



LA MOTIVACIÓN COMO EJE DEL APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

CURSO 2018/2019

AUTOR: JUAN MANUEL RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ

TUTOR: FRANCIS RIES

GRADO: EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado se ha basado en una búsqueda de información sobre la motivación en el ámbito físico y educativo. Esta búsqueda se ha centrado en conocer el tipo de motivación idónea para que los alumnos disfruten sin ningún condicionante externo (motivación intrínseca) y seguido a ello, elaborar una intervención didáctica para 5º curso del CEIP Las Erillas (Aznalcóllar).

La propuesta se ha dividido en dos fases, previa, compuesta por sus respectivas sesiones orientadas hacia la fase principal y la fase principal, que hace alusión a una ruta de senderismo y una posterior gymkhana en el merendero de la localidad. Todo el trabajo elaborado se ha orientado a desarrollar el bienestar, satisfacción y disfrute por la actividad física del alumnado mediante un clima motivacional favorable.

Palabras clave: búsqueda de información, motivación, motivación intrínseca, intervención didáctica, gymkhana.

INDICE

1.Introducción y justificación del Trabajo de Fin de Grado.	4
2.Objetivos del Trabajo Fin de Grado.	6
3.Fundamentación teórica.....	7
3.1 El concepto de la motivación	7
3.2. Teorías más relevantes de la motivación hacia la actividad física	10
3.3. La teoría de la autodeterminación	14
3.3.1 <i>Teoría de la evolución cognitiva:</i>	<i>16</i>
3.3.2. <i>Teoría de las necesidades básicas</i>	<i>17</i>
3.3.3 <i>Teoría de las orientaciones de causalidad:</i>	<i>19</i>
3.3.4 <i>Teoría de la integración orgánica</i>	<i>20</i>
3.4 Los Factores más destacados que influyen en la motivación.....	25
3.4.1 <i>La satisfacción en la actividad física.....</i>	<i>26</i>
3.4.2 <i>La metodología y la figura del docente.</i>	<i>28</i>
3.4.3 <i>Entorno socio-afectivo de los alumnos.....</i>	<i>29</i>
4.Metodología seguida en el desarrollo del trabajo	30
5.Desarrollo y análisis de la intervención: Una propuesta didáctica que fomenta la motivación y el compromiso en el aula.....	30
5.1 Propuesta didáctica.....	30
5.1.1 <i>Justificación socio-educativa.....</i>	<i>32</i>
5.1.2 <i>Contextualización</i>	<i>32</i>
5.1.3 <i>Objetivos, contenidos y competencias clave.....</i>	<i>33</i>
5.1.4 <i>Participantes.....</i>	<i>38</i>
5.1.5 <i>Metodología didáctica.....</i>	<i>39</i>

5.1.5.1 Estilo de enseñanza	39
5.1.5.2 Técnica de enseñanza	39
5.1.5.3 Estrategia de enseñanza.....	40
5.1.6 Sesiones de trabajo y temporalización	40
5.1.7 Análisis de la intervención.....	45
5.1.8 Evaluación.....	45
5.1.8.1 Estrategias e instrumentos de evaluación	45
5.1.8.2 Criterios de Evaluación	47
5.2. Propuesta de mejora en base a la intervención didáctica	49
6. Conclusiones	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS I	58
ANEXO II.....	74
ANEXO III	82
ANEXO IV	83

1.Introducción y justificación del Trabajo de Fin de Grado.

La motivación contribuye de manera considerada a reforzar positivamente nuestra percepción o manera de afrontar determinados momentos, desde nuestros mayores retos hasta el mínimo obstáculo cotidiano.

En primera instancia, para ubicar la motivación en el ámbito educativo es preciso refrescar la situación del sistema educativo y otros elementos que pueden influir en ella. Para hablar de las nuevas demandas sociales tenemos que nombrar al constructivismo, puesto que la mayoría de sus ideas quedan representadas cuando nos referimos a tendencias innovadoras. Los máximos representantes de dicha corriente se vinculan con Piaget (1974), Ausubel (1978), Vygotsky (1991), Bandura (1986) y Bruner (2000) entre otros.

En el ámbito educativo, de acuerdo con Gutiérrez (2003), las nuevas demandas sociales se alejan de los procesos memorísticos y aislados característicos de los enfoques tradicionales, abriendo paso a los nuevos métodos que desarrollan la comprensión y entendimiento de la información. Para ello, el aprendizaje en las nuevas tendencias debe colocar el alumno en el centro del aprendizaje, es decir, el docente cede el rol activo al alumno y su nuevo papel se centra en aportar las pautas necesarias para que el alumno se sienta orientado y autónomo para abordar las tareas correspondientes.

Con respecto a lo anterior, es conveniente que el docente proporcione las indicaciones necesarias para que el aprendizaje sea significativo y realístico para el alumno, dado que si no es de esta forma los alumnos no conseguirán un aprendizaje sólido y duradero, si no que retrocederán hacia un aprendizaje aislado y carente de sentido.

A continuación, vamos a poner en relación la esencia del constructivismo con nuestro elemento principal en este proyecto, la motivación. Es evidente que para que el

alumno afronte su nuevo papel activo en el sistema educativo tiene que desarrollar ciertos rasgos como los de autonomía, responsabilidad, implicación, compromiso y actitud, entre otros. Estos conceptos están estrechamente relacionados con el de la motivación. Por ello, desde este proyecto quiero resaltar la relevancia de la motivación en la introducción del nuevo papel del alumno en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Así pues, para que el alumno se vea capacitado en clase es imprescindible que se encuentre en un ambiente de confianza y llegue a la motivación necesaria para poder realizar la tarea completa sin abandonarla.

Este simple proceso se refleja en todos los sectores sociales y en todos los ámbitos culturales y sociales. Miles de alumnos abandonan sus estudios y trabajos por falta de motivación e impedimentos en encontrar aquello que les apasione o les haga sentir realizados. Aquí cobra un valor especial el tratamiento del alumnado recibido por los docentes en sus clases. El poder del docente puede marcar huella hasta tal punto que esta motivación positiva quede enterrada y perjudique negativamente la forma de valorarte a ti mismo. El sacrificio del alumnado en numerosas ocasiones se ve frustrado en resultado a feedbacks negativos y a refuerzos erróneos por parte del docente.

Desde mi posición, trato de dar visibilidad a esta herramienta tan importante en la educación, a través de actividades diferentes e innovadoras para los alumnos de mi propuesta. Tras los tres meses de prácticas anteriores presencié en numerosas ocasiones conflictos entre el profesor de Educación física y sus alumnos. Estos conflictos se centraban en que varias veces, los juegos propuestos por el docente no conseguían motivar a la clase completa.

Compartiendo la perspectiva de Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) el valor en el contexto educativo es significativo, puesto que nos aporta ayudas a la hora de

conocer el comportamiento y elementos personales que pueden actuar a favor en su aprendizaje, además de potenciar el rendimiento escolar en los alumnos.

Desde mi trabajo, veo una gran oportunidad para intervenir en este aspecto e intentar llevar a cabo una propuesta didáctica que pueda satisfacer o mejorar la actitud del alumnado seleccionado. La herramienta que emplearé para abordar mis posibles inconvenientes girarán en torno a la motivación y los intereses de los alumnos.

Por ello, es de gran relevancia, sensibilizar a los futuros docentes sobre cómo fomentar la motivación en el aula, informar sobre aquellas variables que aumenten y potencien el compromiso y el esfuerzo en el aula y, por último, que satisfagan a todos los alumnos posibles.

2.Objetivos del Trabajo Fin de Grado.

Con el desarrollo de este trabajo se pretende mejorar la motivación intrínseca de los alumnos de 5º de Primaria del CEIP LAS ERILLAS (Aznalcóllar) a través de una intervención didáctica que trata de reforzar y satisfacer de cada alumno. En consecuencia, de ello, trataremos de resaltar la importancia y la eficacia de la motivación en el ámbito educativo.

Partiendo de las premisas anteriores, los objetivos marcados en este trabajo han sido los siguientes:

-Fomentar la motivación y el compromiso de los alumnos de 5º del “CEIP LAS ERILLAS” a través de una intervención didáctica específica para ello.

-Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de la motivación en el desarrollo de las clases de Educación Física.

-Desarrollar la motivación intrínseca del alumnado, así como su interés y satisfacción personal por la Educación Física a través de una ruta de senderismo y una posterior gymkhana en el merendero de la localidad.

-Programar y llevar a cabo un día de convivencia en el merendero de la localidad con la intención de mejorar las relaciones sociales entre los alumnos.

3.Fundamentación teórica

3.1 El concepto de la motivación

Para comprender con más claridad la influencia de la motivación en el ámbito educativo es necesario familiarizarnos con su definición y aquellos términos que nos faciliten su comprensión.

Atendiendo a las explicaciones realizadas por Palmero, Guerrero, Gómez, Carpi y Goyareb (2011), la motivación se presenta

“como la fuerza que inicia una acción a partir de variables internas, ya sean fisiológicas o psicológicas –como la pulsión–, o bien, a partir de un conjunto de variables externas a la persona. El conjunto de procesos internos, inobservables directamente, están en continua interacción con el entorno y se modifican de acuerdo a las características de la situación y las valoraciones realizadas sobre la misma. Así, las causas que explican una conducta en un momento pueden ser irrelevantes en otro”. (p.96)

Por tanto, con respecto a la definición anterior, la motivación puede ser iniciada por elementos internos y externos al sujeto y en relación con ello, puede variar su origen dependiendo de la interacción producida entre el entorno del sujeto y la situación analizada.

A causa de la subjetividad y complejidad de nuestro término no hay una definición universalmente aceptada. No obstante, según Herrera et al. (2004) existe una definición bastante común entre la mayor parte de los autores que se han movido en esta rama. Esta definición describe la motivación como el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y mantenimiento de la conducta (Beltrán, 1990).

En cuanto al carácter del término motivación, tenemos que tener presente que la motivación no es una variable de observación, sino como bien mencionan Palmero (2005) “la motivación es una variable tangible. Inferimos su presencia a partir de ciertas manifestaciones mostradas por un individuo” (p.4)

Estas controversias del término motivación, mantienen un vínculo muy estrecho con otros términos que inciden en algunas variables de la conducta humana. Aquí aparecen conceptos como el de interés, la necesidad, el valor, la actitud y la aspiración.

Basándonos en Herrera et al. (2004) los conceptos anteriores son definidos de la siguiente forma:

-Interés: es entendido como la atención dirigida a un elemento determinado, discriminando el resto.

-Necesidad: este término hace alusión a la ausencia o falta de algún estímulo que puede obtenerse al realizar una determinada tarea.

-Valor: el valor para un sujeto está dirigido hacia los logros de los individuos y sus propósitos personales.

-Actitud: Este concepto, parecido al de motivación, viene dividido en 3 elementos, cognitivos (pensamientos o creencias sobre algo), emocional(sentimientos) y conductual (comportamientos asociados con el propósito de la actitud).

-Aspiración: en este contexto, hace referencia a la esperanza de realizar una determinada actividad conforme a lo previsto.

Para aclarar nuestra comprensión, hay que tener presente que la motivación es un proceso tan extenso, que solo puede entenderse como un factor más que determina el comportamiento humano. Otros factores de la conducta podrían proceder de la cognición, las emociones y actitudes (Herrera et al., 2004, p.4).

Dependiendo de la finalidad de cada autor, la definición puede variar en función del enfoque que utilicemos y las variables que tengamos en cuenta. Desde el ámbito de la psicología, de acuerdo con Santrock (2002), la motivación se entiende como “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en lo que hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p.432).

Por otro lado, para autores como Ajello (2003) la motivación es entendida como el elemento que mantiene activas a las personas en sus actividades más relevantes y a su misma vez, de aquellas en las que participa. En el contexto educativo, se considera la motivación como la actitud positiva hacia una tarea u otra actividad, con el fin de obtener un aprendizaje autónomo y continuado.

Con el transcurso de los años, cada vez son más los autores que resaltan la trascendencia de la motivación en las aulas y hacen un llamamiento a la formación de los docentes en este sentido. Autores como Martínez (2005) afirman que “la motivación o deseo de aprender es un factor fundamental en el aprendizaje; podemos considerarla como uno de los aspectos más importantes en el proceso educativo. Se trata de un factor psicológico que pone de manifiesto el éxito de los estudiantes a la hora de aprender” (p.26).

