



---

# ACTITUDES ANTIDEPORTIVAS EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

---

Propuesta de una unidad didáctica en la programación de la  
asignatura de Educación Física



**TITULACIÓN:** GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
**ALUMNO:** DARIO ESPIGARES CABRERIZO  
**TUTOR ACADÉMICO:** ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ  
**CURSO:** 2015/2016



## ÍNDICE

<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN</b>	<b>2-5</b>
<b>2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>5-9</b>
<b>3. METODOLOGÍA</b>	<b>9-11</b>
<b>4. INTERVENCION</b>	<b>11-13</b>
<b>5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>14-15</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>16-18</b>
<b>7. ANEXOS</b>	<b>19-29</b>



## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

### a) Ubicación del centro y análisis del contexto socio-cultural donde se encuentra

El I.E.S. Victoria Kent d'Elx se encuentra situado en el barrio de Altabix, de la ciudad de Elche, provincia de Alicante. Debido a su localización, los usuarios que acuden al centro pertenecen a los barrios a los que se aproxima. Existe un porcentaje de usuarios de etnia gitana agrupado en barrios como San Antón o Los Palmerales. Estos usuarios, a pesar de no ser un grupo excesivamente numeroso, solo un pequeño porcentaje consiguen terminar los estudios que se había propuesto. Se debe tener en cuenta que, la mayoría de estas personas y sus familias, no poseen un activo económico sólido. Estos datos sitúan a ese grupo de población en una situación de riesgo social, tanto a nivel académico como laboral. El resto de los perfiles procedentes de los barrios restantes son más bien homogéneos; estamos hablando de personas con un nivel de renta medio sin escasez económica (clase media). A diferencia de otros barrios más conflictivos, los usuarios procedentes de éstos tienen un mayor índice de éxito en los estudios que han elegido. Aunque cada vez más, la influencia de la sociedad en distintos aspectos de la vida de los usuarios, hace que este índice no ascienda.

### b) Finalidades del centro y actividades que desarrolla. Organigrama del centro

El Proyecto Educativo es el documento que establece las líneas básicas que definen el trabajo y los valores que fundamentan la acción pedagógica del centro; a continuación se muestran las líneas básicas del mismo: Confesionalidad. El centro se declara aconfesional y respetuoso con todas las creencias de los integrantes de la comunidad educativa.

1. Coeducación. Se considera fundamental la no discriminación por razones de sexo, de ahí que la educación sea uno de los principios fundamentales para que no haya jerarquización entre los valores masculino y femenino.
2. Lengua de aprendizaje. El centro se declara bilingüe y aboga por el uso indistinto, no discriminatorio y normalizado, de las dos lenguas de la Comunidad Valenciana, entre todos los miembros de su propia comunidad educativa. Todo ello con el fin de alcanzar la normalización lingüística y cultural del valenciano a todos los niveles.
3. Valores. En la tarea que como institución pública educativa el centro fomenta, defiende, ampara y promueve las libertades individuales y colectivas de todos los sectores que lo integran y es por eso que mantiene un compromiso permanente con el conjunto de los valores democráticos y el respeto de los derechos humanos que definen el ordenamiento jurídico del centro.
4. Currículum académico y línea metodológica. El fin básico del instituto es conseguir la formación integral del alumnado a través de la tarea educativa y el trabajo académico, basado en el Currículo oficial vigente prescrito por la Consellería de Educación, para cada una de las Etapas educativas previstas por la LOE y la LOMCE.

En cuanto a las enseñanzas impartidas en el centro son: Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato (BAT), Formación Profesional Básica (FPB) y Formación Profesional (Ciclos Formativos).

En el centro se realiza una enseñanza personalizada, que, al mismo tiempo atiende y respeta la diversidad del alumnado adaptándose a sus necesidades e intereses, intenta además que el niño no sea un mero receptor de información sino un sujeto activo de

aprendizaje. Se fomenta así la participación en la programación y promoción de todo tipo de actividades culturales, académicas, recreativas, lúdicas-deportivas y artísticas.

Todo lo anterior se completa con la correspondiente orientación psicopedagógica y tutorial del alumnado, encaminada a conseguir su adecuada y futura inserción en el mundo socio-laboral y cultural como ciudadano responsable y adulto.

En cuanto al organigrama, como es propio de los centros educativos, cuenta con un órgano de gobierno y participación, y por otro lado, se puede considerar parte fundamental de estos recursos humanos a los tutores y tutoras de ESO, BACHILLERATO Y FPB de los diferentes grupos/cursos existentes en el instituto.

1. Órganos de gobierno y participación:
  - a. Equipo directivo: cuenta con directora, vicedirectora, dos jefes de estudios (uno de ellos en ESO y BACHILLERATO, y otro en FORMACIÓN PROFESIONAL), secretario, vicesecretaria y coordinadora de ESO y FPB.
  - b. Consejo escolar: los miembros natos, presidenta, secretario, jefe de estudios de ESO y jefe de estudios de FP, ocho representantes del profesorado, seis representantes de los padres, cinco representantes del alumnado y un representante del PAS.
  - c. Personal de administración y servicios (PAS): tres administrativos y tres conserjes.
2. Tutores y tutoras de grupo: cinco tutores/as en 1º ESO, cinco tutores/as en 2º ESO, siete tutores/as en 3º ESO, cinco tutores/as en 4º ESO, cuatro tutores/as en BACHILLERATO y cuatro tutores/as en FPB.

#### **c) Instalaciones y recursos materiales disponibles en la actualidad**

En cuanto a las instalaciones del centro, éste posee cuatro pistas polideportivas exteriores; tres de balonmano/fútbol-sala, con las dimensiones estándar, y una de baloncesto. En una de las pistas de balonmano/fútbol hay también tres juegos de canastas de baloncesto. Y además, está dotado con un Gimnasio Cubierto de 480 m<sup>2</sup>. Este curso el pavimento del gimnasio ha sido cambiado.

Dispone de un Departamento anexo al Gimnasio. El Departamento incluye aseo para el profesorado con una ducha. Además se dispone de vestuario masculino y femenino. Al final del gimnasio se encuentra el cuarto de material. (Ver Cuadro 1).

#### **d) Características de los alumnos que asisten al centro**

Se diferencian en el centro tres tipologías de usuarios dependiendo de la etapa educativa que estén cursando. En el instituto, además, los alumnos son separados en turnos de mañana o tarde. El alumnado de la mañana es lo referido a la ESO, BACH y FPB. Por el contrario tenemos al alumnado de la tarde comprendidos en FP Medio y Superior.

En este caso nos vamos a centrar en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) que consta de cuatro cursos académicos que se realizan ordinariamente entre los 12 y los 16 años de edad. No obstante, los alumnos tendrán derecho a permanecer en régimen ordinario cursando la enseñanza básica hasta los dieciocho años de edad, cumplidos en el año en que finalice el curso.

Cuadro 1. Material del centro

Nº	ARTÍCULO	TOTAL SEPT.	Nº	ARTÍCULO	TOTAL SEPT.
1.	AGUJAS HINCHAR BALONES METÁLICAS	3	2.	DISCOS VOLADORES	6
3.	AGUJAS HINCHAR BALONES PLÁSTICO	2	4.	EQUALIZADOR	1
5.	ALFOMBRILLA	30	6.	ESPALDERAS GIMNASIO	16
7.	AMPLIFICADOR MÚSICA	1	8.	ESTANTERÍA MADERA LEJAS	2
9.	ARMARIO BLINDADO HIERRO	1	10.	JUEGO DE POSTES DE BADMINTON CON RED	4
11.	ARMARIO MADERA PUERTAS	4	12.	JUEGO DE POSTES Y REDES DE USOS MULTIPLES	3
13.	AROS BALONCESTO	4	14.	LECTOR CD	1
15.	AROS DE RITMICA	30	16.	MESA PROFESOR	1
17.	BALON BALONCESTO	12	18.	MINITRAMP	1
19.	BALON BALONMANO INFANTIL	15	20.	PALAS JUNIOR	50
21.	BALON DE BALONMANO SENIOR	3	22.	PELOTA GOMAESPUMA	10
23.	BALON FUTBOL SALA JUNIOR	7	24.	PELOTAS DE ESPUMA VARIOS TAMAÑOS	30
25.	BALON MEDICINAL 3KG	8	26.	PELOTAS FLOORBALL	10
27.	BALON MEDICINAL DE 2KG	8	28.	PESOS INICIACIÓN	4
29.	BALON DE RUGBY	12	30.	PICAS	20
31.	BALON VOLEIBOL DE INICIACIÓN	10	32.	PIZARRA GIMNASIO	1
33.	BALON VOLEIBOL DE PIEL	6	34.	PLINTO	1
35.	BANCO SUECO	8	36.	RADIOCASSETTE	1
37.	BATES BEISBOL	2	38.	RAQUETAS DE BADMINTON	32
39.	BOBINA DE HILO	1	40.	REDES AROS BALONCESTO	4
41.	BOMBA DE INFLAR BALONES	1	42.	REDES PORTABALONES	3
43.	BOQUILLAS PARA AGUJAS	1	44.	ROLLO CINTA ADHESIVA	1
45.	CABLE PROLONGADOR DE 20 m	1	46.	SALTOMETRO	1
47.	CARRO PORTABALONES	5	48.	SILLA PROFESOR	1
49.	CARRO PORTACOLCHONETAS	1	50.	STICKS FLOORBALL	40
51.	CINTA METRICA	3	52.	VALLAS ATLETISMO INICIACIÓN	5
53.	COLCHONETA	10	54.	VALLAS ATLETISMO ESTANDAR	3
55.	COLCHONETA CAIDA DE SALTOS	2	56.	TELEVISIÓN 28"	1
57.	COMBAS	15	58.	TRAMPOLIN DE SALTOS ESCOLAR	1
59.	COMPRESOR	1	60.	VOLANTES DE BADMINTON	30
61.	CONOS	60			

