

ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO

Aprender a cuidarse también es Educación Física

Esta guía utiliza experiencias motrices para trabajar la conciencia corporal, la confianza, la comunicación y la cooperación. Las propuestas son flexibles y pueden utilizarse de manera independiente o dentro de una situación de aprendizaje.

Finalidad educativa

Reconocer señales de activación, ensayar estrategias de regulación, favorecer el apoyo mutuo y construir un clima de aula seguro.

Destinatarios

Alumnado de ESO. Ajusta el lenguaje, la intensidad, los agrupamientos y los materiales a la edad, las necesidades y la autonomía del grupo.

Principios para una práctica segura

- 1 Participación con opciones.** Ofrece alternativas sin contacto, con ojos abiertos, sentado o como observador activo. No penalices a quien necesite una pausa.
- 2 Sin exposición emocional.** Nunca obligues a revelar ansiedad, experiencias personales o sensaciones íntimas. Se puede reflexionar mediante ejemplos ficticios.
- 3 Sin presión innecesaria.** Evita castigos, comparaciones públicas, retos humillantes y competición por soportar malestar. El error es una oportunidad de aprendizaje.
- 4 Respiración y movimiento cómodos.** No fuerces la respiración, las articulaciones ni la intensidad. Detén la actividad ante dolor, mareo, dificultad respiratoria o malestar significativo.
- 5 Apoyo cuando sea necesario.** Estas actividades son educativas, no sustituyen la atención psicológica o sanitaria. Ante ansiedad intensa o persistente, aplica el protocolo del centro y coordina con orientación y la familia cuando corresponda.

"Aquí no tenemos que demostrar que somos valientes ni contar cómo nos sentimos si no queremos. Vamos a practicar formas de movernos, colaborar y cuidarnos. Cada persona puede pedir una pausa, adaptar un ejercicio o elegir una alternativa segura."

Cómo evaluar

Observa conductas concretas: escucha, respeto de límites, participación cooperativa, identificación de señales corporales y uso de estrategias de regulación. No califiques el nivel de ansiedad, la capacidad de relajarse ni la información personal compartida.

ÍNDICE DEL BANCO DE ACTIVIDADES

Diez formas de moverse, cooperar y regularse

Cada ficha incluye objetivos, materiales, preparación, desarrollo, adaptaciones de seguridad, preguntas de reflexión y un indicador de observación. Los tiempos son orientativos.

01 Semáforo emocional en movimiento

5-10 min · Conciencia corporal · Ansiedad

02 Respiración 4-4

5 min · Regulación emocional · Relajación

03 El nudo humano

10 min · Cooperación · Comunicación · Grupo

04 Guía y confianza

10 min · Confianza · Escucha activa · Responsabilidad

05 La torre imposible

10-15 min · Cooperación · Presión · Resolución de conflictos

06 Tensión-relajación muscular

5-8 min · Conciencia corporal · Relajación

07 Respiración con pelota

5 min · Respiración · Conciencia corporal

08 El espejo

5-10 min · Conexión · Concentración · Confianza

09 Reto cooperativo silencioso

10 min · Comunicación no verbal · Inclusión · Grupo

10 Vuelta a la calma: 5-4-3-2-1

5 min · Atención al presente · Regulación emocional

¿Una sola sesión o varias?

Las diez propuestas forman un banco de recursos, no una sesión única. Puedes elegir algunas para una clase de 55 minutos o distribuirlas en varias sesiones según las necesidades del grupo.

Materiales habituales

Conos, aros, pelotas blandas y ligeras, cuerdas, folios, tarjetas de colores, temporizador y colchonetas opcionales. La mayoría de las actividades pueden realizarse con poco material y adaptarse al gimnasio, patio o aula amplia.

ACTIVIDAD 01 / 10



Semáforo emocional en movimiento

Conciencia corporal · Ansiedad

Un juego de desplazamiento que permite identificar cómo cambia la activación corporal y practicar una pausa antes de continuar. No se trata de eliminar los nervios, sino de reconocerlos y responder con más calma.

DURACIÓN

5-10 min

AGRUPAMIENTO

Gran grupo

MATERIALES

Tres tarjetas de color o señales verbales

Objetivo. Reconocer señales corporales de activación y ensayar una respuesta sencilla de autorregulación.