Por último, concluiremos este apartado con una de las definiciones de Palmero y Gómez (2011) en su *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Dicha definición describe la motivación como las “fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo, mediante la obtención de objetivos que incrementan la probabilidad de supervivencia” (p. 11)

Adaptando esta última idea a nuestros fines educativos, la motivación se presenta como una variable a estudiar muy significativa dentro del aula, puesto que, si nuestra formación en este ámbito cumple las expectativas, será mucho más sencillo mantener o prolongar las conductas que consideremos óptimas para el alumnado.

Este último inciso puede relacionarse con la “persistencia o mantenimiento “de la conducta mencionada antes en el ámbito de la motivación, no obstante, tan importante sería prolongar la conducta que queramos mantener, como conocer aquellos factores que desencadenan la “activación” o aparición de ese comportamiento. En consecuencia y compartiendo con Monroy y Sáez (2012) perspectivas de futuro, uno de los retos más importantes para el futuro sería el de determinar y diferenciar los factores que desencadenan la motivación en una conducta determinada.

3.2. Teorías más relevantes de la motivación hacia la actividad física

Para conocer mejor las teorías más relevantes en las investigaciones y estudios de la motivación es preciso separar la evolución histórica en dos grandes etapas.

En concordancia con las argumentaciones expuestas por Herrera et al. (2004), diferenciamos:

Por un lado, desde la década de 1920 hasta la mitad de 1960, los estudios motivacionales giraron en torno a experimentos sobre la conducta motora, tratando de

identificar qué elementos guían al organismo hacia el estado de equilibrio. Los factores motivacionales externos como los refuerzos son cruciales en estos estudios.

Por otro lado, después de 1960 aparecen las primeras corrientes cognitivas en los estudios motivacionales. La consciencia ante las experiencias realizadas, así como la relevancia del interés por el rendimiento introdujeron la segunda gran etapa que se extendería hasta nuestros días más recientes.

Desde 1970 hasta la actualidad, las teorías cognitivas ocuparon el eje de la mayoría de los estudios relacionados con la motivación. Dentro de estas teorías cognitivas el autoconcepto se convertiría en uno de los elementos principales de todas las investigaciones de este ámbito. Otros conceptos relevantes en las teorías más recientes se corresponden con la percepción de competencia y control, creencias sobre el rendimiento y los papeles de atribución causales, entre otros.

A continuación, mencionaremos algunas de las teorías más relevantes en cuanto a motivación se refiere. Las teorías de motivación seleccionadas se caracterizan por su posible aplicación en el ámbito deportivo y físico.

Basándonos en el listado proporcionado por Monroy y Sáez (2012) nombraremos las siguientes teorías motivacionales:

- Teoría sobre la motivación de logro: Esta teoría, cuyos principales autores son Atkinson (1964) y McClelland (1984), presenta el deporte como una actividad competitiva, expuesta a sectores cercanos (familia, entrenadores, público) al sujeto, donde la influencia puede hacerse notar. El carácter competitivo convierte de la actividad lo convierte en un deporte de logro, donde el deportista se centra en obtener prestigio y grandeza.

Los factores personales y situacionales condicionan el camino hacia unos resultados exitosos o, por lo contrario, pueden contribuir a fracasar en alguna actividad.

Otras aportaciones en esta teoría proceden de autores como Nicholls (1989) y Ames (1992). Para ellos, esta teoría primariamente se basaba en fijar metas en el trabajo de los individuos. Esta meta en el trabajo se relaciona con la motivación debido a que esas metas informan que tipo de tarea han de realizar y el empeño que deben depositar para alcanzar dicha meta.

Trasladando la esencia de la Teoría de las metas de logro al ámbito deportivo, las metas de logro de los deportistas se extienden desde aquellos que ajustan sus capacidades físicas a sus objetivos, obteniendo resultados exitosos, hasta otros que no disponen de las capacidades necesarias para las metas que se proponen, dejando visiblemente una inadecuación entre sus capacidades y metas.

En el deporte, las metas de logro predominantes son las siguientes:

-La meta de la competitividad: los sujetos exponen sus capacidades a su entorno con el fin de ser comparada con la del resto de participantes.

- La meta de maestría: los sujetos muestran las habilidades del contenido correspondiente para demostrar exclusivamente sus habilidades en la materia.

Por último, es conveniente conocer que las metas específicas, las metas difíciles y el feedback positivo contribuyen a mejorar el rendimiento y los resultados en actividades deportivas.

■ Teoría de la atribución: Heider (1958) como principal exponente, pone de manifiesto que el rendimiento de una persona se relaciona con factores internos y externos de una estabilidad determinada. Las emociones vinculadas con el rendimiento de esa

persona dictarán si ayudarán a incrementar la motivación o, por otro lado, ayudarán a disminuir la misma.

Así pues, si un deportista en una carrera de Atletismo queda último y atribuye al resultado a la falta de entrenamiento, estos sentimientos o sensaciones insatisfactorias influirán de forma negativa en la conducta motivacional del sujeto.

- Teoría de la autoeficacia: Bandura (1986) como máximo representante, señala que a través de las percepciones de un sujeto sobre sus capacidades pueden incrementar la motivación o, por el contrario, decrezca.

En los deportes competitivos el entrenador dispone de un papel muy importante para que la percepción de sus jugadores sea más consistente y sólida. El entrenamiento diario también aporta facilidades para combatir las autoevaluaciones negativas.

- Teoría de las necesidades de McClelland (1989): Esta teoría mantiene su esencia en tres necesidades:
 - Necesidad de logro: hace referencia al éxito, excelencia, cumplimiento de metas o vencer a un adversario.
 - Necesidad de poder: esta necesidad tiene lugar cuando se consigue cambiar la conducta habitual de una persona.
 - Necesidad de afiliación: vinculada con el entorno cercano del sujeto.

En el ámbito deportivo, la teoría de las necesidades abarca todas las facetas mencionadas, puesto que tenemos metas u objetivos a realizar que conlleven al éxito o a la victoria ante rivales, como entrenadores podemos influir en la

conducta de los jugadores y en última instancia proporcionarle una retroalimentación positiva.

“Si analizamos las principales teorías sobre motivación, [...] son las variables personales las que van a determinar, en gran medida, la motivación escolar, siendo referencia obligada de todo profesor que desee incidir en la motivación de sus estudiantes” (Maquilón y Hernández, 2011, p.86).

En cuanto a la última cita expuesta, es de enorme trascendencia para los futuros docentes tener una formación básica en esta rama de la psicología, puesto que un desconocimiento sobre las variables personales mencionadas en la mayoría de las teorías puede perjudicar las conductas o comportamientos de los alumnos, desencadenando desajustes en el proceso enseñanza aprendizaje.

3.3. La teoría de la autodeterminación

La última teoría que explicaremos la desarrollaremos en un apartado diferente debido a su extensión y amplitud.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), cuyos máximos exponentes no son otros que Deci y Ryan (1985), se presenta como una macroteoría de la motivación que trata de estudiar la personalidad en diferentes sectores sociales. La TAD estudia el comportamiento humano tratando de determinar el grado de empeño o voluntad que reside en dichas conductas. El grado de voluntad perteneciente a una conducta dada indicará el grado de autodeterminación de la misma. En otras palabras, se analiza el grado de autodeterminación de los sujetos cuando llevan a cabo conductas en su máximo punto de reflexión y su compromiso e implicación en la actividad realizada se dirigen hacia un único camino (Deci y Ryan,1985).

De acuerdo con Moreno y Martínez (2006) la TAD se caracteriza por ser una:” meta-teoría organísmico-dialéctica que asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad” (p.40)

Este apartado ha descrito la forma en la que se interpretará las personas dentro de esta macroteoría. Por tanto, la TAD considera a los individuos seres activos que buscarán aquellas situaciones que puedan ser consideradas como retos o desafíos personales.

Para estructurar esta teoría, es preciso mencionar que su evolución en el ámbito de la motivación ha venido determinada por sus cuatro micro teorías que la componen. Estas cuatro micro teorías, presentes en más de tres décadas de estudios, aparecen con el nombre de Teoría de la evaluación Cognitiva, Teoría de la integración orgánica, teoría de las orientaciones de causalidad y, por último, teoría de las necesidades básicas. Todas ellas tienen en común la meta-teoría organísmico-dialéctica y las necesidades psicológicas básicas.

Por último, es bueno conocer que cada microteoría surgió con la finalidad de ofrecer explicaciones (conceptos relacionados con la motivación) a los problemas encontrados en las conductas motivacionales de los fenómenos seleccionados en laboratorios y otros contextos formales de la investigación (Moreno y Martínez, 2006).

En cuanto a la definición anterior de nuestra macro teoría de Deci y Ryan (1985), podríamos sintetizar su objeto de estudio en el grado en que deciden por su propia voluntad y elección una conducta o comportamiento determinado. Para ello, siempre debemos contar con la premisa de los individuos son seres activos que tratarán de

desarrollar su perspectiva psicológica a través de retos, en concordancia con la voluntad propia de cada uno.

A continuación, nos dispondremos a explicar cada una de las cuatro micro-teorías que compone la TAD:

3.3.1 Teoría de la evolución cognitiva:

La teoría de la evaluación cognitiva, propuesta por Deci y Ryan (1985) pretende explicar qué factores y de qué forma inciden en la variabilidad de la motivación intrínseca. Atendiendo a las explicaciones de Moreno y Martínez (2006) esta teoría se centra en las necesidades de competencia y autonomía. A través de esta teoría se trataba de dar respuestas a los primeros resultados recogidos en experimentos de motivación intrínseca, concretamente a los efectos producidos por las recompensas y premios.

La teoría mencionada se divide en 4 puntos que facilitarán las explicaciones y razonamientos en cuanto a los cambios producidos a nivel intrínseco en un sujeto determinado (Mandigo y Holt, 1999):

- El control de una persona en una tarea que ha seleccionado previamente supondrá un incremento en la motivación intrínseca. Si el individuo que realiza la acción observa que el control sobre esa tarea puede proceder de algún factor externo es probable que bajen los niveles de motivación intrínseca. (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995)

- La competencia nos informará como son las sensaciones de los sujetos en relación determinadas influencias sobre él. Para que aumente la probabilidad de incrementar la motivación intrínseca es preciso aportar a los sujetos mayor libertad a la hora de decidir las tareas y mayor control sobre ellas (Deci y Ryan, 1985; Deci y Olson, 1989)

-Por un lado, la retroalimentación positiva y los factores externos interpretados como informativos fomentan el desarrollo de la motivación intrínseca. Por otro lado, la motivación intrínseca descenderá cuando los sujetos visualicen los factores extrínsecos como herramientas de control sobre la actividad. Así pues, cuando se interprete la desmotivación como incompetencia, también disminuirá la motivación intrínseca. (Mandigo y Holt, 1999).

- Los sujetos motivados en la realización de una actividad contribuyen al desarrollo de la motivación intrínseca, puesto que el placer por abordar la actividad repercutirá en ello, por otra parte, los sujetos que orienten al ego la tarea tendrán una disminución en la motivación intrínseca y algunas consecuencias negativas, como la pérdida de control emocional o mayor presión ante una tarea determinada (Mandigo y Holt, 1999).

3.3.2. Teoría de las necesidades básicas

Las necesidades psicológicas básicas constituyen un término primordial en La Teoría de la Autodeterminación. Este concepto aparece descrito como un elemento innato, universal y esencial para la salud de los individuos (Ryan y Deci, 2000; Deci y Ryan, 2002).

En referencia a la definición anterior nos resulta evidente que las necesidades básicas son elementos aplicables a todos los sujetos, sin importar la clase, cultura, sociedad o contexto que le rodee. De acuerdo al trabajo de Moreno y Martínez (2006) las necesidades básicas proporcionarán bienestar en el sujeto a medida que se vayan cubriendo dichas necesidades. Por lo contrario, si estas necesidades no son cubiertas el sujeto puede dejar visibles consecuencias negativas en su salud.

