

La expresión corporal como medio para prevenir el acoso escolar y mejorar las relaciones personales en las clases de Educación Física

Autores: Pérez Bartolomé, María (Licenciada en CAFD, Maestra especialidad Educación Física e Inglés, Profesora Universidad Europea Miguel de Cervantes); Polo Velasco, Lorena (Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).

Público: Profesores secundaria. **Materia:** Educación física. **Idioma:** Español.

Título: La expresión corporal como medio para prevenir el acoso escolar y mejorar las relaciones personales en las clases de Educación Física.

Resumen

Se pretende que los alumnos reflexionen sobre diferentes situaciones relacionadas con la violencia, que aprendan a trabajar en grupo respetándose los unos a los otros; en definitiva, a relacionarse entre ellos. Estas actividades serán un primer acercamiento al análisis del rol que toma cada alumno en las clases de Educación Física, como se desenvuelven en las diferentes actividades y su forma de afrontar los conflictos que se puedan dar, pudiendo diferenciar en ocasiones entre acosador, víctima y espectador.

Palabras clave: Educación Física, Acoso Escolar, Violencia, Prevención.

Title: Body expression as a means to prevent bullying and improve personal relationships in Physical Education classes.

Abstract

Students are expected to reflect on different situations related to violence, to learn to work in groups respecting each other; In short, to relate to each other. These activities will be a first approach to the analysis of the role that each student takes in Physical Education classes, how they develop in the different activities and their way of facing the conflicts that can be given, being able to differentiate between harasser, victim and spectator

Keywords: Physical Education, Bullying, Violence, Prevention.

Recibido 2017-07-28; Aceptado 2017-08-08; Publicado 2017-08-25; Código PD: 086074

INTRODUCCIÓN

El contexto físico donde se produce el acoso escolar es muy importante para su resolución, debido a que es desde donde debemos partir para prevenirlo y plantear soluciones para eliminarlo.

En las clases de Educación Física podemos encontrarnos diferentes conflictos creados por los alumnos que surgen a la hora de participar en las diferentes actividades motrices. Podemos agruparlos según Fraile (2008) en conflictos creados por discrepancias en el procedimiento, de naturaleza afectiva, nacidos de problemas en el reparto, derivados de la existencia de percepciones diferentes de la misma realidad, marcados por la defensa de intereses contrapuestos, por diferencia de personalidad, por la convivencia y de naturaleza cultural.

Como profesionales de la Educación y concretamente de la Educación Física, debemos ser activos en la búsqueda de soluciones potenciando el diálogo entre compañeros y con los alumnos, aunque esto, por sí mismo, no garantiza el éxito en los procedimientos. Debemos ser conscientes que la mejor herramienta que tenemos es anticiparnos a un conflicto, buscando la prevención. Por ello que surge esta Unidad Didáctica aplicable al ámbito escolar como herramienta preventiva.

El problema que se pretende erradicar es evitar los casos de acoso escolar antes de que sucedan. Para ello, se llevarán a cabo una serie de acciones de prevención y detección temprana a través del planteamiento de una Unidad Didáctica en base a la Legislación Española vigente que promueva las buenas relaciones sociales de los alumnos y les conciencie haciéndoles reflexionar.

En cuanto a la estrategia, se ha elegido el curso de 1º de E.S.O. puesto que es uno de los niveles de la etapa educativa de secundaria más propenso a la aparición del acoso escolar. Ahora bien, con las adaptaciones y cambios en los diferentes elementos curriculares podremos realizarla en cualquier curso de la Etapa

CUÁNDO REALIZARLA

La Unidad Didáctica se llevará a cabo llegando al final del primer trimestre en el mes de noviembre en las clases de 1ºESO. La Unidad consta de siete sesiones prácticas de 55 minutos y una de evaluación final.

Es una buena ocasión para ver cómo se relacionan entre ellos, los subgrupos que hay dentro de la clase y analizar si existen comportamientos violentos entre el alumnado. En el caso de que se den situaciones de violencia y acoso (físicas, verbales o psicológicas) de algún alumno hacia otro u otros, será la oportunidad perfecta para trabajar en su solución y evitar que se afiancen ese tipo de conductas entre los alumnos.