Antes de empezar

Delimita una zona libre de obstáculos y explica que cada persona puede adaptar la intensidad. La actividad no es una carrera ni se evalúa la velocidad.

Desarrollo paso a paso

- 1 Presenta las señales.** Verde: caminar o trotar suavemente. Amarillo: reducir el ritmo y observar la respiración, el pulso o la tensión. Rojo: detenerse en un lugar seguro y realizar tres respiraciones tranquilas, sin forzar.
- 2 Realiza una primera ronda.** Alterna las señales cada 30-45 segundos. Introduce cambios de dirección suaves y deja espacio suficiente entre compañeros.
- 3 Añade conciencia emocional.** En una pausa, invita a identificar mentalmente una palabra para describir su estado: tranquilo, activado, cansado, nervioso, etc. No es necesario compartirla.
- 4 Ensaya una respuesta útil.** Pregunta: «Si noto que estoy muy activado, ¿qué puedo hacer?». Repite una ronda en la que cada alumno pueda solicitar una pausa o reducir el ritmo cuando lo necesite.

Seguridad y adaptaciones

No obligues a cerrar los ojos ni a verbalizar emociones personales. Evita cambios bruscos de velocidad y permite caminar, detenerse o participar desde una posición sentada.

Para reflexionar

- ¿Qué señales te indican que tu cuerpo está más activado?
- ¿Qué cambia cuando reduces el ritmo o haces una pausa?

Indicador de observación: Reconoce al menos una señal corporal y utiliza una estrategia de regulación sin que el docente tenga que imponerla.

ACTIVIDAD 02 / 10



Respiración 4-4

Regulación emocional · Relajación

Una práctica breve para observar la respiración y aprender un ritmo cómodo que pueda utilizarse antes de una prueba, después de un esfuerzo o cuando aparezca nerviosismo.

DURACIÓN

5 min

AGRUPAMIENTO

Individual, con guía docente

MATERIALES

Colchonetas opcionales y temporizador

Objetivo. Aprender a regular el ritmo respiratorio de forma voluntaria y reconocer los cambios en la sensación corporal.

Antes de empezar

Sitúa al grupo en un lugar tranquilo. Pueden sentarse con la espalda apoyada o tumbarse. Invita a adoptar una postura cómoda y a mantener los ojos abiertos o cerrados, según prefieran.

Desarrollo paso a paso

- 1 Observa sin modificar.** Durante 30 segundos, el alumnado nota cómo entra y sale el aire. Puede apoyar una mano sobre el abdomen si le resulta cómodo.
- 2 Propón el ritmo.** Inspira suavemente durante cuatro segundos y suelta el aire durante cuatro segundos. Guía con la voz: «Entra el aire, uno, dos, tres, cuatro; sale, uno, dos, tres, cuatro».
- 3 Repite sin esfuerzo.** Realiza entre cinco y ocho ciclos y deja después que cada persona encuentre un ritmo natural. Si cuatro segundos resultan incómodos, reduce la cuenta o abandona el conteo.
- 4 Compara sensaciones.** Invita a observar el pulso o el estado corporal antes y después. Cada alumno podría utilizar esta técnica fuera de clase.

Seguridad y adaptaciones

No se debe contener el aire, respirar exageradamente ni competir por aguantar más. Si aparece mareo, hormigueo o incomodidad, se interrumpe el ejercicio y se vuelve a respirar con normalidad.

Para reflexionar

- ¿Ha cambiado tu respiración o tu sensación de tensión?
- ¿En qué momento de tu vida escolar podrías utilizar esta pausa?

Indicador de observación: Practica la respiración sin forzar y sabe ajustar o detener el ejercicio cuando lo necesita.

ACTIVIDAD 03 / 10



El nudo humano

Cooperación · Comunicación · Grupo

El equipo intenta resolver un enredo colectivo mediante diálogo, coordinación y movimientos compartidos. El objetivo no es ganar, sino descubrir qué comportamientos ayudan a cooperar.

DURACIÓN

10 min

AGRUPAMIENTO

Equipos de 6-8 personas

MATERIALES

Espacio despejado; cintas o cuerdas cortas como alternativa

Objetivo. Desarrollar la comunicación, la escucha, la participación equilibrada y la resolución compartida de problemas.

