

El trabajo de las inteligencias múltiples, las emociones y la creatividad en las clases de Educación Física

Universidad Miguel Hernández de Elche

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Alumno: José Antonio García Fernández

Tutor académico: David González-Cutre Coll

Título: Trabajo Fin de Grado-Opción: Propuesta de Intervención

Curso académico: 2014-2015



Resumen

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado se ha centrado en el trabajo de las inteligencias múltiples, las emociones y la creatividad dentro de las clases de educación física, para conseguir un desarrollo integral del alumnado, así como una mayor adherencia a la práctica de actividad física, que nos conduzca a estilos de vida más saludables. En este trabajo nos apoyaremos en el modelo de las inteligencias múltiples creado por Howard Gardner (1983), en el que la inteligencia no es vista como algo indivisible, que reúne a diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, definiéndola como la capacidad de elaborar productos o resolver problemas que son relevantes para la sociedad en la que viven. Otro aspecto son las emociones, que representan reacciones intensas y breves que aparecen unidas a fuertes movimientos del cuerpo y que se relacionan con las propias sensaciones corporales. Junto a estos dos conceptos, aparece la creatividad. La educación física y el deporte son actividades en las que se impone la creatividad por la gran variedad de posibilidades individuales, la combinación de actos y acciones motrices, por temor a la monotonía y la rutina. Nuestra propuesta de intervención, donde se trabajan estas variables, recoge las siguientes estrategias: Realización de actividades en el medio natural, expresión corporal, acrosport y juegos tradicionales; elaboración de una obra de teatro; llevar a cabo un taller de material alternativo y otro de identificación y expresión de emociones; desarrollar un proyecto interdisciplinar para trabajar las inteligencias múltiples; elaborar instrumentos de evaluación para todas las inteligencias; y ser un docente creativo.

PALABRAS CLAVE: creatividad, emociones, inteligencia emocional, inteligencias múltiples, educación física.

ÍNDICE

1. MARCO TEÓRICO.....	4
1.1. Las inteligencias múltiples.....	4
1.2. Las emociones e inteligencia emocional.....	7
1.3. La creatividad	10
2. OBJETIVO DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.....	13
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
4. BIBLIOGRAFÍA	22

1. MARCO TEÓRICO

La inteligencia humana es más rica y dinámica de lo que han hecho creer a la educación académica formal (Robinson, 2011). Esta afirmación la podríamos relacionar con una de las bases teóricas de las inteligencias múltiples de Gardner (1993): antecedente cultural e histórico donde en la actualidad existe el predominio de dos inteligencias, la lógico-matemática y la lingüística, siendo la base e incluso relegando al rechazo de las demás, pudiendo llegar a ser un obstáculo a nivel académico para muchos docentes o gobernantes intentando ocultarlas, reduciendo el número de horas a favor de éstas ya nombradas e incluso provocando la desaparición de las mismas.

En la enseñanza también son importantes las emociones, que representan reacciones intensas y breves que aparecen unidas a fuertes movimientos del cuerpo y que se relacionan con las propias sensaciones corporales. La intensidad de esa emoción dependerá de la evaluación subjetiva que hagamos de ella y cómo esta puede afectar a nuestra felicidad (Vallés, 2008). También haremos inciso en la inteligencia emocional, dentro del concepto de emociones. Según Goleman (1995) la inteligencia emocional es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y el conocimiento necesario para gestionarlos de forma correcta para llevar una vida más feliz. Gardner dentro de sus trabajos acerca de las inteligencias múltiples en 1995 habla de dos aspectos de la inteligencia que tienen relación directa con la inteligencia emocional. Éstas son: la *inteligencia intrapersonal* que supone el acceso y conocimiento de la vida interna y emocional de cada persona y la *inteligencia interpersonal* definida como la capacidad para captar intenciones, sentimientos, deseos de los demás e influir en ellos. Este nuevo enfoque de la inteligencia, entendida como un conjunto de factores complementarios y necesarios para el desarrollo integral de la persona, supone también un pilar fundamental para el desarrollo actual de la inteligencia emocional.

A su vez podemos incorporar a estos dos conceptos como son las emociones y las inteligencias múltiples, un tercer concepto que tiene que ver con la creatividad, ya que según Rață (2011), la educación física y el deporte son actividades en las que se impone la creatividad por la gran variedad de posibilidades individuales, la combinación de actos y acciones motrices, por temor a la monotonía y la rutina.

Lo primero que llevaremos a cabo antes de comenzar será la definición de los tres conceptos básicos utilizados en este trabajo como son las inteligencias múltiples, las emociones, y la creatividad.

1.1 LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Las inteligencias múltiples representan un modelo creado por Howard Gardner (1983) en el que la inteligencia no es vista como algo indivisible, que reúne a diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, definiéndola como la capacidad de elaborar productos o resolver problemas que son relevantes para la sociedad en la que viven.

Gardner (1993) nunca intentó que las inteligencias múltiples se aplicaran a la educación. Aunque puede ser una sorpresa para muchos educadores progresistas, el modelo de las

inteligencias múltiples fue creado “no como un programa para el desarrollo de un cierto tipo de mente o promoción de un cierto tipo de ser humano”. Gardner (1993) escribió más bien para explicar “la evolución y la topografía de la mente humana”.

El trabajo de Gardner (1993) surge motivado por la definición cultural de las inteligencias, que estaba limitada solo al pensamiento verbal y lógico-matemático. Hay una contribución crucial de las inteligencias múltiples, porque creyó convincentemente en el valor de los tipos de inteligencias más allá de la verbal y la lógico-matemática. Aunque Gardner considera la inteligencia como una capacidad para procesar la información, la teoría de las inteligencias múltiples no hace declaraciones explícitas sobre cómo la información es procesada. Gardner (1995) apuntó que la escuela tradicional está centrada en el desarrollo de conocimientos agrupados en el área del lenguaje, el procesamiento fonológico y el razonamiento lógico-matemático y se olvida que se puede instruir y procesar la información por distintos canales como: el aprendizaje sensorial, el aprendizaje musical, el aprendizaje por modelado, el aprendizaje basado en la interacción social, el aprendizaje mediante vías estimulares sensitivas, el autoconocimiento, etc. Por tanto, aquellos alumnos con dificultades en el área del lenguaje, de la lectoescritura o del razonamiento lógico-numérico tendrían más dificultades de alcanzar aprendizajes globales mediante estas vías de enseñanza tradicionales.

Las ocho inteligencias identificadas incluyen la inteligencia lingüística, la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia espacial, la inteligencia musical, inteligencia corporal-cinestésica, inteligencia naturalista, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Gardner, 1999):

- ✓ Inteligencia Lingüística: Capacidad de analizar la información y crear productos que tengan implicación del lenguaje oral y escrito como discursos, libros y notas, y el don de emplear la palabra de forma correcta, ya sea oral o escrita. La Inteligencia Lingüística también es la comprensión de la sintaxis y la fonología de la lengua y sus usos pragmáticos para convencer a los demás de un curso de acciones. Los poetas exhiben una fuerte inteligencia lingüística.
- ✓ Inteligencia Lógico-Matemática: Capacidad de desarrollar ecuaciones y pruebas, hacer cálculos y resolver problemas abstractos. Por otro parte, la Inteligencia Lógico-Matemática es la comprensión y el uso de estructuras lógicas, incluidos los patrones y relaciones y declaraciones y proposiciones. El núcleo de la inteligencia Lógico-Matemática es la percepción de ciertos patrones recurrentes, incluidos los patrones numéricos y así sucesivamente.
- ✓ Inteligencia Espacial: Capacidad para percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica. La Inteligencia Espacial es la capacidad de crear un modelo mental de un mundo espacial y ser capaz de maniobrar y operar usando ese modelo. Las personas con una fuerte inteligencia espacial suelen elegir carreras como marineros, ingenieros, cirujanos, escultores y pintores.
- ✓ Inteligencia Musical: Capacidad de producir, recordar y hacer significado de diferentes patrones de sonido, además de percibir, discriminar, transformar las formas musicales. La Inteligencia Musical también es la capacidad de entender y expresar componentes

de música, incluyendo patrones melódicos y rítmicos. El núcleo de la inteligencia musical es el análisis rítmico y tono.

