



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN

Trabajo de Fin de Grado

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Grado en Educación Primaria

**LA MOTIVACIÓN COMO  
ELEMENTO FUNDAMENTAL  
PARA LLEVAR AL ALUMNADO DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA A LA  
ADQUISICIÓN DE HÁBITOS  
SALUDABLES EN EDUCACIÓN  
FÍSICA**

Autor: José Bolado del Vando

Tutor: María Rosario Gil Galván

1ª Convocatoria 2017-2018

## ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	Pág. 2.
2. Introducción/justificación.....	Pág. 2-4.
3. Marco teórico.....	Pág. 4-18.
3.1. Concepto de motivación.....	Pág. 4-5.
3.2. Tipología de la motivación.....	Pág. 5-6.
3.3. Factores que influyen en la motivación de los alumnos.....	Pág. 7-9.
3.4. Factores determinantes de la motivación en la Educación Física.....	Pág. 9-11.
3.5. Teorías sobre la motivación en el aula.....	Pág.11-14.
3.6. Hábitos saludables y Educación Física.....	Pág.14-18.
3.6.1. La importancia del ejercicio físico en la etapa escolar.....	Pág.14-15.
3.6.2. La importancia de la alimentación en la etapa escolar.....	Pág.17-18.
4. Objetivos.....	Pág. 18.
5. Intervención.....	Pág. 19-31.
5.1. Metodología.....	Pág. 19-20.
5.2. Desarrollo de las sesiones.....	Pág. 20-30.
5.3. Evaluación.....	Pág. 30-31.
6. Conclusión.....	Pág. 31-32.
7. Bibliografía.....	Pág. 33.

## **1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE**

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo tratar la motivación en la Educación Primaria y sobretodo en la materia de Educación Física centrado en una futura vida saludable. La motivación es un concepto indispensable para que los alumnos consigan las metas propuestas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por ello, realizaré un proyecto de intervención en el que se trabajarán actividades de Educación Física que motiven a los alumnos y los acerquen al nivel de vida saludable que deben llevar, concepto que hoy día es muy importante y muchos de los niños y niñas no están concienciados de ello.

Palabras clave: motivación, actividad física, hábitos de vida saludables, alimentación, Educación Física.

## **2. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN**

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal concienciar de la importancia de una buena motivación en la escuela que lleve a una futura vida saludable en el alumno. En la fundamentación teórica se habla del concepto de motivación, los tipos de motivación que encontramos en la escuela, los factores que influyen en la motivación de los alumnos y los determinantes en la Educación Física, las principales teorías sobre la motivación en la escuela y la relación entre los hábitos saludables y la Educación Física.

Actualmente, el tema de los hábitos saludables es muy desconocido tanto por los alumnos como por los padres y madres, lo que conlleva que una gran parte de los niños hayan adquirido malos hábitos en su vida diaria. Esto está provocando, entre otros problemas, un gran incremento de la obesidad infantil. Dicha problemática, irremediablemente, se traslada a la edad adulta en la mayoría de los casos puesto que no se toman medidas ni concienciación. Este tema es más serio de lo que puede parecer ya que la obesidad se relaciona estrechamente con muchos tipos de enfermedades como pueden ser cardiovasculares o cardiorrespiratorias. Además, está bastante asociado con un mayor riesgo y aparición temprana de enfermedades crónicas como argumenta Nathalie Farpour-Lambert, la presidenta de la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO): “cuanto mayor sea la exposición, más riesgo habrá de sufrir

enfermedades crónicas. Más hipertensión, más hiperglucemia, hipercolesterolemia... Con repercusión a todos los niveles: incremento del riesgo cardiovascular, infartos, ictus, problemas de morbilidad y también de mortalidad". Además de la diabetes tipo 2 y la relación con peores resultados psicosociales y educativos.

En los últimos años el número de niños con obesidad se ha incrementado en cifras muy preocupantes. De hace 40 años hasta el día de hoy, los niños obesos han pasado de ser 6 millones a ser 74 millones, y las niñas de 5 a 50 millones. Estos datos han sido recopilados de un análisis global de tendencias en obesidad infantil y adolescente ejecutado en 200 países y que contiene datos no examinados anteriormente sobre la media del índice de masa corporal y el bajo peso en pequeños por encima de los cinco años hasta los diecinueve, elaborado por el Imperial College London y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Haciendo un recuento, la obesidad ha aumentado de un 0,7% a un 5,6% en niñas y de un 0,9% a un 7,8% en niños. Farpour-Lambert, afirma que "la obesidad infantil es uno de los mayores desafíos de la salud en el siglo XXI". En Europa, el 19%-49% de los niños y el 18%-43% de las niñas tienen sobrepeso u obesidad, lo que representa alrededor de entre 12 y 16 millones de jóvenes afectados. Y, en vista de los nuevos datos, esto continua aumentando.

Centrándonos en España, según la investigación de la OMS, entre 1975 y 2016, la obesidad ha aumentado en niños del 3% al 12% y en niñas, del 2% al 8%. María del Mar Tolín Hernani, especialista en Gastroenterología y Nutrición Infantil, explica que en los últimos años, "gracias a las políticas (como el desayuno saludable y la promoción de actividad física) dirigidas a la población infantil en los colegios, la prevalencia se ha estancado". Es por ello que España se encuentra en un punto muy importante. Si la obesidad infantil parece haberse estancado o al menos no sigue aumentando a los niveles que hacía hace muy poco, ahora es cuando hay que actuar en consecuencia de ello.

Este es el motivo de la realización de mi Trabajo de Fin de Grado, una propuesta didáctica que conciencie a los alumnos y alumnas de la importancia de adquirir buenos hábitos en su vida diaria tanto dentro como fuera de la escuela. Buenos hábitos que les lleven a una mejor salud presente y sobretodo futura, que no lleguen a un estado de

obesidad y si ya se encuentran en ese estado adquieran las herramientas y conocimientos necesarios para poder abandonar dicha situación.

La mejor manera de que los niños entren en razón, a mi parecer, es la motivación. La motivación en todos sus ámbitos es lo que nos lleva a las personas a conseguir nuestros objetivos. En cualquier materia, si un alumno se siente motivado, conseguirá superarla. Orientada a la Educación Física y a los hábitos saludables, si un niño se siente motivado y es motivado a ello, será consciente de la importancia que para él y su futuro tienen. A continuación como mencioné antes, el marco teórico se centrará en esta motivación, el eje de la consecución de objetivos tanto a nivel académico como a nivel personal.

Mi propuesta didáctica es una manera de motivar a los alumnos a crear buenos hábitos, de ahí que este trabajo se centre sobretodo en la motivación y su relación con la consecución de ellos.

### **3. MARCO TEÓRICO.**

#### **3.1. CONCEPTO MOTIVACIÓN.**

La palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos *motus* (traducido como “movido”) y *motio* (que significa “movimiento”). Por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Habría que resaltar que la motivación implica la existencia de alguna necesidad, ya sea absoluta, relativa, de placer o de lujo. Cuando alguien está motivado, considera que aquello que lo entusiasma es imprescindible o conveniente. Por lo tanto, la motivación es el lazo que hace posible una acción para satisfacer una necesidad.

En relación a cómo la necesidad influye en la motivación es interesante hablar de una teoría clásica, la de la jerarquía de necesidades de Maslow(1943), que nos dice que

existe una estructura piramidal de aquellas que son las que contribuyen de la mejor manera a motivar a una persona.

De esta forma, en la cúspide de la pirámide estarían las necesidades llamadas de autorrealización como pueden ser la independencia o la competencia. El segundo escalón estaría ocupado por las de estima como pueden ser el prestigio o el reconocimiento. En la mitad de la estructura estarían las sociales entre las que se hallan las de aceptación o pertenencia.

En la cuarta posición nos encontramos con las necesidades de seguridad como pueden ser las de estabilidad o las de evitar daños de algún tipo. Y finalmente en el quinto y último tramo de la pirámide se situarían las fisiológicas como son el alimento o la ropa. Estas necesidades son establecidas por Maslow (1943), que dijo que cualquiera de ellas requiere que su escalón inferior esté cubierto para así poder activarse.

