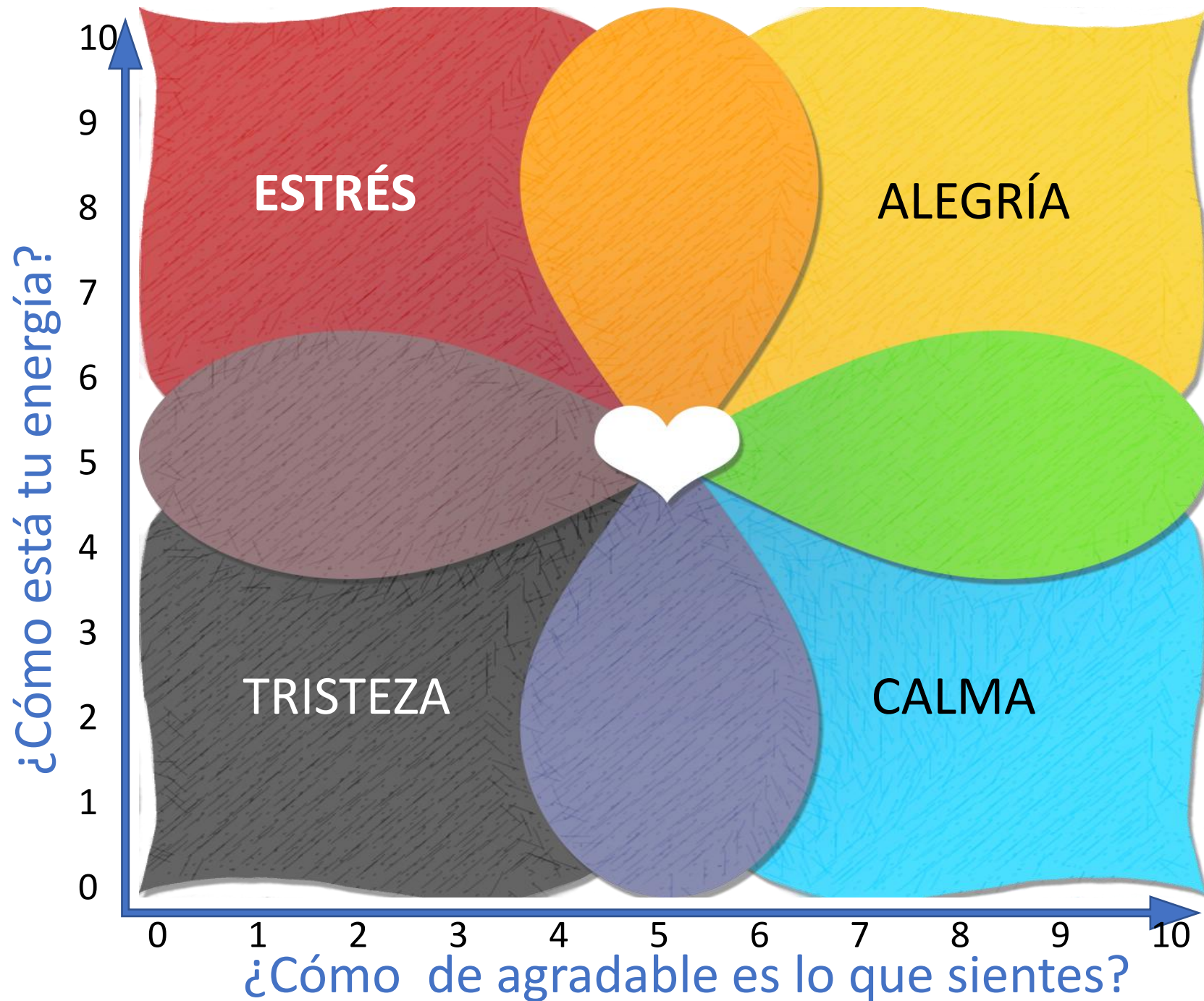


# Navegando juntos:

Educación Socioemocional y Aprendizaje  
Cooperativo en EF

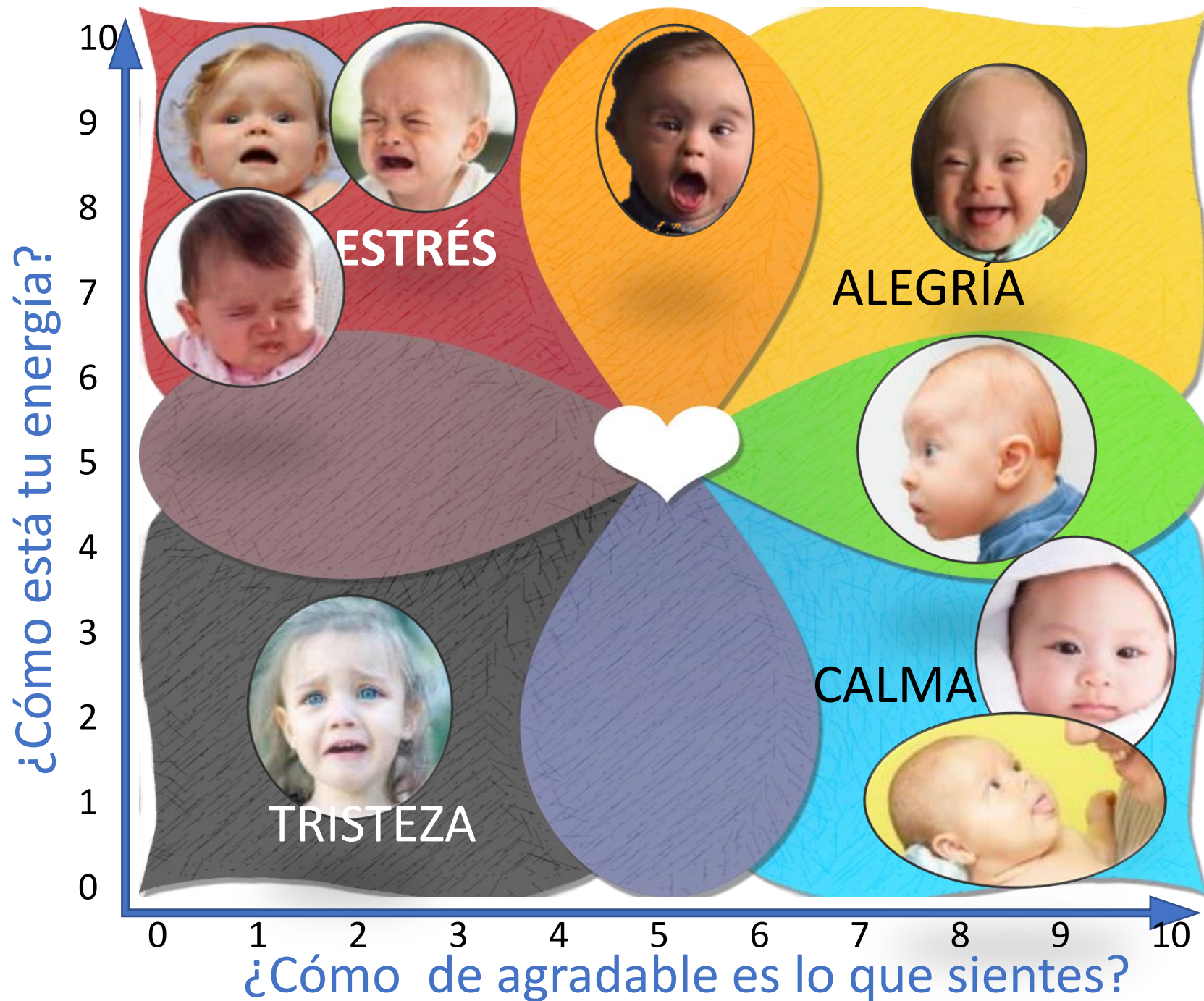


¿Cómo estás?  
¿Cómo te  
sientes?