Es preciso decir que las 3 necesidades influirán en los 3 tipos de motivación (extrínseca, intrínseca y desmotivación), al mismo tiempo que repercuten en la personalidad de los individuos. A continuación, explicaremos brevemente las 3 necesidades psicológicas básicas de la TAD (Moreno y Martínez, 2006):

- La competencia hace alusión al sentimiento de eficacia en determinadas situaciones del sujeto con su entorno social y la experimentación de situaciones para mostrar sus habilidades en dichas situaciones.

La necesidad de competencia conduce a los individuos a indagar nuevos retos y desafíos con el fin de incrementar o prolongar sus capacidades en un ambiente social.

-La relación se corresponde con el sentimiento de unión entre dos individuos o más, en este caso cada sujeto pretende ser respetado por el otro. Esta necesidad se centra en los aspectos que giran en torno al bienestar, salud, seguridad y cohesión en un conjunto de individuos. Por tanto, no es una necesidad que se consiga a raíz de la consecución de unos resultados, si no que repercute en otros aspectos de la personalidad.

- La autonomía se pone de manifiesto cuando realizamos un comportamiento dado y asociamos esa conducta a nosotros mismos, es decir, la autonomía procede de nuestro propio fundamento en una conducta.

Para que los sujetos sean autónomas es preciso que su conducta sea transmitida como una señal del ego. Para ejemplificar esta última necesidad podemos mencionar el caso de algún deportista que realiza actividades físicas y es activo en la toma de decisiones sobre las diferentes tareas que quiere ejecutar, así como ser consciente de los beneficios o inconvenientes en determinadas tareas y controlar su conducta.

3.3.3 Teoría de las orientaciones de causalidad:

Las orientaciones de causalidad son términos de duración relativamente larga que influyen en el principio de regulación de una conducta dada. Además, también repercuten en la libre determinación en el comportamiento motivado (Moreno y Martínez, 2006). Por otro lado, como no puede ser de otra forma, Deci y Ryan (1985) explican tres tipos de orientaciones causales en la determinación de las personas:

- La orientación de control: hace referencia a las conductas de los individuos donde tiene lugar un control ya sea por parte del entorno o de uno mismo.

La orientación de control incluye la conducta de las personas en las que existe un control ya sea por parte del entorno o interno en el sujeto. Así los individuos ponen en marcha los procesos correspondientes para controlar las conductas en un momento determinado. En este apartado, los individuos afrontan la tarea como un deber, siendo de gran relevancia los premios externos, fechas límites para ejercicios y otros agentes de vigilancia (Deci y Ryan, 1985).

- La orientación de autonomía: este término hace alusión a los sujetos que poseen una gran capacidad de elección, iniciación y regulación de un comportamiento. En esta orientación aparece presente el locus de control interno. Las finalidades de las tareas se centran en intereses y registros personales, siendo realizadas estas tareas vinculadas con la motivación intrínseca.

- La orientación impersonal: este tipo de orientación se caracteriza por comprender individuos que no se consideran capaces de regular la conducta adecuadamente para lograr los resultados deseados. Los sentimientos de incompetencia e incapacidad desarrollados por los sujetos hacen que la tarea les resulte difícil y el origen de control de la conducta se relacione con algún factor externo o sea desconocido. Por

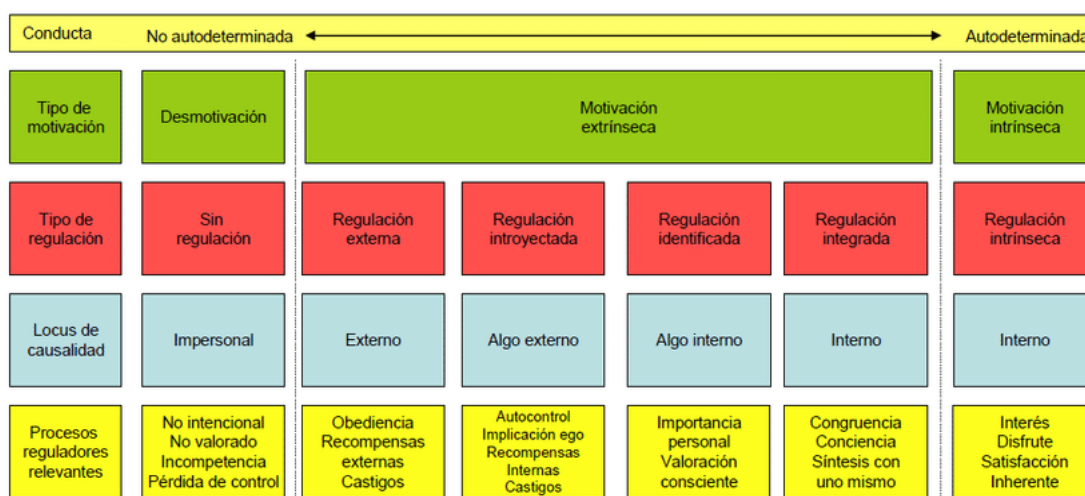
último, es frecuente asociar este tipo de orientación con sentimientos propios de la depresión, frustración y ansiedad, entre otros.

3.3.4 Teoría de la integración orgánica

Mediante esta teoría, Deci y Ryan (1985) pretendían especificar los posibles niveles de motivación extrínseca y aquellos elementos del contexto que se aíslan o se incorporan a las conductas humanas (Deci y Ryan, 2000).

A través de esta teoría se estableció una clasificación de la motivación, la cual es entendida como una estructura en forma de continuo que cubre los diferentes niveles de autodeterminación en las conductas de un individuo (Moreno y Martínez, 2006). Este continuo hace referencia a los niveles de motivación desde las conductas no-autodeterminadas hasta las autodeterminadas. En este proceso se desarrollarán los 3 tipos de motivación, intrínseca, extrínseca y desmotivación, indicando su organización y la procedencia que regula las conductas (interna o externa) (Moreno y Martínez, 2006).

Figura 1: Continuo de autodeterminación en referencia a los distintos tipos de motivación y su regulación, el locus de causalidad y los procesos reguladores más destacados (Ryan & Deci ,2000).



Además de los diferentes niveles establecidos, también se pone de manifiesto los factores sociales que repelen o internalizan las diferentes conductas en los sujetos. En este caso, la internalización de las conductas es entendida como “un proceso central de la socialización en la niñez, que continúa a lo largo de toda la vida, implica asimilar una regulación externa de modo que, gradualmente, el sentido de sí-mismo llegue a constituirse” (Stover, Bruno, Uriel, y Linorace, 2017, p.110)

A continuación, mostraremos los diferentes tipos de motivación establecidos por Deci y Ryan (1985, 2000, 2002):

-Desmotivación: Pertenece al nivel más bajo de autodeterminación, siendo el nivel característico de la ausencia de motivación tanto en conductas extrínsecas como intrínsecas (García Calvo, 2004).

De acuerdo con Vallerand (2001) los atletas que tienden a realizar actividades sin finalidad tienen consecuencias negativas emocionales, entre ellas destacan sentimientos de incompetencia, depresión y baja autoestima.

Por tanto, la desmotivación surge ante la falta de valoración e intención ante una actividad, la escasa o nula percepción de competencia y la indiferencia ante un resultado u otro. Estas causas explican algunas de las dificultades en los individuos a la hora de regular sus conductas. (Stover, Bruno, Uriel, y Linorace, 2017)

Autores como Villacorta, Koestner & Lokes (2003) señalan 4 tipos de desmotivación:

- En el primer tipo, la desmotivación es influenciada por capacidades de la persona, así pues, los resultados variarán en función de las creencias que tiene cada sujeto ante sus habilidades.
- En segunda instancia, la desmotivación se relaciona con el pensamiento del sujeto sobre las pautas que debe emplear para una tarea, según el individuo estas pautas o técnicas propias de él son insuficientes para unos resultados positivos.
- En tercer lugar, el sujeto rechaza la tarea puesto que es presenciada como una actividad con un esfuerzo superior al que él pretende implicarse. Existe
- Por último, la desmotivación es consecuencia de la impotencia del individuo. Esta impotencia modifica la percepción del sujeto de manera que este piensa que su esfuerzo no tiene ninguna repercusión en la tarea a causa de su dificultad.

Motivación extrínseca: Centrada en las recompensas y factores externos. Dentro de la motivación extrínseca se han propuesto 4 tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 1995): regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

El primer tipo de motivación extrínseca es la regulación externa. Esta motivación se corresponde con la regulación externa. Este apartado incluye las conductas menos autodeterminadas o internalizadas. El comportamiento gira en torno a recompensas, premios y agentes externos que condicionan las actuaciones de cada sujeto (Moreno y Martínez, 2006). Las personas pertenecientes a este escalón del continuo se sienten controlados a la hora de abordar la tarea (Deci y Ryan, 2000), por ello, esta zona del continuo es conocida por tener un locus de causalidad externo.

Así pues, la regulación externa abarca todos aquellos casos conductuales centrados en la obtención de recompensas o el alejamiento de castigos (Ryan y Deci, 2000).

Ejemplificando la regulación externa en situaciones reales podríamos mencionar a todos los alumnos que realizan los ejercicios por temor a recibir alguna sanción o castigo.

El segundo tipo de motivación extrínseca no es otro que la regulación introyectada. Conocida también como regulación introyectada o regulación auto-ejecutada, esta sección se centra en la búsqueda de mejoras del ego, alejarse de las conductas que le provoquen ansiedad y generalmente, de aquellas que perjudiquen su autoaprobación (Ryan y Deci, 2000). La regulación de los comportamientos reside en un locus de control externo. Globalmente, las razones fundamentales que incitan a participar a los individuos en este apartado son el prestigio social a causa del reconocimiento externo, sentimientos de culpabilidad y otros que afectan a la presión de cada sujeto a la hora de realizar una tarea (García Calvo, 2004).

De acuerdo con Moreno y Martínez (2006, p.42), “el individuo ejerce presión sobre sí mismo para regular su comportamiento”. Por tanto, en este sector aparecen comúnmente expresiones como “no he podido asistir al entrenamiento esta semana”, “me parece que no me encuentro bien conmigo mismo si entreno muy poco tiempo”, entre otras.

El tercer nivel de regulación es la regulación identificada. En este estadio el comportamiento de los sujetos es percibido como relevante y su valoración es positiva, por tanto, las tareas se ejecutarán a pesar de que no se ajusten a los gustos de los sujetos (Carratalá, 2004). Por otro lado, los niveles de autonomía en los individuos aumentarán si la tarea es valorada positivamente o si resulta trascendente realizarla para ellos mismos (Ryan y Deci, 2000; Deci y Ryan, 2002).

Trasladando lo mencionado en un caso real, un ejemplo podría ser el individuo que asiste a clases de fitness, en un gimnasio, desde hace escasas semanas. El sujeto conoce los beneficios y las mejoras que el ejercicio pueden proporcionarle, a pesar de la fatiga y el cansancio propio de los primeros días.

El cuarto nivel de regulación no es otro que el de la regulación integrada. Poniendo en pie las explicaciones de Moreno y Martínez (2006) sobre este último estadio, podemos decir que los comportamientos son efectuados libremente. La integración o internalización suceden cuando el individuo trata de ajustar la conducta con sus demandas y necesidades, existiendo una correspondencia entre la actuación del sujeto y su valoración de la actividad.

Las personas que participan y se implican en actividades físicas debido a que las consideran como elementos básicos de su estilo de vida activo son claros ejemplos de este apartado.

No obstante, hay que tener presente que los dos últimos estadios de regulación incluyen conductas voluntarias no pertenecen a la motivación intrínseca, puesto que las conductas aún no se realizan por el mero hecho del disfrute y los resultados no vienen asociados a las conductas (Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006).

La motivación intrínseca: es aquella que hace referencia a la indagación de contexto, la curiosidad por investigar nuevas tareas y el disfrute resultante de llevar a cabo una actividad sin recompensa externa, es decir, el fin de la actividad es el placer de realizarla, incluyendo en ella aspectos propios de la competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006).

En cuanto a su estructuración, Vallerand, Blais, Brière y Pelletier (1995) y Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal y Vallières (1992) han considerado tres tipos de motivación intrínseca:

-En el primer tipo, la motivación intrínseca se dirige hacia el conocimiento, es decir, existe tal compromiso e implicación por parte del individuo que se realiza la tarea por el mero placer. Además de ello, se aprende y se disfruta simultáneamente.