### **3.2. TIPOLOGÍA DE LA MOTIVACIÓN**

Para hablar de los tipos de motivación me he centrado en estudios, principalmente psicológicos, realizados por autores como Deci, E. L., & Ryan, R. M., Fuentes Melero, J., Hull, C. L., Lozano Casero, E., Sharma, A. y White, R. W (1985-1998).

Para estos autores existen varios tipos de motivación como son la intrínseca, extrínseca, amotivación, positiva, negativa, motivación primaria, social, básica y cotidiana. Pasaremos a definir cada tipo de motivación por separado:

En primer lugar, la intrínseca es la centrada en la propia persona, se refiere a llevar a cabo una conducta porque resulta interesante, agradable o placentera para ese individuo por lo que la actividad se realiza por una satisfacción personal sin ningún aliciente externo como pueden ser presiones o recompensas externas.

Un ejemplo podría ser una persona que entrene asiduamente en un gimnasio para conseguir una estética que le haga sentir bien. Esta persona entrena simplemente por un placer y un objetivo personal.

En segundo lugar, la extrínseca es una motivación transitoria que hace que una persona realice una cierta actividad por el hecho de recibir un beneficio externo aunque esta actividad no le requiera ningún interés ni placer. Pueden ser por ejemplo beneficios como dinero o en una edad más infantil, un premio por parte de los padres: “si recoges tu cuarto vamos al parque a jugar”.

En tercer lugar, la positiva se basa en la realización de unas tareas con el fin de lograr algo que sea agradable o produzca bienestar para la persona. Por ejemplo, si un niño realiza bien unas cuentas matemáticas delante de sus padres y estos le felicitan, es probable que quiera seguir haciéndolo y lo repita.

En cuarto lugar, la negativa es la que conlleva una realización de conductas para no obtener unos resultados desagradables para la persona. No es muy recomendable puesto que hace que el individuo no quiera realizar la tarea bien, simplemente desea realizarla para evitar una consecuencia negativa. Por ejemplo recoger la mesa para evitar una discusión o estudiar para no suspender y que en casa no te riñan.

Y en quinto lugar, la desmotivación se refiere a cuando la persona no tiene intención de actuar. Para ella no tiene importancia la tarea ni siente que conseguirá el resultado esperado. No se siente competente para realizarla.

Por último hablaré de dos tipos de motivación más enfocadas en el deporte, que recalca la psicóloga del deporte “Lozano (2005)”:

1. La motivación básica, que es la que refleja un compromiso por parte del deportista con su tarea que conlleva un interés personal y ansias por la propia superación. Se marca como objetivo el mantenimiento o mejora de esas conductas para recibir reconocimiento por parte de la misma persona como social.
2. Y la motivación cotidiana la cual lleva consigo una sensación de satisfacción por parte del deportista por el entrenamiento realizado por sí mismo. Se siente recompensado por la actividad física realizada día a día sin ansias de logros mayores, la cual le divierte.

### **3.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS.**

La motivación tiene un papel importantísimo en el aprendizaje. Según Heckhausen (1980), la motivación momentánea del aprendizaje está condicionada por varios motivos que son relativamente permanentes:

- Un motivo de rendimiento.
- Un estímulo objetivo (se refiere al interés en un contenido específico).
- La necesidad de identificarse con la imagen de algún adulto.
- La necesidad de recibir algún tipo de aprobación.
- La necesidad de depender de adultos.
- La necesidad de un reconocimiento.
- La necesidad de evitar desaprobación o castigos.
- La necesidad de la estimulación óptima.

Este modelo revela que la motivación momentánea del aprendizaje depende de la situación didáctica establecida por el grupo, el docente o las condiciones del colegio, así como de la estimulación de motivos específicos y además también de los motivos adquiridos.

Así pues, para Heckhausen (1980), el motivo de rendimiento, junto con su estímulo correspondiente, es lo que más determina en la motivación del aprendizaje.

A continuación, se pasará a hablar resumidamente de cada uno de los motivos. Por un lado, el motivo de rendimiento, lo determinan dos componentes, la esperanza de éxito y el miedo al fracaso. Para superarlo hay que adecuar la metodología del material didáctico a la capacidad de rendimiento del alumno y cuando sea posible y necesario realizar una diferenciación. También se debería crear una transmisión de nivel adecuada e individual cuando los alumnos vayan mejorando y atribuir como causal el éxito o el fracaso.

Por otro lado, se comentan los intereses referidos a las asignaturas. Para que el interés por una asignatura se active deben estar recogidas varias condiciones como son por ejemplo la posibilidad de comprender la materia presentada, que haya una satisfacción de las necesidades de reconocimiento, facilitar la identificación con el profesor... pero es cada materia varían estas condiciones al igual que su importancia.



Siguiendo el orden anteriormente establecido, pasaremos al estímulo de la necesidad de identificación. Esto se explica como la necesidad de elevar todo lo que se pueda el parecido de uno mismo con otra persona (en la mayoría de los casos adulta). Además de los padres, los alumnos tienen como modelo a los docentes, por eso éste tiene mucha importancia. Tausch y Tausch (1971) decían: “cuanto más frecuentemente constituyan los profesores, en las horas de clase, modelos adecuados y auténticos para los alumnos que piensan y aprenden, y cuanto más frecuentemente los alumnos perciban e interioricen esto con claridad, tanto más fuertemente serán estimulados, bajo las mismas condiciones, al estudio, a la apertura, a las experiencias, a la flexibilidad y a la colaboración, y tanto más físicamente adoptarán la actitud de la persona que piensa y aprende (el profesor)”.

Los profesores que son queridos por sus alumnos, son cogidos con más frecuencia como modelos que aquellos que no muestran, por ejemplo, conductas emocionales de ayuda, y que no cuentan con competencias, conocimientos y autoridad necesaria.

Pasando al motivo de la necesidad de aprobación, se puede decir que casi todos los alumnos sienten ese deseo de ser “alagados” y aprobados por su profesor. Para ello es importante la conducta que tiene éste, debe tener una actitud valorativa, consideración, participar, reconocer, dar ánimo, ser amable y dar confianza. El clima positivo de la clase influye mucho en el aprendizaje y motivación del alumno, los cuales hay de todo tipo, algunos que necesitan más afiliación y algunos que menos, por ello el profesor debe seguir las conductas antes mencionadas.

En la necesidad de evitar el castigo, nos podemos plantear la pregunta de si el castigo o la amenaza aumentan la motivación del aprendizaje de un alumno, se responde claramente que no, la evitación del castigo no evitará que el alumno no acepte las tareas de aprendizaje y no incrementa la motivación.

Y por último comentaré la necesidad de estimulación óptima. Berlyne (1960) intentó demostrar cómo pueden utilizarse satisfactoriamente en el colegio un modelo de activación (existe una relación entre el nivel de activación producido por el sistema de activación reticular ascendente (que se encuentra en el cerebro) y la capacidad para retener o aprender). Según las conclusiones, el profesor es quien debe introducir cambios en el nivel de activación de cada uno de los alumnos con ayuda de las medidas apropiadas para alcanzar así un nivel óptimo. El profesor dispone de la manipulación de

las propiedades colativas, que implican la comparación de información de distintas fuentes. Son por ejemplo, la novedad, la complejidad, la ambigüedad... como por ejemplo la generación de un conflicto o la curiosidad. Las formas de conflicto más importante son la duda, la confusión, la ambigüedad, la incongruencia, la contradicción y la irrelevancia.

### **3.4. FACTORES DETERMINANTES DE LA MOTIVACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Entre los factores determinantes de la motivación, me voy a centrar en los factores sociales ya que, a mi parecer, son los más influyentes. El impacto de estos factores sociales sobre la motivación estará mediado por las percepciones de competencia (interactuar con el medio ambiente), autonomía (sentirse libre de elegir uno mismo el curso de la acción) y las relaciones sociales (sentirse conectado significativamente a otros).