- ✓ Inteligencia Naturalista: Capacidad de identificar y distinguir entre los diferentes tipos de plantas, animales y formaciones climáticas que se encuentran en el mundo natural, además de la relación con elementos del medio ambiente.
- ✓ Inteligencia Corporal-Cinestésica: Capacidad de utilizar nuestro propio cuerpo para crear productos o resolver problemas, además de la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de las ideas y sentimientos. La Inteligencia Corporal-Cinestésica incluye también la capacidad de encontrar soluciones o para productos de moda que utilizan el cuerpo entero o partes del cuerpo. Los bailarines, los atletas, los cirujanos y los artesanos tienen un gran desarrollo de la inteligencia corporal-cinestésica.
- ✓ Inteligencia Interpersonal: Capacidad de reconocer y entender los estados de ánimo, deseos, motivaciones e intenciones de otras personas. La Inteligencia Interpersonal también es definida como la capacidad de observar y hacer distinciones entre otras personas con respecto a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones, intenciones y utilizar esta información de manera pragmática. Los vendedores exitosos, políticos, maestros, médicos y líderes religiosos son todos individuos que se caracterizan por tener un alto grado de inteligencia interpersonal.
- ✓ Inteligencia Intrapersonal: Capacidad de reconocer y comprender sus propios estados de ánimo, deseos, motivaciones e intenciones. La Inteligencia Intrapersonal también se relaciona con la capacidad de acceder a la propia vida emocional a través del conocimiento interior de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, potencialidades, temperamentos y deseos. Es una capacidad para formar un modelo preciso, verídico de uno mismo y para poder usar ese modelo para operar de manera efectiva en la vida.

A continuación se exponen las conclusiones más relevantes de algunos de los estudios revisados:

- Cerruti (2013) tenía como objetivo clave llevar a cabo el estudio de la neurociencia educativa, identificando un marco cognitivo y neurocognitivo que permitiese avanzar a ésta. Concluye que la teoría de las inteligencias múltiples solo es un mapa anatómico de la mente, pero no una teoría funcional que detalle cómo la mente procesa realmente la información. Otra de las conclusiones es que el objetivo principal es avanzar en la utilidad de las inteligencias múltiples tanto para profesores como investigadores, para construir una teoría funcional de las inteligencias múltiples. Una teoría funcional ayudara a los investigadores a organizar la investigación experimental en mente, cerebro y educación, 3 disciplinas que analizan la cognición y el comportamiento en diferentes niveles de descripción, mientras que para los profesores, la especificación de las propiedades funcionales de las inteligencias ayudara a guiar las decisiones de enseñanza sobre cómo aprende la mente de un niño.
- Furnham (2014) se centró principalmente en la relación de las diferentes inteligencias múltiples y en la manera en la que podían ser incrementadas y cuáles eran las principales limitaciones que presentaban para su aumento. Las principales conclusiones afirman que se cree que es relativamente difícil aumentar la inteligencia musical y la inteligencia

creativa, aunque parece más obvio en el caso de la primera que de la segunda, ya que hay multitud de libros que reivindican que todo el mundo es creativo y solo se necesita ser enseñado para descubrir la creatividad (Furnham, 2008). Sin embargo, se afirma que la inteligencia verbal es más fácil de adquirir, mediante el aprendizaje de otros idiomas o leyendo.

- Ruiz, Palomo, Ramón, Ruiz, y Navia (2014) se centraron en la relación existente entre las inteligencias múltiples, el rendimiento académico y el rendimiento motor en un grupo de niños de secundaria. Las principales conclusiones de este estudio muestran que las chicas tienen puntuaciones significativamente mayores que los chicos en 3 inteligencias (verbal, espacial e interpersonal). Estos resultados son similares a los obtenidos por Menevis y Özad (2014) en el que encontraron diferencias significativas entre chicos y chicas en la inteligencia lingüística, corporal-cinestésica, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista, ya que las chicas tenían puntuaciones significativamente mayores que los chicos en todas ellas. Otra conclusión relevante fue el análisis entre las diferentes inteligencias múltiples y el rendimiento académico, mostrando que solo la inteligencia lógico-matemática podría predecir mejor su rendimiento académico. Por último, solo la inteligencia corporal-cinestésica mostró relación positiva con el rendimiento motor. Cabe destacar que solo un estudio propuso en particular de qué manera la práctica de deporte de forma regular influye sobre las inteligencias múltiples (Ermis e Imamoglu, 2013). Estos autores encontraron que los estudiantes que practican deporte, comparados con los que no practican, tienen puntuaciones significativamente mayores en la inteligencia lingüística, interpersonal y corporal-cinestésica. Para estos autores, la práctica regular de deporte tiene efectos positivos sobre la inteligencia del lenguaje, la inteligencia del cuerpo y la inteligencia interpersonal, de ahí que propusieran animar a los estudiantes a practicar más deporte.

1.2 LAS EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el apartado anterior se define la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1999). Gardner enumera las 8 inteligencias múltiples, teniendo dos de ellas una estrecha relación con las emociones y con la inteligencia emocional, concretamente la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Por ello el trabajo de las emociones e inteligencia emocional y de la teoría de las inteligencias múltiples puede ir de la mano, ya que trabajando los contenidos de uno, estaremos incidiendo indirectamente en el trabajo del otro.

El psicólogo Wukmir (1967) fue de los primeros autores en plantear que el fenómeno de la emoción es una respuesta inmediata del organismo que nos informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. También, siguiendo a Bisquerra (2000), la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción y que se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Después de toda la bibliografía recogida acerca de las emociones, esta clasificación es la más completa en relación a las diferentes teorías consultadas. Según Goleman (1995) podemos encontrar emociones básicas o primarias, las cuales como afirma Palou (2004) “son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie”. Éstas son la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa. Las emociones secundarias aparecen como

resultado de la combinación de las emociones primarias como orgullo, celos, lástima, etc. Se denominan secundarias porque dependen de nuestra responsabilidad personal y de la conformidad a los deseos socialmente aceptados (Vallés, 2008).

Según Bisquerra (2000) y Goleman (1995), dentro del grado de afectación psicológica que condiciona el comportamiento humano, podemos encontrarnos emociones positivas, las cuales producen bienestar psicológico. Éstas son según Soldevila (2009):

- ✓ **Alegría:** La produce un suceso favorable.
- ✓ **Humor:** Buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.
- ✓ **Amor:** Desear o participar en afecto, habitualmente pero no necesariamente recíproco.
- ✓ **Felicidad:** Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.

Podemos encontrar también emociones negativas que producen malestar psicológico (Bisquerra, 2000; Goleman, 1995):

- ✓ **Ira:** Ofensa contra mí o lo mío que me disminuye.
- ✓ **Miedo:** Un peligro físico real e inminente, concreto y arrollador.
- ✓ **Ansiedad:** Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
- ✓ **Tristeza:** Experimentar una pérdida irreparable.
- ✓ **Vergüenza:** Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
- ✓ **Aversión:** Estas demasiado cerca de algo "indigesto".

Existen además emociones ambiguas que según Lazarus (1991, citado por Bisquerra, 2000) son positivas o negativas en función de la situación en la que se produzcan. Éstas son:

- ✓ **Sorpresa:** Reacción provocada por algo imprevisto o extraño.
- ✓ **Esperanza:** Temer lo peor pero ansiar mejorar.
- ✓ **Compasión:** Sentirse afectado por el sufrimiento del otro.

Para concluir esta clasificación emocional tenemos que decir que es necesario que los alumnos comprendan que las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente son; lo único que puede llegar a ser desaconsejable es el uso que podamos hacer de ellas y la respuesta incontrolada que pueda desencadenar en nosotros (Bettoni, 2006).

Según Rueda (2004), podemos considerar la inteligencia emocional como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. Esta capacidad que tenemos los seres humanos para sentir determinadas emociones constituye un elemento biológico fundamental, ya que las emociones son indicadores que nos empujan hacia lo que nos produce bienestar o peligro. Rueda (2004), afirma que podemos considerar la inteligencia emocional, ya no solo como la identificación y asimilación de los estados emocionales por parte del sujeto, entrando en juego el talento que tiene el sujeto para manejar esos estados emocionales a partir de los 2 grandes modelos de desarrollo de la inteligencia emocional: los modelos mixtos y el modelo de habilidad.

