

EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: MIS MANOS EN TU CARA

TEMPORALIZACIÓN: 2º TRIMESTRE

JUSTIFICACIÓN:

El cuerpo transmite emociones, a menudo no detectadas o difíciles de detectar.

La relación entre iguales requiere la transmisión de emociones a través del cuerpo.

Comunicar emociones y sentimientos ayudados de un gesto o una caricia es una de las maneras más profundas e inolvidables de hacerlo.

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

OBJETIVOS:

- Expresar emociones de afecto con las manos.
- Experimentar diferentes emociones a través del tacto.
- Hacerse receptivo a estímulos externos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Trabajo en grupo-clase:

Se dividirá la clase en dos grupos, A y B, que formarán dos círculos, uno dentro del otro.

El grupo A se situará en el centro y se sentará en el suelo con las piernas cruzadas mirando al exterior. El grupo exterior B estará de pie.

Al ritmo de la música el grupo A se pondrá los antifaces o cerrará los ojos y el grupo B girará hasta que pare la música. En ese momento se sentarán ante un miembro del grupo A y le expresarán emociones con sus manos: acariciando suavemente su rostro, cuello, pelo, los hombros, las manos y los brazos, durante un corto periodo de tiempo, 1 ó 2 minutos.

Pasado el tiempo, se alejarán de ellos para evitar que nadie sepa quién ha sido su

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II- 2016/2017

pareja. El grupo que ha recibido las emociones se pondrá en pie. La actividad se debe repetir cambiando los grupos: aquellos que han expresado emociones con las manos a sus compañeros se sentarán en el suelo y el otro grupo se pondrá en pie; al ritmo de la música girarán hasta que se les indique, pararán ante un compañero y le harán caricias como ellos las han recibido.

Puesta en común:

De forma voluntaria podrán expresar lo que han sentido tanto en una como en otra situación.

Para esta reflexión es fundamental que guarden en secreto el nombre de la pareja con la que han trabajado. Se intentará que el alumnado comparta sus emociones.

RECURSOS:

Gimnasio, música, reproductor musical.

PUESTA EN COMÚN(ANEXO I)

*** Cuando la muestra de afecto la recibíamos:**

- Nos hemos sentido muy bien.
- Lo que más nos ha gustado son los abrazos.
- Algunos hemos sentido "cosquillillas" cuando nos daban caricias en el cuello y los brazos.
- Nos hemos sentido bien porque se notaba que lo han hecho con cariño.
- Algunos se han quejado porque les apretaban mucho cuando los abrazaban.
- Alguien ha hablado aunque ha sido bajito y molestaba porque nos desconcentraba.
- Alguno estaba nervioso/a por quién le tocaría, pero al final les ha gustado, da igual por que lo importante es que le han dado afecto.
- Nos gusta que nos "quieran".

*** Cuando nosotros expresamos las emociones:**

- Nos hemos sentido muy bien.
- Hemos intentado demostrar sin palabras todo lo que los queremos.
- A algunos nos da vergüenza mostrarle el afecto a otros, sobretodo cuando es del sexo contrario.
- Nos gusta darle cariño a unos más que a otros.
- Nos da vergüenza mostrar nuestros sentimientos.

ALGUNAS FOTOS DE LA ACTIVIDAD