Antes de empezar

Organiza grupos heterogéneos y explica que el contacto es voluntario. Puede utilizarse una cinta entre compañeros en lugar de agarrarse de las manos. Nadie debe retorcer articulaciones ni soportar peso ajeno.

Desarrollo paso a paso

- 1 Forma el nudo.** En círculo, cada participante toma una mano de dos personas diferentes, evitando las de quienes están inmediatamente a su lado. Comprueba que todos mantienen una posición cómoda.
- 2 Planificad.** Antes de moverse, concede un minuto para observar el enredo y escuchar propuestas. El grupo debe acordar cómo avanzar sin que una sola persona decida todo.
- 3 Deshaced el nudo.** Durante cinco o seis minutos, pueden pasar por debajo de brazos o girar lentamente sin soltarse, siempre que sea seguro. Se permite detenerse, pedir ayuda y reorganizar la estrategia.
- 4 Reflexionad.** Aunque el nudo no se resuelva, termina el reto y analiza cómo se han tomado las decisiones. La cooperación lograda es más importante que el resultado final.

Seguridad y adaptaciones

Interrompe cualquier movimiento que cause dolor, presión o desequilibrio. No se obliga a tocar ni a participar físicamente: se puede asumir el papel de observador, mediador o coordinador.

Para reflexionar

- ¿Quién tomó la iniciativa y cómo se escucharon las demás ideas?
- ¿Qué hizo el grupo cuando apareció frustración o desacuerdo?

Indicador de observación: Escucha propuestas, respeta los límites físicos y contribuye a resolver el reto sin excluir a sus compañeros.

ACTIVIDAD 04 / 10



Guía y confianza

Confianza · Escucha activa · Responsabilidad

Una persona guía a otra mediante indicaciones claras en un recorrido sencillo. La experiencia permite practicar la confianza y comprender la responsabilidad de quien acompaña.

DURACIÓN

10 min

AGRUPAMIENTO

Parejas

MATERIALES

Conos, líneas de suelo y recorrido plano

Objetivo. Desarrollar confianza, comunicación precisa, escucha activa y respeto por el ritmo y los límites de otra persona.

Antes de empezar

Prepara un recorrido corto, amplio, plano y sin obstáculos peligrosos. Explica y demuestra las señales «avanza», «detente», «gira» y «necesito una pausa». Cada pareja acuerda si desea usar ojos cerrados, mirada baja o visión normal.

Desarrollo paso a paso

- 1 Conoce el recorrido.** Todos lo observan previamente. El docente muestra cómo dar instrucciones breves y cómo detener el ejercicio ante cualquier duda.
- 2 Primera ronda.** Una persona guía verbalmente y la otra avanza a paso lento. El guía permanece lo bastante cerca para prevenir un tropiezo, sin tocar salvo acuerdo previo o necesidad de seguridad.
- 3 Intercambia los roles.** Cada alumno experimenta ambas funciones. Después, repetid un tramo intentando utilizar mensajes más claros y un tono de voz tranquilo.
- 4 Comenta la experiencia.** Cada pareja comparte qué instrucciones facilitaron el recorrido y qué comportamientos hicieron que se sintieran respetados y seguros.

Seguridad y adaptaciones

Cerrar los ojos nunca es obligatorio. Evita vendas, escaleras, obstáculos que puedan provocar caídas, carreras o sorpresas. Si alguien se siente inseguro, se detiene y puede continuar con los ojos abiertos.

Para reflexionar

- ¿Qué necesitabas de tu compañero para sentirte seguro?
- ¿Qué diferencia existe entre dar órdenes y acompañar con respeto?

Indicador de observación: Da indicaciones claras, comprueba el bienestar de su pareja y respeta sus decisiones y límites.

ACTIVIDAD 05 / 10



La torre imposible

Cooperación · Presión · Resolución de conflictos

Un reto cooperativo con materiales sencillos en el que el grupo debe planificar, repartir tareas y adaptarse a una dificultad. La presión se introduce de forma moderada para observar cómo afecta a la comunicación.

DURACIÓN

10-15 min

AGRUPAMIENTO

Equipos de 4-6 personas

MATERIALES

Conos, pelotas ligeras, aros, cuerdas, folios o bloques

Objetivo. Practicar la cooperación, la gestión de la presión y la resolución de problemas sin confundir el error con el fracaso personal.