Adaptación del  
Cuadrante del  
Programa Ruler



El espejo



¿Cómo estás?  
 ¿Cómo te sientes ahora?

Adaptación del Cuadrante del Programa Ruler

# Importancia de la motricidad para la estimulación cognitiva y el bienestar

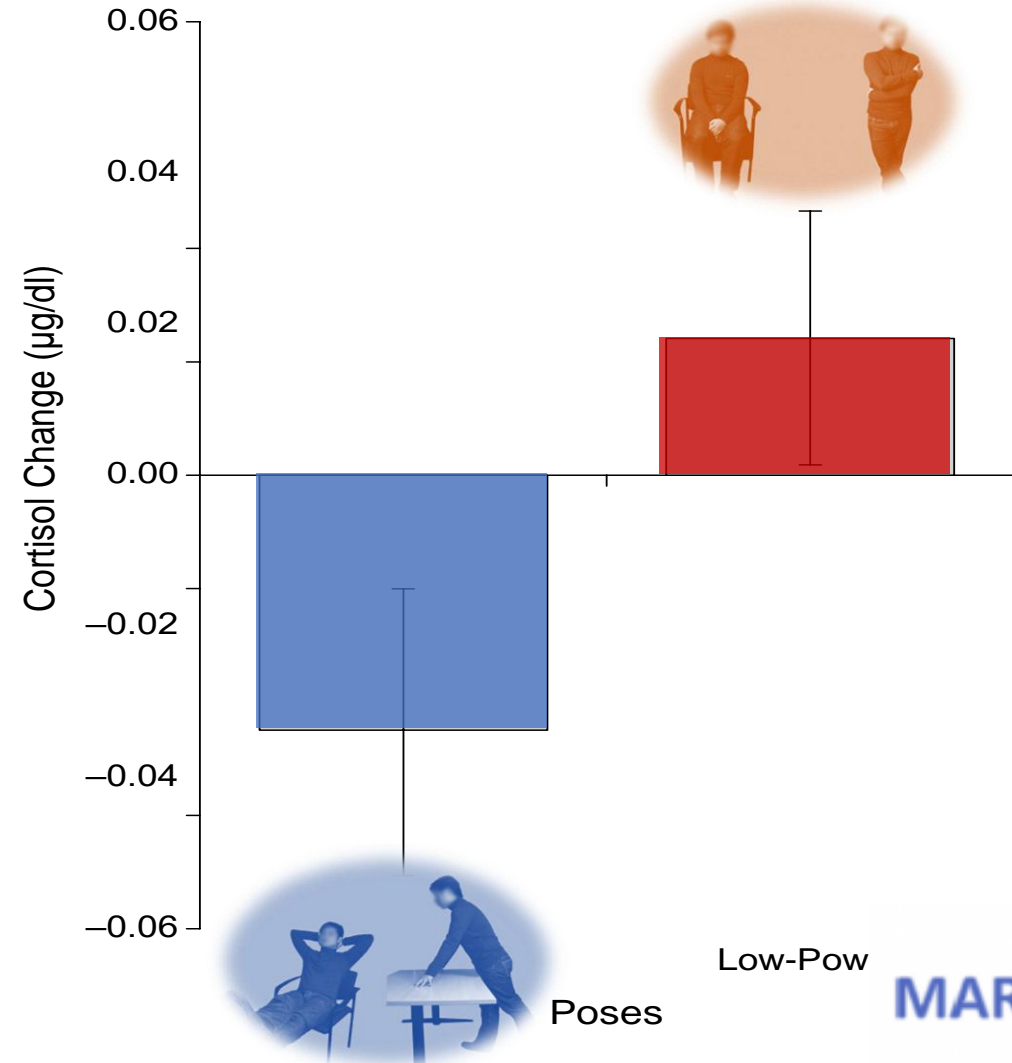
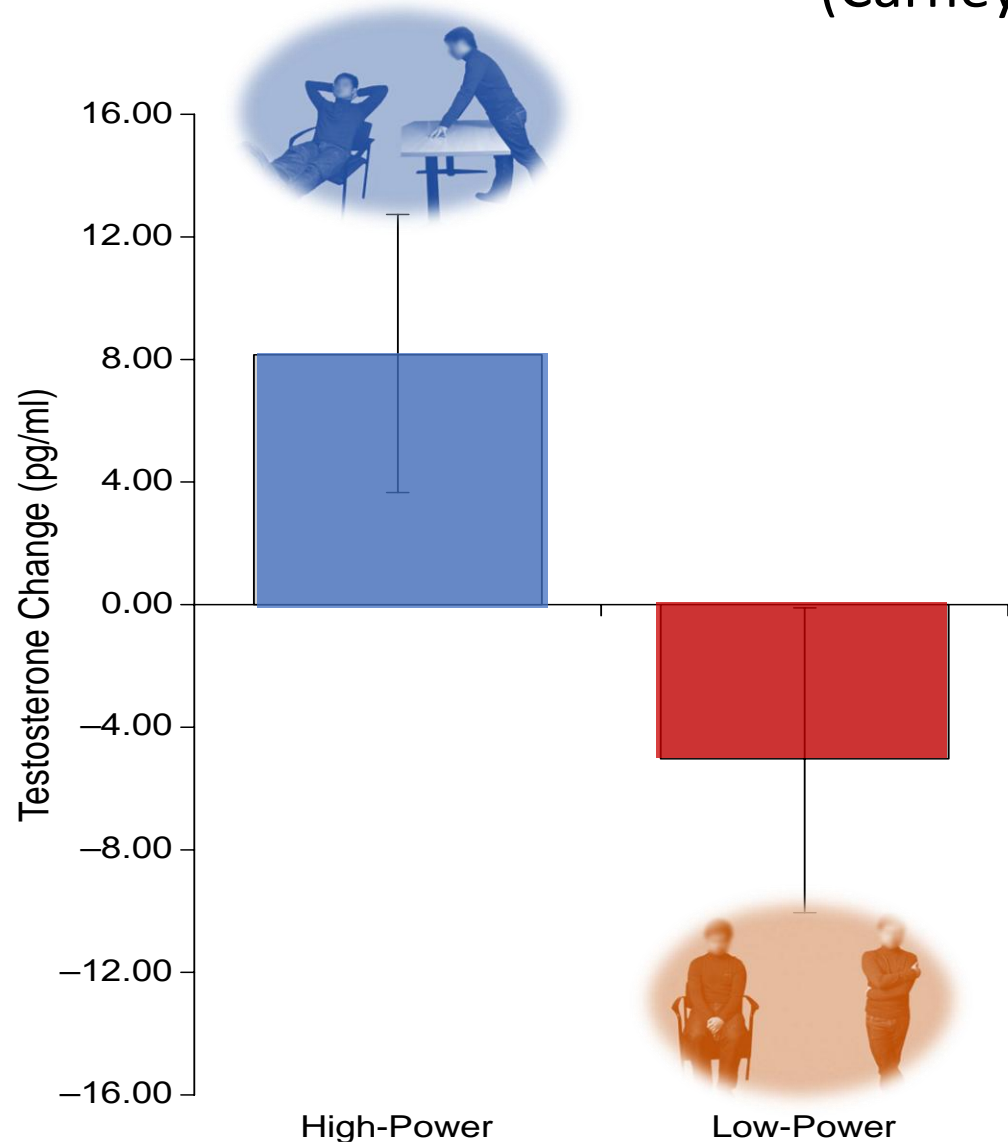