- En el segundo tipo, la motivación intrínseca se orienta hacia la ejecución, o sea, el sujeto se asocia a la tarea por el disfrute, a la vez que pretende mejorar sus registros o experiencias anteriores.

-El último tipo dirigirá la motivación intrínseca hacia la estimulación. El principal objetivo de este tipo es implicar al sujeto en la tarea con el propósito de obtener experiencias que puedan integrar a sus propios sentidos.

Desde la Teoría de la Integración orgánica se destacan fundamentalmente el proceso de interiorización y de integración. Los individuos interiorizan las diferentes regulaciones a través del ego, consecuencia de ello la autonomía en las conductas se regulará de una forma u otra. Los diferentes tipos de regulación forman el denominado PLOC (Perceived Locus Of Casuality), relacionado con el locus de control (externo e interno). Frecuentemente es medido a través de las razones que hacen implicarse al individuo en una tarea dada (Deci y Ryan, 1985; Hagger y Armitage, 2004). Este elemento funciona como indicador de los diferentes grados de autonomía que nos ofrecen las conductas (Moreno y Martínez, 2006).

3.4 Los Factores más destacados que influyen en la motivación.

A continuación, explicaremos varios de los factores que mayor repercusión han tenido en relación con la motivación. Es evidente que existen numerosos factores que

mantienen vínculo con las conductas motivacionales, no obstante, la selección de factores se ha realizado en función de la trascendencia en las investigaciones asociadas con la motivación.

3.4.1 La satisfacción en la actividad física.

En primaria instancia, para evitar confusiones mencionaremos los rasgos diferenciadores entre el término satisfacción y la motivación.

Mientras que la motivación hace alusión a las fuerzas dirigidas a la consecución de un determinado logro, la satisfacción describe el placer resultante de alcanzar ese logro o meta. Con otras palabras, la motivación asocia un impulso hacia un propósito y la satisfacción se corresponde con las sensaciones experimentadas por ese propósito o resultado deseado (Pereira, 2009).

Por otro lado, poniendo en relación, el disfrute y las actividades físicas Durand (1988) afirma que “la diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general” (p.88).

Por tanto, en referencia a lo anterior, el deporte y las actividades físicas pueden ser un objeto de estudio relevante para analizar las conductas de los individuos (motivación) y, en consecuencia, para satisfacer todas las necesidades humanas. A raíz de investigaciones de estas actividades podríamos ampliar el conocimiento sobre la motivación, tratando de conducir a los individuos a un aprendizaje basado en el placer y el disfrute de la actividad en sí (motivación intrínseca).

Los factores personales y ambientales contribuyen a discriminar los distintos grados de satisfacción en los diferentes individuos (Trail, Anderson y Flink, 2002; Yilmaz

y Akandere, 2003). De acuerdo con Garita (2006), la satisfacción en altos grados beneficia los niveles de salud y resulta de gran relevancia para lograr el éxito en todos los niveles de la vida. Así pues, dentro de la satisfacción, predominan 3 términos que influyen notablemente en la vida de las personas (Azofeifa, 2006):

- Necesidades: elementos imprescindibles en el bienestar de un sujeto. Existen necesidades primarias como el agua, los alimentos, el descanso, y necesidades secundarias como fenómenos sociales (la amistad).
- Valores: los valores, como ya mencionamos en el primer apartado referente al concepto de la motivación, están orientados hacia los fines que el individuo percibe deseados o se acercan a sus metas personales. (Herrera et al, 2004)
- Expectativas: Aquella que la persona desea conseguir o convertirse (Yilmaz y Akandere, 2003).

Por otra parte, autores como Rosich (2005) explican que el disfrute procedente de las actividades físicas puede variar dependiendo de aspectos físicos (fisiología) y psicólogos (creencias). Asimismo, varias investigaciones han vinculado la orientación a la tarea con

la satisfacción y disfrute en las actividades deportivas, por lo contrario, los individuos que orientan la tarea al ego desarrollarán desinterés y síntomas perjudiciales (Cervelló y Santos-Rosa, 2001).

Para concluir este apartado referente al disfrute, es beneficioso hacer hincapié en las clases de educación física, ya que sea puede resultar un escenario ideal para conectar las prácticas deportivas escolares y extraescolares, tratando de fomentar el compromiso e implicación hacia los hábitos saludables deportivos (Moreno, Parra y González-Cutre, 2008). No obstante, para ello es necesario despertar la motivación intrínseca en el

alumnado y, en consecuencia, mantener el placer de las prácticas físicas el mayor tiempo posible en las vidas de los sujetos.

3.4.2 La metodología y la figura del docente.

Es evidente que la figura del docente actúa numerosas veces como modelo o guía para los alumnos, dada esta importancia procederemos a continuación a mencionar los aspectos que han resultado más relevantes para los alumnos en cuanto a sus profesores se refiere.

En función de los estudios revisados el papel del docente, así como su planificación y técnicas mostradas en las tareas, mantienen un vínculo muy estrecho con la motivación y perspectivas que adoptan los alumnos frente a la Educación Física (Moreno y Cervello, 2004).

Los alumnos valoran más la asignatura de Educación Física cuando el docente posee “un carácter democrático, comprensivo, bueno, alegre, justo, agradable y acepta la iniciativa individual de los alumnos” (Moreno y Cervelló, 2004, p.5).

Junto con los rasgos mencionados anteriormente, el docente tiene que fomentar en sus clases el entusiasmo y la diversión, además de dirigirse a los alumnos con empatía, y tratando de ofrecer un apoyo a sus emociones (Moreno, 2009).

De acuerdo con Smith y Suzuki (2015), el docente es el encargado de generar un clima favorable en las aulas a través de las diferentes metodologías, estrategias y recursos didácticos que considere como óptimos. Por otro lado, existe aún un sentimiento de conformidad ante los recursos tradicionales, alejando a los docentes de las nuevas tendencias metodológicas (Glasnović y Domović, 2009). Este alejamiento hacia las nuevas tendencias repercute negativamente en la implicación de los estudiantes y a su compromiso ante las tareas físicas (Cameron y Lovett, 2015).

Respecto a lo descrito anteriormente, es fundamental que todos los docentes se formen en cuanto a los nuevos recursos, estrategias y métodos innovadores, ya que, si queremos contribuir a experimentar resultados satisfactorios en el alumnado, y en consecuencia, despertar el interés por los hábitos deportivos saludables.

3.4.3 Entorno socio-afectivo de los alumnos

El último factor que nombraremos en este apartado referente a los elementos más influyentes de la motivación es el entorno socio afectivo de los alumnos. Es preciso aclarar que nos centraremos en la familia como principal agente social en el entorno del niño.

La familia es considerada uno de los factores con mayor influencia en los sujetos, siendo los padres dos pilares fundamentales en el proceso de socialización por parte del niño (Musitu, Román y Gutiérrez, 1996). Así pues, en coherencia con Moreno y Cervelló (2004), la familia ofrece un clima social favorable que facilita el inicio y desarrollo de la personalidad del individuo. Además, el niño comienza a desarrollar conductas emocionales y motivacionales que le permitirán obtener resultados deseados en relación a las actividades físicas.

Numerosos estudios han confirmado que los representantes de la familia son el sector social que más influencia ejercen en el proceso de socialización deportiva (Snyder y Spreitzer, 1976; Weiss y Ferrer-Caja, 2002).

También, existen diversos estudios que han declarado que los sujetos que participan en actividades deportivas muestran el deseo emocional que mantuvieron sus padres para que participasen en esas actividades desde pequeños (Mcpherson, Curtís, Loy,1989).

En este último inciso, ha quedado demostrado la repercusión de la familia en el desarrollo deportivo y escolar de los niños, siendo estos sometidos desde temprana edad a los intereses que han considerado óptimos los padres a lo largo de sus vidas.

En conclusión, cada factor influye de manera diferente en el individuo, así pues, los rasgos del docente no son más relevantes que el entorno socio afectivo del alumno o el disfrute por la actividad. Estos factores deben de entenderse como complementarios entre sí, es decir, lo ideal sería establecer un consenso entre los intereses del alumno (satisfacción), la familia (entorno socio afectivo) y por último, la planificación del docente (figura del docente).

4. Metodología seguida en el desarrollo del trabajo

La metodología de este proyecto se ha basado en una búsqueda de información relacionada con la motivación en diferentes aspectos y ámbitos. El ámbito escolar ha sido el más representativo, dado que esta búsqueda se ha centrado en conocer el tipo de motivación adecuada para que los alumnos disfruten aprendiendo sin ningún condicionante o agente externo.

Como bien se reflejó en el marco teórico estas conductas deseadas para despertar el interés y la motivación en los alumnos es propia de la motivación intrínseca. A raíz de ella, se pretende realizar una intervención didáctica para la asignatura de Educación Física que contribuya a desarrollar la motivación intrínseca del alumnado.

5. Desarrollo y análisis de la intervención: Una propuesta didáctica que fomenta la motivación y el compromiso en el aula.

5.1 Propuesta didáctica

La intervención didáctica será desarrollada para la clase de 5º curso de Educación Física del CEIP Las Erillas (Aznalcóllar). Esta propuesta se centrará en crear un clima motivacional favorable en los alumnos a través de una serie de sesiones introductorias (fase previa) y una actividad principal fuera del centro escolar (fase principal). En otras palabras, se persigue promover la motivación intrínseca del alumnado y el compromiso e interés en la actividad física y el deporte. La actividad final de la propuesta no es otra que una ruta de senderismo, desde el centro escolar hasta el primer merendero de la localidad, y una posterior gymkhana realizada en el mismo.

En primera instancia, concretamente en la primera sesión, el docente comunicará a los alumnos los contenidos que van a tratar en las sesiones que componen nuestra intervención didáctica. Es conveniente que los alumnos tengan una primera toma de contacto ante las temáticas que aparecerán en las sesiones dado que esas temáticas se corresponderán con las propuestas en la gymkhana final.

Por tanto, en beneficio de los alumnos, el docente explicará cómo van a desarrollarse las siguientes semanas de clase y en consecuencia resolverá aquellas dudas en cuanto al desarrollo de la intervención.

En segundo lugar, se tratará de familiarizar a los alumnos con los contenidos que se han seleccionado para la actividad principal a través de las diversas sesiones preparatorias que resultarán orientativas para la actividad final. Las actividades de las sesiones se caracterizarán por su carácter lúdico, dinámico e innovador.

En último lugar, se realizará el trayecto mencionado anteriormente (centro escolar – merendero) y se desarrollará la parte principal de nuestra intervención (gymkhana educativa).

5.1.1 Justificación socio-educativa

Desde mi punto de vista, la mayoría de conflictos que pude presenciar en mis prácticas reflejan falta de interés, actitudes pasivas en juegos y falta de compromiso en las situaciones planteadas en clase. Estos efectos negativos pueden asociarse con la ausencia de conductas motivacionales en los alumnos, dado que muchos de esos conflictos solían vincular los objetivos en las tareas con recompensas externas o el reconocimiento externo por parte del profesorado.

Tratando de despertar el interés y el placer por llevar a cabo una actividad en sí, la correspondiente intervención hace un llamamiento a la docencia sobre el poder de la motivación o las conductas motivacionales en el desarrollo de las clases de Educación Física o en una actividad física determinada. Por ello, resulta primordial moldear nuestras sesiones para que los alumnos sientan la confianza y la seguridad de participar en las actividades establecidas.

El campo de la motivación constituye una herramienta fundamental para solventar conflictos actitudinales y atencionales, así pues, esta intervención intentará conectar a la docencia con las técnicas y pautas que involucren a los alumnos en las actividades diseñadas.

Por último, haciendo hincapié en el tipo de conductas deseadas en clase, las conductas propias de la motivación intrínseca como el disfrute en el aprendizaje ayudarán a revisar con más claridad si los alumnos están más cerca de las conductas motivacionales esperadas o, por el contrario, se acercan a comportamientos que rechazan la participación.

5.1.2 Contextualización

El CEIP Las Erillas es uno de los tres centros públicos activos procedentes de la localidad de Aznalcóllar (6500 habitantes), ubicada al noroeste de Sevilla.