Antes de empezar

Coloca materiales estables y seguros. Propón un reto alcanzable, como construir una estructura con seis piezas o trasladar cinco objetos entre dos zonas utilizando únicamente una cuerda o un aro.

Desarrollo paso a paso

- 1 Explica el reto.** Cada equipo dispone de dos minutos para proponer soluciones y acordar cómo participar. El objetivo es que todos tengan un papel útil.
- 2 Primera construcción.** Concede cuatro minutos para resolverlo. El docente observa cómo piden ayuda, distribuyen responsabilidades y reaccionan cuando una idea no funciona.
- 3 Introduce una dificultad.** Propón una limitación leve, como utilizar una mano menos por equipo, cambiar el orden de las piezas o reducir el tiempo de la segunda ronda. El grupo puede solicitar una pausa de 30 segundos para reorganizarse.
- 4 Repite y analiza.** Permite mejorar el intento y plantea: «¿Qué ha cambiado al aparecer presión?». Destaca las estrategias que han facilitado la colaboración, no únicamente el producto final.

Seguridad y adaptaciones

No introduces castigos, amenazas, eliminación de participantes ni presión excesiva. Evita estructuras altas o materiales pesados. Si el grupo muestra malestar importante, elimina la dificultad y ofrece una alternativa.

Para reflexionar

- ¿Cómo cambió nuestra forma de comunicarnos cuando había menos tiempo?
- ¿Qué estrategia nos ayudó a recuperar la calma y organizarnos?

Indicador de observación: Propone soluciones, acepta ajustes, permite participar a los demás y mantiene un trato respetuoso ante el error.

ACTIVIDAD 06 / 10



Tensión-relajación muscular

Conciencia corporal · Relajación

Una versión breve de relajación muscular progresiva que ayuda a distinguir cómo se siente un músculo cuando está contraído y cuando se libera la tensión.

DURACIÓN

5-8 min

AGRUPAMIENTO

Individual, con guía docente

MATERIALES

Colchonetas opcionales y espacio tranquilo

Objetivo. Identificar diferencias entre tensión y relajación y aprender una secuencia corporal sencilla para recuperar la calma.

Antes de empezar

Invita a sentarse o tumbarse cómodamente. Explica que las contracciones serán suaves, sin dolor y sin necesidad de realizar todos los movimientos. Pueden mantener los ojos abiertos.

Desarrollo paso a paso

- 1 Manos y brazos.** Aprieta suavemente las manos durante tres segundos y suéltalas. Después, flexiona ligeramente los brazos, manténlos tres segundos y relájalos.
- 2 Hombros y cara.** Eleva los hombros suavemente y déjalos caer. Arruga ligeramente la frente o la nariz y relaja la expresión, sin apretar la mandíbula.
- 3 Piernas y pies.** Contrae suavemente los muslos o empuja los talones contra el suelo durante tres segundos y suelta. Evita cualquier movimiento que resulte incómodo.
- 4 Observa y termina.** Dedica un minuto a notar la diferencia entre tensión y descanso. Invita a mover dedos y articulaciones lentamente antes de incorporarse.

Seguridad y adaptaciones

No se realizan contracciones máximas ni se mantiene la tensión si hay dolor, lesión o molestia. El alumnado puede limitarse a imaginar el movimiento o respirar tranquilamente. No se fuerzan cuello ni articulaciones.

Para reflexionar

- ¿En qué zona notas más claramente la diferencia entre tensión y relajación?
- ¿Qué podrías hacer si notas los hombros tensos antes de una prueba?

Indicador de observación: Identifica una zona de tensión y realiza la secuencia con suavidad, respetando sus propios límites.

ACTIVIDAD 07 / 10



Respiración con pelota

Respiración · Conciencia corporal

Un recurso visual para observar el movimiento del abdomen durante una respiración tranquila. La pelota permite percibir el movimiento sin convertir la actividad en una prueba de fuerza o amplitud respiratoria.

DURACIÓN

5 min

AGRUPAMIENTO

Parejas, con práctica individual

MATERIALES

Pelotas pequeñas, muy ligeras y blandas; colchonetas

Objetivo. Reconocer el movimiento abdominal durante la respiración y practicar una técnica de regulación de forma cómoda.