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer y expresar las emociones de uno mismo y de comprender las emociones de los demás. En otras palabras, la construcción de la inteligencia emocional se refiere a las diferencias individuales en la percepción, el

procesamiento, la regulación y la utilización de la información emocional. Es posible que los participantes que se someten a experiencias recreativas muestren emociones que son esperadas por los responsables de la actividad. Estas experiencias pueden ser consideradas sesiones de educación emocional y pueden jugar un papel en el desarrollo de la inteligencia emocional, que es un aspecto esencial dentro de la relación de uno y con la sociedad (Gardner, 1995; Goleman, 1995; Hirma, 2002; Palmero y Fernández-Abascal, 2002; Prodócimo, Caetano, Santos, y Siqueira, 2007).

Por otro lado Mayer y Salovey (1997) hablan de la capacidad para conocer y discriminar las propias emociones y de los demás, controlar las propias emociones y las de otros y saber usar las emociones para orientar el comportamiento propio y ajeno. Esta afirmación de la inteligencia emocional es utilizada por Goleman (1995) en sus trabajos y también por otro de los grandes autores que actualmente tienen más relevancia en el terreno de la educación de las emociones como es Rafael Bisquerra. Por otra parte, las recientes aportaciones de la neurociencia y los trabajos de científicos y neurólogos como Damasio (2005) han contribuido también a esta continua evolución acerca de la importancia de la inteligencia emocional en nuestras vidas, permitiéndonos conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro emocional así como las funciones y posibilidades que éste nos ofrece (Belmonte, 2007).

A continuación se exponen las conclusiones más relevantes de algunos de los estudios revisados:

- Robazza, Bortoli, Carraro, y Bertollo (2006) trataron de comprobar si las actividades acrobáticas en educación física son efectivas para emprender fuera del colegio deportes de aventura. Concluyen que mediante la realización de deportes al aire libre, que tienen la capacidad de despertar emociones positivas o negativas, debido a los desafíos tanto físicos como psicológicos inherentes a la actividad, podemos encontrar que las emociones óptimas-agradables movilizan la energía del individuo para sostener el esfuerzo y la coordinación del movimiento, mientras que las emociones disfuncionales-desagradables provocarían la pérdida de energía o el mal uso de ella mediante la desviación a señales irrelevantes de la tarea.
- Lochbaum y Stevenson (2014) examinaron el impacto de manipular las condiciones de las metas de logro sobre las percepciones de éxito y las emociones de logro. Las conclusiones principales revelan la importancia de que las actividades realizadas por los participantes sean divertidas para despertar actitudes y emociones positivas hacia la actividad física. Las tareas realizadas tenían un alto grado de dificultad, por lo tanto las tareas provocaban fuertes sentimientos de frustración cuando se realizaban mal y a la inversa con las percepciones de éxito cuando se realizaba bien. Esto demuestra la conclusión final del estudio, la cual hace referencia a que el grado de dificultad de las tareas debe de ser acorde al nivel de los participantes.
- Mouton, Hansenne, Delcour, y Cloes (2013) analizaron la relación entre la inteligencia emocional y la auto-eficacia entre profesores de educación física. Concluyen que los profesores de educación física deben desarrollar la responsabilidad, fomentar las interacciones sociales, ofrecer recompensas similares y evitar comparaciones malévolas entre los estudiantes. Otro aspecto clave es que los profesores de educación física con un

alto nivel de autocontrol, promueven estrategias instructivas adaptadas a la diversidad de las clases de educación física, implementando un ambiente de clase óptimo para los estudiantes. Esto podría conducir a resultados sociales, emocionales y académicos positivos para los estudiantes.

- Araújo, Jaqueira, Gonçalves, Lavega, Gemma, y Rodrigues (2011) tenían como propósito principal proporcionar un análisis de la relación entre los juegos o prácticas de habilidades motrices y las emociones consideradas como la base de la praxiología motriz. Los resultados indican que las características de los juegos pueden influir en la expresión de las emociones de ambos géneros. Se observaron valores más altos de emociones negativas en el género masculino en los juegos con características competitivas, mientras que se observaron valores más altos de emociones positivas para el género femenino en los juegos de expresión. Esta observación se encuentra en consonancia con las conclusiones de Maia, Maia, y Marques (2007), que mencionan el hecho de que las emociones negativas son más fuertes en los juegos competitivos, porque siempre existe el miedo de tomar riesgos o no, y se observaba más frecuentemente en el género masculino. Otra de las conclusiones que señalan es que las emociones negativas son más comunes en los juegos y deportes individuales, porque cuando se juega de manera individual tienen niveles más altos de ansiedad y percepción de peligro que al jugar de forma colectiva. Por último, podemos afirmar que el género femenino tiene una actitud emocional más constante, un comportamiento más estable, sin llegar a niveles extremos de cualquier emoción.
- Lavega, Alonso, Etxebeste, Lagardera, y March (2014) analizaron la intensidad de las emociones (positivas, negativas y ambiguas) producidas cuando los jugadores participan en juegos tradicionales con diferentes estructuras sociales y examinaron las explicaciones dadas por estos participantes para estas experiencias emocionales. Los resultados confirman que los juegos tradicionales pueden ser una herramienta para desarrollar las habilidades motrices en el contexto de la experiencia placentera. En los juegos socio-motrices, la conducta motriz de los jugadores refleja su necesidad de adaptarse a la incertidumbre que es producida por un entorno social que implica la presencia de rivales (juegos tales como los 10 pases). Por otro lado afirman que la inteligencia social es vinculada a la inteligencia emocional (Fridja, 2007; Gardner, 1999; Parkinson, Fischer, y Manstead, 2005; Parlebas, 1981; Salovey y Mayer, 1990), y los resultados obtenidos en el presente estudio confirman el papel importante que juega la interacción social en la producción de una experiencia emocional intensa.

1.3 LA CREATIVIDAD

La creatividad ha recibido múltiples definiciones de distintos autores a lo largo de la historia, considerándola todos ellos como la capacidad de innovar y proponer alternativas novedosas, resolviendo situaciones ya existentes de varias maneras distintas. A continuación se hace mención a diversas definiciones dadas por diferentes investigadores del ámbito educativo.

La creatividad es la recombinación de conceptos que existían o que ya existen en la mente humana, ocultos en el subconsciente, y que pueden ser influidos por las actividades motrices.

“La creatividad, específica de los seres humanos, es de vital importancia en la evolución de la cultura y la de la sociedad, fue considerada durante un largo periodo de tiempo una cualidad o característica que, misteriosamente, fue dada a las personas” (Horst, 2000). Hoy en día, la creatividad es reconocida como un “factor de la personalidad existente en cada uno de nosotros” (Horst, 2000, p. 99) en mayor o menor proporción, de acuerdo con la estimulación o práctica de cada uno sobre ella.

Taylor (1975), define la creatividad como: “Sistema que implica a una persona que da forma o diseña su ambiente transformando problemas básicos en salidas fructíferas facilitadas por un ambiente estimulante”. Gardner (1995) define a la persona creativa cómo: “El individuo creativo es una persona que resuelve problemas con regularidad, elabora productos o define cuestiones nuevas en un campo de un modo que al principio es considerado nuevo, pero que al final llega a ser aceptado en un contexto cultural concreto”.