### e) Otros datos de interés

El presente trabajo comenzó con un periodo de observación durante las clases de Educación Física en el I.E.S. Victoria Kent d'Elx, los cursos abordados en dicho trabajo han sido desde 2º ESO hasta 4º ESO, es decir, desde los 13 años hasta los 16 donde se identificaron ciertas actitudes y conductas con signos de violencia y/o ira, junto a un cuestionario autoaplicado, concretamente, el *"CUESTIONARIO DE CONDUCTAS AGRESIVAS Y VIOLENTAS PARA DEPORTISTAS-CAVIDE"* (Pelegrín & Garcés de Los Fayos, 2003). Tras la observación, registro, autoaplicación del cuestionario, y posterior análisis de los resultados, se planteó la necesidad de diseñar una Unidad Didáctica para fomentar actitudes y valores positivos y prevenir así conductas agresivas y antideportivas. Dicha Unidad se llevará a cabo en el curso de 4º ESO, ya que éste ha sido el curso dónde se han detectado más estas conductas.

La finalidad de este trabajo es utilizar el deporte como una herramienta para dotar a los alumnos de estrategias que les permitan controlar sus respuestas agresivas, en situaciones en las que antes perdían los papeles, y fomentar en valores como la deportividad, la cooperación, el respeto, la convivencia, y la responsabilidad

Por tanto, se va a realizar un trabajo con los siguientes objetivos: 1) Identificar actitudes y conductas agresivas y antideportivas en alumnos de Educación Secundaria; 2) Diseñar una Unidad Didáctica e integrarla en la programación de la asignatura de Educación Física, en el grupo de 4º ESO, para la prevención de dichas conductas.

## 2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

A día de hoy y cada vez más a menudo aparecen más acciones agresivas y antideportivas en el deporte de alto nivel y, paralelamente en las escuelas, donde los niños adoptan este tipo de conductas.

Las conductas agresivas en el contexto educativo son un aspecto que trae consigo la sociedad que nos rodea. Se puede ver reflejada en alumnos hacia sus propios profesores, de profesores hacia sus alumnos, o incluso entre alumnos mismos.

Estas acciones o conductas agresivas se pueden definir como: "un tipo de conducta funcional que suele estar al servicio de los objetivos que persigue el individuo. En muchos casos está dirigida a la solución de un problema interpersonal que puede ser debido a un conflicto de intereses, o un atropello en los derechos y libertades [...]" (Trianes, 2000)

La conducta agresiva se manifiesta a través de una serie de factores asociados a desajustes que revelan dicho comportamiento. Estos factores de riesgo son catalogados como variables predictoras de la agresión (Garmezy, 1983; Pelegrín, 2002; Rutter, 1990).

Dichas variables de riesgo parecen asociarse a los desórdenes que revelan el comportamiento agresivo y violento de los niños y adolescentes (Bower, Carroll & Ashman, 2015; Garmezy, 1983; Mrug, Madan & Windle, 2012; Rutter, 1990). Estas variables de riesgo se denominan también variables predictoras, porque predicen las distintas causas que parecen generar el comportamiento agresivo y violento de la persona, no permitiéndole una adecuada adaptación social (Pelegrín, 2004).

Al parecer los diferentes contextos como, la familia, la escuela, los amigos y el propio individuo, están relacionados con las variables predictoras de estos comportamientos agresivos. Estas variables se pueden agrupar en: personales, escolares, ambientales y familiares. (Ver Tabla 1)

En el ámbito educativo, cada vez aparecen con más frecuencia los conflictos entre los estudiantes, los cuales son generados por la manifestación de conductas agresivas. La tasa de violencia se ha incrementado en los últimos años (Borràs et al., 2001; Lee et al., 1990). Desde 1972, los múltiples estudios realizados en los últimos años, muestran la existencia de violencia o conflicto entre los estudiantes, en numerosos países, con un porcentaje aproximado del 15% de estudiantes, que han sido intimidados o agredidos alguna vez o han presenciado alguna situación de conflicto (Gázquez, 2010).

VARIABLES	
<b>PERSONALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GENERO</li> <li>• EDAD</li> <li>• APARICION TEMPRANA</li> <li>• GENERALIZACION DE LA SITUACION</li> <li>• IRA</li> <li>• HOSTILIDAD</li> <li>• BAJO AUTOCONTROL/IMPULSIVIDAD</li> <li>• BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTACION</li> <li>• BAJA EMPATIA</li> <li>• BAJA CONSIDERACION HACIA LOS DEMAS</li> <li>• INESTABILIDAD EMOCIONAL</li> <li>• RETRAIMIENTO SOCIAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREDISPOSICION ATRIBUCIONAL HOSTIL</li> <li>• EGOCENTRISMO/COMPETITIVIDAD</li> <li>• LIDERAZGO/AUTOCONFIANZA</li> <li>• EXTROVERSION</li> <li>• PSICOTICISMO/PSICOPATIA</li> <li>• DEFICIT EN HABILIDADES SOCIALES</li> <li>• JUSTIFICACION COGNITIVA</li> <li>• VARIABLES BIOLOGICAS</li> <li>• LOCUS DE CONTROL</li> <li>• INTENCIONALIDAD</li> <li>• COMPARACION SOCIAL</li> <li>• TRANSFERENCIA DE LA EXCITACION</li> </ul>
<b>FAMILIARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FAMILIA</li> <li>• METODOS EDUCATIVOS Y MODELOS FAMILIARES:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoritario/coercitivo</li> <li>- Permisivo y negador</li> <li>- Personalizado/democrático</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESTRÉS EN LA FAMILIA</li> <li>• CASTIGO CORPORAL</li> <li>• REPRIMENDAS VERBALES</li> <li>• MALTRATO FISICO Y EMOCIONAL EN LA INFANCIA</li> </ul>
<b>ESCOLARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONDUCTA BULLYING</li> <li>• FACTORES INTERNOS DE LA PROPIA INSTITUCION</li> <li>• INADAPTACION ESCOLAR</li> <li>• VIGILANCIA E INTERVENCION INADECUADA EN EL LUGAR DE RECREO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INFLUENCIA Y CARACTERISTICAS DEL GRUPO DE IGUALES</li> <li>• CAMBOS EN LA ESCALA DE VALORES</li> <li>• RECHAZO DE LOS IGUALES</li> </ul>
<b>AMBIENTALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VIDEOJUEGOS</li> <li>• INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asociación Cognitiva</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</li> <li>• NIVEL SOCIOECONOMICO</li> <li>• DISCRIMINACION SOCIAL</li> </ul>

Tabla 1. Variables predictoras de agresión (Pelegrín, 2002; León-Campos, 2013)

Estudios realizados en diferentes puntos de España, que muestran también los distintos tipos de conflictos que son identificados en los centros españoles de Educación Secundaria. En este caso, según el estudio realizado por Avilés & Monjas (2005), con una muestra de 496 alumnos entre 12 y 16 años pertenecientes a varios IES, nos indica que, la percepción del alumnado sobre los tipos de maltrato o intimidación existente en su centro, en términos de porcentajes, es la siguiente: insultar o poner mote (43%); reírse o dejar en ridículo a otros (34%); hacer daño físico (26%); rechazar, aislar o no dejar participar (24%); amenazar o chantajear para obligar a hacer algo al otro (22%); hablar mal de alguien (12%).

Las consecuencias hacia las víctimas en el contexto educativo pueden ser las siguientes: ansiedad, inseguridad, miedo, baja autoestima, depresión y fracaso escolar (Sharp, 1996).

Tras conocer las variables predictoras de la agresión y sus consecuencias hay que plantear el deporte como una solución para reducir estos comportamientos y, a través de él, aprender modelos de comportamientos adecuados (León-Campos, 2013).

Según Cagigal, (1990), el deporte sirve para desarrollar la capacidad de autocontrol a través de la reglamentación del mismo, y este autocontrol adquirido se puede trasladar a otros ámbitos de la vida. Diversos autores (Cruz, 2004; Gutiérrez, 2004; Kleiber y Roberts, 1981; Sage, 1998), consideran el deporte como una herramienta que puede enseñar a niños y adolescentes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad o la conformidad.

En cuanto a antecedentes de programas de intervención en el contexto educativo, Trianes (2000), presenta un modelo de intervención para desarrollar el comportamiento pro-social y adaptativo dentro del contexto escolar. El modelo presenta dos niveles para intervenir: El primer nivel, centra la intervención en la relación entre los alumnos/profesores y los contextos, lo que supone atribuir la conducta violenta a las características de los alumnos pero no aisladamente, sino en relación con los diferentes contextos que les rodean (Cole, 1986). El objetivo del programa es tratar de incrementar habilidades, valores y recursos personales en los alumnos mediante el trabajo en el aula o centro, con el grupo de alumnos y los profesores. Por otro lado, la intervención en el contexto, se centra en el currículum, realizada desde el proyecto de centro; los cambios de organización, de agrupamiento de alumnos, horarios... y la formación de profesores. El segundo nivel se aborda desde la prevención, para tratar de evitar la aparición de los problemas mediante el enriquecimiento del currículum, desarrollando habilidades y competencias en los alumnos.