Los factores sociales son los factores humanos y no humanos de nuestro medio social, distinguiendo determinantes situacionales, contextuales y globales dependiendo del nivel en la jerarquía. Los factores situacionales se refieren a variables que están presentes en un tiempo concreto pero no permanente, por ejemplo, recibir retroalimentación positiva del profesor de educación física ante un gesto determinado en un momento determinado. Los factores contextuales se refieren a variables que están presentes en un contexto específico y no en otro, por ejemplo, el clima motivacional que el profesor de educación física proporciona en la clase influirá en las percepciones de los alumnos hacia el ego o hacia la tarea. En el contexto deportivo, el estilo de dirección del entrenador influirá en la percepción de los alumnos de situaciones más colaborativas o competitivas.

Y finalmente, los factores globales son factores sociales cuya presencia es tan dominante que son parte de la mayoría de aspectos de la vida de la persona, por ejemplo, vivir durante una temporada en una residencia para atletas de un determinado deporte, como ocurre con las concentraciones de algunos deportes en verano. El estar confinado en tal medio durante largo tiempo puede tener importantes consecuencias en la motivación global del atleta. Estos factores van a actuar en la motivación de los

alumnos a través de sus percepciones de autonomía, competencia y de relaciones personales y en el terreno de la educación física han sido estudiados y son básicamente tres: éxito/fracaso, competición/cooperación y el comportamiento del docente hacia los alumnos.

1. Hablando de la percepción de éxito / fracaso, los resultados representan un factor social importante en las aulas de Educación Física, de hecho los resultados muestran una relación clara entre las percepciones de competencia y la motivación, de manera que las experiencias de fracaso conducen a niveles bajos de motivación intrínseca (Bandura y Schunk, 1981). Al respecto, Blanchard y Vallerand (1996) han revelado que los efectos de los resultados (éxito y fracaso) sobre la autodeterminación, estaban mediados tanto por la percepción de competencia, como por la percepción de autonomía y las relaciones sociales.
2. Otro factor social que puede afectar a la motivación intrínseca es la competición como parte integrante del deporte que permite medir la habilidad de unos frente a otros. Algunos autores han sugerido que la competición (vencer a otro) puede disminuir la motivación intrínseca hacia la actividad (Deci, Betley, Kahle, Abrams, y Porac, 1981; Vallerand y Halliwell, 1986). De la misma manera, Deci y Ryan (1985b, 1991) argumentaron que realizar una actividad por razones externas más que por razones propias podría conducir a una pérdida de la percepción de autonomía y consecuentemente a una disminución de la motivación intrínseca hacia la actividad. Sin embargo, el contexto social deportivo puede influir sobre la motivación de los alumnos no solamente a través de la percepción de autonomía, sino también a través de sus percepciones de competencia. Investigaciones en el campo deportivo revelan que los ganadores (Vallerand, Gauvin, y Halliwell, 1986a; Weinberg y Ragan 1979) y aquellos que tienen un sentimiento subjetivo de hacerlo bien en la competición (McAuley y Tammen, 1989) presentan niveles más altos de motivación intrínseca que los perdedores y que aquellos que sienten no haberlo hecho bien en competición. Llevado al aula, se podría decir que los alumnos que realizan las actividades de una manera adecuada o sobresaliente frente al resto de sus compañeros, presentan mayor motivación intrínseca que los que no lo realizan bien o peor que los demás.

3. La cooperación será un factor social que afecte profundamente la motivación intrínseca de los alumnos. Muchas investigaciones de la psicología general muestran que la cooperación conlleva efectos más positivos que la competición sobre distintas variables (aprendizaje, rendimiento, satisfacción y desarrollo moral) (Argyle, 1991, Johnson, Maruyama, Johnson, Nelson, y Skon, 1981).

Y por último, hablaré de la importancia de la conducta del maestro.

Tal vez las relaciones sociales más importantes en la Educación Física sean las que se producen entre el profesor y los alumnos y esta relación también se observa en la motivación, pues los deportistas y alumnos que perciben las relaciones con su profesor o entrenador como más positivas, presentan también mayores niveles de motivación intrínseca hacia la práctica de su deporte (Losier y Vallerand, 1995).

Esta conducta del entrenador puede percibirse a través de dos estilos interactivos: estilo controlador (más directivo) y estilo con soporte a la autonomía (más democrático), de modo que, tal y como muestran algunas investigaciones como las de Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais (1995) en estudios con varios deportes y Goudas et al. (1995) en el campo de la educación física, será la conducta del profesor y entrenador con un estilo de soporte a la autonomía la que facilitaría la motivación de los deportistas de forma positiva.

### **3.5. TEORÍAS SOBRE LA MOTIVACION EN EL AULA**

Existen muchas teorías que han intentado definir la motivación y explicarlo desde varios puntos de vista. Todas tienen en común que intentan explicar cuáles son las motivaciones de las personas cuando piensan y se comportan de la manera que lo hacen. En este sentido, estas teorías son:

- La teoría del psicoanálisis: que se basa en un estudio realizado por Freud (1915). Esta se basa en la concepción sobre los humanos, que viven en conflicto entre sus impulsos instintivos y las restricciones que le impone la sociedad. Se centra en dos conceptos: la homeostasis y el hedonismo. La homeostasis se refiere a la tendencia de los organismos a permanecer en estado de equilibrio interno. Si

falta una necesidad se da un desequilibrio. El hedonismo habla de la inclinación de las personas a buscar la felicidad y el placer en la vida.

Para los psicoanalistas, las restricciones en el comportamiento son una función del “ego”. Varios mecanismos de defensa como son la expresión, la defensa perceptiva y el rechazo actúan como fuerzas dinámicas que inhiben la expresión de los impulsos negativos y protegen a los sujetos de la ansiedad y la amenaza.

- La teoría de los impulsos: Esta teoría explica el comportamiento de las personas a través de secuencias de impulsos que van formando hábitos. Su máximo representante es Hull (1943) y los componentes fundamentales de esta teoría son la ansiedad, que es un comportamiento emocional hacia el agente estresante que actúa como mecanismo de acción y cumple una función de rechazo hacia él, por lo que el aprendizaje se ve afectado. El conflicto, que se refiere al cambio de potencial de la motivación cuando una meta es difícil de conseguir. La frustración, que se produce cuando no se consigue una meta. Y el principio de facilitación social, que se refiere a cuando hay presencia de otros individuos (como profesores y compañeros de clase), lo que puede reducir o aumentar el nivel de éxito en las tareas.

La mayor aportación de esta teoría es pues, la exploración precisa del comportamiento motivado de las personas desde una perspectiva mecánica.

- La teoría del logro. Esta se basa en la importancia de los factores ambientales como son las experiencias de socialización del alumnado y su lucha por conseguir un buen rendimiento. Entre las investigaciones, destacaré a Murray (1938) el cual se centra en las necesidades humanas básicas. A una de ellas la llamó “logro” y la entendió como el deseo de conseguir algo difícil, dominar, objetos físicos, seres humanos o ideas, superar obstáculos y conseguir logros difíciles, superarse uno mismo, aventajar a los demás... y estos deseos, que van acompañados de acciones tales como realizar esfuerzos intensos, trabajar duro hacia una meta, intentar hacerlo todo bien o estar motivado para superarse ante la presencia de los demás.

Atkinson (1964), otra figura importante dentro de esta teoría, afirmó que en todas las personas se hallan presentes tanto la necesidad de logro como la necesidad de evitar el fracaso.