Robinson y Aronica (2009), afirman que aunque no existe una fórmula secreta para trabajar la creatividad de los más pequeños, sí que es importante que tengamos en cuenta ciertos aspectos:

1. **Todas las personas son creativas:** Uno de los errores que solemos cometer es considerar únicamente actividades creativas aquellas que tienen que ver con el arte, como la música o la pintura. Sin embargo, cada persona tenemos un talento y una actividad con la que disfrutamos y en la que podemos desarrollar nuestra imaginación.
2. **Si quieres alumnos creativos, sé un docente creativo:** Debemos estar dispuestos a modificar nuestra manera también de dar clase. Si hacemos lo mismo de siempre, nuestros alumnos aprenderán lo mismo de siempre. Ve cada día a tu trabajo con la mente bien abierta, dispuesto a aprender nuevas formas de hacer las cosas y a escuchar y tener en cuenta las propuestas de tus alumnos.
3. **Aprovecha las inteligencias múltiples:** Según esta teoría, son muchas las inteligencias que existen y para favorecer el desarrollo de todas ellas debemos ofrecer espacios con recursos y estímulos variados donde cada uno pueda descubrir y potenciar su manera de aprender. Cada estudiante tendrá más desarrollada un tipo de inteligencia que otra, y no podemos dejar que se sientan frustrados por ello.
4. **No hay respuestas correctas:** Muchas veces tendemos a definir las ideas como “buenas” o “malas”, pero ese pensamiento únicamente nos limita. Todas las respuestas o ideas son posibilidades, y es importante que no frustremos el proceso creativo de nuestros alumnos diciéndoles qué deben pensar y qué no. El mundo no es blanco o negro, está lleno de millones de colores.
5. **No existen los errores:** Intentar algo y no conseguirlo no es fallar, es una forma de aprendizaje. Lo importante no es el resultado en sí mismo, sino el proceso y lo que aprendemos con él. Las personas que nunca se equivocan es porque nunca han intentado nada nuevo. Debemos de animar a los alumnos a perder el miedo a equivocarse.
6. **Crea un ambiente que fomente el pensamiento creativo:** Intenta que en tu aula se reconozca la creatividad. Puedes exponer tabloneros de anuncios para mostrar diferentes maneras de resolver un problema, o soluciones creativas a un escenario del mundo real. También es interesante reservar algún espacio para la generación de

ideas, como una mesa de pensar, un rincón de dibujo, o un espacio para que los grupos intercambien y generen propuestas.

7. **Anima la curiosidad de tus alumnos:** Los niños ya están llenos de creatividad y curiosidad, lo más importante es darles espacio y libertad para que puedan utilizarla. Averigua qué les interesa y aprovéchalo para que aprendan cosas nuevas relacionadas.

A continuación se exponen las conclusiones más relevantes de algunos de los estudios revisados:

- Lupu (2012a) realizó una investigación partiendo de la hipótesis de que las personas que participan constantemente en actividad física tienen una gran capacidad creativa desarrollada, en comparación con las personas que se niegan a hacer un esfuerzo por realizarlas. Concluye que la creatividad parece ser desarrollada por personas que participan constantemente en juegos motrices. Otro aspecto que destaca es que las personas que participan constantemente en clases de educación física tienen mayor desarrollo de la capacidad creativa, pudiendo hacer de forma más fácil asociaciones léxicas, en comparación con personas del mismo grupo, que por ciertas razones, se ausentan de las clases de educación física.
- Dobrescu, Mihaila, y Rata (2013) concluyen que la mejora de la intervención tiene como resultado un estilo de enseñanza democrático que estimula la cooperación, la iniciativa, fomenta la participación activa y creativa en el proceso de enseñanza. Otro aspecto importante que destacan es que los docentes como profesionales de educación física son conscientes de que la repetición excesiva de juegos o las prácticas continuas en el tiempo con el mismo material, entre otros factores, puede dar lugar a medio plazo a una bajada general de la motivación. Por ello la necesidad de implementar juegos que busquen el desarrollo creativo de los alumnos y consecuentemente aumente el nivel de motivación de los alumnos.
- Lupu (2012b) concluye que mediante la práctica basada en ejercicios físicos aprendidos en la primera parte de las lecciones, se desencadena una repetición de los elementos aprendidos de memoria, formando así una imagen mental, lo que resulta en el desarrollo de la memoria motriz y las habilidades de creatividad visual. Otra conclusión a destacar es que los estudiantes que usan ejercicios físicos para practicar la creatividad visual y aprenden los patrones de desarrollo físico, que se aplican de forma sistemática durante las clases de educación física, además de la actualización de elementos ya aprendidos, han aumentado las habilidades de creatividad visual, en comparación con los estudiantes que sólo repiten automáticamente el ejercicio realizado por el docente o por el estudiante que lleva el mando.

2. OBJETIVO DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

¿Cómo puede influir en las clases de educación física el trabajo del estilo de enseñanza de creatividad, las emociones y las inteligencias múltiples propuestas por Howard Gardner en 1983?

Este TFG pretende analizar la importancia que tienen estas variables en la clases de educación física y cómo manipulándolas podemos conseguir una mayor participación de los jóvenes en las clases de educación física y que éstas puedan tener una mayor transferencia a su vida diaria, favoreciendo su adherencia a la práctica de actividad física y a estilos de vida más saludables.

Queremos analizar la importancia que tiene tanto la creatividad como las emociones en el desarrollo de la práctica de educación física en los jóvenes. A través de la realización de juegos o actividades tales como el acrosport, podemos estimular la creatividad de los alumnos, ya que se trata de una actividad novedosa a la que no están acostumbrados a participar durante las clases de educación física y en las cuales se les pide a los alumnos que realicen figuras acrobáticas. El éxito en estas tareas llevará consigo asociadas diferentes emociones positivas tales como la alegría, la felicidad o el humor, favoreciendo su participación en las actividades. A su vez trabajaremos durante estas actividades las inteligencias múltiples, puesto que están estrechamente relacionadas con las emociones e inteligencia emocional, y que serán necesarias a la vez en el desarrollo de actividades creativas, puesto que para ello deberemos ayudarnos de las 8 inteligencias enumeradas por Gardner.

La práctica de actividad física favorecerá el desarrollo de emociones positivas tales como el orgullo, la alegría, el humor o la felicidad, facilitando que los participantes se sientan seguros y motivados durante la ejecución de las actividades. Otro aspecto importante a destacar es el nivel de las actividades, ya que si éste es demasiado complejo producirá una sensación de frustración en los participantes, evitando realizar la actividad por vergüenza a cometer un error o no poder completarla con éxito. Por el contrario, si la actividad es adecuada al nivel de los participantes, esto ayudara a que puedan conseguir sus objetivos, favoreciendo el éxito en la tarea, además de conseguir una mayor adherencia a la práctica de actividad física y que ésta se pueda mantener durante el resto de sus vidas, adquiriendo hábitos de vida activos y saludables. Por todo lo constatado en los párrafos anteriores, he decidido realizar mi TFG sobre este tema, ya que me parece bastante interesante y muy novedoso, ya que no existe en la bibliografía ningún trabajo que trate estas 3 variables dentro del contexto de la educación física.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Antes de comenzar a desarrollar nuestra propuesta de intervención haremos una breve introducción de la importancia que tiene la educación física en el ámbito educativo y el desarrollo motriz del niño. José M^a Cajigal (1983, citado por López, 2009) recoge que la Educación Física es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo el cuerpo. Así mismo Fernández y Navarro (1989, citado por Calero y Espada, 2005) sostienen que la educación física está relacionada con cuatro aspectos fundamentales que la constituyen y determinan su potencial que son: El aspecto físico (centrado en el sistema anatómico y fisiológico que interviene en la movilización del cuerpo), motriz (centrado en el sistema neurológico que afecta a la coordinación de los movimientos), afectivo (abarca los sentimientos, emociones y la respuesta ante ellos) y social (engloba la relación con los demás). Esto nos lleva a pensar que la educación física tiene mucho que aportar al desarrollo íntegro de la personalidad mediante el tratamiento y la educación del cuerpo emocional, afectivo y social. Todas estas afirmaciones nos llevan a la conclusión de que la asignatura de educación física es un medio idóneo para trabajar los contenidos de las inteligencias múltiples, las emociones y la creatividad, y conseguir nuestros objetivos ya que ambas se complementan y pueden y deben coexistir en una misma sesión. A continuación se exponen las diferentes propuestas de intervención que podríamos llevar a cabo para trabajar nuestros variables dentro de las clases de educación física:

Propuesta 1: Actividades en el medio natural en las clases de educación física

Las actividades en el medio natural son definidas como actividades que procuran una experiencia humana con los elementos del medio ambiente, posibilitándose la oportunidad de salir de la vida cotidiana y vivir aventuras, siendo libres para expresar las emociones, en pleno contacto con la naturaleza. Buscamos que los alumnos tomen contacto con la naturaleza en una sociedad demasiado controlada y rutinaria. No podemos entender la vida como algo racional, ya que ésta nos guiará al aburrimiento. Nos parece una forma ideal de poder trabajar los contenidos propuestos en mi trabajo, ya que se trata de actividades olvidadas en la enseñanza por temor del docente, dejando de lado unas actividades que pueden proporcionar al alumno un amplio abanico de posibilidades, que no proporcionan las actividades cotidianas. Por todo esto, sería ideal incorporar dentro de los contenidos de educación física actividades en el medio natural, tales como la orientación, en la cual podemos presentar la actividad de tal manera que permita a los alumnos trabajar las inteligencias múltiples, las emociones y la creatividad. Diseñar un mapa con el plano del instituto, el cual presente diferentes balizas a las que los alumnos deberán acudir. Estas balizas pueden ser diseñadas por los alumnos mediante la utilización de material reciclado, haciendo uso de su creatividad para el diseño de las mismas. Durante la carrera de orientación se les proporcionaría a todos los alumnos una brújula, para poder orientarse e ir de la manera más rápida posible a cada baliza. En este caso incidiríamos en el trabajo de la inteligencia lógico-matemática, para el correcto uso de la brújula. La actividad sería realizada en el medio natural, de modo que también están presentes la inteligencia corporal-cinestésica y por supuesto, la inteligencia espacial, en el caso de la primera mediante los desplazamientos continuos y, en el caso de la segunda mediante la relación con el medio y el continuo desplazamiento por el espacio. Además, las balizas contarían con preguntas relacionadas con temas actuales, utilizando preguntas sobre libros y autores vistos en los contenidos de otras materias, donde trabajaríamos la inteligencia lingüística; otras contarían con una pista musical, que tendría que ser escuchada con un móvil y averiguar el autor, haciendo uso también de las TICs y el trabajo de la inteligencia musical. Con el trabajo en el medio natural, también incidimos en la inteligencia naturalista, por medio de la relación de los elementos del medio ambiente. Por último, el trabajo de la inteligencia

emocional (la suma de la inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal) mediante el trabajo en equipo, controlando nuestras propias emociones y escuchando a los compañeros, clave para tomar las decisiones más adecuadas que les sirva para llevar a cabo el trabajo lo mejor posible y de la forma más efectiva. Por todo esto, estas actividades en el medio natural son muy interesantes para el desarrollo práctico de nuestro trabajo. Robazza et al. (2006) concluyen que mediante la realización de deportes al aire libre se pueden despertar emociones positivas o negativas, debido a los desafíos tanto físicos como psicológicos inherentes a la actividad. Por ello, podemos decir que si se plantean bien los retos en el medio natural se van a generar emociones positivas tales como el orgullo, la alegría, el humor, el amor y/o la felicidad.

Propuesta 2: Taller de material alternativo en las clases de educación física

Pretendemos que los alumnos lleven a cabo el desarrollo de materiales para la práctica de actividad física, utilizando materiales alternativos y contruidos por ellos mismos. Se les puede pedir a los alumnos que traigan materiales antiguos que no utilicen y que puedan servir para la construcción de nuevos materiales. Es importante que indaguen sobre la manera en la que se pueden llevar a cabo la construcción de los materiales de manera creativa, para su posterior uso en las diferentes actividades que se propongan en las clases de educación física, pero siempre bajo la supervisión del docente. Debemos animar y despertar la curiosidad de nuestros alumnos para que construyan los materiales, dejándoles su espacio y que ellos mismo en función de sus preferencias construyan el material para realizar diferentes actividades a las realizadas normalmente en las clases de educación física. Es importante este trabajo de la creatividad en los alumnos, para despertar nuevas inquietudes y no permitir que las clases se hagan repetitivas y caigan en la monotonía. Se trata de construir materiales que sean sencillos de llevar a cabo, permitiendo al alumnado conseguir el éxito en la tarea, lo cual llevará asociado el desarrollo de las emociones, concretamente de las emociones positivas y despertando el interés por realizar tareas que se salgan de las habituales, en las cuales ahonde la creatividad y el desarrollo de las inteligencias. Podemos llevar a cabo la construcción de pelotas de malabares, mediante la utilización de arroz, globos y unas tijeras. La construcción de una indiana, simplemente contando con papel para reciclar, bolsas de plástico y unas tijeras. La construcción de una raqueta, contando con una percha, unas medias de vestir y unas tijeras. La construcción de una mochila para transportar el material, utilizando una caja de cartón, una cuerda, una bolsa de plástico, pegamento y unas tijeras. Como podemos ver se trata de materiales fáciles de conseguir y la construcción de diferentes elementos que no atañen mucha dificultad, pero sí requieren creatividad por parte del alumno para llevarlos a cabo. Es un trabajo que despertaría la incertidumbre en el alumno, puesto que están acostumbrados a utilizar material proporcionado por el docente, y de esta manera realizarían actividades con materiales creados por ellos mismos.

Propuesta 3: Expresión corporal dentro de las actividades de las clases de educación física

Nosotros pretendemos con estas actividades que los alumnos lleven a cabo tareas de desinhibición y de colaboración dentro del grupo. Pensamos que el hecho de plantear un baile en grupos a partir de un tema musical es una forma muy adecuada para incidir en la inteligencia emocional de los alumnos, puesto que las tareas expresivas se caracterizan por tener una fuerte implicación emocional por parte del alumnado. Ésta viene determinada porque las tareas expresivas se fundamentan en la estimulación de la singularidad y la creatividad motriz del alumnado. Podemos dividir la clase en grupos y que ellos mismos elijan el tema que quieran bailar. Los discentes para llevar a cabo el baile deben de ser creativos, siendo ellos mismos los responsables de buscar qué pasos se adecuan más al ritmo de la canción que han escogido. El docente se encargada de proporcionar ayuda a los grupos que lo

necesiten y de darle pasos alternativos, que también podrán incorporar en su baile. Todos los alumnos expondrían su baile ante los compañeros, y posteriormente se realizaría una coreografía grupal, incluyendo pasos de algunas de las canciones bailadas por los grupos e incluyendo una nueva canción elegida de manera libre por todo el grupo. Creemos que se trata de una actividad muy interesante, que ayudará a los alumnos a trabajar en equipo y a la desinhibición entre compañeros. La libertad que tendrían para realizar el baile hará que tengan que pensar de manera creativa para llevar a cabo un baile novedoso ante los compañeros, además de incidir en el trabajo de la inteligencia emocional y en el de las inteligencias múltiples. Importante destacar la implicación de la inteligencia musical a través del ritmo de la música, la inteligencia corporal-cinestésica mediante la utilización de todas las partes del cuerpo para desarrollar la coreografía y la inteligencia espacial para el correcto desplazamiento por el espacio.

Otra posibilidad que proponemos dentro de esta propuesta es la de realizar actividades centradas en trabajar el cuerpo, movimiento y espacio y el lenguaje corporal. Con este trabajo pretendemos desarrollar los contenidos de nuestro trabajo de forma conjunta, interactuando tanto la creatividad, como las emociones y las inteligencias múltiples. En primer lugar, llevar a cabo actividades enfocadas en el lenguaje corporal, utilizando las posibilidades expresivas de las diferentes partes del cuerpo. Estas actividades serían realizadas por los alumnos en parejas, tríos o grupos, comunicándose entre ellos de manera gestual, mediante la utilización de la comunicación no verbal y haciendo uso del lenguaje corporal para describir o expresar emociones hacia los compañeros. En segundo lugar, trabajando con juegos de comunicación, mediante juegos de “adivina lo que digo” o a través de la representación de películas. Llevar a cabo juegos en los que se trate de adivinar la representación que lleva a cabo un grupo mediante el lenguaje corporal, utilizando el cuerpo para representar películas, lugares o cosas, en los que los compañeros trataran de adivinar lo que representan los alumnos a través de sus gestos y movimientos. En tercer lugar, la imitación de varios gestos y posturas que escenifiquen la representación de famosos, profesionales o animales, trabajando de manera individual o de forma colectiva. Pensamos que se trata de actividades apropiadas para trabajar la creatividad, las emociones y las inteligencias múltiples. Requieren por parte de los alumnos creatividad en la creación de los diferentes personajes y en la representación de los mismos, expresando al mismo tiempo emociones relacionadas con las propias sensaciones corporales. Por otro lado, es necesaria la implicación activa de las inteligencias múltiples, en el caso de la inteligencia espacial, mediante la capacidad de percibir las imágenes externas, recreándolas y transformándolas y el correcto uso del espacio; la inteligencia corporal-cinestésica mediante la correcta utilización de nuestro cuerpo para el desarrollo de las actividades; la inteligencia interpersonal, entendiendo a los demás, y la inteligencia intrapersonal, controlando los sentimientos y las emociones propias.