De forma complementaria y como punto de partida, sería adecuado que los alumnos completasen un cuestionario sobre la convivencia en el aula. Existen diferentes posibilidades desde crear nosotros mismos los cuestionarios adecuándolas a cada grupo, o quizás la más adecuada elegir una herramienta ya validada como el y Test Bull-S de Cerezo Ramírez (2006) o el Cuestionario para evaluar la violencia escolar en Educación Secundaria CUVE₃-ESO Álvaro-García et al (2013).

CONTEXTO CURRICULAR

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Una vez fijado el currículo básico corresponde a la Comunidad de Castilla y León establecer el currículo propio de la educación secundaria obligatoria para su aplicación en los centros que pertenecen a su ámbito de gestión.

Según recoge la ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, la cual desarrolla los principios y planteamientos de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, vinculamos esta UD de marea específica con:

OBJETIVOS	
Contribución OGE (Real Decreto 1105/2014)	El <i>objetivo K</i> presenta una relación directa con el área de Educación Física y se enuncia: <i>“Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”</i> . El <i>objetivo L</i> también representa una relación con esta unidad didáctica y con el área de E.F. y dice así: <i>“Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación”</i> .
Objetivos Didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a utilizar la comunicación no verbal como recurso expresivo del cuerpo para tratar situaciones relacionadas con el acoso escolar. - Concienciar al alumnado del problema del acoso escolar. - Distinguir entre los diferentes tipos de acoso, conociéndose tanto sus causas como sus consecuencias. - Considerar la Educación Física, específicamente la comunicación verbal y no verbal, como posible solución ante los conflictos que puedan surgir. - Hacer una representación final respetando la expresión corporal del resto de compañeros.
CONTENIDOS	
Del área de EF.	<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. - Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas.

	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo y el ritmo. - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
Didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones a través del gesto y movimiento corporal. - Utilización de recursos expresivos del cuerpo a través de la dramatización. - Participación y respeto ante situaciones que supongan representación y expresión corporal. - Relaciones afectivo-sociales y creatividad. - Respeto a cada uno de los compañeros sin discriminación. - Resolución de conflictos evitando enfrentamientos físicos y verbales. - Participación activa enriqueciendo las relaciones con los compañeros.
COMPETENCIAS CLAVE (según ORDEN ECD 65/2015)	
<p><u>Comunicación lingüística (CCL)</u>: Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia. Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario. Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor... Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.</p> <p><u>Competencias sociales y cívicas (CSC)</u>: Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela. Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos. Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos. Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas. Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores. Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella. Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades. Involucrarse o promover acciones con un fin social.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	
Generales de EF.	2 y 7
Programación didáctica	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal..
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	
BC 6 Situaciones de índole artística o de expresión. (BOCYL, 2015).	<p>1.1. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>

METODOLOGÍA

Según Delgado Noguera, MA (1991), un profesor/a eficaz debe dominar diferentes Estilos de Enseñanza y los aplicará en función de un análisis previo a la situación.

Puesto que nos interesa que el alumnado participe activamente, se utilizará el **método inductivo** que según Sánchez Bañuelos, M.A. (1989) es mediante el cual el alumno actúa de forma activa y el profesor/a plantea un problema en el que el alumno debe encontrar la forma de realizarlo.

Delgado Noguera, MA (2003) al método lo denomina estrategia en la práctica, y lo define como “la forma de presentar la actividad o tarea”. Existen diferentes tipos de estrategia para la práctica según menciona Sánchez Bañuelos, F (1986). Por el tipo de actividad que se presenta se seguirá la **estrategia en la práctica global** que consiste en presentar la tarea de forma completa, es decir es su totalidad. Diferenciaremos entre: *global pura* -realización de la tarea propuesta en su totalidad-, *global polarizando la atención* -realizar la tarea propuesta también en su totalidad pero pidiendo al alumno/a que preste especial atención a un aspecto concreto- y *global modificando la situación real* -realización de la tarea en su totalidad pero modificamos las condiciones en donde se realiza-. Al utilizar esta estrategia estaremos fomentando la creatividad del alumnado, aumentando su motivación y respetando los diferentes ritmos de aprendizaje.