**Mejora de la cognición:**  
(BDNF), neurogénesis,  
angiogénesis, activación del  
CPF. Inhibe el cortisol.

**Mejora las emociones:**  
libera endorfinas,  
dopamina, serotonina,  
oxitocina...

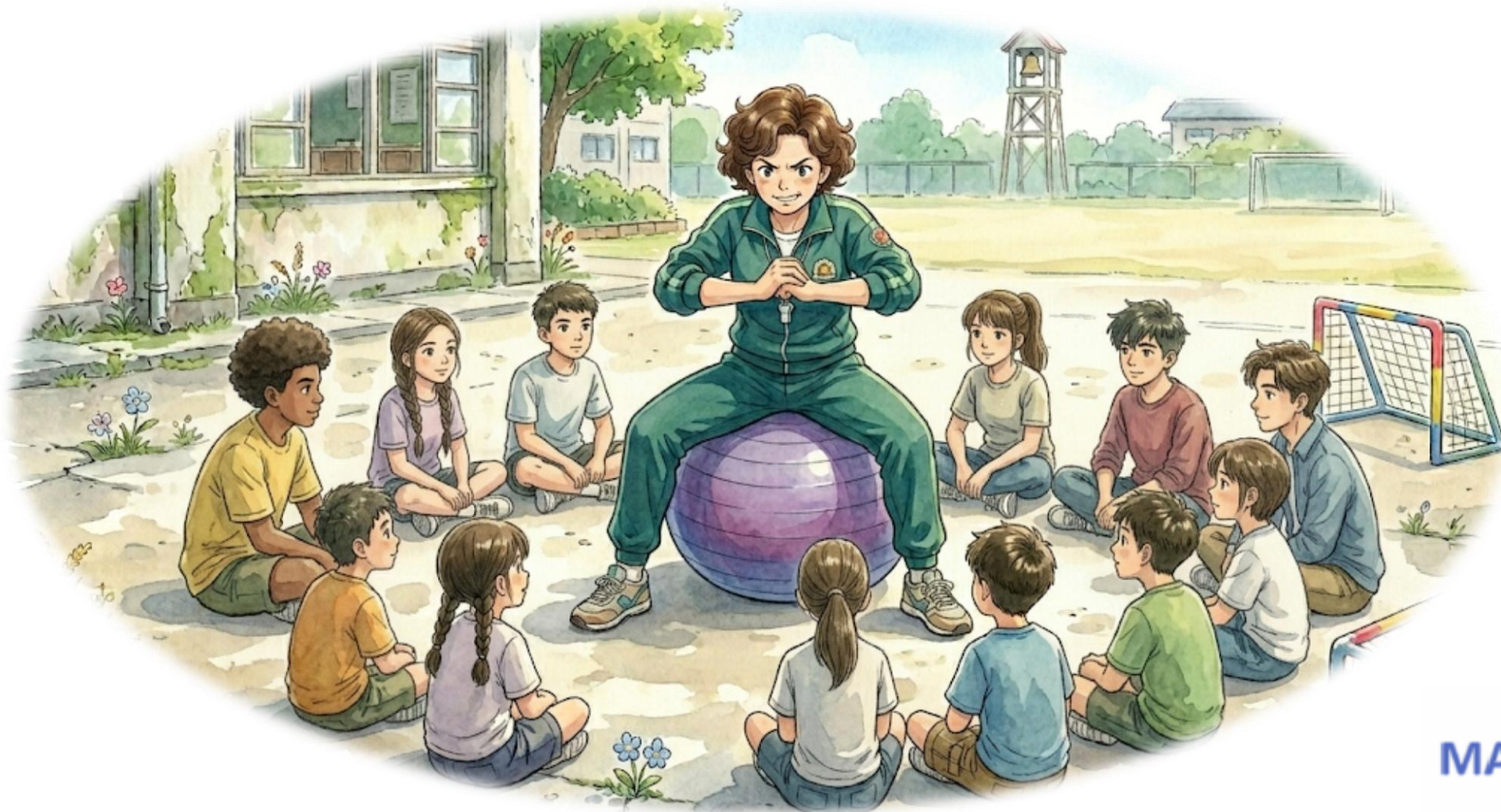
# Efectos neurobiológicos de la postura

(Carney y Cuddy, 2010)