El entorno socioeconómico de Aznalcóllar (pueblo minero) siempre ha estado ligado a los frutos que ha ido deparando la riqueza producida por la mina. A raíz del desastre de 1998, Aznalcóllar sufrió mucho y acusó su dependencia hacia la mina, tanto que el pueblo notaría notablemente su decadencia en este ámbito. Actualmente podemos agrupar el entorno socioeconómico en un nivel medio-bajo. Progresivamente, aunque con mucha lentitud, va quedando atrás aquel incidente que cambió por completo el desarrollo económico, social y cultural del pueblo. De nuevo se espera que la mina vuelva a ser abierta para impulsar de nuevo la economía del pueblo sevillano.

El Colegio está situado en la entrada del pueblo, en la Avenida de Andalucía, a pie de carretera en una de expansión urbanística. Próximo a él está ubicado el Parque Municipal y el Cuartel de la Guardia Civil.

Su localización a pie de carretera y la proximidad de una gasolinera son puntos débiles de su ubicación. En conjunto se puede considerar un barrio tranquilo y la población generalmente joven.

Las comunicaciones de acceso al CEIP Las Erillas se corresponden directamente con la autopista Sevilla-Huelva: Hasta Sanlúcar La Mayor-Carretera 431, carretera Gerena (SE-529), autovía Sevilla-Mérida (A-66), carretera Nacional Sevilla-Mérida (N-630), carretera Escacena del Campo (SE-537), carretera Castillo de las Guardas (SE-538) y por último la carretera El Álamo (SE-538).

5.1.3 Objetivos, contenidos y competencias clave.

En esta propuesta se han planteado una serie de objetivos más específicos que aparecerán tanto en la fase previa (sesiones introductorias) como en la fase principal (ruta de senderismo y gymkhana). Estos objetivos son:

- Desarrollar el compromiso y la participación del alumnado ante prácticas deportivas o físicas en el entorno habitual de clase y fuera de el mismo. (

-Disminuir las conductas negativas basadas en el egoísmo, individualismo y las bajas expectativas, sustituyéndolas por aquellos comportamientos que mejoren las relaciones sociales.

-Mantener el disfrute físico en determinadas actividades donde los resultados no se ajusten totalmente a los esperados.

- Experimentar actividades donde los alumnos a través de pistas o pautas puedan completar las pruebas elegidas el día de la gymkhana.

- Colaborar y cooperar en grupo para realizar con éxito situaciones lúdicas planteadas en juegos cooperativos.

-Sensibilizar al alumnado sobre la riqueza natural de nuestra localidad y su entorno.

Por otro lado, es preciso mencionar que las competencias clave son una serie de habilidades cognitivas, procedimentales y actitudinales que pueden y deben ser alcanzadas a lo largo de la etapa educativa por la mayoría del alumnado y que resulta indispensable para asegurar el desarrollo personal y social. Según el '**Artículo 2. Las competencias clave en el Sistema Educativo Español**' de la **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato**, nos encontramos con siete competencias:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

Concreción de objetivos didácticos	Vinculación con los criterios de evaluación	Vinculación OGA (Indica el N° y el área)	Competencias clave
Sensibilizar al alumnado sobre la riqueza natural de nuestra localidad y su entorno.	C.E.3.10	O.EF.6	CMT, CSYC
Desarrollar el compromiso y la participación del alumnado ante prácticas deportivas o físicas en el entorno habitual de clase y fuera de el mismo.	C.E.3.10.	O.EF.6	CMT, CSYC
Disminuir las conductas negativas basadas en el egoísmo, individualismo y las bajas expectativas, sustituyéndolas por aquellos comportamientos que mejoren las relaciones sociales.	C.E.3.9	O.EF.5	CCL, CSYC
Colaborar y cooperar en grupo para realizar con éxito situaciones lúdicas planteadas en diversos juegos cooperativos.	C.E.3.3.	O.EF.5 O.EF.6	SIEP, CAA
Experimentar actividades donde los alumnos a través de pistas o pautas puedan completar las pruebas elegidas en la fase principal.	C.E.3.4.	O.EF.2 O.EF.3	CCL, CMT, CAA, CSYC, CEC

Mantener el disfrute físico en determinadas actividades donde los resultados no se ajusten totalmente a los esperados.	C.E.3.13.	O.EF.5	CSYC
--	-----------	--------	------

Nota: OGA = Objetivo General del Área para la etapa.

Contenidos

Concreción y secuenciación de contenidos	Tipo (Indica P, C o A)	Vinculación con objetivos didácticos
1. Realiza con autonomía y responsabilidad las actividades propuestas a través de indicaciones básicas.	P	O.EF.2 O.EF.3
2. Conoce la riqueza medioambiental de la localidad y valora las actividades deportivas posibles en ella.	A	O.EF.6
3. Acepta los resultados deseados y no deseados sin restar interés al desarrollo del juego.	A	O.EF.5
4. Rechaza las conductas antisociales para facilitar las relaciones entre los alumnos.	A	O.EF.5
5. Participa y colabora en común con el grupo en actividades cooperativas	P	O.EF.5 O.EF.6

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, la correspondiente intervención didáctica incluirá los siguientes contenidos:

■ Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.

■ Bloque 4: “El juego y deporte escolar”

4.3. Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.

4.4. Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

4.5. Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

4.6. Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural. Iniciación y exploración del deporte de orientación.

4.7. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

4.10. Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

4.14. Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

5.1.4 Participantes

Los participantes involucrados en dicha propuesta se dividen en dos grupos:

En primer lugar, aparecen los alumnos que componen la clase de 5º curso de Educación Primaria. Esta clase está compuesta por 20 alumnos, de los cuales 11 son niños y 9 niñas. En cuanto a los comportamientos de ellos en el aula podemos decir que predomina la diversidad de conductas. Es decir, existen alumnos que desean un protagonismo excesivo, mini grupos que compiten en exceso, alumnos autónomos y responsables, y, por último, aquellos que se distraen con mucha facilidad en las clases. A causa de ello, pretendemos eliminar aquellos comportamientos de los alumnos que perjudican su atención y seguido a ello, despertar aquellas conductas que motivan sus intereses por la actividad física.

El curso seleccionado para nuestra intervención tiene dos días de Educación Física a la semana, martes, después del recreo, y viernes, a última hora del día. La duración de las clases es de 45 minutos.

El espacio donde se llevará a cabo las diferentes sesiones de la intervención será el patio. Dependiendo de los contenidos que se trabajen un determinado día se emplearán diferentes zonas del patio. El centro cuenta con una pista de fútbol con dos porterías, una pista con dos canastas de baloncesto y otros múltiples espacios adecuados para realizar numerosos juegos y actividades.

Por otro lado, el segundo grupo hace referencia al profesorado y los monitores que están involucrados en el desarrollo de esta propuesta didáctica. Es preciso que los monitores comprometidos en ayudar con esta actividad cuenten con alguna titulación

relacionada con el ámbito educativo o físico, dado que es primordial la precaución y la formación en actividades de este estilo. En nuestro caso, los monitores disponibles han sido los siguientes:

- Monitor 1: Graduado en Educación Primaria por la Universidad de Huelva.

- Monitor 2: Graduada en Educación Primaria por la Universidad de Sevilla.

- Monitor 3: Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas.

Junto a ellos, completarán el grupo el maestro de Educación Física y otro docente, cuya disponibilidad se adecue a la fecha de la actividad.

5.1.5 Metodología didáctica

En la siguiente propuesta didáctica, utilizaremos una metodología mixta adaptada, puesto que dependiendo de los contenidos en las sesiones se podrá sacar más rendimiento a un método u otro.

5.1.5.1 Estilo de enseñanza

Dentro de la metodología mixta, el estilo de enseñanza que vamos a utilizar en la mayoría de las sesiones es un descubrimiento guiado, donde el profesor guía y facilita el desarrollo de las actividades, pero son ellos los que tienen que tomar las decisiones, investigar y descubrir. La esencia de este estilo consiste en una relación particular entre docente y alumno, donde la consecuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas del segundo.

5.1.5.2 Técnica de enseñanza

La técnica de enseñanza que se podrá ver en las sesiones es la indagación, que está basada en la enseñanza a través de la búsqueda. Con esta técnica se le ofrece al alumno la posibilidad de que resuelva problemas, y que descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades de la E.F, donde el alumno tiene un papel protagonista y activo y es el protagonista del proceso enseñanza–aprendizaje.

Esta dinámica se reflejará claramente en la actividad principal de nuestra propuesta, dado que nuestra particular gymkhana presentará una serie de pistas y juegos que permitan desarrollar con éxito las actividades.

5.1.5.3 Estrategia de enseñanza

Por último, y como norma general, en las sesiones se empleará la estrategia en la práctica, global pura, ya que presentaremos las actividades de forma completa.

Como ya hemos mencionado antes, en el desarrollo de las sesiones propuestas aparecerán distintos estilos de enseñanza como los grupos heterogéneos, la asignación de tareas o el aprendizaje cooperativo, entre otros. A causa del amplio abanico que nos ofrece la metodología mixta podremos identificar el estilo que más beneficios aporten a los alumnos y a través de ello sacar el máximo provecho a cada actividad.

5.1.6 Sesiones de trabajo y temporalización

Como se ha puesto de manifiesto anteriormente, la intervención didáctica presentada se divide en dos grandes fases, la fase previa (*Anexo 1*), es decir, el conjunto de sesiones cuya finalidad es orientar y facilitar a los alumnos la realización de nuestra actividad principal (gymkhana) y, en segundo lugar, la fase principal (*Anexo 2*), el día de convivencia fuera del centro escolar.

Nuestra intervención didáctica se compone de 8 sesiones, incluyendo la actividad final. Se desarrollará en el curso académico 2018-2019, concretamente en el último

trimestre escolar. El curso al que va destinada dicha intervención realizará dos sesiones por semanas, martes y viernes. Así pues, si no se suspenden sesiones o se retrasan por otros acontecimientos en el centro, la duración de la propuesta abarcará 4 semanas de clase.

Por ello, la temporalización de nuestra intervención podemos agruparla de la siguiente forma:

- Sesión 1: - 30 de abril (Juegos cooperativos)
- Sesión 2: - 3 de mayo (Juegos cooperativos)
- Sesión 3: - 7 de mayo (Actividades predeportivas/ adaptadas)
- Sesión 4: - 10 de mayo (Actividades predeportivas/adaptadas)
- Sesión 5: - 14 de mayo (Retos cooperativos)
- Sesión 6: - 17 de mayo (Actividades entorno no habitual / orientación)
- Sesión 7: - 21 de mayo (Actividades entorno no habitual / orientación)
- Sesión 8: - 24 de mayo (Día de convivencia)

Fase previa: Se ha presentado la actividad principal brevemente (ruta hacia el merendero y la realización de una gymkhana educativa), aclarando todas las dudas vinculadas con la fecha, actividades, materiales, organización y otros aspectos que influyan en su desarrollo.

A continuación, se trabajarán los juegos cooperativos en las dos primeras sesiones. La cooperación es un elemento clave para evitar las conductas individualizadoras y egocéntricas en los juegos, por ello se tratará de conducir al alumnado a comportamientos beneficiosos para los grupos o equipos.

Por otro lado, la tercera y cuarta sesión reflejarán contenidos propios de las actividades predeportivas o el deporte alternativo. Alguno de los juegos aparecerá en la

actividad final de la gymkhana, puesto que a través de ello se pretende dar más confianza y participar con más frecuencia en los juegos.

La quinta sesión mostrara contenidos relacionados con los retos cooperativos, poniendo en práctica aspectos psicológicos y motrices. Se realizarán diversos retos por pequeños equipos heterogéneos. Se hará especial llamamiento a los retos realizados en las tareas, porque también tendrán que realizarlo el día de la actividad central.

Las últimas dos sesiones anteriores a la sesión final pondrán de manifiesto aspectos relacionados con juegos y actividades deportivas en entornos no habituales y la iniciación en la orientación. Esta última será de gran relevancia, dado que cada grupo tendrá que orientarse en el espacio de la gymkhana a través de pistas en un entorno distinto al patio del recreo.

Fase principal: La octava y última como no puede ser de otra forma incluirá la ruta de senderismo hacia el merendero de la localidad y la ejecución de una gymkhana educativa. Esta fase principal se corresponde con la actividad principal de la intervención didáctica, dado que esta actividad pondrá de manifiesto la mayor parte de los contenidos tratados en las sesiones anteriores.