Propuesta 4: Representación de una obra de teatro

Nosotros buscamos que nuestras actividades causen un gran impacto en los alumnos, saliéndose de las actividades rutinarias y diarias que acostumbran a realizar en las clases de educación física. Nos parece una forma muy interesante de desarrollar la creatividad y las inteligencias a través de la representación de una obra de teatro. Se trata de llevar a cabo una obra de teatro y que posteriormente fuese representada en el lugar de realización de actos del centro educativo a todo el público que quisiera asistir a ella, pudiendo asistir a la obra tanto alumnos de otros cursos, padres, familiares, público en general, etc. Con el fin de desarrollar la creatividad de los alumnos, éstos podrían proponer diferentes ideas de cómo llevar a cabo la obra, dándole libertad a los alumnos para llevar a cabo el desarrollo de la obra a través de la indagación, mientras el docente sería el encargado de guiar a los alumnos durante la creación de la obra, proponiéndoles nuevas ideas y diferentes temas a llevar a cabo. Por otra parte, con

este trabajo nosotros también potenciamos el trabajo de las inteligencias múltiples y de las emociones. Mediante la representación de la obra los alumnos sentirían la excitación o perturbación de llevar a cabo la misma en presencia de público, desencadenando una serie de emociones que podrán ser positivas o negativas; positivas tales como la alegría o la felicidad, las cuales podrán producir bienestar psicológico o negativas como la vergüenza o el miedo, que podrían producir malestar psicológico. Trataremos de llevar a cabo la obra preparada lo mejor posible, para que los alumnos tengan el control de sus propias emociones, potenciando de esta manera las emociones positivas y minimizando la aparición de situaciones estresantes, que pueden desencadenar la producción de emociones negativas. Por otro lado, el trabajo de las inteligencias múltiples estará también presente, la inteligencia lingüística mediante la expresión verbal para representar la obra, la inteligencia espacial a través de continuo movimiento por el escenario, la inteligencia musical por medio de la comprensión de los patrones de sonido usados durante la realización de alguna escena en concreto, la inteligencia corporal-cinestésica a través de la utilización correcta de nuestro cuerpo para crear movimientos acordes a la obra teatral, la inteligencia interpersonal mediante la comprensión de los estados de ánimo de los demás y la inteligencia intrapersonal a través de la comprensión de los sentimientos de uno mismo durante la realización de la obra. Nos parece una forma muy apropiada de trabajar los contenidos de nuestro trabajo, ya que se trata de algo original y novedoso, que puede despertar la curiosidad e interés entre los alumnos.

Propuesta 5: AcroSPORT en las clases de educación física

Se trata de una actividad en la que prima el trabajo en equipo y la implicación individual por parte de todos los alumnos que estén involucrados en la actividad, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia emocional (la suma de la inteligencia interpersonal y de la inteligencia intrapersonal), despertando emociones tanto positivas, negativas o ambiguas, debido a los desafíos tanto físicos como psicológicos inherentes a la actividad. El acroSPORT es una actividad actualmente en auge, en la que además prima la creatividad para llevar a cabo figuras innovadoras. Por todo esto, nosotros pensamos que este tipo de actividad sería adecuada de incorporar a las clases de educación física, ya que es una actividad dinámica y fomenta el trabajo en equipo. Podrían trabajar en la realización de un montaje acrobático en grupos, mediante la realización de figuras proporcionadas por el docente y otras inventadas por ellos mismos, y junto a la combinación de ambas desarrollar el montaje. Podríamos también realizar una figura humana junto con toda la clase, la cual sería fotografiada y entregada una copia a cada alumno, motivando al alumno al desarrollo de este tipo de actividades que no están presentes en el día a día en las clases de educación física y que puedan tener transferencia a actividades realizadas fuera del horario lectivo, en clubes o actividades extraescolares. Destacar el trabajo de algunas de las inteligencias múltiples en las actividades de acroSPORT, como es el caso de la inteligencia corporal-cinestésica mediante la utilización de nuestro cuerpo para crear las figuras o resolver problemas que pudieran acontecer, la inteligencia musical mediante el seguimiento del montaje al ritmo de la música elegida en cada uno de ellos y la inteligencia espacial mediante el uso apropiado del espacio requerido. Deberíamos destacar que se trata de actividades en las que la seguridad de los alumnos debe de ser lo más importante, por ello el profesor sería el encargado de enseñarles las principales técnicas de seguridad durante la ejecución de estas actividades, además de mostrarles los mecanismos de subir o bajar a un compañero y la forma en la que apoyar para evitar posibles lesiones. Nosotros pensamos que las emociones durante acciones excitantes en las clases de EF, pueden provocar sentimientos agradables que favorezcan la motivación intrínseca y la adherencia a los programas de actividad física. Aquí hacemos mención a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), que afirma que las personas motivadas intrínsecamente son mucho más propensas a realizar actividad física, ya sea por diversión, satisfacción u otras emociones placenteras.

🚩 Propuesta 6: Juegos tradicionales dentro de las actividades de educación física

Proponemos realizar juegos tradiciones dentro de las clases de educación física, ya que se trata de juegos que contienen diferentes estructurales sociales y que son típicos de diferentes regiones. Lavega et al. (2014) analizaron la intensidad de las emociones (positivas, negativas y ambiguas) producidas cuando los jugadores participan en juegos tradicionales. Por ello, nosotros creemos que los juegos tradicionales son idóneos para el desarrollo de las emociones de los estudiantes, además de ser juegos donde la creatividad es esencial para crear ambientes realistas y originales. Son actividades que se salen de los deportes que los estudiantes están acostumbrados a practicar en las clases de educación física tales como el fútbol, baloncesto, voleibol o el balonmano. Tratamos de desarrollar juegos que impliquen también la participación activa por parte del alumno para resolver los problemas que puedan surgir, haciendo uso de las diferentes inteligencias múltiples para resolverlos. Los juegos tradicionales nos ayudaran a romper con la monotonía, además del importante valor social, histórico y cultural presente dentro de estos juegos. Se trata de juegos con reglas variadas y flexibles lo que hace que sean fáciles de comprender y no requieren mucho material ni costoso, pudiendo ellos mismos construir el material utilizando la creatividad. Destacar que dentro de estos juegos el estilo de enseñanza socializador está muy presente, ya que se trata de actividades que fomentan la cooperación grupal, el respeto y la solidaridad, y fomentan la interacción y las relaciones sociales entre los compañeros. Podríamos enumerar una serie de juegos que se llevarían a cabo atendiendo a los juegos deportivos tradicionales existentes en España: JDT de locomoción, JDT de lanzamiento de distancia, JDT de lanzamiento de bolos, JDT de lanzamiento de precisión, JDT de levantamiento de peso, JDT de tracción, JDT derivados de la actividad laboral, JDT de lucha, JDT de mazo y bola y JDT de pelota. Podemos nombrar un juego correspondiente a cada género de deportes existentes. Dentro de los JDT de locomoción encontramos la Carrera de sacos, que consiste en recorrer una distancia en el menor tiempo posible con el cuerpo metido en una bolsa. Ésta sería aportada por los alumnos. Dentro de los JDT de lanzamiento de distancia encontramos el Lanzamiento de jada, el jugador se coloca con las piernas abiertas, sujetando con una mano la “jada” por la mitad del palo. Se lanza por entre las piernas y de atrás hacia delante. Se utilizarían recogedores para hacer el lanzamiento, que serían recolectados por los alumnos. Dentro de los JDT de lanzamiento de bolos encontramos los Bolos de Murcia, que consisten en derribar los bolos a una distancia de 20 metros. Los bolos serían picas pequeñas, puestas sobre una base de plastilina para que se mantengan en pie. Dentro de los JDT de lanzamiento de precisión encontramos el Herrón, que consiste en lanzar unos aros con el objetivo de insertarlos en un palo en posición vertical. Se utilizarían aros pequeños contruidos con alambres y una pica sujeta con un cono como lugar donde insertar los aros. Dentro de los JDT de levantamiento de peso encontramos el Levantamiento de sacos, que consiste en levantar hasta el hombro sacos de diferente peso. Utilizaríamos bolsas de basura, con diferentes materiales dentro, unas con menos peso y otras con más peso. Dentro de los JDT de tracción encontramos la Sogatira, que consiste en coger una cuerda con las dos manos por equipos y tratar de hacer que el equipo contrario rebese la línea colocada en el suelo. Se utilizarían cuerdas atadas entre ellas, para hacer una cuerda lo suficientemente larga. Dentro de los JDT derivados de la actividad laboral encontramos la Carrera de belorta, que consiste en apilar la hierba con un palu. Una vez hecho esto se levanta y se transporta en carrera a la espalda. Utilizaríamos material de reciclaje dispersado por el suelo y una escoba para juntarlo y meterlo en una bolsa de basura. Posteriormente se transportaría a la carrera. Dentro de los JDT de lucha encontramos la Lucha asturiana, que consiste en un asalto único, donde el luchador que derribe al contrario sin soltar el agarre inicial gana. Se realizaría sobre colchonetas colocadas en el suelo y se les pediría a los alumnos que se trajeran camisetas y pantalones viejos, por el hecho de que se pudieran romper durante los agarres. Dentro de los JDT de mazo y bola encontramos la Gurria y Porca que