Como conclusión, podría decir que esta teoría de logro propone que los aprendices valoran el rendimiento académico conforme van progresando, pero sus expectativas de éxito y sus percepciones respecto a la competencia para el aprendizaje aumentan y disminuyen dependiendo de sus experiencias de éxito y fracaso durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- La teoría del aprendizaje social: la cual nos habla de que los individuos aprenden por imitación, distinguen entre ambientes motivadores y no motivadores, se crean expectativas relacionadas con la consecución del logro. Para los teóricos del aprendizaje social la primera fuente de motivación son nuestros pensamientos y éstos influyen en la acción. Una segunda fuente de motivación es la fijación de metas y objetivos que se proponen alcanzar. La consecución de una meta crea un estado de bienestar y satisfacción. Por tanto, en el área de enseñanza, se puede decir que los alumnos se sentirán automotivados para obtener logros escolares. García Sánchez (1999) demostró que el papel del profesor es muy importante, ya que si los objetivos que propone son claros y asequibles puede que el alumno los tenga como propios y esté más automotivado.
- La teoría de la motivación de Hull (1943), que no se centra en el aula pero me pareció interesante meterla en este apartado. El objetivo que marca como principal Hull, es tal que así: “El objetivo principal consiste en aislar las leyes y reglas fundamentales según las cuales las diversas combinaciones de estimulaciones, provenientes por una parte de un estado de necesidad y por otra del medio ambiente, muestran el tipo exacto de comportamiento característico de los diversos organismos. Vinculado a esto, está la tarea de comprender por qué este comportamiento es en líneas generales tan adaptable, es decir, eficaz en el sentido de la reducción de la necesidad y del hacer más fácil la supervivencia”.

Él quiere dar una respuesta a la pregunta imprescindible sobre la aparición de una conducta acomodada eficaz. Como respuesta provisional, dice que el

organismo tiene, desde que nace, varios mecanismos para adaptarse. Algunas de las opiniones que tiene Hull sobre la motivación son:

La misión de las tendencias de conducta innatas consiste en acabar con un estado de necesidad, las cuales surgen de dos formas: por transformaciones del organismo o por influjo perjudicial del medio ambiente. Esta necesidad provoca dos consecuencias: la primera es que provoca en el organismo una pulsión que le activa y suministra la energía que necesita para dicha conducta. La segunda es que forma una muestra determinada de estímulo interno que depende del estado de necesidad. Estos estímulos de pulsión no abarcan ninguna función motivadora sino que están unidos solo de forma asociativa con ciertas reacciones.

Según Hull (1943), el aprendizaje puede tener dos significados, uno el esfuerzo de determinadas combinaciones innatas entre el estímulo y la reacción, y otro la formación de combinaciones totalmente nuevas. La reacción por la que ha quedado reducida una necesidad biológica, se aprende también y seguramente se vuelva a manifestar cuando la misma necesidad biológica se ocasione.

### **3.6. HÁBITOS SALUDABLES Y EDUCACIÓN FÍSICA**

#### *3.6.1. La importancia del ejercicio físico en la etapa escolar.*

La época de la vida en la que el concepto de salud integral tiene más posibilidades de lograrse, es la infancia. En esa etapa es cuando se pueden aplicar sistemas preventivos de salud con mayor eficacia. Uno de los sistemas preventivos utilizado como complemento para lograr y mantener buena salud es el ejercicio, el cual tiene la tarea de proteger, fortalecer su salud y mejorar el desarrollo físico de esta generación en crecimiento. Es necesario organizar la vida del niño, la actividad escolar y el medioambiente para crear las condiciones más favorables para su normal desarrollo y eliminar las posibles influencias perjudiciales.

El ejercicio físico no es otra cosa que la actividad física planificada y repetida. Y actividad física es cualquier ejercicio que genera un gasto energético y que se realiza en mayor o menor medida en la mayoría de ocupaciones de la vida cotidiana.

La práctica del ejercicio físico y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo del niño, tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo, donde el niño vivirá nuevas experiencias y estimulaciones.

La educación física desarrolla capacidades como la percepción espacio-temporal, la coordinación óculo-motora, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario. Además se descubren nuevos lenguajes como el corporal. A nivel social, el niño aprenderá a desempeñar diferentes roles en el grupo lo que le ayudara a formarse socialmente y además experimentará nuevos sentimientos, comprendiendo, asumiendo y superando los diferentes retos y sus posibles fracasos o éxitos. Se puede decir pues, que la educación física ayuda a que el niño se forme psíquica y socialmente. Contribuye al desarrollo integral del niño, el control del peso y obesidad y prevención de futura obesidad, da una mayor mineralización ósea y reduce el riesgo de osteoporosis en la edad adulta, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

Por lo tanto podría resumir las ventajas del ejercicio físico en que mejora el rendimiento de la mayoría de los sistemas de nuestro organismo así como muchos aspectos psíquicos de la persona. Gracias a esto se resiste mejor a la fatiga, se retrasa la aparición de aterosclerosis, se regulariza la digestión, se combate el estreñimiento, se estimula el riego del cerebro y se concilia el sueño con mayor facilidad. Además ayuda a aumentar la confianza en uno mismo y es fuente de liberación de estrés y agresividad.

Si nos atenemos a un régimen diario correcto para que el resultado del ejercicio físico se manifieste mejor, es necesario llevarlo a cabo a la misma hora, desarrollando una dinámica. Este concepto se aplica tanto para las clases de Educación Física como para el ejercicio físico extraescolar. Esta práctica ayuda a disminuir la tensión nerviosa y a organizar las reservas energéticas en el organismo.

Es necesario garantizar, de forma elástica, la ejecución de unas tareas a una hora fija en relación a los periodos escolares de descanso, así como unas horas estrictamente fijas de alimentación y sueño, y, en clase sobre todo, las actividades físicas en Educación Física necesitan un periodo de acondicionamiento previo al máximo rendimiento. En la edad escolar este periodo es más corto que en cualquier otra edad, no necesita ser mayor de 15 minutos y debe incluir ejercicios de carrera continua, elasticidad, ventilación, coordinación intermiembros y descanso previo a la tarea específica.



También, antes de terminar la sesión, es necesario llevar a cabo el periodo de vuelta a la normalidad el cual es muy importante, ya que no podemos terminar una actividad física intensa bruscamente para, a continuación, mandar a los niños a otra clase con alta temperatura corporal, sudando, hiperventilando, taquicárdicos y sobre todo, fatigados.

En esta etapa escolar es aconsejable la realización de ejercicios dinámicos sin sobrecargas importantes, con objeto de no dañar el crecimiento armónico de los órganos y sistemas. El ámbito ideal de realización es la escuela, tales ejercicios deben ser tomados como asignatura primordial, dirigidos por el profesor de Educación Física y complementados con actividades extraescolares dirigidas también por estos profesores. Hasta los 7 años el deporte debe ser introducido de forma progresiva mediante juegos.

Entre los 7 y 14 años ya se pueden iniciar la práctica de deportes en los que sean necesarias la coordinación, la velocidad y la flexibilidad y hay que intentar evitar situaciones de cansancio intenso, por lo que es aconsejable que el tiempo dedicado a la práctica del deporte sea corto con descansos intermedios.

Como objetivos en la etapa de Educación Primaria en Educación Física, al finalizarla el niño debe ser capaz de:

- Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus posibilidades.
- Tomar conciencia de la situación motora en el espacio y tiempo.
- Conseguir un dominio corporal y postural armónico.
- Usar las capacidades físicas básicas y las habilidades y destrezas motrices.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar y comprender mensajes expresados de ese modo.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, postura y ejercicio físico.
- Participar en juegos y actividades estableciendo buenas relaciones con los demás.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos donde se desarrollan.
- Conocer las posibilidades de actividad física como recurso para organizar el tiempo libre.

### *3.6.2. La importancia de la alimentación en la etapa escolar.*

A lo largo de la etapa escolar se producen importantes cambios fisiológicos, morfológicos y psicosociales. Además, es cuando se adquieren hábitos alimentarios y de vida, como la práctica de actividad física antes mencionada, que pueden influir decisivamente en la alimentación e incluso en el estado de salud en la etapa adulta. Por todo ello, la alimentación adquiere una relevante importancia.

Los objetivos de la dieta en esas edades son lograr el adecuado aporte de energía y nutrientes para cubrir los requerimientos derivados de las características y situación individuales, asegurar un adecuado desarrollo y crecimiento, así como el desempeño de las actividades diarias y la práctica de actividad física. También ha de servir de herramienta para proporcionar una adecuada educación nutricional del niño, la cual perseguirá el establecimiento de unos hábitos alimentarios saludables. Además, en lo relacionado con la actividad física, los objetivos irán encaminados a evitar el sedentarismo, manteniendo un nivel de actividad adaptada a esa edad y niño.

