020). Prevenção e intervenção educativa sobre o bullying: A Educação Física como uma oportunidade. *Movimento*, 26, e26091. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105169>
- Dahle, P. J. (2017). The effects of long-term participation in a martial arts program on self-esteem and bullying victimization.
- Hernández Jiménez, J. C. (2018). Bullying por orientación sexual entre estudiantes masculinos. *Criterio Libre*, 16(29), 205-219. <https://doi.org/10.18041/1900-0642/criteriolibre.2018v16n29.5018>
- Martí Vilar, M., González Sala, F., & Domínguez, A. J. (2019). Conducta prosocial en el deporte y la actividad física: una revisión sistemática. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 171-178.
- Martínez Monteagudo, M. C., Delgado, B., García Fernández, J. M., & Rubio, E. (2019). Cyberbullying, aggressiveness, and emotional intelligence in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 5079. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245079>
- Medina Cascales, J. A., & Reverte Prieto, M. J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35(35), 54–60. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64359>
- Méndez, I., Ruiz Esteban, C., & Ortega, E. (2019). Impact of the physical activity on bullying. *Frontiers in psychology*, 10, 1520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01520>
- Muñoz Arroyave, V., Lavega Burgués, P., Costes, A., Damián, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. Traditional games: a pedagogical tool to foster affectivity in physical education. *Retos*, 38, 166-172. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556>
- Ortiz Marcos, J. M., Lendínez Turón, A., Solano Sánchez, M. Á., & Tomé Fernández, M. (2022). Bullying in adolescents practising sport: A structural model approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13438. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013438>
- Real Academia Española (2023). Diccionario de la lengua española (23ª ed.)

Webgrafía

- Asociación Española de Pediatría (abril de 2023). *Uso de las tecnologías y exposición al bullying*. <https://www.aeped.es/una-vision-global-violencia-contra-ninos/3>
- Universidad Internacional de Valencia (abril de 2023). *Las diversas formas de bullying*. <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/las-diversas-formas-de-bullying-fisico-psicologico-verbal-sexual>

7 ANEXOS


Figura 1

Criterios de inclusión y exclusión para la elección de bibliografía.



Tabla 1


Sesión 1 dentro del bloque 2. Juegos y deportes

U. D.: Coopera conmigo	Curso: 4º ESO	Bloque: 2. Juegos y deportes	S. Didáctica: Juegos tradicionales	Sesión: 1
Objetivo: Trabajar la cooperación y el fomento de las relaciones sociales				
Recursos materiales: Balones, conos, altavoz conectado a un dispositivo móvil y combas			Lugar: Gimnasio	
FASE INICIAL - Tiempo total 5'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> - Libres en semicírculo - Libres a lo largo del espacio 	5'	<p>Explicación de lo que se va a realizar en la clase.</p> <p>Calentamiento general: Trote suave por la pista, se nombran el 1, 2 y 3.</p> <p>1: Saltar y chocar ambas manos</p> <p>2: Chocar hombro con un compañero</p> <p>3: Chocar los pies con un compañero</p>	
FASE PRINCIPAL – Tiempo total 36'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	
Balones, conos, altavoz conectado a un dispositivo móvil y combas	Grupos de 7 personas	6' 6' 6' 6'	<p>Competición de salto de púdola</p> <p>Pasa y gana</p> <p>Perseguir imitando</p> <p>Pelota cazadora</p>	

		6' 6'	Rojos y azules Entradas de comba
FASE FINAL – Tiempo total 5'			
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio Gráfico
Ninguno	Libres formando un semicírculo	5	Charla final grupal donde se reflexione de los valores aprendidos durante la clase

Tabla 1

Sesión 1 dentro del bloque 2. Juegos y deportes

U. D.: Coopera conmigo	Curso: 4º ESO	Bloque: 2. Juegos y deportes	S. Didáctica: Deportes adaptados	Sesión: 2
Objetivo: Trabajar el respeto y la empatía. Conocer diferentes deportes adaptados				
Recursos materiales: Sillas de ruedas, material de la boccia, cuerdas, antifaz, pelota con cascabel, pelota de baloncesto			Lugar: Gimnasio	
FASE INICIAL - Tiempo total 20'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Ninguno	Libres formando un semicírculo	20'	Charla por parte de Eva Moral	


FASE PRINCIPAL – Tiempo total 34'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Sillas de ruedas, material de la boccia, cuerdas, antifaz, pelota con cascabel, pelota de baloncesto	Grupos de 10 personas	12' 10' 12'	Goalball Boccia Baloncesto en silla de ruedas	
FASE FINAL – Tiempo total 5'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Ninguno	Libres formando un semicírculo	5'	Charla final grupal donde se reflexione sobre lo aprendido durante la clase	

Tabla 3

Sesión dentro del bloque 3. Actividades adaptadas al medio

U. D.: Un paso hacia delante	Curso: 4º ESO	Bloque: 3. Actividades adaptadas al medio	S. Didáctica: Deportes adaptados en la naturaleza	Sesión: 1
Objetivo: Concienciar/empatizar con las personas con discapacidad y conocer los deportes adaptados en el medio natural				
Recursos materiales: Silla Joelette, mapas de orientación, balizas, brújulas, paneles de control y barras metálicas.			Lugar: Gimnasio	
FASE INICIAL - Tiempo total 15'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico





Ninguno	Libre en forma de semicírculo	15'	Charla con Alejandro Aguilar Lara	
FASE PRINCIPAL – Tiempo total 40'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Silla Joelette, mapas de orientación, balizas, brújulas, paneles de control y barras metálicas.	Distribución en grupos de 10 personas	10' 10' 20'	Senderismo con la silla Joelette Senderismo con barra Trail-O	
FASE FINAL – Tiempo total 5'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	
Ninguno	Libres formando un semicírculo	5'	Dudas y charla final grupal donde se reflexione sobre lo aprendido durante la clase	

Tabla 4

Sesión dentro del bloque 4. Expresión corporal y comunicación

U. D.: Mueve-T	Curso: 4º ESO	Bloque: 4. Expresión corporal y comunicación	S. Didáctica: Conciencia del cuerpo	Sesión: 1
Objetivo: Fomentar la cohesión grupal, la cooperación y las relaciones sociales				
Recursos materiales: Altavoz, dispositivo móvil, tarjetas con nombres de animales, deportes y películas, picas, conos, balones, raquetas, cuerdas y colchonetas			Lugar: Gimnasio	
FASE INICIAL - Tiempo total 5'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Altavoz conectado a un dispositivo móvil	Libre por el espacio	5'	Desplazamientos al ritmo de la música, cada vez que esta se para se deberán quedar como estatuas hasta que se reinicie, acto seguido el desplazamiento debe ser distinto al anterior.	
FASE PRINCIPAL – Tiempo total 50'				
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio	Gráfico
Altavoz, tarjetas con nombres de animales, deportes y películas, picas, conos, balones, raquetas, cuerdas y colchonetas	En parejas libres	5'	Mímicas individuales de animales y deportes según el papel tocado	
	En grupos de 4 libres	5'	Mímicas por parejas de películas	
	En grupos de 5/6 libres	10'	Representar palabras en el suelo	
	En grupos de 5/6 libres	10'	Representar escenas con material	
	En grupos de 6/7 libres	10'	Juego del espejo	

FASE FINAL – Tiempo total 5'			
Material	Distribución	T'	Descripción ejercicio Gráfico
Ninguno	Libres formando un semicírculo	5'	Charla final grupal donde se reflexione sobre lo aprendido durante la clase