Antes de empezar

Elige pelotas blandas y ligeras. Cada alumno puede sentarse o tumbarse boca arriba. La pelota se coloca sobre el abdomen únicamente si resulta cómoda; también puede utilizarse una mano o una hoja de papel.

Desarrollo paso a paso

- 1 Observa el movimiento.** Una persona coloca la pelota sobre su propio abdomen mientras su compañero observa desde una distancia respetuosa. No se presiona el cuerpo.
- 2 Respira con naturalidad.** Invita a inspirar suavemente, notando si la pelota se eleva un poco, y a soltar el aire sin empujar ni forzar el movimiento. Realiza entre cinco y ocho respiraciones cómodas.
- 3 Intercambia los roles.** El compañero realiza la práctica. Quien observa puede describir el movimiento sin corregir el cuerpo ni hacer comentarios sobre la apariencia física.
- 4 Relaciona y aplica.** Retira la pelota y prueba dos respiraciones sin ella. Pregunta cómo podría utilizarse esta técnica para recuperar un ritmo respiratorio cómodo después del esfuerzo.

Seguridad y adaptaciones

No se colocan objetos pesados, no se ejerce presión y no se exige que el abdomen se mueva de una manera concreta. Ante mareo o incomodidad, se detiene el ejercicio y se vuelve a respirar normalmente.

Para reflexionar

- ¿Qué te ayuda a observar la pelota sobre tu respiración?
- ¿Puedes reconocer el movimiento sin utilizar ningún material?

Indicador de observación: Realiza respiraciones suaves, utiliza el material con seguridad y respeta el espacio corporal de su compañero.

ACTIVIDAD 08 / 10



El espejo

Conexión · Concentración · Confianza

Dos personas se coordinan mediante movimientos lentos, como si una fuera el reflejo de la otra. La tarea favorece la atención al compañero y permite practicar una interacción sin competición.

DURACIÓN

5-10 min

AGRUPAMIENTO

Parejas

MATERIALES

Espacio despejado; música suave opcional

Objetivo. Desarrollar la concentración, la comunicación no verbal y la coordinación interpersonal, ajustando progresivamente el nivel de activación.

Antes de empezar

Organiza las parejas frente a frente, con distancia suficiente. Explica que los movimientos deben ser lentos y seguros y que nadie tiene que imitar una postura que le produzca molestias.

Desarrollo paso a paso

- 1 Primer reflejo.** Durante un minuto, una persona lidera movimientos suaves de brazos, manos y tronco. La otra intenta seguirlos como si se mirara en un espejo.
- 2 Cambia los papeles.** El segundo compañero dirige la secuencia. Invita a variar la amplitud, la dirección y el ritmo sin realizar movimientos bruscos.
- 3 Sin líder visible.** Durante uno o dos minutos, ambos intentan coordinarse sin acordar quién dirige. Deben observarse y adaptarse mutuamente.
- 4 Reduce la activación.** Finaliza con movimientos más pequeños y respiración tranquila. Cada pareja comenta qué ayudó a mantener la conexión y cómo resolvieron los pequeños desajustes.

Seguridad y adaptaciones

Evita posturas extremas, movimientos rápidos o que requieran equilibrio complejo. No se exige contacto visual continuo. Puede realizarse sentado y con movimientos limitados a manos y brazos.

Para reflexionar

- ¿Qué ocurrió cuando intentasteis dirigir los dos a la vez?
- ¿Cómo cambió la coordinación cuando redujisteis la velocidad?

Indicador de observación: Adapta sus movimientos al compañero, respeta sus límites y mantiene una actitud de atención y colaboración.

ACTIVIDAD 09 / 10



Reto cooperativo silencioso

Comunicación no verbal · Inclusión · Grupo

El alumnado debe alcanzar un acuerdo colectivo sin utilizar la voz. El reto permite observar qué estrategias de comunicación aparecen y cómo garantizar que todas las personas sean tenidas en cuenta.

DURACIÓN

10 min

AGRUPAMIENTO

Gran grupo o equipos de 8-12

MATERIALES

Espacio amplio y tarjetas opcionales

Objetivo. Desarrollar la comunicación no verbal, la cooperación y la sensibilidad hacia la participación de los demás.