La alimentación en la edad infantil debería presentar las características de la alimentación saludable y ser adaptada según la edad. A continuación voy a comentar algunas recomendaciones dietéticas dirigidas a los niños en etapa de 6-12 años:

Se debe realizar ingesta de alimentos de 4 a 6 veces al día, asegurar un correcto desayuno y mantener un horario regular de comidas, evitando saltarse tomas así como comer entre tomas. Han de repartir la energía diaria de manera equilibrada a lo largo de las tomas, haciendo que el 20-25% de la energía diaria venga del desayuno, el 30-35% del almuerzo, el 30% de la cena y el 15-25% restante repartirlo entre comida de media mañana y merienda. Además es muy importante que los niños sigan un patrón alimentario saludable, es decir, realizar los desayunos completos incluyendo lácteos, cereales y fruta, cuidar los almuerzos y meriendas que alternen lácteos, cereales, frutos secos... y la cena ha de ser más ligera que la comida.

Se ha de mantener una ingesta diaria de alimentos ricos en hidratos (cereales, pan, pasta, arroz...), de frutas y verduras, por su aporte de fibra, vitaminas y minerales aparte de otros compuestos, lácteos para asegurar el aporte adecuado de calcio y de alimentos ricos en proteínas (carne, pescado y legumbres sobretodo). También es muy importante realizar una adecuada ingesta de líquidos, tomando preferencia por agua o bebidas sin

azúcar (refrescos light, zumos naturales, infusiones...) y reducir el consumo de la comida rápida, productos de bollería, golosinas... por su alta densidad calórica y su baja densidad nutricional.

Por último, es conveniente moderar las cantidades de azúcar, sal y aceites añadidos tanto como para cocinar como para aliñar por su mayor contenido de grasa y antioxidantes.

#### **4. OBJETIVOS**

- Razonar la motivación como un factor indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela.
- Justificar la importancia de la motivación en el éxito o fracaso de la consecución de los objetivos de los alumnos en la materia de Educación Física.
- Analizar e investigar el concepto de motivación.
- Enseñar las diferentes teorías y factores de la motivación para descubrir que es lo que motiva a los alumnos y así actuar consecuentemente como docentes.
- Aprender las variantes que podrían influir en la motivación de los alumnos.
- Investigar qué motiva a los escolares a practicar ejercicio físico.
- Entender la función del maestro como creador de hábitos constantes de realización de actividad física.
- Valorar la función del maestro como creador de unos hábitos saludables constantes y duraderos en el futuro.
- Hacer llegar a nuestros alumnos la importancia de un estilo de vida saludable.
- Crear en nuestros alumnos un hábito en la práctica de la actividad física.
- Crear en nuestros alumnos un hábito en la alimentación saludable.

## **5. INTERVENCIÓN**

### **5.1. Metodología.**

Esta unidad se compone de cinco sesiones las cuales están hechas para ser desarrolladas en un colegio en el segundo y tercer ciclo de Educación Primaria en los cuales los alumnos tienen ya cierta madurez y podrán entender mejor a lo que se quiere llegar con ellas. Para el primer ciclo se podrían desarrollar parte de ellas pero habría que adaptar y modificar la mayoría de las actividades y quizás les cueste no entenderlo solo como un juego y no capten la importancia real de las sesiones.

En esta unidad trabajaremos dos temas centrales, los cuales son la base de este trabajo y estarán en cada sesión estrechamente ligados. Son la motivación y los hábitos saludables.

Ambos temas serán trabajados en todas las sesiones. Se trabajará para empezar aportando a los niños juegos nuevos desconocidos por ellos en los que desarrollaremos la actividad física con actividades de velocidad, reacción, resistencia e inteligencia. También trabajaremos la motivación hacia los hábitos alimenticios saludables realizando actividades en las que a la vez que se hace deporte se aprenderá como es una buena alimentación teniendo en cuenta los nutrientes de los alimentos. Siguiendo con la alimentación, en una sesión se motivará a los alumnos a que en su vida diaria tengan muy presente la fruta, la cual es esencial en una dieta saludable, y como no, a la vez que realizamos deporte.

Continuando, se llevará a cabo una sesión en la cual nos centraremos en las capacidades físicas básicas, como son la resistencia, la fuerza y la flexibilidad con ánimo de motivar a los alumnos a que se impliquen en mejorarlas y en que observen a qué nivel están sus propias capacidades.

Por último, desarrollaremos una sesión de un juego predeportivo desconocido por ellos para que todos estén al mismo nivel y podamos motivar a los que realicen menos ejercicio físico a realizarlo de manera divertida y diferente. Este deporte es llamado “Balongol” y se juega en equipos mixtos con el mismo número de chicos que de chicas donde es muy importante la cooperación entre unos y otros, puesto que deben dar muchos pases entre ellos ya que no pueden avanzar con la pelota en las manos, lo que les lleva a tener que soltar el balón obligatoriamente.

Estas sesiones se llevarán a cabo siempre que sea posible en el patio y en la pista de fútbol o balonmano, ya que un entorno abierto pienso que es más motivante y atractivo para los alumnos. La forma de llevar a cabo las clases será por instrucción directa ya que en la mayoría de los casos hay que dar explicaciones previas de cómo realizar las actividades, ya que son nuevas para ellos, y de por qué son importantes.

## 5.2. Desarrollo de las sesiones.

### - SESIÓN N° 1:

<b>Fecha:</b>	xx-xx-2018	<b>Sesión n°:</b>	1		
<b>Título:</b>	¡Nuevos juegos para motivar!				
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Motivar a los alumnos practicando actividad física mediante juegos que desconocen.</li> <li>- Hacer ver a nuestros alumnos que podemos divertirnos a la vez que realizamos deporte.</li> <li>-Conocer juegos nuevos que poder practicar fuera del aula sin material.</li> </ul>				
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento del cuerpo, conocimiento del espacio.</li> <li>- Reconocimiento del gesto como un instrumento de comunicación.</li> <li>- Gusto por la práctica de actividades físicas.</li> </ul>				
<b>Espacio:</b>	Patio del centro.				
<b>Material /es:</b>	-				
<b>Curso:</b>	3°,4°,5° y 6° de Primaria	<b>N° de participantes:</b>	25 aprox.	<b>Duración:</b>	45´

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES


<b>PARTE INICIAL (8´min.)</b>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <p>León Dormilón: en un extremo del patio se colocará un niño que será el “León Dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarle gritándole: “León Dormilón, León Dormilón”. Cuando el león decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido (por ejemplo el área de una pista de futbol). Los niños que sean pillados pasan a ser también leones hasta que quede uno o pocos niños sin ser pillados.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL (30´min.)</b>	<p><b>1) Los colores:</b> un niño la queda y se coloca frente a los demás a una distancia de unos dos metros. Los demás le preguntarán: ¿Qué color? El que la queda dirá un color y los demás tendrán que correr y buscar ese color para tocarlo. El jugador que la queda deberá pillar a todos los que pueda antes de que toquen ese color. Los pillados pasarán a quedarla también.</p> <p><b>2) Los galgos:</b> todos los alumnos se sitúan dentro de una de las áreas de la pista de balonmano o futbol. Uno la queda y estará en el centro del campo. Los demás le preguntarán al del centro: “¿Hay galgos?” Si responde “no”, todos deberán correr, intentando no ser pillados, hasta el área de enfrente, que es donde ya no pueden ser pillados. Si responde “sí”, tendrán que preguntarle: ¿Quién? Y éste decir el nombre de uno de sus compañeros que será el único que saldrá a correr. Una vez que lo pille o llegue al área, saldrán todos los demás. Los alumnos que son pillados pasan a quedarla también en el centro.</p> <p><b>3) El canario:</b> por tríos, dos se dan la mano formando una “jaula”. En el interior estará el “canario”, el otro compañero. Hay uno libre sin jaula. Cuando éste diga: ¡Ya!, las jaulas se abren y los canarios han de buscar otra jaula y el que estaba libre meterse en alguna. Varias veces y vamos cambiando de rol.</p>