En cuanto a la primera parte sobre la ruta de senderismo, el trayecto transcurrirá desde el centro escolar hasta nuestro destino, el merendero más cercano a nuestra localidad. El camino está cementado y en unas condiciones óptimas para la andadura. En esta parte realizaremos el trayecto en presencia de Protección Civil, avisados previamente por el ayuntamiento. La salida desde el centro tendrá lugar a las 9:00 y se llegará al lugar de la convivencia sobre las 10:00 aproximadamente.

Al tratarse de una actividad extraescolar se le entregará a cada alumno una autorización que tendrán que traer firmadas por padres/madres/tutor legal, confirmando de esta manera la asistencia a nuestro particular día de convivencia.

La segunda parte correspondiente a la gymkhana educativa se efectuará en el merendero. Una vez llegados allí, se dividirá al alumnado en 4 grupos de 5 componentes cada uno. Para diferenciar a los grupos en el desarrollo de la propuesta se le entregará lazos de un mismo color, que llevarán de pulseras durante el transcurso de la actividad. Cada grupo en primera instancia tendrá que recoger unas instrucciones comunes en el punto de salida, donde un monitor repartirá las instrucciones a cada grupo.

Es preciso mencionar que durante la ejecución de la gymkhana los 5 monitores presentes se distribuirán de forma que cada monitor presencie cercanamente la realización de las pruebas por parte de un grupo u dos como máximo.

Las instrucciones de nuestra particular gymkhana recogen los siguientes datos:

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA GYMKHANA (Grupo X)

- Cada grupo tiene que encontrar los sobres nº2 y nº3 repartidos por diferentes puntos de la zona a través de un mapa orientativo que se entregará junto a las instrucciones y el sobre nº 1.
- Todas las pruebas se realizarán en grupo, por tanto, los componentes del mismo no se podrán separar excepto en la última prueba del sobre 3.
- La finalización de la gymkhana tendrá lugar cuando transcurra 1 hora.
- Al finalizar cada prueba el monitor más cercano al grupo tendrá que sellar el sobre para validar su ejecución.
- El objetivo final de la última prueba conjunta será formar el mensaje oculto entre todos los grupos. En este reto final todos los grupos tendrán que colaborar entre sí para realizarlo con éxito.

Cada grupo realizará la gymkhana a través de 3 sobres diferentes: cada sobre contiene una prueba o misión a realizar para el grupo de tal forma que cada sobre sellado

tendrá la puntuación de 3, siendo 9 puntos la máxima puntuación para cada grupo. No se otorgarán premios ni regalos, dado que uno de los pilares de nuestra gymkhana es hacer que los niños disfruten por el mero hecho de participar (motivación intrínseca).

En referencia a las actividades y la organización de las mismas, se han seleccionado para los sobres nº1 una prueba o actividad física/deportiva, cuyos contenidos se repitieron en las sesiones de nuestra intervención, para los sobres nº2 una pregunta relacionada con alguna práctica realizada en las sesiones anteriores y por último, los sobres nº3 incluirán un reto colectivo. El reto no es otro que formar una frase motivadora que aparece repartida por los alrededores del merendero. Por ello, cada grupo en su sobre nº3 correspondiente obtendrá un mini mapa o pistas para encontrar la parte de la frase que le corresponda. Así, cuando todos los grupos hayan encontrado sus palabras, sílabas o letras, juntarán el mensaje oculto de este reto.

Si un grupo terminase las 3 pruebas y aun faltase por descifrar nuestro mensaje, los componentes de ese grupo tendrán la obligación de seguir implicados en la tarea, pero esta vez colaborando con los grupos restantes. El mensaje seleccionado para este reto final es el siguiente: **“LA UNIÓN HACE LA FUERZA”**.

Una vez concluida la gymkhana, se le entregará a cada participante una pieza de fruta junto con un sándwich y una botellita de agua. Es primordial aprovechar las oportunidades óptimas para educar y fomentar los hábitos saludables en las rutinas alimentarias de los alumnos.

Una vez, concluida la actividad principal se recogerán los materiales y se procederá a organizar al grupo para la vuelta al centro. En torno a las 13:00 se realizará la vuelta por el mismo recorrido de la ida. La vuelta se llevará a cabo en acompañamiento

de los 5 monitores y protección civil, estimando la llegada al colegio sobre las 14:00 aproximadamente, poniendo punto y final a nuestro día de convivencia fuera del centro.

5.1.7 Análisis de la intervención

La intervención realizada ha quedado finalmente como una propuesta, puesto que finalmente por diversos motivos no se ha podido llevar a la práctica la misma. Así pues, sin la ejecución real de la misma ha resultado imposible conocer el feedback profesor-alumno y todos aquellos elementos subyacentes que nos hubiese ofrecido el desarrollo real de la propuesta.

Por tanto, la propuesta queda abierta para realizarse en un futuro y seguido a ello, para poder analizar y razonar sobre aquellos elementos que solo pueden estudiarse en un contexto social real.

5.1.8 Evaluación

Para la evaluación del alumnado en estas actividades propuestas me he fundamentado en los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje recogidos en la Orden de 17 de marzo de 2015, evaluados gracias a unas estrategias e instrumentos utilizados antes, durante y al finalizar la intervención.

5.1.8.1 Estrategias e instrumentos de evaluación

Así pues, se han utilizado diferentes instrumentos evaluativos, intentando que la recogida de datos para cumplimentarlos no interrumpa el normal funcionamiento de la intervención. Se han llevado a cabo de tres tipos:

- **Pre-autoevaluación individual** para el alumnado (*Tabla 1*). Antes de comenzar la intervención, se le da al alumno una hoja de autoevaluación. Se pretende con esto evaluar la disposición previa del alumnado hacia las temáticas de nuestra intervención.

Tabla 1.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
Disfruto participando en juegos por equipos				
Ayudo a mis compañeros cuando lo necesitan.				
Me siento bien conociendo juegos nuevos.				
Me gusta hacer Educación Física en el Pabellón, en lugar de al aire libre.				
Mis compañeros me dan confianza y apoyo en las actividades de equipo				

Fuente: Elaboración propia

- **Continua**, en la que se observará el progreso del alumno desde el principio hasta el final de cada sesión mediante la observación. Estos aspectos serán cualitativos.
 - o Cuaderno de campo. Es un instrumento donde quedan registradas situaciones y actitudes conductuales determinadas que presentan relevancia en nuestro trabajo como son el disfrute, autonomía, autoestima relaciones sociales (comentarios negativos o positivos a los demás compañeros) y otros elementos actitudinales.
- **Final**, ya que se trata de una serie de instrumentos que se realizarán cuando finalice nuestra intervención como docente.
 - o Lista de control. Incluye a todo el alumnado y se evaluará si alcanzan o no los objetivos propuestos (*Tabla 2*). Esta se rellena al término de nuestra intervención en el aula.

Tabla 2.

Evaluación al finalizar la intervención	SI	NO	SI	NO
Participa de manera activa en la superación cooperativa del reto.				
Escucha de manera activa a sus compañeros.				
Contribuye a mejorar el clima en las sesiones				
Proporciona diferentes respuestas a un problema o actividad planteada.				
	NOMBRE DEL ALUMNO 1		NOMBRE DEL ALUMNO 2	

Fuente: Elaboración propia

- Cuestionario de la convivencia. Este cuestionario se realiza al alumnado con la intención de mejorar futuras intervenciones que se realicen. Para ello, se le preguntarán por aspectos como la organización, el trato recibido, los tiempos, etc. (*Anexo 3*)
- Cuestionario de proceso. Este elemento trata de que el alumno reflexione sobre su progreso y evolución durante la intervención y así obtener información sobre su desarrollo en ella. (*Anexo 4*)

5.1.8.2 Criterios de Evaluación

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, nuestra intervención didáctica recogerá los siguientes criterios de evaluación acompañados de sus estándares de aprendizaje:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
3.3. Elegir y utilizar adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas, para resolver los retos tácticos implícitos en esos juegos y actividades.	3.1. Elige y utiliza adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas para resolver los retos tácticos implícitos en esos juegos y actividades
3.4. Relacionar los conceptos específicos de Educación física con los de otras áreas al practicar actividades motrices y artístico-expresivas.	3.4.1. Relaciona los conceptos específicos de educación física con los de otras áreas al practicar actividades motrices y artístico-expresivas
3.9 Mostrar una actitud de rechazo hacia los comportamientos antisociales derivadas de situaciones conflictivas.	3.9.1. Participa en debates respetando las opiniones de otros. 3.9.2. Expresa una actitud de rechazo hacia los comportamientos antisociales derivadas de situaciones conflictivas.
3.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación	3.10.1. Manifiesta respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre. 3.10.2. Identifica y realiza acciones concretas dirigidas a la preservación del entorno y el medio natural
3.13. Poner por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas.	3.13.1. Pone por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas.

5.2. Propuesta de mejora en base a la intervención didáctica

Por los mismos motivos expuestos en el apartado correspondiente al análisis de la intervención no podemos conocer las limitaciones, obstáculos o problemáticas consecuentes de la propuesta presentada.

Evidentemente para aportar mejoras y alternativas primero hay que efectuar un ejercicio o tarea y en esta propuesta no ha cabido la posibilidad de ejecutarse.

Al igual que el apartado del análisis, este también queda abierto para realizarse en un futuro y así poder estudiar la forma de resolver todas aquellas barreras que puedan alejarlas de sus objetivos.

6. Conclusiones

Bajo mi punto de vista, la intervención propuesta se ha orientado adecuadamente para cubrir el objetivo principal de este proyecto, conocer y familiarizarnos con el tipo de motivación idónea para el alumnado y los elementos que más influyen en ella.

Para ello, ha sido fundamental la recopilación de información relacionada con la motivación en el ámbito educativo. Debido al amplio abanico que nos ofrece el término de la motivación se han sintetizado los puntos que en mayor medida puedan condicionar la evolución del alumnado. A raíz de esa información se ha planificado una intervención didáctica basada en los nuevos enfoques y como no podía ser de otra forma haciendo hincapié en el disfrute por aprender (motivación intrínseca). La intervención se dividió en una fase previa, donde se ha incluido unos contenidos que siempre han tratado de potenciar la adherencia a la actividad física, y en una fase principal, donde en un día de convivencia han aparecido en mayor o menor medida todos los contenidos de la fase previa.

El criterio utilizado en la selección de contenidos, se ha centrado en fomentar la cohesión del grupo (juegos y retos cooperativos) mediante actividades innovadoras que se alejan de los típicos juegos (deporte adaptado), a la vez que se promueve la indagación y curiosidad del alumnado (iniciación a la orientación). Así pues, para finalizar la intervención en el punto de mayor compromiso y participación se ha concluido la misma con una gymkhana educativa en un entorno diferente al habitual (actividades en un entorno no habitual). El carácter de la gymkhana reside en emplear diferentes juegos y situaciones familiares a los alumnos (fase previa) para ofrecernos una representación en la evolución de su aprendizaje más clara y perceptiva.

Por otro lado, es relevante resaltar que tan importante es el tipo de contenido que se va a ofrecer a nuestros alumnos como la forma en la que se va a presentar el mismo. Aquí aparecen todos los elementos que hacen alusión a la metodología didáctica. Para buscar una predisposición positiva en el aprendizaje de los alumnos se ha aplicado un descubrimiento guiado en la mayor parte de las sesiones con el objetivo de ofrecer más autonomía, responsabilidad y confianza en ellos.

Reflexionando sobre el eje central de mi proyecto, creo que es justificable situar la motivación del alumnado en el mismo escalón que el resto de elementos que componen las propuestas didácticas, dado que lo idóneo sería buscar situaciones que busquen el equilibrio entre las técnicas utilizadas por el docente (metodología y estilos) y los procesos que ayudan a retener la información al alumnado (atención, concentración.). Con ello me refiero a que sin desencadenar actitudes positivas muchos de esos procesos como son la atención, la predisposición hacia la tarea y el interés pueden salir perjudicados y en consecuencia distanciar al alumno de la tarea. En otras palabras, la motivación mantiene un lazo muy estrecho con todos aquellos procesos que activan las actitudes positivas en los alumnos.