Antes de empezar

Explica que no se puede hablar durante el reto, pero sí señalar, gesticular o escribir si esa es una adaptación necesaria. Elige un criterio que no resulte invasivo, como el mes de nacimiento, un número asignado o el orden de tarjetas.

Desarrollo paso a paso

- 1 Presenta la consigna.** «Debéis colocaros en orden de enero a diciembre sin hablar. Podéis utilizar gestos, pero no empujar ni mover a otras personas».
- 2 Realizad el reto.** Concede entre tres y cuatro minutos. Observa si se generan liderazgos, si alguien queda apartado y cómo se resuelven las dudas.
- 3 Comprobad el resultado.** Cuando crean haber terminado, cada persona comunica su dato de forma voluntaria o muestra su tarjeta. Si hay errores, se ofrece una nueva oportunidad para reorganizarse.
- 4 Repetid con otra estrategia.** Antes de la segunda ronda, el grupo acuerda cómo asegurar que todas las personas puedan participar. Después se comparan los dos intentos.

Seguridad y adaptaciones

No utilices criterios relacionados con peso, apariencia física o datos personales sensibles. Si la altura o el calzado resultan incómodos, sustitúyelos por números o tarjetas. El silencio no debe impedir pedir ayuda o comunicar una necesidad de seguridad.

Para reflexionar

- ¿Cómo comprobasteis que todos habían sido escuchados?
- ¿Qué gesto o estrategia ayudó a incluir a quienes participaban menos?

Indicador de observación: Utiliza recursos no verbales, facilita la participación y modifica su estrategia cuando detecta dificultades.

ACTIVIDAD 10 / 10



Vuelta a la calma: 5-4-3-2-1

Atención al presente · Regulación emocional

Una adaptación de la técnica de anclaje sensorial para dirigir la atención al entorno y al momento presente. Puede utilizarse al finalizar la sesión o cuando un alumno necesite recuperar la calma.

DURACIÓN

5 min

AGRUPAMIENTO

Individual, con guía docente

MATERIALES

Espacio tranquilo; tarjeta de apoyo opcional

Objetivo. Practicar una estrategia de atención al presente que ayude a reconocer el entorno y disminuir la activación percibida.

Antes de empezar

Invita a sentarse o permanecer de pie cómodamente. Explica que se pueden mantener los ojos abiertos y que no es necesario compartir las respuestas. El docente guía con voz pausada y deja tiempo entre consignas.

Desarrollo paso a paso

- 1 5 cosas que veo.** Identifica mentalmente cinco elementos del entorno, como una línea del suelo, una ventana, una pelota o un color.
- 2 4 cosas que siento físicamente.** Observa cuatro sensaciones neutras y cómodas: los pies apoyados, el contacto con la silla, la ropa o la temperatura del aire.
- 3 3 sonidos y 2 olores.** Presta atención a tres sonidos y, si es posible, a dos olores. Si no identificas olores, puedes sustituirlos por dos colores, texturas u otros detalles del entorno.
- 4 1 respiración tranquila.** Termina con una respiración cómoda o con un pensamiento agradable elegido libremente. Vuelve a observar cómo te encuentras, sin exigirte sentirte de una forma determinada.

Seguridad y adaptaciones

No se obliga a cerrar los ojos, a respirar profundamente ni a recordar experiencias difíciles. Si prestar atención al cuerpo aumenta el malestar, se puede centrar la actividad únicamente en objetos externos. Se permite detenerse.

Para reflexionar

- ¿Qué sentido te ha resultado más fácil utilizar para centrarte?
- ¿Cuándo podría ayudarte esta técnica durante una jornada escolar?

Indicador de observación: Sigue una secuencia de atención al presente y reconoce que puede adaptarla a sus propias necesidades.

PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN

Una sesión de 55 minutos

Esta secuencia combina activación, retos cooperativos y vuelta a la calma. Es un ejemplo adaptable, no una obligación de realizar todas las actividades del banco.