consiste en que varios jugadores provistos de garrotes en un terreno de juego circular (12m), intentan mediante golpes, introducir una bola de madera en el círculo pequeño (1,5m), el cual se encuentra defendido por un jugador (guardián) que evitara a través de golpes que la bola entre. Se utilizarían un stick y una pelota de hockey para realizar el juego. Por último, dentro de los JDT de pelota encontramos la Pelota valenciana (el Frontón), que consiste en que cada jugador golpea la bola de manera alterna debiendo impactar ésta en el frontis por encima de una raya situada a una altura de medio metro y botando dentro de los límites establecidos en la cancha. Se utilizaría una pelota de tenis y la pared del gimnasio para llevarlo a cabo. Creemos que este tipo de juegos realizados durante las clases de educación física pueden despertar el interés de los alumnos y contribuir a su práctica fuera del horario escolar.

Propuesta 7: Ser un docente creativo dentro de las clases de educación física

Todos los niños nacen creativos, ya que está presente en el niño desde que nace la necesidad de explorar, de investigar, de analizar, de reconocer y de descubrir el mundo que le rodea. Los profesores de educación física debemos no sólo preocuparnos por motivar a los niños para que se comporten de forma creativa, sino que también deberíamos intentar enseñarles a salvar las restricciones psicológicas y físicas que el medio pone en el camino del alumno que crece inhibiendo su natural curiosidad y su comportamiento exploratorio. Robinson y Aronica (2009) afirman que si quieres tener alumnos creativos, debes ser un docente creativo. Debemos de estar preparados a cambiar nuestra forma de dar clase. Si hacemos lo mismo de siempre, nuestros alumnos aprenderán lo mismo y no habrá ningún tipo de motivación existente en las actividades. Debemos de intentar ir todos los días al trabajo con la mente despejada, dispuestos a aprender nuevas formas de hacer las cosas y sobre todo la importancia de escuchar y tener en cuenta las propuestas de nuestros alumnos. Nosotros creemos que el alumno obediente y conformista recibe en el instituto su recompensa, en perjuicio del desarrollo de la imaginación y del pensamiento creador. Creemos que la sociedad, a través de los padres, los profesores y los compañeros recompensa ciertos tipos de comportamiento a ciertas edades, y puede ser ésta la razón por la cual la actividad creadora se desarrolla de forma tan irregular. La capacidad creadora necesita nutrirse de un ambiente muy particular del que carecemos en la escuela de hoy, quizás también porque los docentes carecemos de la creatividad suficiente para fomentar la creatividad en los alumnos o porque es mucho más cómodo no hacerlo. Por todo lo comentado anteriormente, es necesario que el docente lleve a cabo actividades novedosas y sorprendentes, para huir de la monotonía y despertar nuevos intereses en los alumnos que motiven a éstos a realizar las nuevas actividades.

Propuesta 8: Taller de identificación y expresión de emociones

Creemos que llevar a cabo un taller de identificación y expresión de emociones es una de las mejores maneras de trabajar la inteligencia emocional. La identificación de emociones nos permitirá poder identificar las emociones propias y ajenas, siendo una de las claves de la inteligencia emocional. Cuando nos referimos al autoconocimiento emocional estamos hablando de saber en cada momento cuál es la emoción que estamos sintiendo. Por otro lado, expresar emociones es una necesidad humana que, entre otras cosas, nos permite mantener una estabilidad emocional. Hacerlo es saludable, sin embargo exteriorizarlas de cualquier forma, en cualquier momento y en cualquier intensidad, no lo es. Es importante ejecutar ejercicios de expresión emocional porque nos ayuda a identificar las emociones propias y ajenas, permitiéndonos también con estas dinámicas poder trabajar la regulación de las emociones. Podemos proponer diferentes actividades: En primer lugar, ¿Cómo se siente Martín? Debemos explicar a los alumnos que para saber cómo se siente una persona, debemos de escucharla atentamente y prestar atención a su cara y postura corporal. El profesor le

enseñará al alumno diferentes imágenes de alegría, de tristeza o neutras, que provoquen el desarrollo de diferentes emociones que el resto de compañeros deberán de identificar, habiendo anteriormente trabajado los contenidos de las emociones en las clases teóricas. En segundo lugar, “Los paisajes de las emociones”, se les pide a los alumnos que traigan a clase periódicos y revistas de casa. Se divide a los alumnos en grupos y se les entrega una cartulina a cada grupo. Cada grupo elegiría dos emociones de un listado proporcionado por el profesor y escribirían arriba de la cartulina las dos emociones. Pedirles que busquen y peguen imágenes que representan las emociones que han elegido. Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de explicar al resto de la clase las imágenes que han pegado y qué es lo que les ha motivado a pensar que esa imagen refleja esa emoción. También podemos pedirles que determinen posibles causas generadoras de la emoción. En tercer lugar, “Habla en el momento ideal”, a cada alumno el profesor le asignará un rol, que deben de desarrollar expresando las emociones correspondientes a ese rol asignado. Algunos alumnos se comportarán de manera triste o enfadada, otros estarán alegres o con buen humor y otros mostrarán sorpresa o compasión. Todos los alumnos estarán desplazándose por el espacio, y cada uno de ellos deberá de tratar de identificar las emociones de los demás, dirigiéndose a cada uno de ellos en función de si es adecuado hablarle en ese momento o esperar. Irán cambiando continuamente de roles entre todos los compañeros.

Propuesta 9: Proyecto interdisciplinar para trabajar las inteligencias múltiples

Pensamos que sería muy interesante llevar a cabo un proyecto interdisciplinar con otras asignaturas para trabajar de manera coordinada todas las inteligencias múltiples. La teoría de las inteligencias múltiples concluye que, como no todas las personas somos iguales, tampoco aprendemos de la misma manera, por lo que la educación debe adaptarse a cada persona, ya que no todos nos beneficiamos del mismo tipo de aprendizaje en la misma medida. En este escenario, el profesor se convierte en un guía que enseña al alumno a reconocer sus principales inteligencias y le ayuda a utilizarlas para aprender mejor. Las tecnologías de información y la comunicación pueden aportar mucho para la consecución de este objetivo, ya que permiten esta personalización y gracias a ellas los docentes pueden adaptar la educación a lo que necesitan sus alumnos. Podemos llevar a cabo actividades que trabajen de manera específica una inteligencia dentro de una asignatura concreta, para de esta manera asegurar el trabajo de todas ellas, aunque como hemos hecho hincapié en nuestro marco teórico, las inteligencias múltiples no se dan de manera aislada, sino que actúan siempre de manera conjunta, por lo que siempre que trabajemos centrados en una de ellas, otras también serán trabajadas.

1. Inteligencia Lingüística. Sensibilidad al significado de las palabras, su orden y funciones, su sonido, ritmos y métrica, y habilidad para escribir y/o hablar. En las clases de Lengua y Literatura e Informática, haciendo un periódico de aula con el que tengan la posibilidad de trabajar cualquier tema o materia a través del lenguaje.

2. Inteligencia Espacial. Facilidad para captar el espacio físico y las formas y orientarse. En las clases de Geografía y Educación Plástica y Visual, llevando a cabo un mural de ríos y mares de España, construyéndolo conjuntamente en las dos asignaturas.