Según mi criterio la clave para lograr un aprendizaje que se aísle de los típicos conflictos (repetición de tareas, individualismo, rechazo, agresividad...) en el área de Educación Física es hacer un llamamiento a todos los docentes para que se formen continuamente en esta temática, dado que nunca conoceremos con exactitud como tratar de motivar a un grupo en concreto, pero es un hecho que la motivación constituye una herramienta primordial para que los alumnos puedan aprender y disfrutar al mismo tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. *Manual de psicología de la educación* (pp. 251-271). Editorial Popular.
2. Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
3. Antón, A. M., & Rodríguez, G. S. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.
4. Atkinson, J.W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.
5. Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1978). *Educational psychology: A cognitive view*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
6. Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
7. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
8. Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., y Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
9. Bruner, J. (2000). *Actos de significado: Mas allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza
10. Cameron, M. y Lovett, S. (2015). Sustaining the commitment and realizing the potential of highly promising teachers. *Teachers and Teaching*, 21(2), 150-163.

11. Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia, Valencia
12. Cervelló, E. M., & Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in sport: An achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Perceptual and motor skills*, 92(2), 527-534.
13. Chantal, Y., Vallerand, R. J., & Vallières, E. F. (1995). Motivation and gambling involvement. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 755-763.
14. Clavero, F. H., Salguero, M. I. R., Venegas, J. M. R., & Ramírez, I. H. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de educación*, 34(1), 1-21.
15. Deci, E. L., & Olson, B. C. (1989). Motivation and competition: Their role in sports. *Sports, games, and play*, 83-110.
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
17. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
18. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
19. Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. (2da Edición). Barcelona, España: Ediciones Paidós.

20. García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.
21. Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9(3), 254-264.
22. Gracin, D. G., & Domović, V. (2009). Using maths textbooks in lower secondary education. *Odgojne znanosti*, 11(2), 297.
23. Gutiérrez, O. (2003). Enfoques y modelos educativos centrados en el aprendizaje. *El proceso educativo desde los enfoques centrados en el aprendizaje*, 3.
24. Hagger, M. S., y Armitage, C. J. (2004). The Influence of Perceived Loci of Control and Causality in the Theory of Planned Behavior in a Leisure-Time Exercise Context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 9, 45-64
25. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
26. Hernández Pina, F., & Maquilón Sánchez, J. J. (2011). Las creencias y las concepciones. Perspectivas complementarias. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 36(14-1), 165-175
27. Mandigo, J. L., & Holt, N. L. (1999). Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments 5. *Faculty of physical education and recreation University of Alberta, Canada*.
28. Martínez Lirola, M. (2005). ¿Qué relación guarda la motivación con los problemas de disciplina durante la adolescencia en los programas de educación bilingüe en EE. UU? *Porta Linguarum* 3, 21-3.

29. McClelland, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana* (Vol. 52). Narcea Ediciones.
30. McClelland, D.C. (1984). *Human Motivation*. Oakland, NJ: Scott Foresman.
31. McPherson, B. D., Curtis, J. E., & Loy, J. W. (1989). *The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport*. Human Kinetics Publishers.
32. Moreno Murcia, J. A., Hernández Paños, A., & González-Cutre Coll, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2).
33. Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la Educación Física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 14(1).
34. Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 39-54.
35. Moreno, J. M., Parra, N. R., & González-Cutre, D. C. (2008). Influence of autonomy support, social goals and relatedness on amotivation in physical education classes. *Psicothema*, 20(4), 636-641.
36. Musitu, G., Román, J. y Gutiérrez, M. (1996). *Educación familiar y socialización de los hijos*. Barcelona: Idea Books.
37. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
38. Palmero, F. (2005). Motivación: conducta y proceso. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 8(20-21), 1-29.

39. Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., Carpi, A., Gorayeb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Castellón: Publicacions de la Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions.
40. Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
41. Piaget, J. (1974). *A dónde va la educación*. Barcelona: Ariel.
42. Rosich, M. (2005). Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. *Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. (pp. 632-641). Málaga, España.
43. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
44. Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
45. Santrock, J. W. (2002). *Psicología de la educación*. México: McGraw-Hill.
46. Smith, J. G., & Suzuki, S. (2015). Embedded blended learning within an Algebra classroom: a multimedia capture experiment. *Journal of Computer Assisted Learning*, 31(2), 133-147.
47. Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1976). Socialization into sport: An exploratory path analysis. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 47(2), 238-245.

48. Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Liporace, M. F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología, 14*(2), 105-115.
49. Trail, G. T., Anderson, D. F. y Flink, J. (2002). Examination of gender differences in importance of and satisfaction with venue factors at intercollegiate basketball games. *International Sports Journal, 6*(1), 51 – 64
50. Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Advances in motivation in sport and exercise, 2*, 263-319.
51. Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senecal, C., y Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement, 52*, 1003-1017.
52. Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist, 41*(1), 19-31
53. Villacorta, M., Koestner, R., & Lekes, N. (2003). Further validation of the motivation toward the environment scale. *Environment and Behavior, 35*(4), 486-505.
54. Vygotsky, L. (1991). *La formación social de la mente*. Brasil: Martins Fontes
55. Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101-170). Champaign, IL, US: Human Kinetics
56. Yilmaz, H. y Akandere, M. (2003). Effects of sports activities on life levels for women. *International Journal of Sport Psychology, 34*, 322-328.

ANEXOS I

SESIÓN DE PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN A LOS JUEGOS COOPERATIVOS			
Sesión: 1 Duración: 45 min Instalaciones: pista deportiva Fecha: 30/04/2019			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el razonamiento moral y la creatividad en grupo. • Superación de prejuicios y toma de decisiones del grupo en común. • Fomentar la participación del alumnado. 			
Contenidos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. • Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. • Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad. • Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento. 			
Metodología:			
<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa. • Asignación de tareas. • Descubrimiento guiado. • Grupos heterogéneos. • Aprendizaje cooperativo 			
Material y Espacios			
Aros			
Pelotas			
Edades: 10 a 12 años			
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>Calentamiento grupal: La sesión comenzará con una breve introducción por parte del docente sobre cómo se van abordar las siguientes semanas de clase. Es importante que se haga hincapié en la importancia de las conductas y comportamientos que fomentan las buenas relaciones y en consecuencia cohesionan a la clase en sí. Seguidamente, los alumnos se pondrán en grupos mixtos de 5 personas y realizarán un calentamiento en el cual cada componente del grupo nombrará la zona a calentar y de qué forma.</p>	<pre> X X X X X X X X X X ¡Tobillos! X X X X X X X X X X </pre>	5'

SESIÓN DE JUEGOS COOPERATIVOS

Sesión:2 **Duración:**45 min **Instalaciones:** Pista deportiva **Fecha:** 03/05/2019

Objetivos:

- Trabajar la cooperación de forma activa, por medio de actividades lúdicas y motivantes.
- Desarrollar capacidades físicas como la velocidad, la resistencia o la fuerza.

Contenidos:

- Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.

Metodología:

- Instrucción directa.
- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Grupos heterogéneos.
- Aprendizaje cooperativo

Material y Espacios

Colchonetas

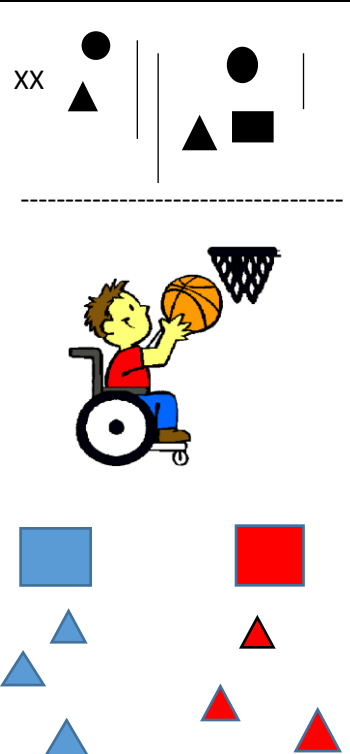
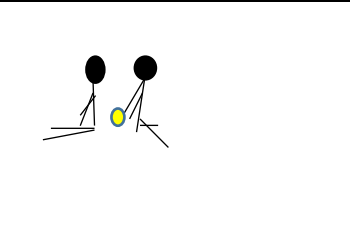
Antifaces

Edades: 10 a 12 años

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>Escucha mi voz: Es un juego de calentamiento que consiste en hacer reproducir las variables que el docente mencione. Si el docente dice en voz alta el número 5 la clase deberá de dividirse rápidamente en grupos de 5.</p> <p>Como variantes pueden aparecer, agrupaciones por colores, rasgos, edad, posición (sentado, rodar.)</p>	<p>X</p> <div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">Grupos de 4</div> <p>XXXX</p> <p>XXXX XXXX</p> <p>XXXX XXXX</p>	5'

	eso tendrán que comunicarse muy bien.		
Observaciones:			

SESIÓN DE ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS / ADAPTADO			
Sesión: 3 Duración: 45 min Instalaciones: Pista deportiva Fecha: 07/05/2019			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar las posibles diversidades funcionales desde el juego. • Sensibilizar a los alumnos hacia las barreras en la práctica deportiva de las personas con diversidad funcional. 			
Contenidos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento. • Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil. 			
Metodología:			
<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa. • Asignación de tareas. • Descubrimiento guiado. • Grupos heterogéneos. • Aprendizaje cooperativo 			
Material y Espacios			
Sillas de ruedas			
Conos /aros			
Antifaces			
Canasta			
Balones o pelotas de baloncesto			
Bancos suecos, aros, pintón (circuito de obstáculos)			
Pelotas sonoras			
Pelotas			
Edades: 10 a 12 años			
Periodo	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Parte Inicial	Gallinita ciega: por parejas uno con los ojos tapados y el otro lo guía deben dar un paseo por todo el patio	¡Derecha!	5'

	de cinco minutos finalizando en la puerta más cercana a la entrada del colegio.	XX XX XX XX XX	
Parte principal	<p>Circuito de sensibilización</p> <p>Carrera de obstáculos montar un circuito doble con los obstáculos que podamos y hacer pequeñas carreras en las que uno va con los ojos tapados y la pareja lo coge de la mano.</p> <p>Tiro a canasta en silla de ruedas desde diferentes distancias y con diferentes balones.</p> <p>Slalom con silla de ruedas: dos líneas en zigzag de conos en la cual se desarrollará la carrera de sillas por relevos.</p>	 <p>The diagram illustrates three activities. At the top, a 'Carrera de obstáculos' (obstacle course) is shown with two paths separated by a dashed line. The left path has a black circle and a black triangle. The right path has a black circle, a black triangle, and a black square. Below this is an illustration of a person in a wheelchair shooting a basketball into a hoop. At the bottom, a 'Slalom con silla de ruedas' (wheelchair slalom) is depicted with two zigzag paths of cones: one path has blue triangles and a blue square, the other has red triangles and a red square.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
Vuelta a la Calma	Masaje con un balón, pelota o similar en la espalda, bien por parejas o en círculo todos a la vez.		5'
Observaciones:			

SESIÓN DE DEPORTES PREDEPORTIVOS/ADAPTADO

Sesión: 4 Duración:45 ' Instalaciones: Pista de fútbol/ Gimnasio Fecha: 10/05/2019

Objetivos:

- Desarrollar habilidades predeportivas en prácticas propias de diversidad funcional.
- Fomentar el respeto hacia los compañeros y disminuir las conductas de rechazo o exclusivas.