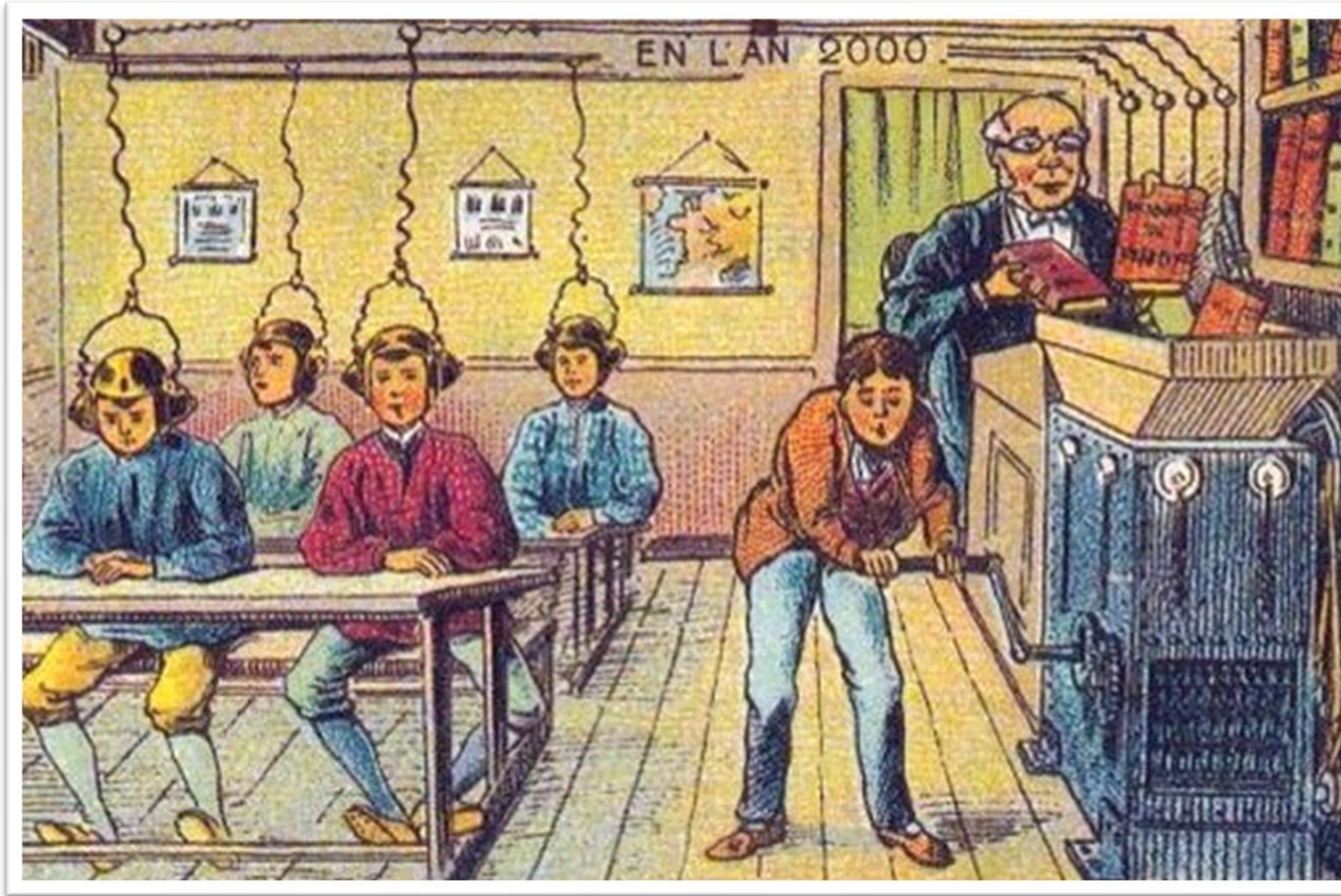


# Postura y nombre... Todo importa

## Cambio de trono



# ¿Dentro de 101 años qué...?



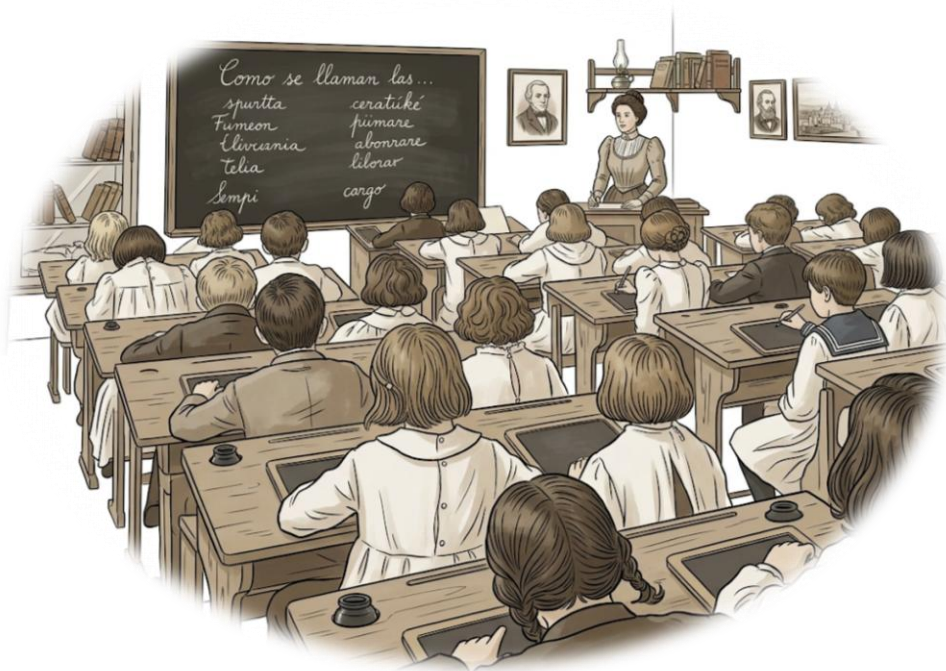
¿Podría esta escuela dar respuesta a las necesidades del ser humano actual?

Jean Marc Coté (1899)



# El Aula...

¿Estamos preparando para la vida o seguimos enseñando como si nada hubiera cambiado?



¿Y si la respuesta no nos gustara?

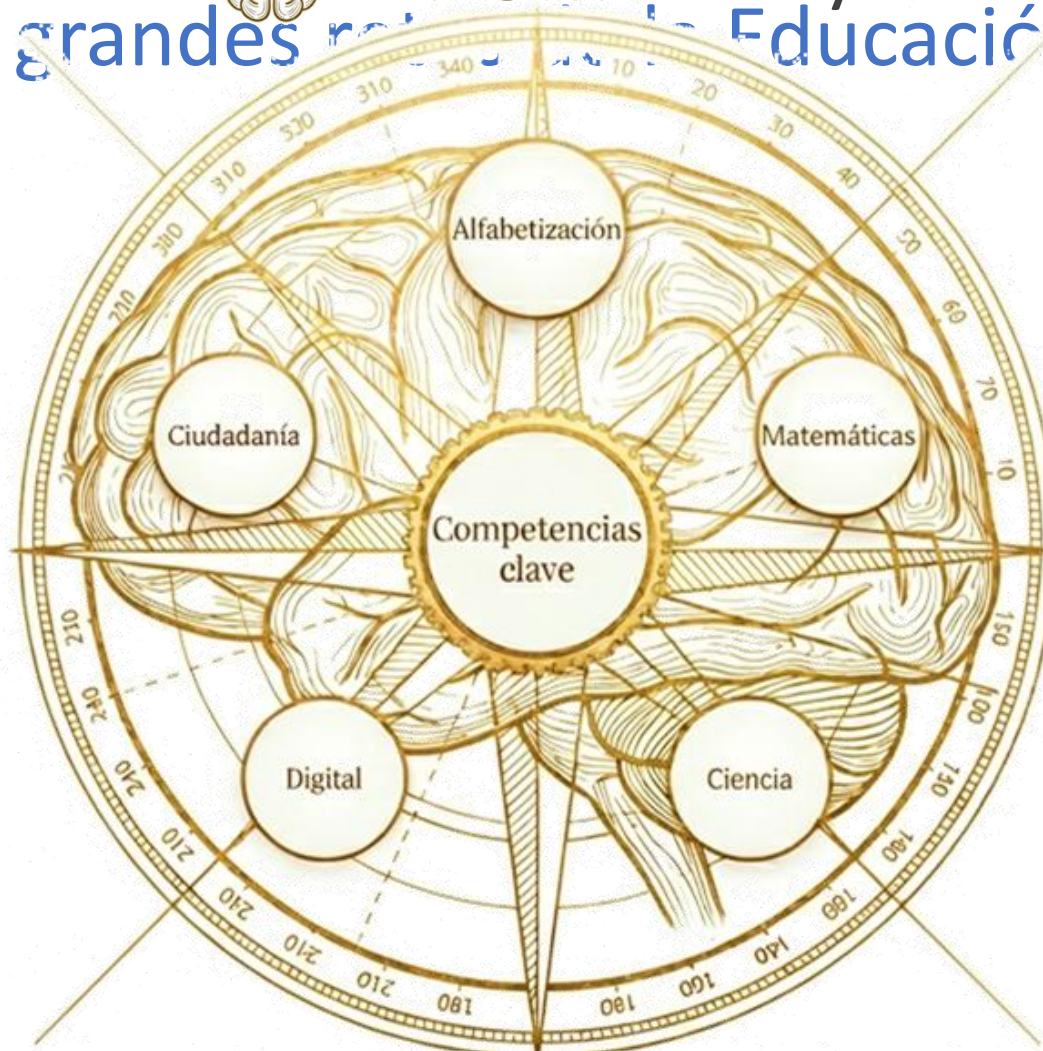
# ¿Cuáles son los grandes retos de la Educación del siglo XXI?