Según Delgado Noguera, MA (1992), la *técnica de enseñanza* es la forma de presentar el profesor/a la tarea en función de unas variables que son: los objetivos, las tareas y las características de los alumnos/as. Utilizaré la **técnica de**

enseñanza por indagación basada en la no instrucción. El profesor/a mostrará un modelo al alumno/a y tendrá que buscar soluciones a través de la búsqueda. Así, le estamos ofreciendo la posibilidad de que resuelva problemas y descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades de la E.F. Utilizando esta técnica estamos dotando de pleno protagonismo al alumno/a haciéndole creativo y espontáneo. Además aumentamos su implicación cognitiva, retención e individualización.

Existen numerosas clasificaciones de los estilos de enseñanza pero me centraré en la clasificación que hace Delgado Noguera (1991) basándome en los **estilos de enseñanza que estimulan la creatividad** de libre exploración. Los estilos creativos implican cognoscitivamente al alumno con el objetivo principal de favorecer la oportunidad de descubrir y desarrollar soluciones originales a los problemas planteados por los alumnos/as de la clase. Encontramos otros objetivos como: fomentar el pensamiento divergente, facilitar la libre expresión del alumno, impulsar la creatividad de nuevos movimientos, posibilitar la innovación tanto de los alumnos como del profesor y dejar libertad al alumno. Con este estilo de enseñanza se busca propiciar un clima de aula muy positivo entre el profesor y los alumnos. Cuanto más promovamos la creación colectiva, las interacciones entre los alumnos serán más intensas.

Este estilo de enseñanza considero que es muy aplicable a contenidos relacionados con la Expresión Corporal y para actividades que precisan la transmisión de sentimientos, pensamientos y conductas mediante el lenguaje corporal. Asimismo, basándome en autores de prestigio como Delgado Noguera, o Sáenz-López Buñuel., considero que no existe un “método ideal” por excelencia, sino que se utilizará uno y otro en función de los resultados objetivos en la investigación del profesorado en el aula. El profesorado debe ser capaz de adecuar la metodología a los objetivos pretendidos, a las características del alumnado y a las características de las tareas propuestas.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

La duración de cada sesión práctica será de 55 minutos, respetando la estructura de una sesión de Expresión Corporal, en la cual se distinguen cuatro partes distribuidas en el tiempo, de la siguiente manera (Montávez y Zea, 1998):

- **Calentamiento expresivo (10’).** Antes de comenzar la unidad didáctica de Expresión Corporal es muy importante realizar uno de los elementos principales como es el calentamiento expresivo para desarrollar una correcta práctica. Resulta esencial para ayudar a los alumnos a desinhibirse y minimizar su sentido de la vergüenza y ridículo. Si bien, habrá alumnos que ni siquiera lleguen a desinhibirse durante este calentamiento pero, es fundamental para los ejercicios posteriores. Si damos todos los detalles de la sesión sin antes haber realizado el calentamiento previo, se podría dar una desmotivación grupal de los alumnos por miedo a lo desconocido ya que su cuerpo no asimila previamente su capacidad de realizar esas actividades.
- **Espacio de creación (parte central o principal) (35’).** Es nuestra parte principal donde desarrollaremos y llevaremos a cabo los principales contenidos para alcanzar los objetivos.
- **Relajación holística (vuelta a la calma y reflexión) (10’).** Consiste en relajar el cuerpo y la mente para volver a un estado de calma. Se pueden utilizar masajes u otras técnicas. Momento en el que de manera conjunta comentamos y compartimos opiniones con respecto a la sesión.

SESIONES

La unidad didáctica “La expresión corporal como medio para prevenir el acoso escolar y mejorar las relaciones personales” consta de ocho sesiones prácticas siendo la octava la última y de evaluación.