Por tanto, el trabajo para la prevención e intervención psicoeducativa en violencia escolar, se centra en procedimientos del área de trabajo de la competencia social y las relaciones sociales, dirigidos a mejorar los recursos de convivencia del centro de cada clase sabiendo que, tanto para prevenir la aparición de problemas como para intervenir en alumnos de alto riesgo o en crisis ya producidas, el trabajo se planteará no sobre las actividades de aprendizaje de las materias escolares sino sobre el ámbito de la convivencia, lugar propio de los ejes transversales (Trianes, 2000).

Los programas de intervención son fundamentales para la corrección de comportamientos antideportivos y agresivos, pero lo son aún más si se abordan desde la materia de educación física en los centros escolares, ya que a través de los valores deportivos adquiridos mediante la práctica del deporte, estos valores pueden trasladarse a otros ámbitos de la vida.

Un ejemplo de programa de intervención dentro del ámbito escolar, es el modelo adaptado a las clases de educación física de Hellison: «Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social» (Hellison, 1995). Las sesiones diarias se organizaban en las siguientes fases: (a) práctica abierta y tiempo dedicado al contacto personal del profesor con los alumnos; (b) charla de concienciación con todo el grupo respecto a los valores que se van a trabajar en la sesión; (c) desarrollo práctico de la actividad con normas y niveles integrados; (d) reunión de todo el grupo para proceder a la evaluación del trabajo realizado y a la reflexión acerca de los valores desarrollados en la sesión (Cecchini et al., 2009)

Para realizar el programa se utilizaron las siguientes estrategias: (a) debates breves, para que los alumnos se involucrasen con valores que se trabajaron en cada sesión; (b) elaboración de posters y carteles, que se situaron en el aula, y en los que estaban recogidas las responsabilidades contraídas; (c) instrucción directa en la enseñanza de las reglas, técnicas de juego y el aprendizaje de los estilos de micro enseñanza; (d) entrenamiento recíproco entre iguales, con normas integradas para desarrollar el fair-play. Asimismo, para mejorar la responsabilidad personal y social en la toma de decisiones, se utilizaron las siguientes estrategias: (Hellison, 1995)

- **Modificación de la conducta.** Se dio la opción de adoptar una nueva conducta personal para compensar una conducta antideportiva. Por ejemplo, si un alumno no respetaba las normas de juego de forma repetida, se le daba la alternativa de salir y regresar a la clase cuando rectificase su conducta y pidiera perdón a los compañeros.
- **Roles de liderazgo.** Se establecieron roles de liderazgo voluntario para que los alumnos con mayor nivel de competencia ayudaran a los menos dotados a finalizar sus tareas. También se utilizaron entrenadores voluntarios durante la práctica deportiva.
- **Ritmo de aprendizaje.** Tanto en la práctica abierta, al comienzo de la clase, como en los ejercicios de grupo, los alumnos podían modificar las tareas adaptándolas al ritmo de ejecución individual.
- **Auto-evaluación.** En el tiempo de reflexión, los alumnos auto-evaluaron sus comportamientos y, en su caso, progresos. En la tabla 1 se recogen, de forma resumida, los cinco niveles de responsabilidad que fueron trabajados en las sesiones

Posteriormente, los autores aplicaron el programa a alumnos de 2º de la ESO (Cecchini et al., 2008a). Los resultados reflejaron, que el grupo experimental, tuvo mejoras significativas en la retroalimentación personal, el retraso de la recompensa, el autocontrol de criterio, y las opiniones relacionadas con la diversión. Se observaron descensos en las variables relacionadas con el juego duro y la búsqueda de la victoria a toda costa.

Por otro lado, Escartí y colaboradores (Escartí, 2003; Escartí et al., 2006; Escartí et al. 2004; Escartí et al., 2005; Escartí, Gutiérrez, Pascual y Marín, 2010), aplicaron el Programa de Responsabilidad Personal y Social (adaptado de Hellison, 1985) a alumnos de Educación Secundaria en situación de riesgo (aquellos alumnos que tienen que hacer frente, a menudo, a los problemas que se derivan de una situación familiar desestructurada, la baja competencia académica, la baja percepción de auto-eficacia, la baja autoestima o los problemas de conducta). De los resultados se concluye que, en el transcurso de la intervención, se registraron menos conductas agresivas y de interrupción por parte de los alumnos.

<b>Nivel</b>	<b>Responsabilidad</b>	<b>Componentes</b>
<b>1</b>	Respeto a los derechos y sentimientos de los demás durante el aprendizaje y juego del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-control</li> <li>• Fair-play</li> <li>• Resolución de conflictos pacíficamente.</li> </ul>
<b>2</b>	Esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-motivación y trabajo en equipo</li> </ul>
<b>3</b>	Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de sus propios proyectos</li> <li>• Auto-entrenamiento</li> </ul>
<b>4</b>	Ayuda a los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles de liderazgo voluntario</li> </ul>
<b>5</b>	Comportamientos fuera de las clases de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferencia</li> </ul>

Tabla 2. Niveles de responsabilidad del programa Hellison (1995)

Los resultados relacionados con el estudio muestran que el modelo de «Responsabilidad Personal y Social» de Hellison (1995) es efectivo para producir cambios a corto plazo. En cuanto a las opiniones y conductas relacionadas con el fair-play y el autocontrol en jóvenes escolares. Además, descendieron las conductas antideportivas y agresivas, el incumplimiento de las reglas y la búsqueda de la victoria a toda costa. Por el contrario, las opiniones relacionadas con la diversión y el entretenimiento se aumentaron de manera apreciable. Se observó una disminución considerable de las faltas de contacto (patadas, zancadillas, desplazamientos, obstrucciones, etc.) y de las conductas antideportivas (juego peligroso, manos intencionadas, protestas, engaños, agresiones, etc.), y un incremento de las conductas deportivas (aceptar disculpas, disculparse, animar al contrario, etc.). Esta relación entre los pensamientos, las actitudes reflejadas y el comportamiento supone una parte muy importante del programa. De hecho, en cada sesión se intentó relacionar los mensajes de auto instrucción, con el desarrollo llevado a cabo durante esa sesión y con la reflexión final acerca de lo que había ocurrido.(Cecchini et al., 2009)

En cuanto al trabajo de Pelegrín (2004), este se centró en el análisis de variables personales, sociales, educativas y familiares relacionadas con las conductas agresivas en niños y adolescentes. A partir de este análisis, en otro trabajo (Pelegrín, 2005) la autora planteó objetivos generales y específicos para prevenir conductas agresivas y antideportivas en niños y adolescentes. Por otro lado, esta propuesta de objetivos y de técnicas también se ha aplicado en el contexto educativo, con alumnos de Primaria, y a través de la asignatura de educación física, con resultados positivos en él y control de conductas agresivas (León-Campos, 2013) (ver anexo 3).

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 Participantes

La muestra de estudio estuvo formada por 113 participantes. Del total de la muestra, 58 son chicos (51.3%) y 55 chicas (48.7), con una edad comprendida entre los 13 y 18 años (M= 14.79; DT=1.022), que cursaban estudios de educación secundaria en un centro público de la ciudad de Elche, provincia de Alicante (España). A los efectos de la variable edad, se constituyeron tres grupos: Grupo 1 (2º ESO): 13-14 años, de 48 alumnos (42.5%), Grupo 2 (3º ESO): 15 años, 40 alumnos (35.4%) y Grupo 3 (4º ESO): 16, 17 y 18 años, de 25 alumnos (22.1%). El alumnado del instituto pertenece a familias de un nivel de vida medio.

#### 3.2 Material

Se administró el *CUESTIONARIO DE CONDUCTAS AGRESIVAS Y VIOLENTAS PARA JÓVENES DEPORTISTAS* (CAVIDE-J) elaborado por Pelegrín & Garcés de Los Fayos (2003) (Ver Anexo 2). Este cuestionario consta de 27 elementos con tres escalas, estas son: A, B y C. Cada escala equivale a una puntuación tipo Likert con 3 puntos (Nunca, Algunas veces, Casi siempre), Siendo nunca= A, algunas veces= B y casi siempre= C. El rango de puntuaciones en el total de la prueba puede oscilar entre 0 y 54. El índice de fiabilidad alfa de Cronbach tiene un valor de 0.829.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,829	27

Tabla 3. Alfa de Cronbach

### 3.3 Procedimiento

En primer lugar para llevar a cabo el trabajo, se contactó con el centro I.E.S. Victoria Kent d'Elx. A continuación, se pidió el consentimiento informado y, en tercer lugar, se realizó un proceso de observación de 10 sesiones por grupo en las clases de educación física, analizando las conductas agresivas y antideportivas que pudieran surgir, y posteriormente se aplicó el CAVIDE-J (Pelegrín & Garcés de Los Fayos, 2003). Las conductas que se observaron fueron las siguientes. (Ver tabla 4).