<b>PARTE FINAL (7 min.)</b>	<p>El detective:</p> <p>Todos los alumnos sentados formando un gran círculo, menos uno “EL DETECTIVE” que se va a un punto donde no vea ni oiga nada. El profesor nombra a un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra dentro del círculo intentando localizar al director de la orquesta. Todos los niños repiten los ruidos y ritmos que marca el director: palmadas, patadas, ruidos, gestos rítmicos, golpes en el suelo., etc. lo que hace que se convierta en una orquesta loca.</p>
-----------------------------	---

**- SESIÓN N° 2:**

<b>Fecha:</b>	xx-xx-2018	<b>Sesión n°:</b>	2
<b>Título:</b>	¿Cómo debemos alimentarnos?		
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saber clasificar los alimentos según su función nutritiva.</li> <li>-Comprender que ningún alimento tiene todos los nutrientes necesarios para un desarrollo completo.</li> <li>- Aprender la importancia de una buena alimentación a la vez que hacemos actividad física.</li> <li>-Motivar a los alumnos para que se interesen en llevar una alimentación adecuada.</li> </ul>		
<b>Contenidos:</b>	<p>Rueda de la alimentación</p> <p>Complementación de los alimentos</p> <p>Caloría vacía</p>		
<b>Espacio:</b>	Gimnasio o patio del centro		

<b>Material/es:</b>	Mural de la rueda de los alimentos, balones de goma espuma, conos y fichas de colores que simbolizen los distintos grupos de alimentos:																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimentos</th> <th>Nutriente</th> <th>Color</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lácteos</td> <td>Proteínas y grasas</td> <td>Azul</td> </tr> <tr> <td>Huevos y legumbres</td> <td>Proteínas y grasas</td> <td>Amarillo</td> </tr> <tr> <td>Frutas</td> <td>Vit, H de C y Sales</td> <td>Rojo</td> </tr> <tr> <td>Agua y bebidas no alcohólicas</td> <td></td> <td>Blanco</td> </tr> </tbody> </table>			Alimentos	Nutriente	Color	Lácteos	Proteínas y grasas	Azul	Huevos y legumbres	Proteínas y grasas	Amarillo	Frutas	Vit, H de C y Sales	Rojo	Agua y bebidas no alcohólicas		Blanco	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimentos</th> <th>Nutriente</th> <th>Color</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Carne y pescados</td> <td>Proteínas y grasas</td> <td>Rosa</td> </tr> <tr> <td>Verduras y hortalizas</td> <td>Vit, minerales, HdC</td> <td>Verde</td> </tr> <tr> <td>Cereales y derivados</td> <td>H de C</td> <td>Marrón</td> </tr> <tr> <td>Calorías vacías</td> <td></td> <td>Negro</td> </tr> </tbody> </table>			Alimentos	Nutriente	Color	Carne y pescados	Proteínas y grasas	Rosa	Verduras y hortalizas	Vit, minerales, HdC	Verde	Cereales y derivados	H de C	Marrón	Calorías vacías		Negro
Alimentos	Nutriente	Color																																		
Lácteos	Proteínas y grasas	Azul																																		
Huevos y legumbres	Proteínas y grasas	Amarillo																																		
Frutas	Vit, H de C y Sales	Rojo																																		
Agua y bebidas no alcohólicas		Blanco																																		
Alimentos	Nutriente	Color																																		
Carne y pescados	Proteínas y grasas	Rosa																																		
Verduras y hortalizas	Vit, minerales, HdC	Verde																																		
Cereales y derivados	H de C	Marrón																																		
Calorías vacías		Negro																																		
<b>Curso:</b>	3º,4º,5º y 6º de Primaria	<b>Nº de participantes:</b>	25 aprox.	<b>Duración:</b>	45´																															

<i>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</i>		<i>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</i>																					
<b>PARTE INICIAL (8´min.)</b>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <p>Explicación de la ley de complementariedad de alimentos atendiendo a los colores de las tarjetas. Se indica la necesidad de que al alimentarnos necesitamos tener todos los nutrientes esenciales y que ningún alimento tiene todos, por lo que necesitan ser combinados.</p> <p>Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Combinación de los Alimentos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Color</b></td> <td>Verde, rojo y marrón</td> <td>Azul</td> </tr> <tr> <td><b>Nutriente</b></td> <td>Vitaminas, minerales, H de C</td> <td>Proteínas y lípidos o grasas</td> </tr> <tr> <td><b>Color</b></td> <td>Verde, rojo y marrón</td> <td>Rosa o amarillo</td> </tr> <tr> <td><b>Nutriente</b></td> <td>Vitaminas, minerales e H de C</td> <td>Proteínas y lípidos</td> </tr> <tr> <td><b>Negro</b></td> <td colspan="2">Calorías vacías</td> </tr> <tr> <td><b>Blanco</b></td> <td colspan="2">Comodines: ayuda a no ser pillados (casa) y salva a los pillados</td> </tr> </tbody> </table> 	Combinación de los Alimentos			<b>Color</b>	Verde, rojo y marrón	Azul	<b>Nutriente</b>	Vitaminas, minerales, H de C	Proteínas y lípidos o grasas	<b>Color</b>	Verde, rojo y marrón	Rosa o amarillo	<b>Nutriente</b>	Vitaminas, minerales e H de C	Proteínas y lípidos	<b>Negro</b>	Calorías vacías		<b>Blanco</b>	Comodines: ayuda a no ser pillados (casa) y salva a los pillados	
Combinación de los Alimentos																							
<b>Color</b>	Verde, rojo y marrón	Azul																					
<b>Nutriente</b>	Vitaminas, minerales, H de C	Proteínas y lípidos o grasas																					
<b>Color</b>	Verde, rojo y marrón	Rosa o amarillo																					
<b>Nutriente</b>	Vitaminas, minerales e H de C	Proteínas y lípidos																					
<b>Negro</b>	Calorías vacías																						
<b>Blanco</b>	Comodines: ayuda a no ser pillados (casa) y salva a los pillados																						



<b>PARTE PRINCIPAL (30' min.)</b>	<p><b>1)</b> Pilla pilla por todo el espacio, en el cual los perseguidores son los que llevan tarjetas negras y los demás son los perseguidos, salvo los blancos que pueden optar por ayudar a los perseguidores o a los perseguidos. Los perseguidos para no ser pillados pueden unirse con otro compañero que complemente sus nutrientes (atendiendo a las reglas de colores), aunque no pueden estar unidos más de 5 segundos. Si un perseguido es pillado cambian de función. Cada, minuto, como máximo, a la señal, todos tendrán que lanzar las tarjetas al aire para cambiar de color.</p> <p><b>2)</b> Distribuidas todas las tarjetas y en un espacio delimitado, se enfrentan los alimentos de origen animal contra los de origen vegetal (los cuáles, son más en número para destacar su importancia en nuestra alimentación). Los alimentos de origen vegetal tienen un minuto para robarle todos los balones de baloncesto que el grupo de origen animal posee y que deben de proteger. Este juego se repite varias veces, pero en cada ocasión deberán de lanzar las tarjetas al aire para cambiar de color.</p> <p><b>3)</b> Se señala un círculo interior (zona A) y otro exterior separado del anterior por un metro (zona B). En la zona A se ubicarán los alimentos ricos en vitaminas, minerales e hidratos carbono (tarjetas verdes, rojas y marrones) y en la zona B los alimentos ricos en proteínas y lípidos (tarjetas azul, rosa y amarilla). Entre ambas zonas se ubicarán los alumnos/as con tarjetas negras (calorías vacías).</p> <p>Los jugadores calorías vacías (con tarjeta negra) van a intentar impedir que los nutrientes que están en la zona A salgan de ella, también tendrán que defender dicha zona de los jugadores colocados en la zona B, que intentarán entrar en la zona A, para unirse a un compañero que tenga un alimento complementario y salir juntos sin ser pillados. Si esto ocurre, una vez fuera se cambian las tarjetas y la posición iniciar de juego. Así sucesivamente.</p> <p>Los jugadores calorías vacías podrán pillar tanto a la entrada como a la salida de la zona A. Si pilla al jugador que entra cambia de rol con él. Si es a la salida, cuando van en pareja, el que estaba dentro en la zona A es el que pasa a ser caloría vacía.</p> <p>Cada cierto tiempo, a la señal, todos tendrán que lanzar las tarjetas al aire para cambiar de color.</p>
<b>PARTE FINAL (7' min.)</b>	Puesta en común de la sesión, estiramiento, hidratación y recogida del material.