SESION 1 Título: FAMILIARIZACIÓN Y RUEDA DE IMPROVISACIÓN	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a utilizar la comunicación no verbal como recurso expresivo del cuerpo para tratar situaciones relacionadas con el acoso escolar. - Concienciar al alumnado del problema del acoso escolar. - Distinguir entre los diferentes tipos de acoso, participantes, conociéndose tanto sus causas como sus consecuencias.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

	1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
INDICADORES DE LOGRO	- Improvisa una escena sobre acoso escolar. - Ayuda en el diseño de escenas de improvisación.
ESPACIO	Sala de judo.
MATERIAL	Folios, bolígrafos, proyector y ordenador para reproducir el vídeo.
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<p>Explicación y contextualización del acoso escolar a los alumnos mediante breves definiciones para entender el tema que se va a tratar en la unidad didáctica. Lo haremos también a través de un vídeo de concienciación de la Campaña de la Policía Nacional: “Todos contra el Acoso Escolar”.</p> <p>“<u>Escucha grupal</u>”. En círculos los alumnos se irán juntando hasta estar hombro con hombro. Se mirarán los unos a los otros y seguirán las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando un/a compañero/a nos mira, le aguantamos la mirada. - Transmitimos sentimientos a través de nuestra mirada. - Andamos por el espacio, cuando nos crucemos con alguien, le miramos y nos acercamos todo lo que nos parezca adecuado y soportemos. - Miramos a la persona con la que sintamos afinidad, cariño... y nos cambiamos de posición sin perder el contacto visual. <p>Rápidamente en común exponen sus sensaciones.</p>
ESPACIO DE CREACIÓN	<p><u>Frases de autores</u>: se repartirán varias frases para debatir en grupo y compartir con el resto de compañeros. Se las leerán en alto a toda la clase y comentarán lo que para ellos significa. Ver tabla 1.</p> <p><u>Frases habituales y despectivas</u>: Después se les darán pequeñas frases que representen en cierto modo el posible acoso escolar como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- “¡Eh gorda! Así no vas a poder correr”. 2- “Es malísimo, no quiero ir con él”. 3- “No te duchas y hueles mal”. 4- “Con el negro no quiero ir”. 5- “Esa chica es muy rara y no hace nada” 6- “Siempre me toca con los malos y por eso pierdo en los juegos”. 7- “No sabes hacer nada, eres un incordio para la clase”. <p><u>Preguntas reflexión para el alumnado</u>: ¿Qué tipo de acoso escolar representan estas frases? ¿Os gustaría recibirlas? ¿Os reírías si otro compañero dijese eso a alguien de la clase?</p> <p><u>Momento de improvisación</u>: Los alumnos tendrán que improvisar por grupos de 5-6 personas alguna posible escena que hayan visto o vivido (en caso de no haberlo vivido, puede ser inventado). Se dispondrá toda la clase en círculo e irán representando.</p>
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	Por parejas, cogeremos las pelotas de tenis y comenzaremos a masajear la espalda, piernas y brazos de nuestro compañero/a con cuidado creando un espacio de relajación y respeto.