Situación	Conducta
Fallo de un compañero	Insultos de los compañeros
Fallo de un rival	Risas de los integrantes del otro equipo
Jugada individualizada	Recriminación de los compañeros con insultos
Falta cometida	Recrimina al profesor airadamente que no ha hecho nada
“Falta recibida no señalada”	Recrimina al profesor que las faltas a los demás las pita y hacia él no
Gol/punto/canasta encajado	Insulta a los compañeros por no evitar el tanto
Elección aleatoria del equipo	Queja diciendo: “siempre me pones con los malos”

Tabla 4. Conductas agresivas tras situaciones de juego

Como nota se pudo observar valores bajos en cuanto a relación entre la información obtenida por el cuestionario y la observada durante las sesiones de educación física.

### 3.4 Análisis estadístico

Los datos fueron analizados a través del programa estadístico SPSS versión 23.0.0.0 para Windows. Se han realizado análisis descriptivos, reflejándose la puntuación media, la desviación típica y la puntuación mínima y máxima.

### 3.5 Resultados

Tras el análisis de datos del cuestionario CAVIDE-J se puede concluir lo siguiente:

En cuanto a la comparación entre cursos, se puede observar que 4º ESO es el grupo con una puntuación media más alta de conductas antideportivas, que corresponde a los grupos de edad de 16, 17 y 18 años que también tienen los valores más altos de conductas antideportivas. (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Comparación de medias entre género, curso y edad.

CAVIDE TOTAL	N	MEDIA	DESVIACION ESTÁNDAR	MINIMO	MÁXIMO
<b>CURSO</b>					
2	23	11,22	5,760	1	21
3	67	11,28	6,245	3	37
4	23	14,83	8,043	1	35
<b>EDAD</b>					
13	8	7,88	5,436	1	15
14	40	10,48	4,613	3	21
15	40	12,43	7,278	1	35
16	20	14,90	7,833	7	37
17	3	15,33	9,713	7	26
18	2	16,00	5,657	12	20

#### 4. INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención consistirá en la elaboración de una Unidad Didáctica para el curso de 4º ESO representado en dicha investigación. Se ha escogido a este curso porque es el que más valor ha obtenido en el cuestionario de conductas antideportivas y agresivas. La Unidad Didáctica (en adelante UD; ver Anexos 1 y 3) se introducirá en el bloque de Juegos y Deportes de 4º ESO. El deporte escogido para introducir esta Unidad Didáctica y poder formar en valores y socialización será el rugby. El rugby está considerado como un deporte de contacto en el que pueden surgir acciones antideportivas, pero a su vez es un deporte que tiene unos valores de respeto, solidaridad, compañerismo y honor que sin ellos es imposible realizar el deporte.

En la elaboración de esta Unidad Didáctica no sólo se adaptará al deporte y los ejercicios, sino que también buscará adaptarse a situaciones de compañerismo y compromiso, a través de una serie de estrategias concisas, recogidas en diversos trabajos (Cecchini, González, Carmona, Arruza, Escartí y Balagué, 2001; Cecchini, González, Carmona y Contreras, 2004; Cecchini, González, López, y Brustad, 2005; Cecchini, Méndez y Muñiz, 2005; Cecchini, Montero y Peña, 2003; Cecchini et al, 2009; León-Campos, 2013), concretamente:

1. Recoger los límites mediante un contrato profesor-alumno en el que se presentarán con claridad las responsabilidades asumidas cada una de las partes. Estas responsabilidades recogerán los objetivos que se querrán alcanzar, así como las conductas y comportamientos que se esperan observar. El contrato compromete al profesor y a los alumnos.

2. Exposición de motivos, conversaciones y debates breves, para concienciar a los alumnos sobre los valores que se trabajaran en cada sesión.
3. Identificar y resolver conflictos morales. Al comienzo del programa buscamos observar qué discrepancias existen sobre los comportamientos que se consideran éticamente reprobables.
4. Técnicas de resolución de conflictos interpersonales. Cuando surjan conflictos o enfrentamientos personales de una cierta importancia se les pedirá que: a) sean capaces de dominar sus emociones, b) identifiquen la naturaleza del conflicto, c) busquen posibles soluciones, c) elijan la respuesta adecuada, c) que la lleven a cabo.
5. Utilizar modelos, o individuos de la comunidad deportiva, que se hayan distinguido por un comportamiento moral ejemplar.
6. Proponer tareas abiertas o predominantemente perceptivas que fueron presentadas de un modo global.
7. Tener en cuenta, en todo momento, los intereses de los jóvenes que participan activamente en la toma de decisiones, sobre todo en la elección de actividades.
8. Reconocer, de forma privada, los progresos individuales, o las mejoras personales, al objeto de proporcionar percepciones auto-referenciadas.
9. Promover “la ayuda a los demás”.
10. Evaluar privadamente la mejora personal, el progreso hacia metas individuales y colectivas, la participación y el esfuerzo de un modo autorreferenciado.
11. Permitir a los alumnos participar en la toma de decisiones referidas al ritmo de enseñanza-aprendizaje y al tiempo asignado a cada actividad

Como se ha mencionado anteriormente se ha escogido el rugby porque es un deporte de contacto donde aparecen una serie de valores y normas que desde fuera de la práctica no se reconocen y, además, aparece en la programación de la asignatura de educación física. Los valores mencionados son los siguientes: (<https://es.wikipedia.org/wiki/Rugby>, 2015)

- **Integridad:** La integridad es fundamental para la estructura del rugby y se genera mediante la honestidad y el juego limpio.
- **Pasión:** El mundo del rugby tiene un apasionado entusiasmo por el juego. El rugby genera ilusión, adhesión emocional y sentido de unión a la Familia mundial del rugby.
- **Solidaridad:** El rugby proporciona un espíritu de compañerismo que conduce a amistades que duran toda la vida, trabajo en equipo y lealtad, que superan las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas.
- **Disciplina:** La disciplina es una parte fundamental del juego tanto dentro como fuera del terreno de juego y está reflejada en el respeto a las leyes, regulaciones y valores centrales del rugby.
- **Respeto:** El respeto por los compañeros, oponentes, árbitros y aquellos involucrados en el deporte es esencial.
- **Humildad:** Consiste en aceptar que existen diferentes tipos de personas que a través de las características específicas del deporte pueden aportar positivamente al deporte y hay espacio para cada uno. El resultado depende del trabajo de todo el equipo. Las individualidades no existen si se quiere llegar al objetivo final de ganar el juego. Cuando esto no está claro por parte de los jugadores, se pierde el partido.
- **Motivación:** Corresponde al impulso individual para lograr un objetivo. Un jugador de rugby puede tener todas las virtudes físicas pero si carece de motivación, no tienen

importancia estas características. La motivación es un valor relacionado con la actitud, con las ganas y la razón que pasa tanto por la cabeza como por el corazón.

- **Amistad:** Aquellos jugadores de un notable reconocimiento mundial, concuerdan en tener grandes amigos dentro del rugby. Las experiencias que se viven dentro del deporte hace que estas personas conozcan lo positivo y negativo de sus compañeros. Esta amistad se origina y fortalece en el trato.
- **Compromiso:** Significa adquirir con responsabilidad con el equipo y los valores que rodean al deporte.

Las actividades que introduciremos en la Unidad Didáctica elegida serán los siguientes:

- Realización de grupos iniciales en forma de asambleas, para que se traten las acciones agresivas por parte del dialogo con los compañeros. En cada sesión se cambiará de líder de grupo que será el encargado de registrar y mediar estas conductas agresivas durante la sesión; este liderazgo también dotará de responsabilidad y liderazgo al líder de grupo.
- Se usará el role-playing donde los alumnos que llevarán el mando de la actividad puedan identificar conductas y actuar ante ellas según lo adquirido durante la Unidad Didáctica.
- Aprendizaje de técnicas de relajación y respiración, tanto general como segmentaria, para que puedan frenar las reacciones agresivas.
- Resolución de conflictos a través del diálogo mediante reuniones durante o post actividad.
- Creación de actividades por parte del alumnado donde ellos pongan las reglas y las penalizaciones por reglas, y que además hagan ver a sus compañeros los errores que se cometen desde un punto de vista de iguales.

La unidad didáctica constará de 6 sesiones (ver Anexo 2). El tiempo de cada sesión será de 50 minutos desglosado en: 10' calentamiento, 30' parte principal, 10' vuelta a la calma. Durante las sesiones se adaptaran ejercicios al rugby touch, que es una modalidad del deporte en la que se minimiza el contacto. El único contacto permitido entre los oponentes es el toque con la mano, que realizan los defensores al jugador con el balón para detener su avance, o también el atacante en posesión de éste para poder controlar su propia carrera y el lugar exacto donde se produce el tocado y debe plantar el balón. La clase será impartida por el profesor encargado de la asignatura en el centro de secundaria y un profesor en periodo de prácticas, en este caso yo. Los materiales necesarios para llevar a cabo las sesiones serán los siguientes:

- Balones de rugby
- Conos
- Petos
- Cuerdas
- Colchonetas
- Fitball

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Trabajos anteriores a este en España como los de Barba et al. (2003), Cecchini et al. (2003), Escartí et al. (2005), Gutiérrez y Vivó (2005), Jiménez y Durán (2004), López et al. (2003), llevaron a cabo diseños de metodologías innovadoras dentro del contexto educativo, donde se utilizaron las clases de Educación Física para desarrollar a los alumnos en valores como: desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social.

