



Plantilla para el infusionado

CONOCIÉNDONOS	
Materia y contenidos curriculares:	Nivel/curso
Educación Física	E.S.O.
Objetivos de aprendizaje:	
Qué objetivo de OAP conseguirá el alumnado a través de una actividad relacionada con el contenido curricular: qué y cómo	
- El alumnado reconocerá las distintas cualidades que posee mediante la realización de dinámicas de autoconocimiento.	
Competencias profesionales/LOMLOE: Conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes aplicables al mundo real	Ámbito profesional con el que se relaciona: Carreras, profesiones, itinerarios académicos, entornos profesionales, sectores...
COMPETENCIA PLURILINGÜE -Comprensión Interpersonal -Habilidades comunicativas -Desarrollo de relaciones	Psicólogo/a: Los psicólogos se especializan en entender el comportamiento humano y pueden ayudar a las personas a explorar y comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos. Coach de vida: Los coaches de vida trabajan con individuos para ayudarles a alcanzar metas personales y profesionales, identificando y superando obstáculos, y fomentando el autoconocimiento.
COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER - Autoconocimiento - Autocontrol emocional -Autonomía -Iniciativa -Innovación / Creatividad -Liderazgo -Resistencia a la adversidad -Flexibilidad/Adaptación -Autoaprendizaje -Autoconfianza -Compromiso -Proactividad - Pensamiento Crítico - Resolución de conflictos	Consejero/a: Los consejeros ofrecen orientación y apoyo emocional a las personas que enfrentan desafíos emocionales o psicológicos. Ayudan a los clientes a explorar sus pensamientos y sentimientos para encontrar soluciones. Terapeuta: Los terapeutas trabajan con individuos o grupos para abordar problemas emocionales y mentales. Pueden utilizar enfoques como la terapia cognitivo-conductual, psicodinámica o gestalt para fomentar el autoconocimiento.
COMPETENCIA CIUDADANA	Facilitador/a de desarrollo personal: Estos profesionales diseñan y conducen talleres, seminarios o programas de desarrollo personal para ayudar a las personas a mejorar su autoconocimiento y habilidades sociales. Consultor/a de bienestar: Los consultores de bienestar ofrecen asesoramiento en áreas como la salud mental, el equilibrio trabajo-vida y el desarrollo personal para promover el bienestar integral de las personas.

<p>- Pensamiento Crítico</p> <p>- Resolución de conflictos</p> <p>COMPETENCIA EMPRENDEDORA</p> <p>-Autoconfianza</p> <p>-Autoconocimiento</p> <p>- Pensamiento Crítico</p> <p>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES</p> <p>- Pensamiento Crítico</p> <p>- Resolución de conflictos</p> <p>-Autoconocimiento</p> <p>-Liderazgo</p>	<p>Mentor/a: Los mentores ofrecen orientación y apoyo basado en su propia experiencia para ayudar a otros a alcanzar sus objetivos y desarrollar un mayor autoconocimiento.</p> <p>Especialista en mindfulness: Profesionales que enseñan y guían prácticas de mindfulness para ayudar a las personas a desarrollar la conciencia plena de sus pensamientos y emociones.</p> <p>Psicoterapeuta gestalt: Se centran en ayudar a las personas a tomar conciencia de su experiencia actual en el momento presente, fomentando la autorresponsabilidad y la exploración de sí mismos.</p>
--	--

PROPUESTA DIDÁCTICA

Duración: 50 min.

Estructura de la clase

Enganche (5 min):

Visionado de videos.

Los alumnos visionarán videos de diferentes deportistas de élite, pero poniendo énfasis en sus cualidades humanas dentro del equipo y menos en las físicas.

Exploración y Explicación (15 min):

- Folio giratorio

Por medio de la técnica del folio giratorio describiremos las cualidades de cada uno de los compañeros del grupo.

Elaboración (25 min):

- Retos cooperativos.

Se plantearán retos cooperativos donde será fundamental el trabajo del grupo para lograr el objetivo final.