SESION 2 Título: DÉJATE LLEVAR	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de contactar con otros con firmeza, delicadeza y respeto. - Afianzar las relaciones afectivo-sociales de la clase para prevenir actos violentos o comentarios despectivos. - Crear una base de disponibilidad corporal para trabajar posteriormente otros contenidos. - Perder el miedo al contacto corporal. - Aprender a escuchar el cuerpo de los demás y saber transmitir y recibir sensaciones a través de la piel y otros receptores.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	<p>1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> - Se deja llevar por la música experimentando diferentes sensaciones. - Colabora con sus compañeros en los bailes resto de actividades.
ESPACIO	Sala de cuerdas (gimnasio)
MATERIAL	Antifaces, objetos varios (pelotas, aros, indiacas, cuerdas...), cadena de música o altavoces portátiles.
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	“ <u>Jardín Zen</u> ”: Consiste en hacer de invidentes y lazarillos. Por parejas, uno se tapaná los ojos y el otro le irá guiando. Habrá varios objetos repartidos por el espacio, que podrán tocar e intentar adivinar qué son.
ESPACIO DE CREACIÓN	<p><u>Provocar sensaciones en grupo.</u> ¿Qué sientes? La mitad de los alumnos de la clase estarán distribuidos por el espacio con los ojos cerrados y la otra mitad tendrá que irse acercando a ellos, tocarles y moverles de posición. La persona que está con los ojos cerrados tendrá que mostrarse relajada y dejarse llevar confiando en la persona que le está tocando.</p> <p>Variantes: Pasar muy cerca de ellos sin tocarles, soplar cerca de su cara provocando aire, acoplarse a su cuerpo, sin empujar ni cargar; ponerles una mano en la parte del cuerpo que quieran, siempre con respeto y seriedad; correr deprisa y pararse de repente frente a otra persona.</p> <p><u>Baile de espaldas:</u> por parejas se colocarán espalda con espalda y tendrán que ir desplazándose lentamente por el espacio. En algún momento, sonará música y tendrán que intentar bailar sin separar sus espaldas.</p> <p><u>Abrazados y abrazadores.</u> Un grupo de la clase son los abrazadores (dan el abrazo) y otro los abrazados (se dejan abrazar). Después cambiaremos roles. Los abrazados no podrán devolver el abrazo a los abrazadores al momento que lo están recibiendo, deberán quedarse simplemente quietos. Se trata de ir abrazando a quien quieran de forma que transmitan el sentimiento que esa persona les provoque (amor, amistad, complicidad, cariño, etc.)</p> <p>La reflexión final, dirigida y orientada por la profesora será fundamental para ver las diferentes reacciones del alumnado. Utilizaremos preguntas como: ¿Qué habéis sentido? ¿Os gustaba más abrazar o que os abrazasen? ¿Os daban ganas de abrazar a la persona que os estaba abrazando a pesar de que no podíais? ¿Cómo te sentías cuando estabas con los ojos cerrados y la gente pasaba cerca? ¿Miedo? ¿Confianza?</p>
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	Tumbados en el suelo con música, la profesora irá contando una historia que haga que el alumnado se transporte a otro contexto (mar, montaña...) con el fin de relajarse.

SESION 3 Título: ESCENIFICANDO LA VIOLENCIA	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar al alumnado con escenas comunes del día a día. - Iniciarse en el desbloqueo articular. - Ser capaces de representar diferentes escenas. - Transferir la escucha corporal a otros tipos de movimiento.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	<p>1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> - Representa una serie de imágenes con su cuerpo ajustándose a un ritmo. - Respetan y colaboran en la asignación de roles para la representación.
ESPACIO	Polideportivo.
MATERIAL	Imágenes impresas, música y altavoces para reproducirla.
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<p><u>Impulso natural y desbloques</u>: Los alumnos comienzan a moverse por el espacio mirándose, imitando a personajes como por ejemplo: cómo anda una modelo, un ejecutivo, un bailarín, un pijo, un rapero...</p> <p>Continúan por el espacio y tendrán que mirarse a los ojos, saludarse con la mano, cabeza, barbilla... Tras esto, tendrán que hacer lo mismo pero intentando averiguar que saludo va a hacer el compañero con el que se crucen, coincidiendo así ambos en el tipo de saludo.</p>
ESPACIO DE CREACIÓN	<p><u>Representación a través de imágenes</u>: Se presentarán a los alumnos imágenes que muestren diferentes escenas violentas en varios contextos Como por ejemplo: violencia familiar, en el deporte, en el aula... Deben asignar roles entre ellos y representarlo. Posteriormente reflexionaremos a cerca de las imágenes que cada grupo ha representado e intentaremos proponer soluciones si fuésemos “espectadores” o “la víctima”. Hablaremos del rol que ha realizado cada uno para que expresen como se han sentido individual y colectivamente escenificando esas imágenes.</p>
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	<p><u>¿Tú qué opinas?</u>: Con la última persona que hayan coincidido se asignará un rol de “mochila humana” y de “campista”. Con la música, los campistas se darán un paseo por el “campo” con sus “mochilas” (“a caballo”)</p> <p>Al parar la música dejarán los “campistas” sus “mochilas” en el suelo con cuidado e irán a la vez que sacudiendo amorosamente las extremidades comentando su opinión acerca de las imágenes que han representado (lo que les ha gustado y lo que no). Cuando vuelva a sonar la música, cambiaremos de roles.</p>