NORTE Ser y Estar



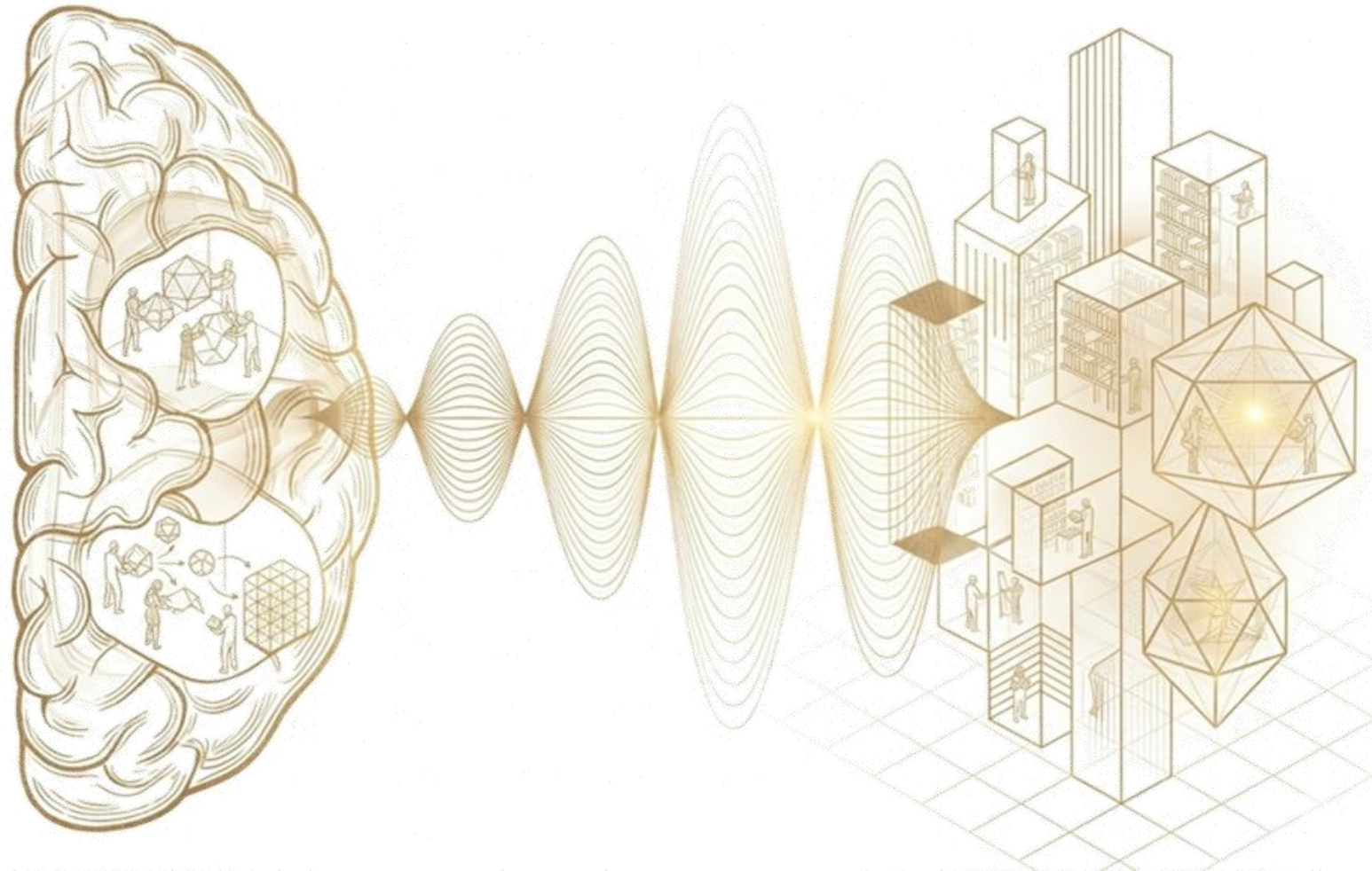
OESTE  
Cooperar



ESTE  
Comunicar

Pensar SUR 

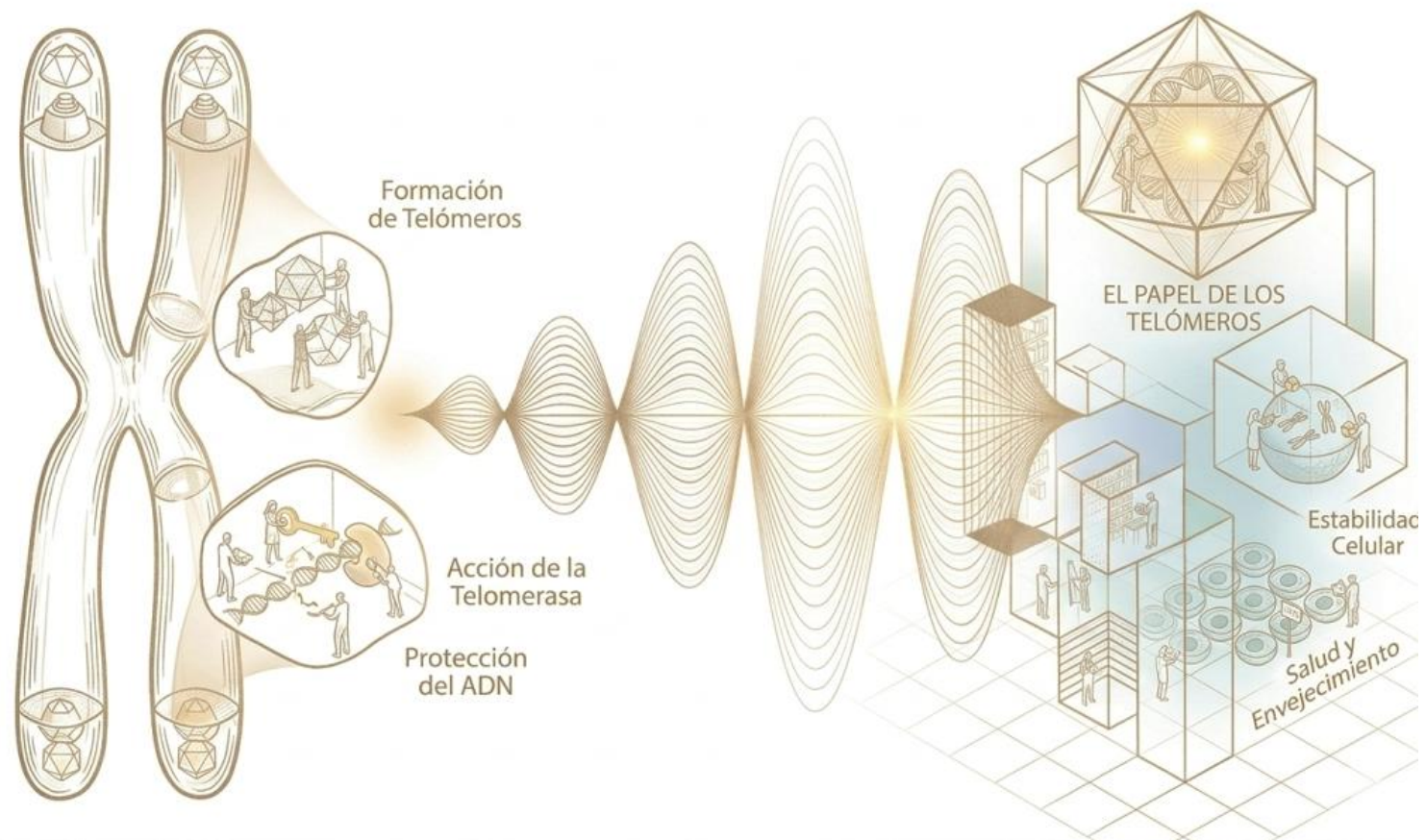
# ESTE: APRENDER A COMUNICAR



El lenguaje no es sólo la base del pensamiento y la comunicación. Crea realidades.