Evaluación (5 min):

- Cada alumno deberá compartir en voz alta, alguna de las cualidades que sus compañeros han resaltado de él.

Adaptaciones pedagógicas (adaptación a la diversidad)

Fuentes de información en diferentes formatos: video y texto.

Opción de hacer la presentación en el formato adaptado.

Plantilla para el infusionado

INFU-EMOCIONADO	
Materia y contenidos curriculares:	Nivel/curso
Educación Física	E.S.O.
Objetivos de aprendizaje:	
<p>Qué objetivo de OAP conseguirá el alumnado a través de una actividad relacionada con el contenido curricular: qué y cómo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alumnado será capaz de gestionar sus emociones cuando los resultados no sean los esperados, a través del conocimiento de las emociones. 	
Competencias profesionales/LOMLOE:	Ámbito profesional con el que se relaciona:
<p>Conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes aplicables al mundo real</p> <p>COMPETENCIA PLURILINGÜE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comprensión Interpersonal -Habilidades comunicativas -Desarrollo de relaciones <p>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Autocontrol emocional -Autonomía -Iniciativa -Innovación / Creatividad -Liderazgo -Resistencia a la adversidad -Flexibilidad/Adaptación -Autoaprendizaje -Autoconfianza -Compromiso -Proactividad - Pensamiento Crítico - Resolución de conflictos 	<p>Carreras, profesiones, itinerarios académicos, entornos profesionales, sectores...</p> <p>Psicólogo/a Clínico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajan con individuos para ayudarles a comprender y gestionar sus emociones, así como abordar problemas de salud mental. <p>Terapeuta Cognitivo-Conductual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza enfoques terapéuticos para ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a problemas emocionales. <p>Coach de Vida o Ejecutivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a las personas a establecer metas personales o profesionales y a desarrollar habilidades para gestionar el estrés y las emociones en el camino hacia el logro de esas metas. <p>Consejero/a Escolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabaja en entornos educativos para apoyar a estudiantes en el manejo de sus emociones, conflictos y problemas personales. <p>Especialista en Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En algunas organizaciones, los profesionales de recursos humanos desempeñan un papel clave en la gestión de emociones en el lugar de trabajo, facilitando la resolución de conflictos y promoviendo un ambiente laboral positivo. <p>Entrenador/a de Inteligencia Emocional:</p>

<p>COMPETENCIA CIUDADANA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento Crítico - Resolución de conflictos <p>COMPETENCIA EMPRENDEDORA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Autoconfianza -Autoconocimiento - Pensamiento Crítico <p>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento Crítico - Resolución de conflictos -Autoconocimiento -Liderazgo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporciona capacitación y orientación para desarrollar habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, como la conciencia emocional y la regulación emocional. <p>Psicoterapeuta Gestalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utiliza el enfoque terapéutico de la terapia gestalt para ayudar a las personas a tomar conciencia de sus emociones y experimentarlas de manera más completa. <p>Educador/a Social:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trabaja con comunidades y grupos para abordar problemas emocionales y sociales, proporcionando apoyo y recursos. <p>Consejero/a Matrimonial y Familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda a las parejas y familias a entender y gestionar las emociones en el contexto de las relaciones interpersonales. <p>Facilitador/a de Grupos de Apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Organiza y dirige grupos donde las personas comparten experiencias y se apoyan mutuamente en la gestión de emociones relacionadas con situaciones específicas, como enfermedades, pérdidas, etc.
--	--

PROPUESTA DIDÁCTICA

Duración: 50 min.

Estructura de la clase

Enganche (5 min):

¿Cómo estamos?