SESION 4 Título: CREAMOS CUENTOS MOTORES	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Representar diferentes escenas sin miedo al ridículo. - Empatizar con la historia de Juul entendiendo las consecuencias. - Ser capaces de transmitir emociones y sentimientos muy diferentes en espacios cortos de tiempo.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	<p>1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> - Crea cuentos motores relacionados con el acoso escolar ajustados a un espacio de tiempo. - Colabora en la realización de cuentos motores y actividades.

ESPACIO	Sala de Judo
MATERIAL	Folios, altavoces y música...
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<u>Describe y representa</u> : Colocados en círculo cada alumno tendrá que elegir un adjetivo positivo que describa al compañero/a de su derecha y posteriormente hacer una pequeña representación que nos permita entender el adjetivo si no lo supiésemos o no lo pudiésemos escuchar.
ESPACIO DE CREACIÓN	<u>“Historia de JUUL”</u> : Durante la presente sesión y previa coordinación con la asignatura de Lengua, los alumnos han leído y adaptado parte del libro “Juul” de los autores Gregie de Maeyer y Koen Vanmechelen. Cada grupo realizará una breve parte de la historia para luego crear su propio cuento. Se utilizará la técnica del muestrario para exponerlo a sus compañeros.
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	<u>Figuras humanas</u> : la mitad de la clase se repartirá por el espacio y cerrará los ojos. Comenzará a sonar la música y la otra mitad del alumnado se desplazará reestructurando las figuras de sus compañeros (les moverán brazos suavemente, la cabeza... formando figura reales o inventadas como bailarines, militares...) cuando la música pare, abrirán los ojos y observarán su posición y la de los compañeros. A continuación, se cambiarán los roles.

SESION 5 Título: TEATRO DE SOMBRAS Y CREATIVIDAD.	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizarse y familiarizarse con la técnica de las sombras. - Ser capaz de sincronizarse con otras personas y crear efectos con las sombras, jugando con las distancias (tamaños), y los acoplamientos corporales (transfiguraciones), para ser presentados ante un público.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> - Crea nuevos movimientos a través de la sábana adaptados a diferentes ritmos. - Colabora con sus compañeros en las creaciones del teatro de sombras.
ESPACIO	Sala de cuerdas (gimnasio).
MATERIAL	Sábana blanca, foco de luz, algunos objetos para ajustar las sombras a los detalles de los cuentos, música y altavoces para ambientar las historias si fuese necesario...
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<u>Música y tus 10” de protagonismo</u> : Repartidos por el espacio y sin moverse comenzará a sonar una música. La profesora señalará a uno o varios alumnos y estos tendrán que bailar como quieran durante 10 segundos, el resto de compañeros están quietos hasta que sean señalados.
ESPACIO DE CREACIÓN	<u>Primera fase: desinhibición.</u> Se pretende que los alumnos experimenten el efecto de sus cuerpos sobre la pantalla o sábana, que se vaya creando un clima de desinhibición y buena disposición hacia la práctica. <ul style="list-style-type: none"> • En grupos de 4 probar movimientos detrás de la sábana (sus parejas les corrigen, por ejemplo, si se solapan sombras, si la cabeza sale fuera de la sábana, etc.) • Dar roles por parejas (ejemplo: acróbata y mago), preparan un hilo conductor de la historia y salen a realizar dicha historia de manera improvisada. <u>Segunda fase:</u> Trabajo de las técnicas de las sombras: juego con las distancias y juego con