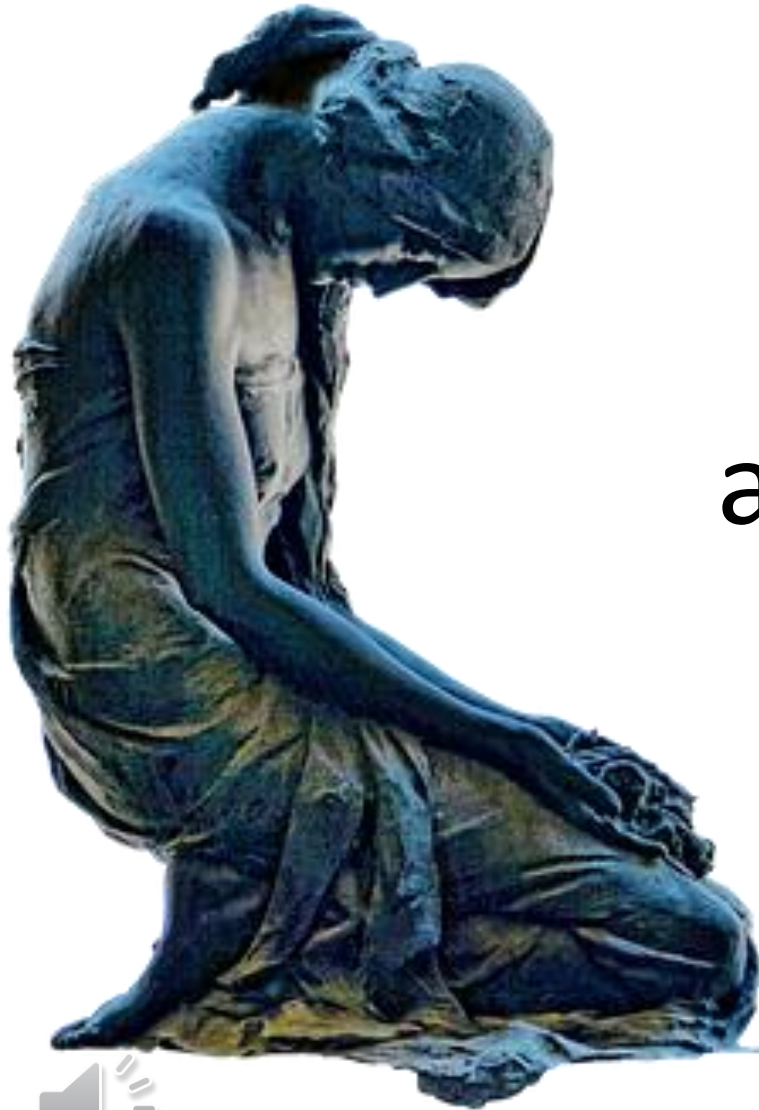


Estudio de la monjas de Notre Dame (Snowdon,1986...)



“La solución de los Telómeros”  
(Elizabeth Blackburn, 2017)

# Palabras de piedra



gato silla nube  
agua homosexual político  
niña hombre profesor  
inmigrante mujer



# OESTE: APRENDER A PENSAR CON DESTREZA

Pensar reflexivamente, con atención, exige esfuerzo, por eso el cerebro se incomoda, pero educar sin incomodar el pensamiento es domesticar



Pensar con destreza implica activar los procesos de pensamiento lento

Escucha con atención y calcula con rapidez, mentalmente...

1000

40

1000

30

1000

20

1000

10

El puño



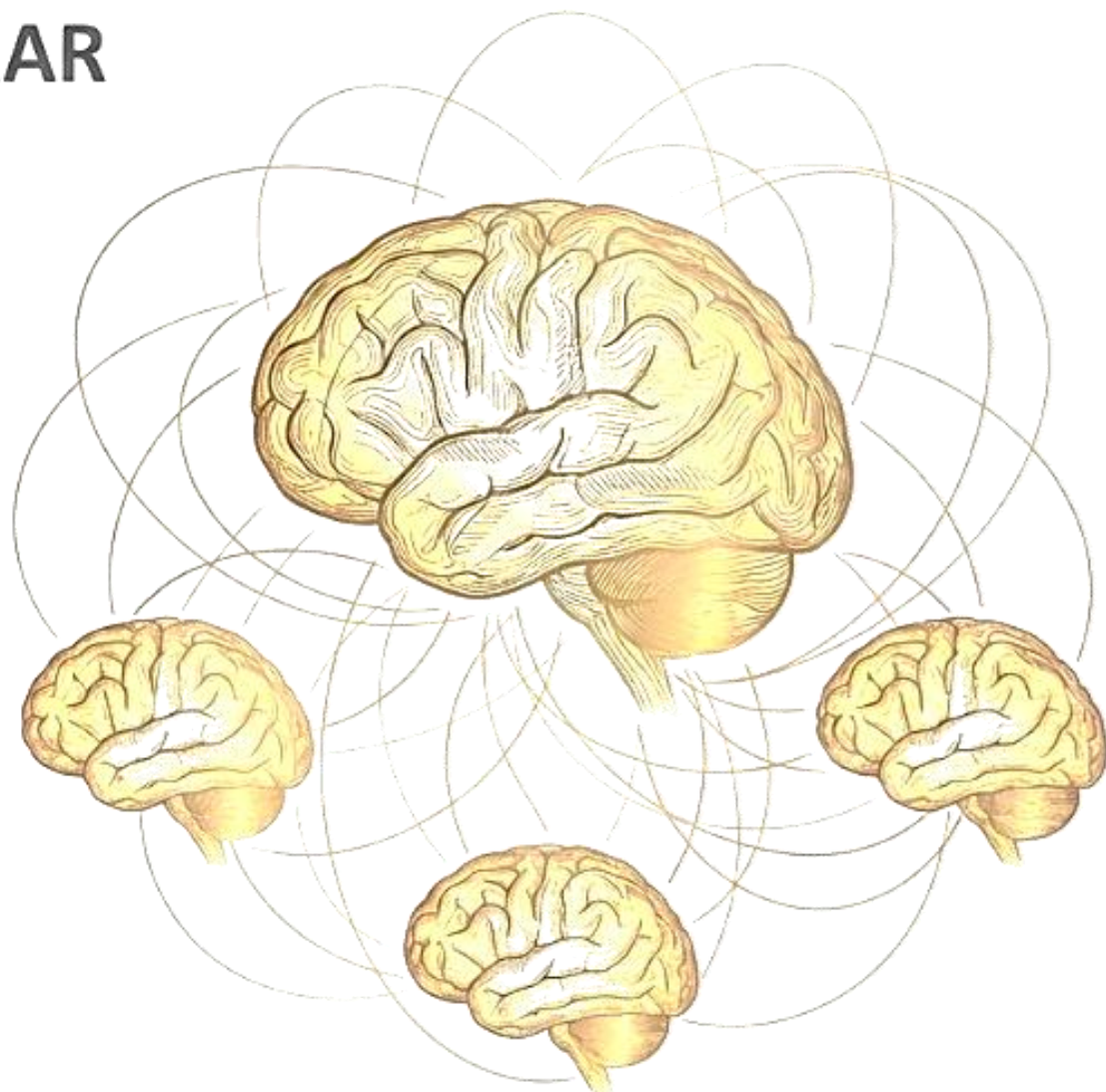
MART  
PINOS

## SUR: APRENDER A COOPERAR

El cerebro no está diseñado para competir constantemente.  
Está diseñado para vincularse.