● Rueda de emociones:

- **Alegría:** Sentirse feliz, contento o entusiasmado.
- **Tristeza:** Sentirse melancólico, desanimado o deprimido.
- **Miedo:** Sentirse asustado, ansioso o nervioso.
- **Ira:** Sentirse enojado, frustrado o irritado.
- **Sorpresa:** Sentirse sorprendido, atónito o desconcertado.
- **Asco:** Sentir aversión, repugnancia o desagrado.
- **Calma:** Sentirse tranquilo, relajado o sereno.
- **Confusión:** Sentirse desconcertado, perplejo o indeciso.
- **Orgullo:** Sentirse satisfecho, realizado o digno.
- **Vergüenza:** Sentir humillación, incomodidad o arrepentimiento.
- **Inseguridad:** Sentir dudas, inquietud o falta de confianza.
- **Esperanza:** Sentirse optimista, esperanzado o positivo.
- **Empatía:** Sentir comprensión, simpatía o conexión emocional con los demás.
- **Amor:** Sentir afecto, cariño o ternura hacia uno mismo o hacia los demás.

- **Entusiasmo:** Sentirse emocionado, motivado o inspirado.

Exploración y Explicación (15 min):

Grupo de expertos,

- Dividimos a los estudiantes en pequeños grupos y asignamos a cada grupo una emoción.
- Vuelven a su grupo a su grupo y explican la emoción designada.

Alegría: Esta emoción se caracteriza por sentir felicidad, placer o satisfacción. Los estudiantes podrían compartir experiencias personales de momentos felices en sus vidas y discutir cómo cultivar y compartir la alegría con los demás. También podrían realizar actividades prácticas que fomenten la alegría, como juegos divertidos o actividades recreativas en grupo.

Tristeza: La tristeza implica sentir pena, desánimo o melancolía. Los estudiantes podrían explorar formas saludables de manejar la tristeza, como hablar con amigos cercanos, practicar actividades relajantes como la meditación o el arte, o buscar apoyo de un adulto de confianza. Podrían discutir también la importancia de aceptar y procesar las emociones tristes en lugar de reprimirlas.

Miedo: El miedo se caracteriza por sentir ansiedad, preocupación o nerviosismo. Los estudiantes podrían compartir sus miedos personales y discutir estrategias para superarlos, como enfrentar gradualmente sus temores, practicar técnicas de respiración para calmar la ansiedad o buscar apoyo de amigos y familiares. Podrían también hablar sobre cómo el miedo puede ser una emoción útil para mantenernos seguros, pero también cómo puede limitarnos si no lo manejamos adecuadamente.

Ira: La ira implica sentir enojo, frustración o irritabilidad. Los estudiantes podrían hablar sobre las causas comunes de la ira y compartir estrategias para manejarla de manera constructiva, como la comunicación efectiva, el ejercicio físico para liberar la tensión o la práctica de la empatía hacia los demás. También podrían discutir cómo la ira puede afectar las relaciones interpersonales y buscar maneras de resolver conflictos de manera pacífica.

Sorpresa: La sorpresa implica sentir asombro, desconcierto o incredulidad. Los estudiantes podrían compartir experiencias de sorpresa en sus vidas y discutir cómo reaccionaron ante ellas. Podrían explorar la diferencia entre sorpresas positivas y negativas y cómo manejar cada una de ellas de manera adecuada. También podrían reflexionar sobre la importancia de mantener una mente abierta y estar preparados para lo inesperado.

Asco: El asco implica sentir aversión, repugnancia o desagrado. Los estudiantes podrían discutir las diferentes cosas que pueden provocarles asco y por qué. Podrían explorar cómo el asco puede ser una respuesta protectora ante situaciones peligrosas o desagradables, pero también cómo puede ser una respuesta subjetiva y culturalmente influenciada. También podrían hablar sobre cómo manejar el asco de manera efectiva sin juzgar a los demás.

Calmado: Sentirse tranquilo, relajado o sereno. Los estudiantes podrían compartir estrategias y técnicas que utilizan para mantener la calma en situaciones estresantes, como la respiración profunda, la meditación, el ejercicio físico o la escucha de música relajante. Podrían también explorar la importancia de encontrar momentos de tranquilidad en medio del ajetreo diario y cómo esto puede mejorar su bienestar general.