Los trabajos publicados sobre programas de intervención y prevención de las conductas agresivas en el contexto educativo, han sido exitosos y se encontraron beneficios conductuales en el alumnado. Esto es revelador y optimista, y se une al papel desempeñado por los modelos sociales que han intervenido directamente con los niños y adolescentes. En este sentido, hay que tener en cuenta que el deporte únicamente por su cuenta no previene conductas antideportivas y agresivas ni fomenta en valores, sino que depende de un formador externo y de una metodología de transmisión de valores para que estos realmente sean adquiridos por los adolescentes. (León-Campos, 2013)

Numerosos trabajos antecesores comprobaron que según aumenta la edad, aumentan las conductas antideportivas y agresivas (Herrenkohl et al., 2012; Ianni, 1978; O'Connell et al., 1999; Ortega, 1998; Ortega y Merchán, 1997; Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2009; Pelegrín et al., 2010; Trianes, 2000), siendo los 13 años, la edad donde se comienzan a observar este tipo de conductas entre escolares comienza a aumentar. En dichos trabajos, se detectó que los alumnos de tercer ciclo, eran quienes manifestaban con más frecuencia e intensidad conductas antideportivas que los del segundo ciclo. Otras investigaciones señalan que ciertas características temperamentales, como una alta emocionalidad negativa y una baja autorregulación, se han relacionado a una peor competencia social en niños de diferentes edades (Bermejo, González y Ruiz, 2000; Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000; Rothbart y Jones, 1998).

En general, este tipo de programas aplicados al ámbito educativo aportan beneficios en el alumnado. De nuevo, se comprobó en dichos estudios cómo la intervención sobre la respuesta emocional de ira a través de diversas técnicas y actividades, consiguió que el alumnado reaccionase mediante respuestas adaptadas a las situaciones de frustración y de conflicto. Los trabajos publicados en España sobre programas de intervención y prevención en las clases de Educación Física, han tenido éxito sobre la prevención de las conductas agresivas en Secundaria (Cecchini et al., 2003; Cecchini et al., 2008a), así como con alumnos en situación de riesgo (Escartí, 2003; Escartí et al., 2006; Escartí et al. 2004; Escartí et al., 2005; Escartí, Gutiérrez, Pascual y Marín, 2010).

Los datos obtenidos en cuanto a la frecuencia de conductas antideportivas y agresivas por cursos y edades, se observa que a partir de los 16 años de edad el uso de conductas agresivas aumenta considerablemente respecto a edades inferiores, a su vez los resultados de las medias entre cursos revela lo mismo, el curso con valores más altos de conductas antideportivas y agresivas es 4º ESO, curso donde están situados los alumnos de 16 años o más. (Ver Tabla 5). Por este motivo la Unidad Didáctica en un primer lugar se propondrá para 4º ESO, pero en líneas futuras se buscará introducirlo en cursos anteriores para ir frenando este tipo de conductas antes de que aparezcan.

Como conclusión general, se considera que la educación física es una herramienta para trabajar la base emocional y social de los jóvenes, la cual permite que adquieran habilidades para una mejor convivencia con los demás, así como potenciar el desarrollo social y psicológico, se debe permitir a los profesionales trabajar aspectos enlazados con la convivencia y los valores democráticos en el contexto educativo, ya que el profesor de educación física tiene una responsabilidad de carácter público, su trabajo es transmitir una serie de conocimientos deportivos, pero también debe transmitir una serie de valores sociales al alumnado el cual está educando para que aprenda a desarrollarse adecuadamente en la sociedad y que además pueda contribuir a mejorarla. De este modo muchos jóvenes considerarán el deporte no sólo un medio que les permita adquirir y potenciar las habilidades físicas y técnicas, sino también como un medio de formación social.

Tras los datos obtenidos es muy importante actuar realizando un plan de intervención durante las clases de educación física fomentando valores de comunicación, compañerismo, solidaridad, etc. Para intentar mejorar estas cifras, ya que a estas edades aún estamos a tiempo de revertir la situación y no quedarnos de brazos cruzados mientras se forman adultos violentos en las escuelas. Para que se dé este tipo de situación en la que el profesor además de impartir sus conocimientos técnicos y tácticos acerca del propio deporte y también fomente en valores a los alumnos debe de haber un cambio en la metodología de enseñanza. Se ha podido observar que el curso de 4º ESO, los alumnos de mayor edad de la investigación, tienen los valores más altos del estudio mientras que los que tienen menos edad no alcanzan estas valoraciones. Hay que crear unidades didácticas en las que se impartan por igual valores y conocimientos del deporte desde pequeños, para crear un adulto responsable, respetuoso, solidario y comprometido. Para esto hace falta insertar desde Primaria sesiones y unidades didácticas donde se premie también la cooperación, el respeto y se penalicen acciones contrarias como insultos y agresiones y si aparecen trabajarlas grupalmente donde entre los mismos compañeros se puedan ayudar.

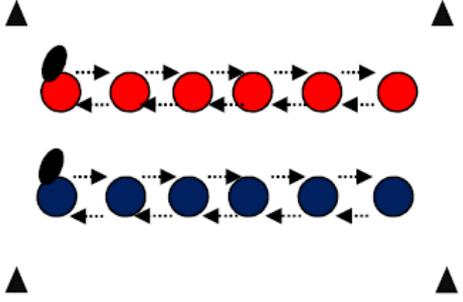
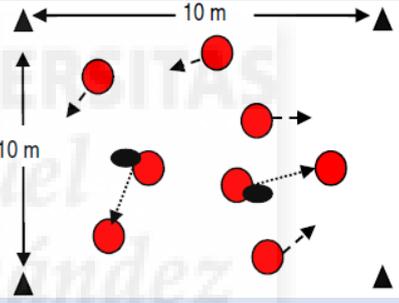
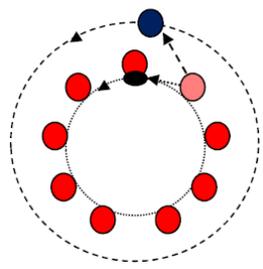
## 6. BIBLIOGRAFÍA

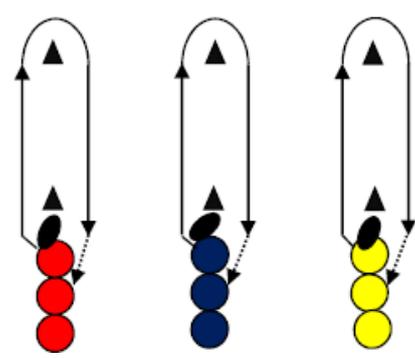
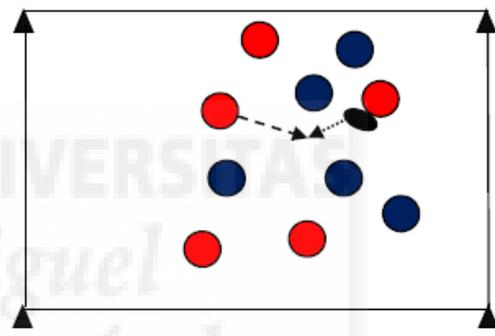
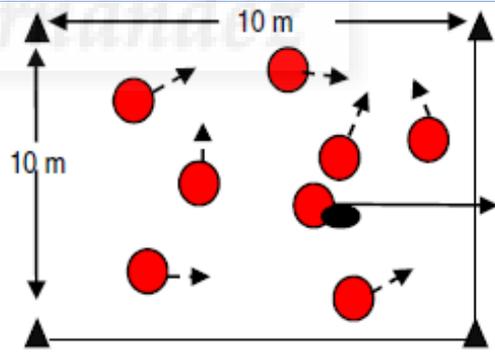
- Avilés, J. M. I. (2005): Estudio de incidencia de la intimidación y el maltrato entre iguales en la ESO mediante el cuestionario CIMEI (Avilés, 1999). *Anales de psicología*, 21(1), 27-41.
- Bermejo, F., González, C., & Ruiz, C. (2000). El papel de la emocionalidad y la autorregulación en las relaciones entre iguales. En *Poster presentado en el IX Congreso INFAD Infancia y Adolescencia*.
- Bower, J. M., Carroll, A., & Ashman, A. (2015). Development and application of the CAT-RPM report for strengths-based case management of at-risk youth in schools. *International Journal of Inclusive Education*, 19(1), 36-52.
- Cagigal, J. M. (1990). Deporte y agresión, (1.ª Edición de 1976) Madrid. *Alianza Editorial y Consejo Superior de Deportes*.
- Cecchini, J., González, C., Carmona, Á., Arruza, J., Escartí, A., & Balagué, G. (2001). The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre-and post-competition mood states. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1-11.
- Cecchini, J. A., Montero, J., & Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4), 631-637.
- Cecchini, J. A., González, C., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cecchini, C., Estrada, J. A. C., Losa, J. L. F., & de Mesa, C. G. G. (2008). Repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares. *Revista de Educación*, (346), 167-186.
- Cecchini, J. A., González, C., Alonso, C., Barreal, J. M., Fernández, C., García, M. et al. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 96, 34-41.
- Cecchini, C., Estrada, J. A. C., Losa, J. L. F., & de Mesa, C. G. G. (2011). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en las clases de educación física: actividades colaborativas versus competitivas. *Magister: Revista miscelánea de investigación*, 24, 11-21.
- Cole, P. M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child development*, 1309-1321.
- Del Barrio, V., Carrasco, M. A., Rodríguez, M. A., & Gordillo, R. (2009). Prevención de la agresión en la infancia y la adolescencia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 101-107.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Shepard, S., Losoya, S., Murphy, B., ... & Reiser, M. (2000). Prediction of elementary school children's externalizing problem behaviors from attentional and behavioral regulation and negative emotionality. *Child development*, 71(5), 1367-1382.