	<p>los acoplamientos corporales. Se pretende que los alumnos sean capaces de crear efectos grande-pequeños jugando con las distancias corporales, así como crear objetos u animales acoplando cuerpos (efecto composición)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con las distancias (foco): efecto grande-pequeño (ejemplo: niño y balón) • Trabajo con los acoplamientos (con o sin distancias incluidas): efecto composición (animal, cafetera, etc.) <p><u>Tercera fase:</u> Proyecto final. Se pretende que aúnen todo lo trabajado anteriormente para crear un cuento o historia relacionada con el acoso escolar que incluya todas las técnicas vistas. Tareas: crear un cuento o historia trabajando las técnicas vistas.</p>
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	En círculo todos los alumnos valorarán la sesión

SESION 6 Título: EL PAYASO QUE HAY EN MI	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse al trabajo del clown. - Ser capaz de ponerse en la mente de un clown perdiendo la memoria sobre quien eres, abriéndote a lo que ocurra, siendo transparente, emocionándote y transmitiendo ternura. - Trabajar la cohesión grupal, la atención, la concentración y las relaciones con el otro en el espacio.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	<p>1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> - Crea escenas desde un cuerpo neutro para ser cuerpo expresivo. - Colabora en la participación de escenas de clown.
ESPACIO	Polideportivo.
MATERIAL	Objetos para utilizar en el clown, música y altavoces...
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<u>Juegos de elenco:</u> Zas/boing/biribiri, ronda (canción/intención): ejercicio en círculo donde hay que pasar el zas, el boing se utilizaba para cambiar de dirección y el biribiri para mandarlo a otra persona del círculo.
ESPACIO DE CREACIÓN	<p><u>Espacio vacío/cuerpo neutro</u> (introducción al dónde): este ejercicio hace referencia a la metodología de Jacques Lecoq donde necesitamos partir de un cuerpo neutro para ser cuerpo expresivo y encontrar vida física del cuerpo. La introducción al dónde consiste en “abrir la puerta” y comunicar al resto de compañeros donde nos encontramos: una selva, un precipicio, un día lluvioso...</p> <p><u>Memoria sensorial/afectiva</u> (habitación de la infancia): se narrará una pequeña historia que permita a los alumnos viajar en el tiempo hasta llegar a recordar momentos de su infancia. Se dispondrán sentados en el espacio con los ojos cerrados.</p> <p><u>Introducción al clown</u> (improvisaciones): se hará una ronda de improvisación al clown donde los alumnos representarán diferentes escenas divertidas al resto de compañeros.</p>
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	<u>Silla de la Autoestima:</u> de uno en uno los alumnos irán saliendo al centro y el resto le diremos comentarios positivos sobre su personalidad, reforzando así su autoestima. Deben ser comentarios rápidos para que dé tiempo a que salga toda la clase.

SESION 7 Título: CREO MI PROPIA HISTORIA	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las diferentes técnicas aprendidas. - Ser capaces de inventar y trabajar en grupo en espacios pequeños de tiempo. - Escuchar a los compañeros y apoyar las ideas. - Dar una opinión de forma respetuosa y aportar ideas.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
INDICADORES DE LOGRO	Aplica en la práctica los movimientos corporales aprendidos sin miedo al ridículo creando nuevos movimientos. - Colabora con sus compañeros para el diseño y desarrollo del proyecto para posteriormente poder llevarlo a la práctica.
ESPACIO	Sala de judo.
MATERIAL	Habitual de EF.
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<u>Improvisa con la música-emociones/sentimientos</u> : por pequeños grupos (los que vayan a emplear a continuación para montar el proyecto), irán saliendo a bailar con la emoción que le haya tocado (amor, alegría, tristeza, agresividad, locura...). Cuando cambie la música, saldrá otro grupo.
ESPACIO DE CREACIÓN	<u>Construcción del proyecto final</u> : Por grupos pequeños trabajarán diferentes escenas para luego intentar unir las historias de todos los grupos en una.
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	Esta parte de la sesión la utilizaremos para plasmar las ideas e intentar sacar cosas en común para el próximo día.