3. Inteligencia Corporal-Cinestésica. Habilidad para el baile y el movimiento, para utilizar el propio cuerpo como medio de expresión y aprender a través de la experimentación física. En las clases de Educación Física, mediante la participación en juegos deportivos.

4. Inteligencia Lógico-Matemática. Capacidad para trabajar con números y operaciones, deducir y razonar con conceptos abstractos. En las clases de Matemáticas, a través de juegos de lógica o matemáticos.
5. Inteligencia Musical. Habilidad para captar el ritmo, el tono y el timbre, y sensibilidad para apreciar y expresar a través de la música. En las clases de Música, mediante la creación de diferentes ritmos musicales usando los diferentes instrumentos musicales.
6. Inteligencia Intrapersonal. Capacidad para conocer los propios sentimientos, pensamientos u objetivos, tendencia a reflexionar y actuar en consecuencia. En las clases de Educación Física mediante la creación de un blog a modo de diario personal, en el cual recogen las actividades llevadas a cabo en las diferentes asignaturas.
7. Inteligencia Interpersonal. Sensibilidad para entender a otros, empatizar, establecer relaciones, interactuar y liderar. En las clases de Historia organizar un debate sobre una noticia actual que choque con una noticia antigua relacionada con la historia.
8. Inteligencia Naturalista. Talento para observar, comprender y explorar el medio natural. En las clases de Biología, llevar a cabo una salida al campo para conocer de primera mano la naturaleza contada por un profesional.

Propuesta 10: Instrumentos para evaluar las inteligencias múltiples

Debemos de evaluar a los estudiantes según nuestro conocimiento de sus inteligencias, pero no debemos de ceñirnos únicamente a la evaluación a través de exámenes. Podemos combinar aspectos diferentes de cada inteligencia y evaluarla de acuerdo con diferentes instrumentos. Tradicionalmente, la inteligencia lingüística es la inteligencia más popular que se usa en las evaluaciones, haciendo exámenes de desarrollo o de elección múltiple. Proponemos llevar a cabo trabajos y hacer exposiciones ante la clase para poder evaluar la inteligencia lingüística. Por otra parte, podemos usar la tecnología para involucrar a los estudiantes con la inteligencia lógica-matemática. Usando estas herramientas de la red los estudiantes pueden practicar y demostrar su conocimiento de forma más lógica. En cambio, es un poco más difícil evaluar a los estudiantes acerca de su inteligencia espacial, pero para evaluar la inteligencia espacial podemos hacerlo a través de la realización mapas mentales, fotografías o videos para demostrar su conocimiento. Para llevar a cabo la evaluación de la inteligencia corporal-cinestésica, podemos hacerlo mediante demostraciones o juegos de rol. Por otra parte, la inteligencia naturalista puede llevarse a cabo a través de la identificación o reconocimientos de plantas, animales o formas climáticas en una forma u otra. Para evaluar la inteligencia musical, debemos darles la oportunidad de cantar y tocar instrumentos a los estudiantes, para evaluar realmente lo aprendido en la asignatura. La inteligencia interpersonal podría ser evaluada a través de entrevistas o debates. Además, la enseñanza en pares nos parece una forma de evaluación muy útil para la inteligencia interpersonal. Cuando ellos puedan enseñar el concepto correctamente a otro compañero de clase, ellos tendrán un profundo conocimiento del concepto. Finalmente, la inteligencia intrapersonal podría ser evaluada a través de un diario en el que apuntan después de cada sesión lo realizado y experimentado durante esa clase.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Araújo, P., Jaqueira, A. R., Gonçalves, J., Lavega, P., Gemma, F., y Rodrigues, M. (2011). Expression of emotions in games belonging to the psychomotor domain: perspectives on gender. En I. Jirásek, J. Kosiewicz, y D. N. Roberson (Eds.), *Sport and Physical Culture in the Mirror of the Social Sciences* (pp. 174-181). Olomouc: Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc.
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101 (1), 59-68.
- Bettoni, R. (2006). *Armonía emocional*. Barcelona: Robinbook.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Calero, J. C., y Espada, M. (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, 7, 65-69.
- Cerruti, C. (2013). Building a functional multiple intelligences theory to advance educational neuroscience. *Frontiers in Psychology*, 4, 950. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00950.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dobrescu, T., Mihaila, I., y Rata, G. (2013). A comparative study on the creative conduct of the future physical education and sports teacher. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 825-830.
- Ermis, E., e Imamoglu, O. (2013). The effect of doing sports on the multiple intelligences of university students. *International Journal of Academic Research*, 5, 174-179.
- Furnham, A. (2008). *Personality and intelligence at work*. London: Routledge.
- Furnham, A. (2014). Increasing your intelligence: Entity and incremental beliefs about the multiple "intelligences". *Learning and Individual Differences*, 32, 163-167.
- Frijda, N. H. (2007). What emotions might be? Comments on the comments. *Social Science Information Sur les Sciences Sociales*, 46, 433-443.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

- Hirama, E. (2002). *As emoções na educação física escolar*. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, São Paulo, Brasil.
- Horst, S. (2000). Personality tests. profiles and personality types. Complete tests and exercises. Analyses and evaluations. 400 Questions Gemma. *Press Publishing House*, 99, 100-128.
- Lavega, P., Alonso, J., Etxebeste, J., Lagardera, F., y March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 457-467.
- Lochbaum, M., y Stevenson, S. (2014). Effects of achievement goals on perceptions of success and achievement emotions in minority children. *Kinesiology*, 46, 202-209.
- López, L. (18 de septiembre de 2009). *La Importancia de la Educación Física en nuestra escuela*. Recuperado el 24 de mayo de 2013, de <http://www.cepazahar.org/eco/n5/spip.php?article40>
- Lupu, E. (2012a). Physical activities as a manner of lifelong developing creativity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1893-1898.
- Lupu, E. (2012b). The importance of performing physical exercises for students and their implication in the development of visual creativity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 286-292.
- Maia, R., Maia, J., y Marques, M. (2007). Jogos cooperativos X Jogos Competitivos: Um desafio entre o ideal e o real. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 2(4), 125-139.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books.
- Menevis, I. y Özad, B. (2014). Do age and gender influence multiple intelligences?. *Social Behavior and Personality*, 42, 9-20.
- Mouton, A., Hansenne, M., Delcour, R., y Cloes, M. (2013). Emotional intelligence and self-efficacy among physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32, 342-354.
- Palmero, F., y Fernández-Abascal, E. G. (2002). Emociones básicas II (ira, tristeza y asco). En A. F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez, y M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 354–372). Madrid: McGrawHill.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Parkinson, B., Fischer, A. H., y Manstead, A. S. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group and interpersonal processes*. New York, NY: Psychology Press.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution a` un lexique commente´ en science de l'action motrice* [Contribution to an annotated vocabulary on the science of motor action]. Paris, France: National Institute of Physical Education and Sport (INSEP).
- Prodócimo, E., Caetano, A., Sá, C. S., Santos, F. A. G., y Siqueira, J. C. F. (2007). *Jogo e emoções: Implicações nas aulas de educação física escolar*. Retrieved 20. 11. 2008 from the World Wide Web: de <http://libdigi.unicamp.br>

- Rață, G. (2011). *Creativitatea în activitățile specifice educației fizice, sportului și kinetoterapiei*. Bacău: Alma Mater.
- Robazza, C., Bortoli, L., Carraro, A., y Bertollo, M. (2006). "I wouldn't do it; it looks dangerous": Changing students' attitudes and emotions in physical education. *Personality and Individual Differences*, 41, 767-777.
- Robinson, K., y Aronica, L. (2009). *El elemento*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Robinson, K. (2011). *Out of our minds*. Chichester: Capstone Publishing Limited.
- Rueda, B. (2004). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física. Expresión Corporal en Primaria*. Huelva: Servicio de publicaciones Universidad de Huelva.
- Ruiz, L., Palomo, M., Ramón, I., Ruiz, A., y Navia, J. A (2014). Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. *Internacional Journal of Academic Research*, 6, 69-76.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate: Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.
- Taylor, I. A. (1975). Una visión retrospectiva de la investigación creativa. En Taylor y Getzels (Eds.), *Perspectivas de la creatividad*. Chicago: Aldine.
- Vallés, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide.
- Wukmir, V. J. (1967). *Emoción y Sufrimiento*. Barcelona: Labor.