**-SESIÓN 3:**

<b>Fecha:</b>	xx-xx-2018	<b>Sesión n°:</b>	3		
<b>Título:</b>	¡Entrenamiento activo!				
<b>Objetivos:</b>	<p>-Dar a conocer las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad.</p> <p>-Practicar juegos para desarrollar las capacidades físicas básicas.</p> <p>-Valorar la importancia de las actividades físicas para la mejora nuestra salud.</p> <p>-Motivar a los alumnos para que lleven una vida de actividad física regular.</p>				
<b>Contenidos:</b>	<p>Distinción entre las capacidades físicas básicas.</p> <p>Participación en diferentes actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>Gusto por la práctica de actividades físicas.</p>				
<b>Espacio:</b>	Gimnasio o patio del centro.				
<b>Material/es:</b>					
<b>Curso:</b>	3°,4°,5° y 6° de Primaria	<b>N° de participantes:</b>	25 aprox.	<b>Duración:</b>	45´

<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>	
<b>PARTE INICIAL (8´min.)</b>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <p>Estiramiento de las articulaciones, del cuello y de la cintura siguiendo las pautas que va dando el profesor.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL (30´min.)</b>	<p><b>1) Para practicar la capacidad de resistencia:</b></p> <p>Caminaremos, trotaremos y correremos alrededor de todo el espacio en distintas direcciones durante cinco minutos.</p>
	<p><b>2) Para practicar la capacidad de fuerza</b></p> <p>En parejas de parecido tamaño y estatura, nos situaremos libremente por el espacio. Cuando el maestro diga 1, los alumnos deberán colocarse en cuclillas y de frente. Los niños deben comenzar a botar y, a la vez, a empujar con las manos tratando de derribarse el uno al otro. Sólo se pueden utilizar las manos para derribarse. Cuando el maestro diga 2, los niños deben hacer un recorrido de unos 10 metros en la posición de uno de ellos de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos, y el otro apoyado en el suelo con las manos y van cambiando de rol. Y cuando el maestro diga 3 deben colocarse en una línea o punto marcado del suelo y tratar de empujar al otro fuera de ella.</p>
	<p><b>3) Para practicar la flexibilidad:</b></p> <p><i>Cabeza y cuello.</i> Mueve la cabeza lentamente de lado a lado, y de atrás hacia delante, evitando las rotaciones o giros completos.</p> <p><i>Muslos y caderas.</i> Sobre una sola pierna levanta el otro pie y sujétalo por detrás con la rodilla flexionada, tirando suavemente con la mano del mismo lado. Repite con la otra pierna. Podemos sujetarnos a la pared.</p> <p><i>Lumbares y abdominales.</i> Sentados en el suelo con una rodilla flexionada hacia fuera, flexiona el tronco suavemente hacia delante.</p>

<b>PARTE FINAL (7 min.)</b>	<p>Tras la realización de estos ejercicios, el alumnado se tumbará en el suelo y respirando lentamente se relajará durante unos minutos.</p> <p>Para concluir la actividad, el profesorado repasará los conceptos trabajados y animará a la práctica de ejercicios que fomenten las capacidades físicas básicas.</p>
-----------------------------	--

**-SESIÓN N° 4:**

<b>Fecha:</b>	xx-xx-2018	<b>Sesión n°:</b>	4
<b>Título:</b>	¡Pon fruta en tu vida!		
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dar a conocer los beneficios que se obtienen con una alimentación adecuada.</li> <li>-Incrementar el gusto por la fruta.</li> <li>-Realizar actividad física a la vez que se aprende de alimentación.</li> <li>-Motivar a los alumnos para que lleven una alimentación saludable.</li> </ul>		
<b>Contenidos:</b>	<p>Alimentos saludables.</p> <p>Correcta dieta.</p> <p>Actividad física.</p> <p>Fruta como complemento ideal en la dieta.</p>		
<b>Espacio:</b>	Gimnasio del centro.		
<b>Materiales:</b>	Espalderas, pelotas medianas, pelotas pequeñas, pelotas medicinales de 2 kilos (o en su defecto pelotas más grandes que las anteriores, aros.		
<b>Curso:</b>	3º,4º,5º y 6º de Primaria	<b>Nº de participantes:</b>	25 aprox.
		<b>Duración:</b>	45´

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

<b>PARTE INICIAL (8´min.)</b>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <p>Breve exposición de la importancia de la incorporación de la fruta a la alimentación, las ventajas para nuestra salud.</p> <p>Juego Pera/Pero: por parejas, se sitúan espalda con espalda en una línea. Cuando se dice pera, salen los de un lado a correr y su pareja a pillarlo. Cuando se dice pero, al contrario, sale a correr el otro compañero y le toca pillar al otro.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL (30´min.)</b>	<p>1) Recogida de manzanas: se divide la clase en cuatro grupos. En la barra más alta de las espalderas estarán las manzanas (pelotas medianas). Los alumnos deberán correr de uno en uno por grupo, recoger una manzana y llevarla hasta su grupo. Cuando llegue al grupo, saldrá el siguiente. Ganará el equipo que más manzanas haya recogido hasta que se acaben.</p> <p>2) Recogida de fresas: los mismos grupos de antes. Dentro de unas ruedas situadas en frente de los grupos a unos 15 metros, habrá 10 fresas (pelotas pequeñas). Los alumnos deberán ir saliendo de uno en uno con una bolsa en la mano y recoger una fresa, volver a su grupo y pasarle la bolsa al compañero que vaya a salir a correr. Ganará el equipo que recoja las 10 fresas primero.</p> <p>3) Recogida de melones: seguimos con la clase dividida en cuatro grupos. En este caso se situarán en medio del gimnasio y en un extremo habrá aros con melones (balones medicinales/balones grandes) y en el otro extremo aros vacíos. Los alumnos deberán ir saliendo de uno en uno por grupo a coger un melón. Una vez que lo cojan deberán llevarlo hasta su equipo. Otro compañero deberá cogerlo y plantarlo en uno de los aros del otro extremo del gimnasio. Ganará el equipo que antes recoja y plante todos los melones.</p>
<b>PARTE FINAL (7min.)</b>	<p>Seguimos con la clase dividida en cuatro grupos. En este caso deberán situarse en círculo. Deberán ir diciendo cada uno el nombre de una fruta, perderá el que se quede más de 20 segundos sin decir un nombre.</p>

**- SESIÓN N°5:**

<b>Fecha:</b>	xx-xx-2018	<b>Sesión n°:</b>	5
<b>Título:</b>	¡Balongol!		
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enseñar a los alumnos un nuevo juego predeportivo.</li> <li>-Aprender las reglas y el juego “balongol”.</li> <li>-Motivar a los alumnos a realizar actividad física regularmente.</li> <li>-Aprender a la vez que se divierten la importancia de la actividad física completa.</li> <li>-Jugar a un juego en el que todos partan de cero para motivar a los menos habilidosos a realizar actividad física.</li> </ul>		
<b>Contenidos:</b>	<p>Juego predeportivo Balongol.</p> <p>Juego mixto</p>		
<b>Espacio:</b>	Pista de balonmano del centro.		
<b>Material/es:</b>	Petos, balones de gomaespuma y porterías pequeñas o redes.		
<b>Curso:</b>	3°,4°,5° y 6° de Primaria	<b>N° de participantes:</b>	25 aprox.
		<b>Duración:</b>	45´

***DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES***

<b>PARTE INICIAL (8´min.)</b>	<b><u>Calentamiento:</u></b>
	<p>Estiramos los músculos y jugamos al juego de las agrupaciones. Los alumnos estarán corriendo por la pista y el maestro dirá un número, deberán agruparse en ese número. El último número que diga deberá ser 6 de manera que quedan divididos en 4 grupos que los aprovecharemos en las siguientes actividades.</p>

<b>PARTE PRINCIAL (30´min.)</b>	<p><b>1)</b> Juego de los 10 pases: dos de los grupos en mitad de campo y dos en la otra mitad. Se explican las reglas básicas del balongol (entre ellas que solo se puede coger el balón con las manos, con el balón en las manos no te puedes mover, tienes que pasarla o tirar a portería, al que tiene el balón no se le puede tocar ni quitar el balón, solo puedes marcarle y cubrir el pase...) y se les dice que tienen que dar 10 pases entre los componentes de su grupo sin que el otro grupo intercepte el balón. El grupo que consigue dar los 10 pases consigue un punto.</p> <p><b>2)</b> Partidos con porterías pequeñas:</p> <p>Los alumnos siguen con sus grupos pero ahora no solo tendrán que pasarla, tendrán que meterla en las porterías pequeñas que habrá situadas una enfrente de otra en los laterales de la pista de balonmano. Habrá una portería en cada equipo y competirán dos contra dos. Antes de tirar a portería tienen que haber dado mínimo 6 pases y que todos los miembros del grupo la hayan tocado. Cuando lleven un rato, el maestro pitará y se cambiará un equipo con otro de campo, para que jueguen contra otros compañeros.</p>
<b>PARTE FINAL (7´min.)</b>	<p>Pases en abanico: los grupos se fusionan con el que estaban jugando el partido de manera que nos queden solo dos grupos. Cada grupo se situará en forma de abanico (semicírculo) excepto uno que estará en frente de los demás. Éste tendrá un balón y a la señal del maestro deberá pasárselo al primer compañero de su izquierda. Éste deberá devolvérselo, después pasársela al segundo y devolverla y así hasta completar el abanico entero. Ganará el equipo que antes lo complete. Va cambiando la persona que da el primer pase hasta que termine la clase.</p>

### 5.3. Evaluación.

Para evaluar estas sesiones utilizaremos una rúbrica con la cual se hará un seguimiento individual a cada alumno. Tendremos en cuenta aspectos de respeto, aspectos motivacionales, de implicación y aprendizaje. Para evaluar marcaremos con una cruz si el alumno cumple a la perfección el ítem mencionado (X), con un círculo si lo cumple pero no completamente (O) y con una raya si no lo cumple (-). Una vez tengamos la rúbrica rellena se hará una media entre los resultados. La “X” son 10 puntos, el “O” son

5 y la “-“ 0, se sumarán todos los puntos y se dividirá entre 8 que serán los ítems de la rúbrica. La nota media que nos dé será la nota del alumno en esta unidad.

La rúbrica será la siguiente:

ITEMS EVALUABLES	PUNTUACIÓN
Trata con respeto al maestro y a sus compañeros.	
Participa activamente en las actividades.	
Presta atención a las explicaciones del maestro.	
Se implica en el aprendizaje de los hábitos saludables.	
Se esfuerza en las actividades que requieren mayor implicación física.	
Aprende las reglas básicas del “Balongol”.	
Trabaja de manera cooperativa con sus compañeros.	
Comprende las actividades desarrolladas sobre la alimentación.	

## **6. CONCLUSIÓN.**

Una vez realizado todo el trabajo, me he dado más cuenta de la importancia que tiene la motivación en la escuela. Al desarrollarlo en parte a la vez que las prácticas en un centro, he podido llevar a cabo ciertos aprendizajes que me ha dado este TFG y concienciarme más aún sobre los malos hábitos que llevan muchos niños, la poca importancia que a esto se le da por parte del centro y los docentes y la poca motivación hacia el ejercicio físico que sienten muchos alumnos.

Me he encontrado con muchos niños que padecían obesidad y los cuales (la mayoría) llevan una vida sedentaria y una mala alimentación. No hacen deporte fuera de la escuela y en las actividades que se llevan a cabo en Educación Física en el centro no presentan mucha implicación y hacen el mínimo esfuerzo para realizarlas. A la hora de



desayunar, muchos de ellos llevan bollería industrial o comida con alto contenido calórico (bocadillos de chocolate, patatas fritas, chucherías...).

Esto me ha hecho llegar a la conclusión de que es muy importante desarrollar unidades como esta en los centros. Unidades que les enseñen como llevar una vida saludable y lo que es importante para ellos y su salud, porque la mayoría a esas edades no muestran preocupación alguna por este tema ya que suele ser un tema desconocido por ellos. Los que lo conocen, lo han desarrollado mínimamente en clases de Ciencias Naturales en una pequeña parte de los temas del cuerpo humano, pero no más a fondo como pienso que debería ser.

Así pues, con este Trabajo de Fin de Curso, persigo que en los centros escolares se dé más importancia a concienciar a los alumnos de este problema de nuestra sociedad actual. Concienciarlos de una manera motivadora. Una manera que les motive a llevar a cabo una vida con buenos hábitos de actividad física y de alimentación.

Y que mejor manera de desarrollar este proyecto que en la Educación Física, donde se pueden realizar juegos y actividades que promuevan hábitos saludables a la vez que aprenden y se divierten en un entorno externo al aula (lo que hace que sea más atractivo para ellos) y en un ambiente de compañerismo.

Es necesaria implicación por parte de la comunidad educativa para desarrollar propuestas de este tipo ya que sin implicación, aunque se desarrollaran, no tendrían el efecto deseado y se vería simplemente como un tema implantado más. Por ello me gustaría que esto se trabajara en las demás asignaturas y no solo en la Educación Física, donde se puede hacer mucho pero es necesario apoyo por parte de los demás docentes y clases en las que se refuercen los temas tratados más teóricamente y no solo mediante juegos.

Personalmente, me he encontrado con la limitación de no poder llevar a cabo esta unidad completa porque el desarrollo del periodo de prácticas no ha coincidido en su totalidad, no pudiéndose aplicar puesto que este TFG lo he estado elaborando mientras desarrollaba las prácticas y he tenido que realizar otras sesiones exigidas por parte de mi tutor de prácticas del centro.

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

### 1. TEXTUAL:

-La motivación: problemas, resultados y aplicaciones. Eberhard Todt; con la colaboración de Roland A.

-Cómo motivar a sus alumnos. Walter F. Drew, Anita R. Olds y Henry F. Olds, Jr.

-Alimentación, ejercicio físico y salud / Diana Ansorena, J. Alfredo Martínez

-Educación para la salud en la práctica deportiva escolar / obra coordinada por, Juan Ribas Serna, José Manuel Abascal Gómez.

-Ejercicio y calidad de vida: claves para mantener la salud mental y física / Luis María Gonzalo (coordinador).

-Motivar para educar: Ideas para educadores: docentes y familias / José Bernardo Carrasco, Juan José Javaloyes Soto.

-Cómo motivar y enseñar a aprender en Educación Primaria: método, estrategias y técnicas de aprendizaje / Faustino Cuenca Esteban.

-La educación física en la Enseñanza Primaria / José Luis Pastor Pradillo (coord.).

### 2. WEB:

-Revista digital de Educación Física. ¿Qué tipo de motivación predomina en los escolares de educación primaria hacia la educación física? Un estudio descriptivo. María Estefanía Castaño López, Rubén Navarro Patón, Silvia Basanta Camiño.

-<http://www.efdeportes.com/efd127/alimentacion-saludable-unidad-didactica.htm>

-<https://www.lifeder.com/tipos-de-motivacion/>

-<http://www.elmundo.es/cienciaysalud/salud/2017/10/11/59dd025746163ffa5d8b4630.html>

-<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6226929>

-[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_35/PILAR\\_SANCHEZ\\_PALACIOS\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/PILAR_SANCHEZ_PALACIOS_01.pdf)