SESION 8 Título: REPRESENTACIÓN FINAL Y EVALUACIÓN DE LA U.D	
OBJETIVOS SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Considerar la educación física, específicamente la comunicación verbal y no verbal, como posible solución ante los conflictos que puedan surgir. - Realizar una representación final respetando la expresión corporal del resto de compañeros.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	1.1.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.2.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
INDICADORES DE LOGRO	-Aplica una serie de movimientos corporales ajustados a la música y ritmo de la representación. -Colabora y ayuda a sus compañeros en el diseño y representación del baile final.
ESPACIO	Sala de cuerdas (Gimnasio).
MATERIAL	El que el alumnado haya solicitado en la sesión anterior.
CALENTAMIENTO EXPRESIVO	<u>Batallas de hip-hop</u> : Antes de empezar con la representación, vamos a relajarnos un poco y dejar la vergüenza fuera del gimnasio. Pondremos música y por parejas irán saliendo a retarse. No tiene por qué ser hip hop lo que se baile, puede ser cualquier otro estilo aunque el nombre que adquiera el ejercicio sea este.
ESPACIO DE CREACIÓN	Presentación a la profesora del montaje creado por todos los alumnos. Lo grabaremos para posteriormente, representar los diferentes montajes de cada clase en el Acto de

	Navidad.
RELAJACIÓN HOLÍSTICA	Masaje y relajación por parejas con el material que el alumno quiera (cuerdas, pelotas de tenis...) fomentando su creatividad.

EVALUACIÓN DEL ALUMNO.

Para evaluar a los alumnos se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Ficha de autoevaluación del alumnado (20%).
- Ficha de observación actitudinal (50%).
- Diario de prácticas (30%): Tras cada sesión deberán completar su cuaderno de prácticas de OneNote en la plataforma del colegio, haciendo un breve resumen de las actividades desarrolladas y respondiendo a las preguntas de reflexión indicadas por el profesor. Añadiremos una diana de coevaluación realizada por grupos.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Al ser una unidad didáctica desarrollada en la asignatura de Educación Física, utilizaremos los valores de la evaluación de los alumnos para poder reflejar si dicha intervención ha sido efectiva o por el contrario, no ha reflejado ningún cambio en la actitud de los alumnos respecto a su conducta.

Para evaluar la propia unidad se realizará una ficha de autoevaluación por parte del profesor donde se reflejarán los aspectos más importantes de ésta.

Bibliografía

- Álvarez-García, D., PÉREZ, J. C. N., & GONZÁLEZ, A. D. (2013). "Cuestionarios para evaluar la violencia escolar en Educación Primaria y en Educación Secundaria: CUVE3-EP y CUVE3-ESO". *Apuntes de Psicología*, 31(2), 191-202.
- CERESO, F. (2006). "Violencia y victimización entre escolares. El bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través del Test Bull-S". *Electronic journal of research in educational psychology*, 4(9).
- Delgado, M.A. (1991). "Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la educación física y el deporte". *Revista de educación física*, 40, 2 - 10.
- Delgado, M.A. (1992). "Los estilos de enseñanza en la educación física". Granada: ICE.
- Delgado, M.A y ZURITA MOLINA F. (2003) "Estudio de las teorías implícitas de la educación física en la formación inicial de los maestros en las diferentes especialidades de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada: diferencias en función del género" *Retos: nuevas tendencias en EF*.
- FRAILE ARANDA A. (2008) "El aprendizaje cooperativo como metodología para el desarrollo de los ECTS: una experiencia de formación del profesorado de Educación Física". *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*.
- MONTAVEZ MARTÍN M Y ZEA MONTERO Mª. (1998) "Expresión corporal: propuesta para la acción". Recrea.
- MORENO, J. H. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo* (Vol. 8). inde.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS F. (1986): "Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte". Gymnos. Madrid.
- SANCHEZ BAÑUELOS (1989). "Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Gymnos.