Confusión: Sentirse desconcertado, perplejo o indeciso. Los estudiantes podrían discutir situaciones en las que se hayan sentido confundidos y compartir cómo han abordado esos sentimientos. Podrían explorar estrategias para afrontar la confusión, como buscar información adicional, hacer preguntas claras o pedir ayuda a un compañero o profesor. También podrían reflexionar sobre cómo la confusión puede ser una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Orgullo: Sentirse satisfecho, realizado o digno. Los estudiantes podrían hablar sobre logros personales de los que se sienten orgullosos y cómo estos han influido en su autoestima y motivación. Podrían compartir también experiencias de sentirse orgullosos de los logros de sus compañeros y discutir la importancia de celebrar los éxitos, tanto propios como ajenos. Podrían reflexionar sobre cómo el orgullo puede ser una fuente de motivación positiva, pero también cómo puede llevar al exceso de confianza si no se maneja adecuadamente.

Vergüenza: Sentir humillación, incomodidad o arrepentimiento. Los estudiantes podrían hablar sobre situaciones en las que hayan experimentado vergüenza y cómo han lidiado con esos sentimientos. Podrían explorar la diferencia entre vergüenza tóxica y vergüenza constructiva y discutir estrategias para superar la vergüenza, como practicar la autocompasión, aprender de los errores y pedir disculpas cuando sea necesario. También podrían reflexionar sobre cómo la vergüenza puede afectar la autoestima y las relaciones interpersonales.

Inseguridad: Sentir dudas, inquietud o falta de confianza. Los estudiantes podrían compartir experiencias de inseguridad en diferentes aspectos de sus vidas y discutir cómo esto ha afectado su comportamiento y sus decisiones. Podrían explorar estrategias para superar la inseguridad, como establecer metas realistas, practicar la automotivación y buscar el apoyo de amigos y mentores. También podrían reflexionar sobre cómo la inseguridad puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo de la resiliencia.

Esperanza: Sentirse optimista, esperanzado o positivo. Los estudiantes podrían hablar sobre las cosas que les dan esperanza en sus vidas y cómo esto influye en su actitud y su comportamiento. Podrían explorar estrategias para cultivar la esperanza, como enfocarse en metas alcanzables, buscar el apoyo de amigos y familiares, y practicar la gratitud y el

optimismo. También podrían reflexionar sobre cómo la esperanza puede ser una fuente de resiliencia en tiempos difíciles y cómo pueden mantenerla incluso frente a la adversidad.

Empatía: Sentir comprensión, simpatía o conexión emocional con los demás. Los estudiantes podrían discutir la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales y explorar cómo pueden desarrollar y practicar la empatía en sus vidas diarias.

Elaboración (25 min):

- Organizamos un encuentro, con la actividad o deporte de la unidad didáctica, en la cual cada alumno debe transmitir una emoción asignada.

Evaluación (5 min):

- Cada alumno debe expresar cómo nos hemos sentido y la relación que tiene esto con su forma de actuar en las diferentes situaciones.
- Cada alumno debe compartir en voz alta una idea o concepto aprendido.

Adaptaciones pedagógicas (adaptación a la diversidad)

Fuentes de información en diferentes formatos: video y texto.

Opción de hacer la presentación en el formato adaptado.