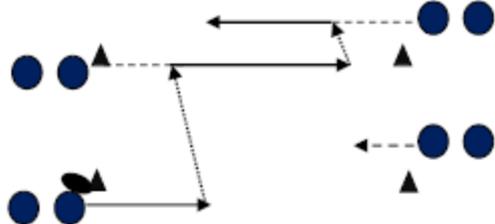
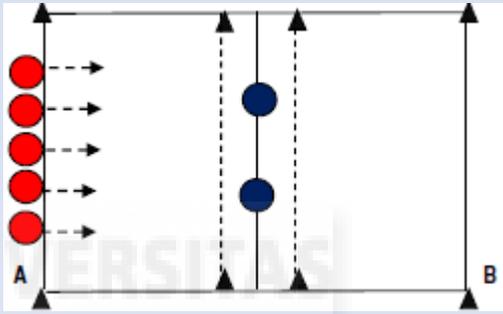
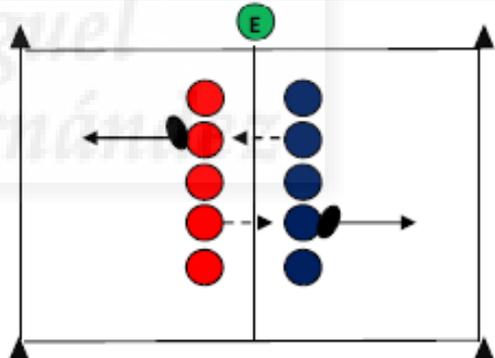
- Escartí, A. (2003). Enseñando responsabilidad personal y social a adolescentes de riesgo a través de un programa de actividad física y deporte: Un ámbito de intervención en la psicología del deporte. En S. Márquez (Ed.), *Psicología de la Actividad física y el deporte: perspectiva latina* (pp. 563-566). León, Universidad de León.
- Escartí, A. (2003). Socialización deportiva. *Psicología del deporte*, 1, 88-104.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., Villar, E., Pons, J., Brustad, R., & Balagué, G. (2004). Intervención psicosocial, deporte y actividad física, como herramientas de mejora de la responsabilidad social en un grupo de adolescentes en riesgo. *Encuentros en Psicología Social*, 2, 479-482.
- Escartí, A. y Marín, D. (2005). Evaluación del Programa de Responsabilidad Personal y Social (PRPS). En A. Escartí, C. Pascual y M. Gutiérrez (Eds.), *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte* (pp. 101-116). Barcelona: Graó.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Marín, D. (2010). Application of Hellison's teaching personal and social responsibility model in physical education to improve self-efficacy for adolescents at risk of dropping-out of school. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 667-676.
- Frías-Armenta, M., López-Escobar, A. E., & Díaz-Méndez, S. G. (2003). Predictores de la conducta antisocial juvenil: un modelo ecológico. *Estudios de Psicología (Natal)*, 8(1), 15-24.
- Garnezy, N. (1983). Stressors of childhood. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1988-97509-000>
- Gázquez, J. J., Pérez-Fuentes, M. D. C., Carrión, J. J., & Santiuste, V. (2010). Estudio y análisis de conductas violentas en Educación Secundaria en España. *Universitas Psychologica*, 9(2), 371-380.
- Gimeno, F., Sáenz, A., Ariño, J. V., & Aznar, M. (2007). Deportividad y violencia en el fútbol base: un programa de evaluación y de prevención de partidos de riesgo. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1).
- Gutiérrez, M., & Vivó, P. (2005). Enseñando razonamiento moral en las clases de educación física escolar. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (14), 1-22.
- Hellison, D. R. (1995). Teaching responsibility through physical activity. *Teaching responsibility through physical activity*. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5hGn5tS3rn8C&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hellison,+D.+R.+%281995%29.+Teaching+responsibility+through+physical+activity.Teaching+responsibility+through+physical+activity.&ots=WOPUhCgNl&sig=ugmynzaBCHgENmNjSGbjeCSBaw#v=onepage&q&f=false>
- Herrenkohl, T. I., Lee, J., & Hawkins, J. D. (2012). Risk versus direct protective factors and youth violence: Seattle Social Development Project. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(2), S41-S56.
- Kleiber, D. A., & Roberts, G. C. (1981). The effects of sport experience in the development of social character: An exploratory investigation. *Journal of Sport Psychology*, 3(2).

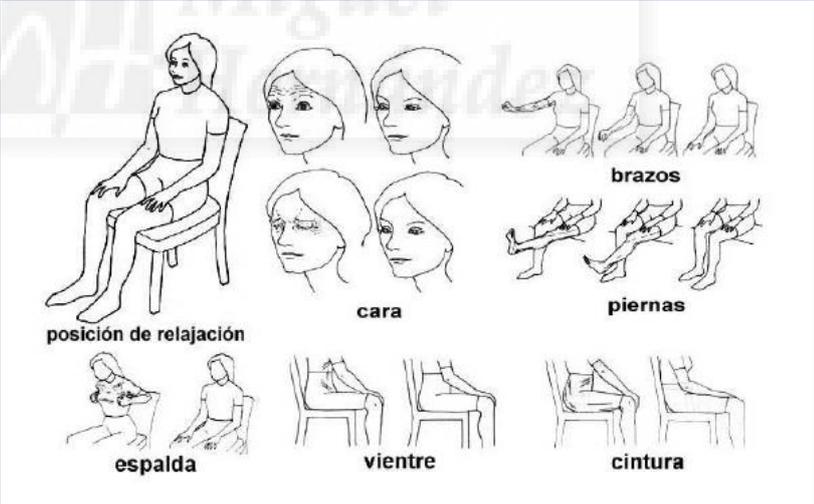
- León Campos, J. M. (2013). *Programa de intervención y prevención de las conductas agresivas a través de la asignatura de Educación Física en el contexto escolar*. Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández, Elche.
- Martín, P. J. J., & González, L. J. D. (2004). Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte. *Apuntes. Educación física y deportes*, 3(77), 25-29.
- Mrug, S., Madan, A., & Windle, M. (2012). Temperament alters susceptibility to negative peer influence in early adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 40(2), 201-209.
- Rothbart, M. K., & Jones, L. B. (1998). Temperament, self-regulation, and education. *School Psychology Review*, 27(4), 479.
- Ortega, R., & Mora-Merchán, J. A. (1997). El proyecto Sevilla Antiviolenencia Escolar: Un modelo ecológico de intervención educativa contra el maltrato entre iguales. *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid: Pirámide.
- Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 39-56.
- Pelegrín, A. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 127-136.
- Pelegrín, A., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2008). Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 7(1), 3-21.
- Pelegrín, A., Garcés de Los Fayos, E. J., & Cantón, E. (2010). Estudio de conductas prosociales y antisociales: Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Informació Psicològica*, (99), 64-78.
- Pelegrín, A., Serpa, S., & Rosado, A. (2013). Aggressive and unsportsmanlike behaviours in competitive sports: an analysis of related personal and environmental variables. *Anales de Psicología*, 29(3), 701-713.
- Rutter, M. (1990). Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. *Developmental Psychology*, 26(1), 60.
- Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, (335), 105-126.
- Trianes, M. V. (2000). La violencia en contextos escolares. *Málaga: Aljibe*.
- Torp, L., & Sage, S. (1998). Problems as possibilities: *Problem-based learning for K-12 education*. ASCD.
- Torregrosa, M., Cruz Feliu, J., & Sanchez, X. (2004). El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 0215-228.