FASE	ACTIVIDAD Y FINALIDAD	TIEMPO
Acogida y activación	Semáforo emocional. Reconocer señales corporales y establecer normas de seguridad.	5 min
Cooperación	El nudo humano. Escucha, coordinación y resolución compartida de problemas.	8 min
Confianza	Guía y confianza. Practicar la responsabilidad y la comunicación en parejas.	10 min
Gestión de presión	La torre imposible. Planificar, adaptar estrategias y gestionar la frustración.	12 min
Regulación	Respiración 4-4. Ensayar una respiración cómoda y sin forzar.	5 min
Vuelta a la calma	Tensión-relajación muscular. Identificar y liberar tensión de forma suave.	7 min
Reflexión final	Ticket de salida. Identificar una estrategia útil y una conducta que ayuda al grupo.	5 min
Organización	Transiciones, distribución y recogida de materiales.	3 min
TOTAL DE LA SESIÓN		55 min

Otras combinaciones posibles

Confianza y cohesión

Semáforo → Nudo humano → Guía y confianza → Espejo → Reto silencioso → Reflexión. Prioriza comunicación, inclusión y respeto.

Regulación y calma

Semáforo → Respiración 4-4 → Respiración con pelota → Tensión-relajación → 5-4-3-2-1 → Reflexión. Intercala movimiento suave y descansos.

Organización flexible

Si un reto necesita más tiempo o el grupo requiere una pausa, reduce el número de actividades. Una reflexión significativa y un clima seguro tienen prioridad sobre completar toda la planificación.

SEGUIMIENTO FORMATIVO

Observar el aprendizaje, no calificar las emociones

Utiliza esta rúbrica como referencia para registrar progresos y ofrecer retroalimentación. Los criterios se refieren a conductas observables y al uso de estrategias, nunca a la intensidad de la ansiedad o a la obligación de revelar vivencias personales.

Criterio	Inicial	En desarrollo	Consolidado
Participación y respeto	Necesita apoyo para respetar turnos, normas o límites.	Participa y suele respetar las normas con recordatorios puntuales.	Participa de forma responsable y favorece un entorno seguro e inclusivo.
Cooperación y comunicación	Le cuesta escuchar, proponer o integrar otras aportaciones.	Escucha y colabora en la mayoría de las situaciones.	Escucha activamente, incorpora ideas y ayuda a resolver desacuerdos.
Conciencia corporal	Necesita guía para identificar señales de activación o tensión.	Reconoce algunas señales con apoyo o ejemplos.	Identifica señales y relaciona los cambios corporales con el esfuerzo o la regulación.
Estrategias de regulación	Necesita acompañamiento para ensayar una estrategia.	Practica técnicas sencillas y reconoce cuándo pueden ser útiles.	Selecciona y adapta una estrategia apropiada a una situación cotidiana.

Registro breve del docente

Grupo / sesión

Fecha

¿Qué conductas de cooperación han aparecido?

¿Qué ajustes han facilitado la participación de todo el alumnado?

¿Qué conviene reforzar en la próxima sesión?

Cierre pedagógico

La Educación Física puede contribuir al bienestar y a la convivencia mediante experiencias seguras y significativas. Valora el progreso, ofrece alternativas y coordina con orientación cuando una necesidad emocional requiera apoyo especializado.

FICHA DEL ALUMNADO · TICKET DE SALIDA

¿Qué he aprendido sobre mí y mi grupo?

Completa esta ficha después de las actividades. Puedes responder con palabras, dibujos o ejemplos generales. No tienes que compartir nada personal que no desees.

Nombre (opcional)

Grupo y fecha

01 ¿Qué actividad me ha ayudado más a sentirme tranquilo o a concentrarme? ¿Por qué?

02 ¿Qué señales puedo reconocer en mi cuerpo cuando estoy nervioso o muy activado?

03 ¿Qué comportamiento ayuda a que un grupo funcione mejor? Escribe un ejemplo de la sesión.

04 ¿Qué puedo hacer si me siento sobrepasado durante una actividad física?

Mi autoevaluación

- ☐ He respetado los límites y el ritmo de mis compañeros.
- ☐ He escuchado o tenido en cuenta ideas de otras personas.
- ☐ He reconocido alguna señal de activación de mi cuerpo.
- ☐ He probado una estrategia de regulación que puedo volver a utilizar.

Mi pequeño compromiso

La próxima vez que participe en un reto grupal, intentaré...