Plantilla para el infusionado

INFUSIONADO DE TÁCTICA	
Materia y contenidos curriculares:	Nivel/curso
Educación Física	E.S.O.
Objetivos de aprendizaje:	
<p>Qué objetivo de OAP conseguirá el alumnado a través de una actividad relacionada con el contenido curricular: qué y cómo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alumnado será capaz de ejecutar diferentes acciones implicadas en el proceso de toma de decisiones para resolución de problemas simples planteados en distintos momentos de la actividad física. 	
Competencias profesionales/LOMLOE: Conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes aplicables al mundo real	Ámbito profesional con el que se relaciona:
<p>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pensamiento Conceptual - Resolución de problemas <p>COMPETENCIA PERSONAL SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER</p> <ul style="list-style-type: none"> -Planificación y Organización -Toma de decisiones -Flexibilidad/Adaptación -Autoaprendizaje <p>COMPETENCIA CIUDADANA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabajo en equipo y cooperación -Compromiso <p>COMPETENCIA EMPRENDEDORA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toma de decisiones -Planificación y Organización 	<p>Ámbito profesional con el que se relaciona: Carreras, profesiones, itinerarios académicos, entornos profesionales, sectores...</p> <p>Entrenador/a deportivo/a: Los entrenadores deportivos toman decisiones estratégicas sobre la táctica, la formación y la gestión de equipos. Su capacidad para tomar decisiones rápidas y efectivas afecta directamente el rendimiento de los atletas.</p> <p>Psicólogo/a del deporte: Estos profesionales ayudan a los atletas a desarrollar habilidades mentales, incluida la toma de decisiones bajo presión. Trabajan en colaboración con entrenadores para mejorar el rendimiento mental de los deportistas.</p> <p>Analista deportivo/a: Los analistas deportivos recopilan y analizan datos para proporcionar información clave a entrenadores y equipos. Sus análisis pueden influir en las decisiones tácticas y estratégicas durante los juegos.</p> <p>Fisioterapeuta deportivo/a: La toma de decisiones sobre la gestión de lesiones y la rehabilitación es fundamental en la fisioterapia deportiva. Los fisioterapeutas ayudan a los atletas a recuperarse y tomar decisiones sobre la participación en competiciones.</p> <p>Juez/a o árbitro/a deportivo/a: Estos profesionales toman decisiones instantáneas sobre las reglas y el comportamiento durante los eventos deportivos. Su juicio afecta directamente el resultado de los juegos y la experiencia de los participantes.</p> <p>Coreógrafo/a: En disciplinas artísticas como la danza o la gimnasia, los coreógrafos toman decisiones creativas y estratégicas sobre la expresión corporal, la secuencia de movimientos y la narrativa visual.</p> <p>Experto/a en biomecánica: Los profesionales de la biomecánica aplicada al deporte toman decisiones basadas en el análisis del movimiento humano. Pueden asesorar sobre técnicas y ajustes para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.</p> <p>Especialista en nutrición deportiva: La nutrición adecuada es esencial para el rendimiento atlético. Los especialistas en nutrición deportiva toman decisiones sobre las dietas y los suplementos para optimizar el rendimiento físico.</p>

Terapeuta ocupacional o fisioterapeuta para la expresión corporal: Profesionales que trabajan en la rehabilitación y el desarrollo de habilidades motoras a través de la terapia ocupacional o fisioterapia, influyendo en las decisiones sobre el tratamiento y la intervención.

PROPUESTA DIDÁCTICA

Duración: 50 min

Estructura de la clase

Enganche (5 min):

Visita de un técnico deportivo (Antiguo alumno)

El invitado hará una breve introducción de cómo fue su paso por el centro y su trayectoria hasta llegar al puesto de trabajo que actualmente desempeña.

Exploración y Explicación (15 min):

- **Grupo de expertos,**
 - o Dividimos a los estudiantes en pequeños grupos y asignamos a cada grupo una táctica de juego.
 - o Vuelven a su grupo y explican la táctica.

Elaboración (25 min):

- Cada grupo debe plantear un reto cooperativo, con ayuda del invitado y el profesor.
- Retos cooperativos. Lo supervisa el equipo que ha planteado el reto y lo ejecutan el resto de grupos.

Se plantearán retos cooperativos donde será fundamental el trabajo del grupo para lograr el objetivo final.

Evaluación (5 min):

Cada alumno deberá compartir en voz alta la idea o concepto aprendido

Adaptaciones pedagógicas (adaptación a la diversidad)

Fuentes de información en diferentes formatos: video y texto.

Opción de hacer la presentación en el formato adaptado.