## 7. ANEXOS

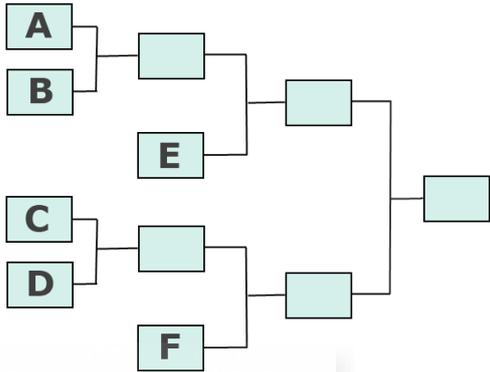
Sesión nº 1: RUGBY – ANEXO 1	
	<b>Objetivos:</b> - Familiarizarse con el deporte y las reglas - Introducir la asamblea y grupos - Trabajar el compromiso y la cooperación
<b>1.1. Calentamiento general (5´)</b>	<b>1.2. Explicación (5´):</b> - Explicación inicial de las reglas del deporte - Formación de grupos y elección de responsable
<b>1.3. Carreras de pases (5´):</b> - Se divide a los alumnos en dos equipos, colocados uno enfrente del otro. - Entre cada jugador dejaremos una distancia de 2m. A la señal del profesor, el primer jugador de la fila lo cogerá del suelo y se lo dará al siguiente de la fila. - Cada jugador pasará el balón a su compañero hasta llegar al último. El último da la vuelta con el balón alrededor de su cuerpo y luego lo devuelve al hasta llegar al primero. - El juego requiere de cooperación entre los compañeros para realizar el movimiento rápido.	
<b>1.4. Pases en un cuadrado (10´):</b> - Colocar a los alumnos, en grupos de 10 como máximo, dentro de un cuadrado de 10 x 10 m. - Deberán correr dentro de él en todas direcciones y ocupando bien todo el espacio. - Introducir un balón y pedirle a los alumnos que lo pasen entre ellos manteniéndose en movimiento y sin que caiga la pelota al suelo. Puede introducirse un segundo balón al avanzar el ejercicio. - El juego requerirá cooperación y compromiso a la hora de realizar el juego correctamente.	
<b>1.5. La noria (10´):</b> - Colocar a los alumnos en un círculo de unos diez componentes, dejando un metro aproximadamente entre cada uno de ellos. El portador del balón lo pasa a su compañero y comienza a correr por el exterior del corro procurando llegar antes que el balón a su posición inicial. Los demás alumnos se pasarán el balón procurando que llegue antes que el jugador. Cuando todos hayan realizado el juego, cambiaremos la dirección. - En este juego se trabajará la cooperación en los pases y el respeto a las reglas.	
<b>1.6. Vuelta a la calma (5´):</b> - Estiramientos y comentarios de la sesión por asamblea y grupales. - Se comentará la importancia de las reglas y del trabajo en equipo en este deporte, se identificarán las acciones antideportivas y por qué han sucedido.	

Sesión nº 2: RUGBY – ANEXO 1	
<b>Objetivos:</b> - Trabajar con el respeto a reglas y compañeros - Trabajar el liderazgo y la cooperación - Trabajar integridad y juego limpio	
<b>2.1. Calentamiento general (5´)</b> - Elección del responsable	<b>2.2. Explicación (5´):</b> - Importancia del juego limpio - Indicaciones de apoyo y trabajo en equipo
<b>2.3. Carreras con balón (5´):</b> - Se divide a los alumnos en grupos iguales, colocados en fila detrás de un cono. El primero de cada grupo deberá ir corriendo, con el balón sujeto con ambas manos, hasta el segundo cono, girar alrededor de él y volver para pasárselo al siguiente. El primer grupo que termine el ejercicio y todos sus integrantes se sienten en el suelo ganará el juego. - En este juego se busca que trabajen el compromiso y cooperación y la integridad, el responsable de grupo será el encargado de notificar los comportamientos	
<b>2.4. 10 pases (10´):</b> - Dividir a los alumnos en dos grupos iguales con un balón. El objetivo será completar un número de pases sin que el balón sea interceptado por el otro equipo se perderá la posesión cada vez que lo recuperen o caiga al suelo. - El jugador con el balón no puede moverse. - En este juego se trabajarán los apoyos y el juego en equipo, así como la cooperación y el respeto a las normas del juego.	
<b>2.5. Anotar en un cuadrado (10´):</b> - Colocar a los alumnos, en grupos de 10 como máximo, dentro de un cuadrado de 10 x 10 m. - Deberán correr dentro del cuadrado, pasándose el balón, en todas direcciones y ocupando bien todo el espacio. - A la señal, los alumnos que tengan el balón en ese momento deben anotar un "touchdown" después de atravesar la línea lateral. - Se trabajará la integridad en cuanto al respeto de las normas y el trabajo de cooperación y compromiso con el equipo.	
<b>2.6. Juego (10´):</b> - Dividir a los alumnos en dos equipos. - El objetivo para cada equipo es llevar el balón a la zona de marca contraria y posarlo en ella. - Si el balón cae al suelo, la posesión pasa al equipo contrario. - El objetivo del juego es que se realice un partido normal donde se respeten las reglas y a los rivales y compañeros. - Los alumnos responsables de grupo serán los árbitros de los partidos y tendrán una hoja de observación de conductas, donde si cometen alguna conducta conraindicada se le sumaran punto a los rivales.	
<b>2.7. Vuelta a la calma (5´):</b> - Estiramientos e introducción a la relajación y comentarios en asamblea de la sesión intentando fomentar el respeto e ideando cambios en la actitud de los participantes que hayan cometido "faltas" en las actividades.	

Sesión nº 3: RUGBY – ANEXO 1	
<b>Objetivos:</b> - Trabajar cooperación, compromiso y motivación - Trabajar el respeto a las reglas. - Usar asamblea e introducción a la relajación.	
<b>3.1. Calentamiento general (5')</b> - Elección del responsable de grupo	<b>3.2. Explicación (5')</b> - Asamblea inicial donde se expondrán las reglas y valores más importantes y el por qué
<b>3.3. Transporte de balón (5')</b> - El juego consiste en transportar un fitball en grupo si poder usar las manos y sin que caiga al suelo. Si cae al suelo se comenzará desde el principio. - En este juego se trabajará el compromiso y la cooperación grupal, así como el respeto a las normas las cuales se deben de cumplir durante el juego.	
<b>3.4. La muralla (10')</b> - Los alumnos intentarán pasar de la zona A a la zona B sin ser tocados, no podrán salir de la zona marcada. - Habrá dos defensores en la zona delimitada en el centro, que intentarán coger a los demás efectuando un tocado. - Una vez que un jugador es tocado, pasa a ser defensor hasta que ya no quede ninguno. - Si algún atacante se queda mucho tiempo sin pasar a la otra zona, se convertirá en defensor	
<b>3.5. Marcar (10')</b> - Dividir a los alumnos en dos grupos que se colocarán en filas paralelas en la mitad del área marcada. - Cada jugador pasará el balón a su compañero, al llegar al final de la fila, todo el grupo se dará la vuelta y volverá a pasarse el balón. - A la señal, los portadores del balón correrán a anotar un "touchdown" y el oponente correrá a efectuar un tocado. - Se trabajará la motivación por anotar punto, el respeto a las reglas y cooperación inicial en el pase.	
<b>3.6. Juego (10')</b> - Dividir a los alumnos en grupos de 6-8 jugadores. - El objetivo para cada equipo es completar un número concreto de pases. - Los jugadores del grupo que tiene el balón deben tocar el suelo con este y luego pasarlo a otro jugador de su grupo. - El portador del balón no se puede mover con la pelota. - El otro grupo presiona a los portadores – a 1 m de distancia – para que efectúen mal los pases o tratando de interceptar. - Si el balón es interceptado o bloqueado, el otro grupo pasa a ser portador de la pelota. - El líder de grupo trabajará como capitán aconsejando pases y estrategias. Se trabajará la cooperación a la hora de desmarcarse y pasar, compromiso con el equipo y solidaridad a la hora de atacar y defender.	
<b>3.7. Vuelta a la calma (5')</b> - Comentar la sesión en forma de asamblea y relajación final.	

<p><b>Sesión nº 4: RUGBY – ANEXO 1</b></p>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender ejercicios de relajación</li> <li>- Trabajar el liderazgo y respeto</li> <li>- Trabajar cooperación y solidaridad</li> </ul>
<p><b>4.1. Calentamiento general (5´)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección del responsable de grupo</li> </ul>	<p><b>4.2. Explicación (5´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la sesión.</li> </ul>
<p><b>4.3. Partido (20´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán 2 partidos entre 4 grupos diferentes, el juego comprenderá todas las reglas del rugby, avant, fuera de juego etc. Un responsable de cada equipo será el árbitro y las decisiones las tomaran en común. La única norma extra del juego es que cada 5 toques a un rival se cambia la posesión.</li> <li>- En este juego se trabajará la cooperación grupal, el liderazgo de los alumnos durante el juego y el respeto a las normas mediante los árbitros.</li> </ul>	
<p><b>4.4. Relajación (20´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tras una actividad intensa como la anterior se trabajará la relajación el resto de la clase.</li> <li>- Se realizará la técnica de relajación de Jacobson trabajando la relajación en la cara, brazos, piernas, abdomen, espalda y cintura.</li> <li>- Se comenzará sometiendo a presión la frente, seguida de ojos, nariz y mandíbula.</li> <li>- A continuación se someterá a tensión-distensión el cuello, seguido de brazos y piernas.</li> <li>- Tras esto se seguirá por la espalda, estómago y finalmente glúteos y muslos.</li> </ul>	
<p><b>4.5. Vuelta a la calma (5´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentar la sesión en forma de asamblea.</li> </ul>	

<b>Sesión nº 5: RUGBY – ANEXO 1</b>	<b>Objetivos:</b> - Iniciar el role-play - Trabajar respeto, cooperación, liderazgo
<b>4.2. Explicación (5´):</b> - Se formaran 4 grupos, cada uno con un responsable de grupo, cada grupo deberá realizar un juego cooperativo y ellos serán los “profesores” durante el juego - Elección del responsable de grupo	
<b>5.3. Grupo 1 (10´):</b> - Juego organizado por los alumnos donde recogerán información a través de una hoja de observación y penalizarán las “faltas” conductuales cometidas.	
<b>5.4. Grupo 2 (10´):</b> - Juego organizado por los alumnos donde recogerán información a través de una hoja de observación y penalizarán las “faltas” conductuales cometidas.	
<b>5.5. Grupo 3 (10´):</b> - Juego organizado por los alumnos donde recogerán información a través de una hoja de observación y penalizarán las “faltas” conductuales cometidas.	
<b>5.6. Grupo 4 (10´):</b> - Juego organizado por los alumnos donde recogerán información a través de una hoja de observación y penalizarán las “faltas” conductuales cometidas.	
<b>5.7. Vuelta a la calma (5´):</b> - Estiramientos y comentarios de la sesión en asamblea donde se comentará si se han cumplido los objetivos establecidos.	

