

Índice

Prólogo	9
1. Introducción	13
2. Fundamentación teórica	15
2.1. Contextualización de la educación emocional	15
Justificación	15
Fundamentos de la educación emocional	15
La emoción	16
Clasificación de las emociones	17
Las competencias emocionales	18
a) La conciencia emocional	19
b) La regulación emocional	20
c) La autonomía emocional	22
d) La competencia social	25
e) Las habilidades de vida y bienestar	27
Finalidad de la educación emocional	28
Objetivos de la educación emocional	29
Contenidos de la educación emocional	30
Metodología en educación emocional	30
2.2. Contextualización de la Educación Física	31
La Educación Física del siglo XXI y la Educación Emocional	31
La educación emocional en la condición física y la salud	37
La educación emocional en los juegos y los deportes	41
La educación emocional en la expresión corporal	47
La educación emocional en las actividades en el medio natural	52
La educación emocional en las competencias básicas	54
3. Programa “Educación Física Emocional” para alumnado de Secundaria	61
El adolescente del siglo XXI	61
Objetivos del programa	67
Contenidos del programa	69
Actividades de enseñanza – aprendizaje	72

Unidad didáctica “Las emociones en mi cuerpo”	72
a) Actividades de enseñanza-aprendizaje de conciencia emocional.....	79
b) Actividades de enseñanza-aprendizaje de regulación emocional.....	101
c) Actividades de enseñanza-aprendizaje de autonomía emocional.....	121
d) Actividades de enseñanza-aprendizaje de competencia social.....	139
e) Actividades de enseñanza-aprendizaje de habilidades de vida y bienestar.....	153
Actividades de evaluación	167
4. Orientaciones para el profesorado	173
Sobre la conciencia emocional.....	175
Sobre la regulación emocional.....	176
Sobre la autonomía emocional.....	178
Sobre la competencia social.....	180
Sobre las habilidades de vida y bienestar.....	182
5. Conclusiones	185
Referencias bibliográficas.....	187