- \* Pensamos mejor
- \* Recordamos más
- \* Nos implicamos más

Juntos sumamos



# Estamos cableados para conectar



Somos seres sociales por diseño  
biológico, no por elección cultural

(David Sousa, David Bueno, Rizzolatti)

# NORTE: APRENDER A SER Y ESTAR

La emoción es el ancla del aprendizaje



No hay educación si no se educa en valores

Conocimientos +  
Habilidades

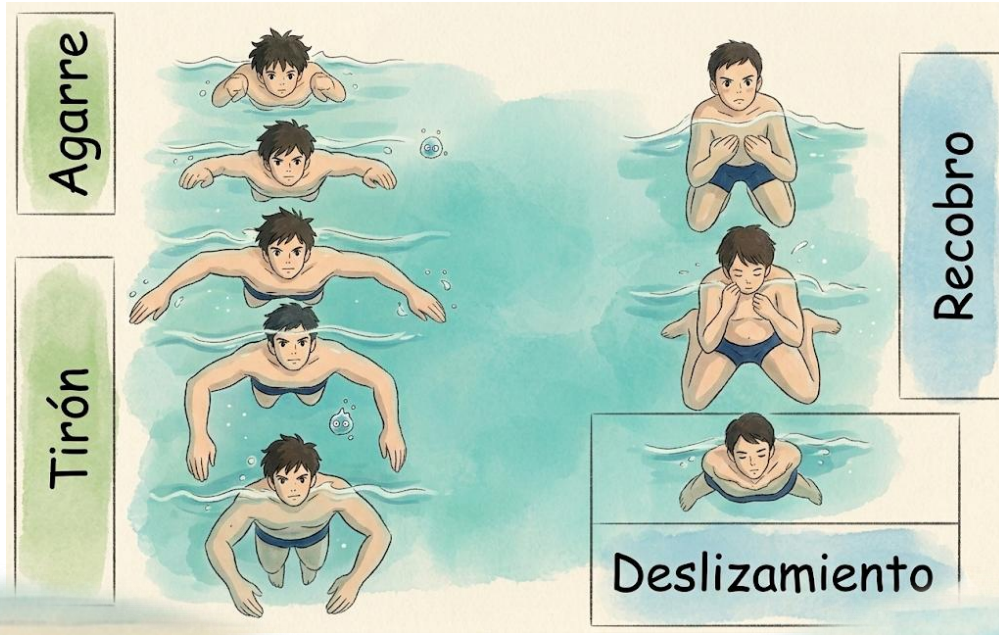


Capacidades +  
Actitud

## COMPETENCIAS

La capacidad de poner en práctica de forma integrada, conocimientos, habilidades y actitudes para resolver problemas de cierta complejidad en diferentes contextos





# ¿Es posible dar más del 100%?

Si cada letra del alfabeto:



A B C D E F G H I J K L L L M  
N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

es representada con un número:

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

C-A-P-A-C-I-D-A-D-E-S

3+1+18+1+3+9+4+1+4+5+21= 70%

E-M-P-E-Ñ-O

$$5+14+18+5+16+17 = 75\%$$

A-C-T-I-T-U-D

$$1+3+22+9+22+23+4= 84\%$$

C-O-M-P-E-T-E-N-C-I-A

$$3+17+14+18+5+22+5+15+3+9+1= 100\%$$

V-A-L-O-R-E-S

$$24+1+12+17+20+5+21 = 100\%$$

Pero, mirad lo lejos  
que nos puede llevar el  
corazón:



C-O-R-A-Z-Ó-N

$$3+17+20+1+28+17+15= 101\%$$

Así pues, se puede concluir con certeza matemática que mientras que la **Capacidad**, el **Esfuerzo** y las **Skills** nos acercan, y los **Valores** y **Competencias** nos llevan a la perfección, es el educar, trabajar, vivir..., teniendo en cuenta el **Corazón** lo que puede hacer grande nuestro trabajo y nuestras vidas...

No son cuatro retos, ni cinco competencias. La pregunta es:

¿Qué tipo de persona queremos educar?

Personas prosociales, que sumen

COOPERAR



Personas que transmiten y entienden

COMUNICAR



Personas con criterio, críticas, creativas

PENSAR



Personas con valores

SER Y ESTAR



A

Reto de las 14 letras...

A

B

L

N

O

P

R

U

S

A

L

A

A

# Concretando los criterios de evaluación de AC

6º PRIM. 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.

4º ESO 2.1 Desarrollar **de manera autónoma** proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y **asegurar una participación equilibrada e inclusiva**, utilizando estrategias de autoevaluación y **coevaluación** tanto del proceso como del resultado.

6º PRIM. 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.

### Niveles de logro

1. Planifica de forma clara y realista, definiendo previamente las metas, los pasos para realizar el trabajo.

2. Introduce cambios de forma autónoma para mejorar el resultado.

3. Genera un producto final de calidad, creativo y bien ejecutado

4. Valora el trabajo grupal y personal, qué ha funcionado y qué es mejorable.

1. Están relacionados con el criterio de evaluación.
2. Son observables o medibles.
3. Son manifestaciones directas de cierto nivel de desempeño del criterio de evaluación.

6º PRIM. 2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

4º ESO 3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

4º ESO 3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

### Niveles de logro

1. Escucha, respeta y valora las aportaciones de los demás implicándose en los objetivos del grupo por encima del interés individual.

2. Propone, acepta y ejecuta los roles del grupo que le corresponden.

3. Organiza y aplica bien los tiempos de planificación, ensayo y ejecución.

4. Valora el desarrollo del proyecto y propone cambios para mejorarlo.

1. Están relacionados con el criterio de evaluación.

2. Son observables o medibles.

3. Son manifestaciones directas de cierto nivel de desempeño del criterio de evaluación.

# Escala de observación

TAREA: BAILAR O HACER MIMO

Alumnos-as:

	4	3	2	1
El título es sugerente y se corresponde con el baile o mimo				
El baile o el mimo es una buena representación del texto escrito				
Existe una buena sincronización entre los movimientos del baile o el mimo y la música				
Se transmiten bien las 3 emociones elegidas				
El vestuario es apropiado al tema y mejora la representación				

4.- Excelente

3.- Bien

2.- Suficiente

1.- Todavía no

# EVALUAMOS EL TRABAJO COOPERATIVO

★  
AUN NO

★★  
A VECES

★★★  
A MENUDO

★★★★  
SIEMPRE

**ROLES:** Hacemos la parte de la tarea y cumplimos el cargo lo mejor posible.

**APRENDIZAJE:** Todos los miembros del grupo hemos progresado.

**CONSENSO:** Aceptamos las decisiones de la mayoría.

**AYUDA:** Ayudamos a quien lo necesita y pedimos ayuda si lo necesitamos.

**NIVELES DE VOZ:** Trabajamos en silencio o en voz baja cuando es necesario, respetando los 4 niveles de voz.

**ESCUCHA ACTIVA:** Escuchamos las opiniones de los demás hasta que acaban y pedimos el turno de palabra.

## Normas básicas del trabajo en equipo

1. Todos debemos progresar en el aprendizaje.
2. Ayudamos y animamos a quien lo necesita y pedimos ayuda si lo necesitamos.
3. Escuchamos las opiniones de los demás sin interrumpir (escucha activa).
4. Antes de hablar pedimos la palabra y expresamos la opinión sin imponerla.
5. Trabajamos con el nivel de voz ajustado a la tarea.
6. Aceptamos las decisiones de la mayoría.
7. Hacemos la parte de la tarea y cumplimos el rol que nos toca lo mejor posible.