<p><b>Sesión nº 6: RUGBY – ANEXO 1</b></p>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportividad</li> <li>- Respeto</li> <li>- Compañerismo/cooperación</li> <li>- Trabajar relajación</li> </ul>
<p><b>6.1. Calentamiento general (5´)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección del responsable de grupo</li> </ul>	<p><b>6.2. Explicación (5´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sesión consistirá en un torneo a modo eliminatoria, donde los primero eliminados tendrán otra vía para seguir jugando.</li> <li>- Y una relajación final.</li> </ul>
<p><b>6.3. Torneo (30´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El torneo tendrá unas reglas específicas, los jugadores ocuparán un rol determinado dentro del equipo, donde cada uno desempeñara tareas diferentes.</li> <li>- Se realizarán 6 equipos equilibrados y cada grupo se organizará los roles como ellos elijan.</li> <li>- Los jugadores de banquillo durante el partido harán de árbitros y mediante una puesta en común entre los dos elegirán las penalizaciones.</li> <li>- Por lo tanto se trabajará el respeto a las normas y compañeros, cooperación grupal, liderazgo y autopercepción y humildad a la hora de elegir el rol dentro del equipo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>FASE FINAL A SEIS</b></p>  <p style="text-align: center;">APARTE DEL DIAGRAMA DE ARRIBA SE DISPUTAN ENCUENTROS PARA DECIDIR EL 3º Y 4º, 5º Y 6º.</p>
<p><b>6.4. Relajación (5´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos y relajación grupal</li> </ul>	
<p><b>6.5. Vuelta a la calma (5´):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentarios de la sesión y reflexión final sobre lo aprendido durante la UD.</li> </ul>	

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO DE CONDUCTAS AGRESIVAS Y VIOLENTAS PARA JÓVENES DEPORTISTAS (CAVIDE-J)

(Este cuestionario se desarrolló en el proyecto de investigación financiado por la Universidad de Murcia y la Consejería de Educación, Formación y Empleo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Referencia: P-III 08/116)

A continuación haz un círculo en la respuesta que indique lo que haces.

**A NUNCA      B ALGUNAS VECES      C CASI SIEMPRE**

1. Me enfado cuando pierdo en un partido o juego.	<b>A   B   C</b>
2. Me cabreo si las cosas no van como esperaba durante el partido o juego.	<b>A   B   C</b>
3. Suelo decir "tacos" en los partidos o juegos.	<b>A   B   C</b>
4. Me cabreo con facilidad.	<b>A   B   C</b>
5. Cuando me enfado golpeo el material de entrenamiento o de juego.	<b>A   B   C</b>
6. Provocar a otro compañero para que sea castigado da ventaja en un partido o juego.	<b>A   B   C</b>
7. Me pongo agresivo cuando me insultan o empujan.	<b>A   B   C</b>
8. Me enfado cuando llevo razón aunque la mayoría no esté de acuerdo conmigo.	<b>A   B   C</b>
9. Me burlo de mis compañeros cuando fallan.	<b>A   B   C</b>
10. Grito e insulto a mis compañeros cuando cometen un error.	<b>A   B   C</b>
11. Corrijo un error a un compañero gritando.	<b>A   B   C</b>
12. Cuando fallo una jugada le echo la culpa a mis compañeros.	<b>A   B   C</b>
13. Me dan ganas de pegarle cuando falla en una jugada fácil.	<b>A   B   C</b>

**A NUNCA                      B ALGUNAS VECES                      C CASI SIEMPRE**

14. Grito sin respetar a los compañeros mientras entrenamos o jugamos.	<b>A   B   C</b>
15. Pongo la zancadilla, doy un codazo o empujo para conseguir ventaja.	<b>A   B   C</b>
16. Grito a mis compañeros cuando no estoy de acuerdo con ellos.	<b>A   B   C</b>
17. Amenazo a un jugador si creo que me está fastidiando.	<b>A   B   C</b>
18. Creo que mis compañeros me tienen miedo.	<b>A   B   C</b>
19. Cuando un jugador me insulta o pega le respondo también pegándole o insultándole.	<b>A   B   C</b>
20. Insulto y le planto cara al árbitro cuando pienso que es injusto.	<b>A   B   C</b>
21. Siento mucha rabia cuando hago algo bien y el profesor o entrenador no me lo dice.	<b>A   B   C</b>
22. Me pone furioso que otros compañeros griten y alboroten.	<b>A   B   C</b>
23. El entrenador o profesor suele corregir el error enfadado.	<b>A   B   C</b>
24. Me cuesta escuchar y realizar los ejercicios que me dice el entrenador o profesor.	<b>A   B   C</b>
25. No hago caso a mi entrenador o profesor cuando me da instrucciones.	<b>A   B   C</b>
26. Suelo hacer trampas cuando juego.	<b>A   B   C</b>
27. Felicito al contrario después de cada partido.	<b>A   B   C</b>

**ANEXO 3.** Cuadro 2. Objetivos y actividades del programa trabajadas en cada unidad didáctica del área en 2º ciclo. (Fuente: León-Campos (2013)).

<b>2º CICLO</b>		
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<b>1º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> <li>2. Desarrollar el sentido de la responsabilidad, el liderazgo, la confianza, la motivación a través de la elaboración de normas de clase de EF.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de normas de clase de educación física.</li> <li>• Resolución de conflictos mediante asamblea.</li> </ul>
<b>2º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>2. Introducir la relajación global y segmentaría.</li> <li>3. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson.</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos (seguimiento).</li> </ul>
<b>3º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar la estima del propio cuerpo.</li> <li>2. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> <li>3. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>4. Introducir la relajación global y segmentaría.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de dibujos “¿Cómo soy? y ¿Cómo me ven?”</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento).</li> </ul>
<b>4º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer las características físicas y personales (autoconcepto) para desarrollar una imagen positiva del cuerpo.</li> <li>2. Utilizar la comunicación verbal y no verbal para identificar y expresar los sentimientos.</li> <li>3. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> <li>4. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>5. Introducir la relajación global y segmentaría.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de dibujos “¿Quién soy?” (seguimiento).</li> <li>• Ejercicios de mímica para trabajar la CV y CNV.</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento).</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> </ul>
<b>5º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear un juego y desarrollar una actitud de respeto a las normas y reglas del juego.</li> <li>2. Introducir la relajación global y segmentaría.</li> <li>3. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>4. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea tu propio juego (especificando material, normas y desarrollo del mismo).</li> <li>• Registro de conductas antideportivas por los alumnos-observadores.</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento).</li> </ul>

Cuadro 3. Objetivos y actividades del programa trabajadas en cada unidad didáctica del área en 3º ciclo. (Fuente: León-Campos (2013)).

3º CICLO		
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
1º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> <li>2. Desarrollar el sentido de la responsabilidad, el liderazgo, la confianza, la motivación a través de la elaboración de normas de clase de EF.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de conflictos mediante asamblea.</li> <li>• Elaboración de normas de clase de educación física.</li> </ul>
2º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>2. Introducir la relajación global y segmentaria.</li> <li>3. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson.</li> <li>• Resolución de conflictos mediante asamblea (seguimiento).</li> </ul>
3º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>2. Autoaplicar la relajación global y segmentaria.</li> <li>3. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento)</li> </ul>
4º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>2. Autoaplicar la relajación global y segmentaria.</li> <li>3. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento)</li> </ul>
5º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer las características físicas y personales (autoconcepto) para desarrollar una imagen positiva del cuerpo (autoestima).</li> <li>2. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>3. Autoaplicar la relajación global y segmentaria.</li> <li>4. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios delante de un espejo para la descripción positiva del propio cuerpo y el del compañero.</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos en la clase (seguimiento).</li> </ul>
6º	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer las características físicas y personales (autoconcepto) para desarrollar una imagen positiva del cuerpo (autoestima).</li> <li>2. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>3. Autoaplicar la relajación global y segmentaria.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de dibujos “¿Quién soy?” y “¿Cómo soy? y ¿Cómo me ven?”</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos en la clase (seguimiento).</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> </ul>

	4. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).	
<b>7º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar la comunicación verbal y no verbal para identificar y expresar los sentimientos.</li> <li>2. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>3. Autoaplicar la relajación global y segmentaria. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de mímica para trabajar la CV y CNV.</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos durante la clase (seguimiento).</li> </ul>
<b>8º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear un juego y desarrollar una actitud de respeto a las normas y reglas del juego.</li> <li>2. Controlar la respiración en situaciones de reposo y movimiento.</li> <li>3. Autoaplicar la relajación global y segmentaria. Aprender a resolver conflictos a través de la asamblea (técnicas de comunicación y escucha activa).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea tu propio juego (especificando material, normas y desarrollo del mismo).</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular de Jacobson (seguimiento).</li> <li>• Asamblea para tratar los conflictos transcurridos</li> </ul>