# Normas de Clase

## En el aula cooperativa

1

Todos debemos progresar en el aprendizaje



2

Ayudamos y animamos a quien lo necesita y pedimos ayuda si lo necesitamos



3

Escuchamos atentamente las opiniones de los demás (escucha activa)



4

Antes de hablar pedimos la palabra y expresamos la opinión con respeto



5

Trabajamos con el nivel de voz ajustado a la tarea



6

Aceptamos las decisiones de la mayoría



7

Hacemos la parte de la tarea y cumplimos el rol que nos toca lo mejor posible



# Coevaluación grupal y reparto de notas

- Excelente: supera las expectativas +2
- Adecuado: cumple las expectativas +1
- Necesita mejora: aporta, pero hay que mejorar 0
- Todavía no: no aporta o no participa -1

	Fátima	Luis	Carlota	Borja
TRABAJO REALIZADO				
PARTICIPACIÓN Y APORTACIONES				
CARGO EN EL EQUIPO				



Solo se va más rápido, pero juntos se llega más lejos...



# Ejemplos de dinámicas de cohesión...

Cambio de trono

Buenos y malos espíritus



# Opciones para aplicar el AC en EF

## Dinámicas de Acción y Reto

### Juegos Motores Cooperativos



### Retos Cooperativos



## Narrativa y Metodología Estructural

### Cuentos Motores Cooperativos



### Metodología AC (Aprendizaje Cooperativo)



# Ejemplo de juegos cooperativos...

Los burros

Las sillas musicales cooperativas



Platero es pequeño, peludo, suave; tan blando por fuera, que se diría todo de algodón... (Juan Ramón Jiménez)

# Ejemplos de retos cooperativos...

Pumba

Subir el aro

El baile del globo



7		
7 x 1	=	7
7 x 2	=	14
7 x 3	=	21
7 x 4	=	28
7 x 5	=	35
7 x 6	=	42
7 x 7	=	49
7 x 8	=	56
7 x 9	=	63
7 x 10	=	70

# Ejemplos de cuentos motores cooperativos...

!Qué maleducados!

El hada de los colores

La niña valiente que solo tenía un diente





Odisea galáctica en el  
planeta RRRR

# Heraldo de las Antillas

AÑO III Nº8

ISLA TORTUGA



## FAMOSO CAPITÁN CONVOCA OPOSICIONES A PIRATA



### ¡ATENCIÓN! SE CONVOCAN OPOSICIONES A

**PIRATA.** *Capitán serio, responsable y*

*temido, busca tripulación pirata*

*para saquear los mares del Sur.*

*Imprescindible experiencia en*

*abordajes, disparar cañones y enterrar*

*tesoros. Se valorará la posesión del*

*carne de patrón de galeones y la mala*

*presencia (ser feo, peludo, tener*

*cicatrices, etc.). Abstenerse curiosos y*

*aficionados. Interesados personarse en el quiosco del **Parque de***

***la Constitución** de Jaca el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_.*

*Preguntar por Sir Francis Martín, el tuerto y traed un pañuelo  
para la cabeza*



**SUBUNIDAD DIDÁCTICA: OPOSICIONES A PIRATA. INICIACIÓN AL KAYAC 3º CICLO**

SESIONES	CONTENIDOS
1- Presentación y convocatoria de las oposiciones a Pirata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presentación de la unidad.</li> <li>■ Las 4 primeras pruebas de la oposición: vestirse de pirata, canción del pirata, carreras de pata de palo, rol de cal.</li> <li>■ Juegos de expresión y baile, de animación y humor.</li> </ul>
2- Pruebas 5,6 y 7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desarrollo de la coordinación óculo manual: amarrar el barco.</li> <li>■ Combinación de las habilidades de suspensión, balanceo y salto: el abordaje</li> <li>■ Juegos de alto componente perceptivo/decisional: robar el botín.</li> </ul>
3- Prueba 8: escalada pirata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desarrollo de las habilidades de escalada: la bandera.</li> <li>■ Técnica de chapar.</li> <li>■ Escalada en rocódromo o en espalderas (fútbol).</li> </ul>
4- 9ª prueba: circuito pirata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desarrollo de la condición física (resistencia).</li> <li>■ Mejora de la coordinación y las habilidades de desplazamiento.</li> </ul>
5- El Tesoro del Parque: 10ª prueba.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Partes de la brújula. Manejo de la brújula para marcar rumbos y marcarlos.</li> <li>■ Localización exacta de la baliza mediante rumbos.</li> <li>■ Conocimiento de las especies arbóreas del parque.</li> <li>■ Capacidad de observación.</li> </ul>
6- Preparación de la salida y juegos de animación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Juegos de humor sano y alegría: la palabrota, el tabaco.</li> <li>■ Origen del kayak, técnicas básicas, materiales y normas de seguridad en la actividad.</li> </ul>
7- Juegos en la piscina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptación de las habilidades motrices al medio acuático.</li> <li>■ Juegos en el agua y con el agua: regatas piratas...</li> </ul>
8- Salida de kayak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Iniciación al kayak en aguas tranquilas: técnica de paleo, contrapaleo y cambios de dirección.</li> <li>■ El medio acuático en la naturaleza de nuestra comunidad.</li> <li>■ Actividades físicas al aire libre: tiro con aro, etc.</li> </ul>



**EL TESORO DEL PARQUE**

Seguid las indicaciones de estos piratas para encontrar el mayor tesoro del parque. Consultad el reverso de este pergamino para averiguar el nombre de los árboles que buscáis. ¡Suerte y buen rumbo!

1-Accedemos al parque desde el oeste, por las escaleras. Bajad hasta el último escalón y seguid a 90º hasta pisar los adoquines. Veréis un puente colgante. Subíos a él. A 330º hay un árbol. ¿De qué especie se trata?

2-Desde ese árbol, a unos 80º hay un sendero. Seguidlo. ¿De qué especie son los árboles que tenéis a la izquierda del sendero?

3-Al llegar al camino ancho de tierra os espera un árbol solitario a 80º y a unos 12 pasos. ¿Qué árbol es?

4-Continuad con rumbo 120º hasta encontrar un chopo a la izquierda del camino. Desde él mirad al norte, pues a 0º está el árbol que buscáis.

5-Continuad por el camino en el que estabais y andad hasta el segundo cruce a la izquierda. Tomadlo. A ambos lados veréis árboles parecidos, pero no iguales. ¿De qué especie son los de la izquierda del camino?

6-Continuad hasta la Rosa de los Vientos. De pie sobre el centro de la rosa, hacéis un gran paseo. Seguidlo por el lado izquierdo. ¿Cómo se llaman los árboles que encontraréis a ese lado del paseo?

7-Seguid caminando en la misma dirección. ¿De qué especie es el último árbol que hay antes de llegar a la plaza de las Carabelas?

8-Atravesad el puente del lago y pasead con rumbo 245º hasta la sombra del gran pino torcido. Torced a la derecha con rumbo 300º y continuad el camino hasta que se bifurque a la derecha. Desde allí ya veréis el Reloj de Sol de color rojo. Poneos encima de las XV horas y decidme... ¿Cómo se llaman los arbustos plantados a 70º?

REGRESAD AL PUNTO DE PARTIDA, A LAS ESCALERAS DEL LADO OESTE DEL PARQUE. SI VUESTRA BÚSQUEDA HA SIDO ACERTADA HABRÉIS GANADO UN TROZO DEL PERGAMINO DE BARBANEGRA.



Juntos  
Multiplicamos