Contenidos:

- Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.
- Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

Metodología:

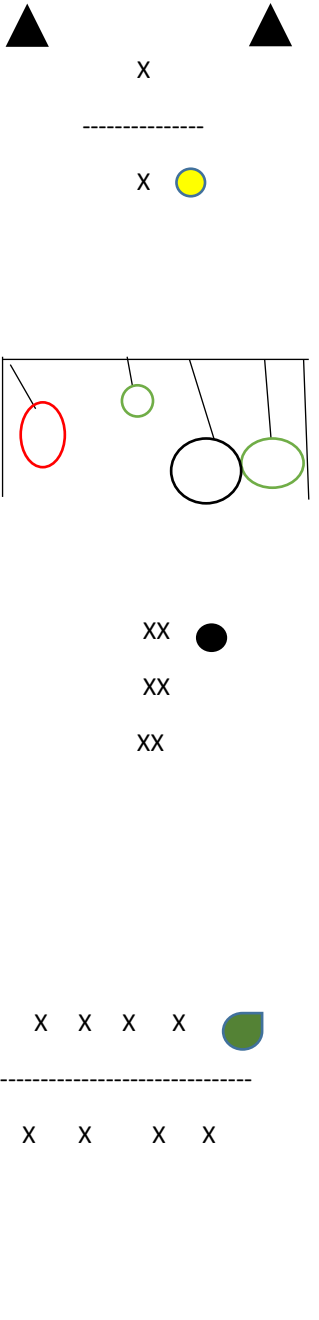
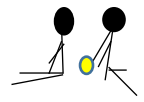
- Instrucción directa
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Grupos heterogéneos
- Aprendizaje cooperativo

Material y Espacios

Antifaces
 Globos
 Pelotas de tenis
 Balones de goma
 Balones de plástico
 Balones de voley

Edades: 10 a 12 años

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>¡Encuentra a tu pareja!: Organizados en pareja por la mitad de la pista de fútbol, cada pareja con su antifaz colocado tendrá que encontrar a su pareja perdida a través de las manos. Es decir, cada pareja antes de colocarse el antifaz tendrá que acordar un saludo o choque de manos que tendrán que ir probando con los compañeros que se vayan encontrando en su camino hasta dar con su pareja.</p>		5'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>Penalti de goalball colocamos una portería con conos de unos 3 metros aproximadamente tanto portero como el que tira ojos tapados y siguen indicaciones de su equipo. Es importante que la pelota ruede puesto que si se lanza no suena el cascabel desde el principio.</p> <p>¡Tira y acierta!: En la pista de fútbol se colocarán varios aros agarrados por cuerdas en las porterías de fútbol de modo que queden colgantes. La misión de este juego es que mediante diferentes posiciones tendrán que introducir una pelota de dimensiones reducidas por alguno de los aros. Se comenzará en parejas y los aros laterales valdrán un punto, el central valdrá 2.</p> <p>Variantes: por pareja, tríos. Sentados en una silla, sentados en el suelo, de rodillas, cuclillas, ojos tapados, etc.</p> <p>Sitting volleyball: Es un deporte adaptado cuyas diferencias con respecto al vóley es la posición de los jugadores, dado que se juega desde el suelo y para desplazarnos solo es posible arrastrando nuestro cuerpo por el suelo. Se colocará una red de vóley a una altura inferior al standard dado que los participantes estarán moviéndose continuamente sobre el suelo. Los partidos serán de 4 vs 4 o 5 vs 5.</p> <p>Variantes: un globo, dos globos, balón de playa. Posición de los jugadores: cuclillas, de rodillas, sentados con las piernas estiradas...</p>		<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Vuelta a la Calma</p>	<p>Masaje con un balón, pelota o similar en la espalda, bien por parejas o en círculo todos a la vez.</p>		<p>5'</p>
<p>Observaciones:</p>			

SESIÓN DE RETOS COOPERATIVOS

Sesión: 5 Duración: 45 ' Instalaciones: Gimnasio Fecha: 14/05/2019

Objetivos:

- Conocer las dificultades de los compañeros y ofrecerles un apoyo si cabe la posibilidad.
- Participar activamente en grupo para realizar con éxito un objetivo común.

Contenidos:

- Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

Metodología:


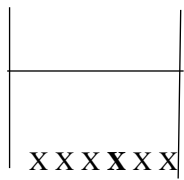
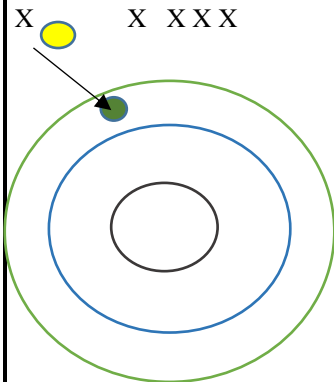
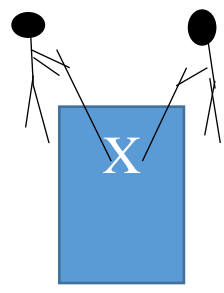
- Instrucción directa.
- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Grupos heterogéneos.
- Aprendizaje cooperativo

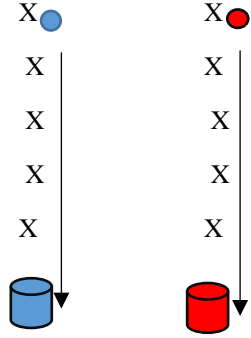
Material y Espacios

Balones
Colchonetas
Picas
Tizas
Cestas

Edades: 10 a 12 años

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>¡Todos a una!: Este juego de calentamiento consiste en lanzar el balón a un compañero y realizar la misma acción que haga mi compañero anterior, de tal forma que desplazándonos por toda la pista de fútbol si un compañero lanza el balón a otro y se sienta en el suelo, este último lanzará el balón a otro compañero y se sentará hasta que toda la clase haya realizado el mismo gesto. Una vez sentados todos, variarán las posiciones y movimientos.</p> <p>Variantes: sentados, de rodillas, cuclillas, a la pata coja, estirados,</p>	<p>X (repite la acción)</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X</p>	5'

	lanzamiento mano no dominante, pie.		
Parte principal	<p>¡Déjate llevar!: Este juego consiste en transportar al compañero por encima del listón sin tocar este último. Se colocará una colchoneta seguida al listón para mantener la seguridad en la actividad.</p> <p>Variantes: grupos de 5, 6. El compañero transportado variará la posición en función de las pautas del docente (estirado, sentado, etc).</p> <p>Apunta al blanco: Este juego se basa en desplazar un fresbee colocado en el suelo a través de golpes con una pelota. En el suelo nos encontraremos con una diana gigante que dictará la puntuación de cada grupo. Cada grupo tendrá una serie de lanzamientos con el objetivo de acercar el fresbee lo más cerca posible del centro de la diana.</p> <p>Variantes: grupos de 4, 5, 6. Posición del fresbee en función del centro de la diana. Mano dominante, no dominante, 1 lanzamiento por persona, 2, 3...</p> <p>El trineo humano: Distribuidos en grupos de 5, cada grupo utilizará una colchoneta para desplazar a uno de sus integrantes al otro lado de la pista. El desplazamiento será a través de dos largas cuerdas que el alumnado transportado sujetará al igual que el resto de sus compañeros formando una especie de trineo. El grupo que consiga el reto en el menor tiempo se llevará el desafío.</p> <p>Variantes: el sujeto transportado rotará las posiciones, sentado estirado, ojos tapados, etc.</p>	   	10 10 10
	<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Canasta colectiva: Sentados en círculo o separados en filas (competición), el balón requerido para este reto deberá pasar por todos los componentes de la clase de forma que no toque el suelo utilizando sólo los pies (manos apoyadas en el suelo). Él último</p>		5'

	<p>jugador deberá trasladar el balón a una cesta que ubicaremos a su lado. Cada vez que el balón caiga al suelo empezaremos desde el primer alumno el reto.</p> <p>Variantes: tumbados en el suelo, sentados de espalda. Dos filas, tres, cuatro (más competitivo). Un toque, dos toques por persona, mano no dominante, etc.</p>		
--	---	--	--

Observaciones:

SESIÓN DE INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN

Sesión: 6 **Duración:** 45 ' **Instalaciones:** Pista polideportiva **Fecha:** 17/05/2019

Objetivos:

- Interiorizar las primeras nociones básicas para orientarme en el espacio
- Desarrollar la memoria visual y el razonamiento lógico ante diversos juegos lúdicos.
- Apreciar correctamente las distancias entre elementos informales en un plano.

Contenidos:

- Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural. Iniciación y exploración del deporte de orientación.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

Metodología:

- Instrucción directa
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Grupos heterogéneos
- Aprendizaje cooperativo

Material y Espacios

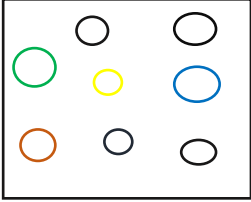
Aros de colores

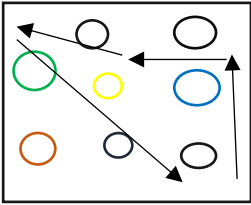
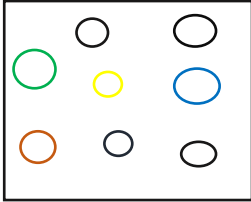
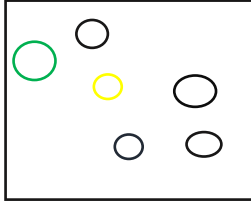
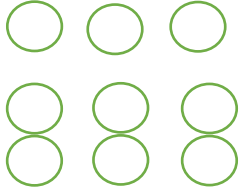

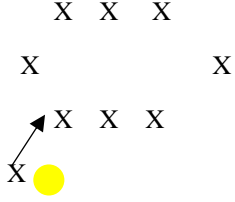
Pelotas de colores

Folios (plano/mapas)

Lápices

Edades: 10 a 12 años

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>Para comenzar esta sesión, se organizarán a los alumnos en grupos de 5, donde se les entregará un mapa por grupo. Este mapa proyecta una serie de aros en un espacio, por lo que el objetivo de cada grupo es representar esa forma en el espacio.</p> <p>El docente repartirá los grupos en unos determinados espacios para que puedan montar sus secuencias.</p>		5'

Parte principal	<p>Circuitos memorísticos: Cada compañero del grupo diseñará un recorrido simple para su compañero. Este tendrá que memorizar la secuencia en 15-20 segundos y realizar el trayecto. La tarea finalizará cuando todos los componentes del grupo hayan ejecutado el recorrido marcado por algún compañero.</p> <p>¿Todo igual?: Es un juego de memoria visual que consiste en cambiar alguna pieza de algún circuito o recorrido con aros mientras el resto de compañeros esta de espaldas al cambio realizado. La persona que cambie la posición del aro rotará con sus compañeros del grupo hasta que todos hayan modificado el recorrido alguna vez.</p> <p>Tres en raya: colocamos los aros de manera que se pueda aplicar el tres en raya clásico y cada dividiendo la clase en dos, los alumnos del grupo 1 y 2 se enfrentarán a un lado, y los integrantes del 3 y 4 en el otro lado. La tarea es muy sencilla, cada participante saldrá a colocar una pelota pequeña en el aro que mejor se sitúe para trazar la “línea” de 3 pelotas en el menor tiempo posible.</p> <p>Variantes: se rotan los equipos, 1 vs 3, 4 vs 2, etc.</p>	    	10' 10' 10'
Vuelta a la calma	<p>El balón perdido: dependiendo del número de participantes realizaremos este juego en un círculo o más de uno. Sentados en forma circular uno de los compañeros comenzará a dar vueltas alrededor de dicho círculo y dejará una pelota de dimensiones reducidas debajo de las rodillas de algún compañero, de manera que los componentes de los círculos sentados con las piernas flexionadas se pasarán la pelota por debajo de las rodillas hasta que el jugador que había entregado la pelota al círculo diga ¡STOP! En ese momento, esa persona intentará de adivinar qué compañero tuvo en último lugar la pelota.</p>		5'

	<p>Evidentemente, el jugador que intenta adivinar el lugar de la pelota tendrá que permanecer con los ojos tapados hasta decir STOP. El cambio de roles se llevará a cabo cuando la persona acierte el lugar de la pelota y será por la persona que se quedó la pelota finalmente.</p> <p>Variantes: N° de círculos (1,2,3...), n° de balones (1,2,3...).</p>		
<p>Observaciones:</p>			

SESIÓN DE INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN

Sesión: 7 Duración:45 Instalaciones: Pista deportiva Fecha: 21/05/2019

Objetivos:

- Diseñar y efectuar trayectos en el plano a través de elementos informales.
- Identificar el recorrido de un compañero en el plano.
- Desarrollar la velocidad a través de circuitos de orientación y juegos lúdicos del mismo rasgo.

Contenidos:

- Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural.
Iniciación y exploración del deporte de orientación.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

Metodología:

- Instrucción directa
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Grupos heterogéneos
- Aprendizaje cooperativo

Material y Espacios

Bancos suecos

Cartulinas de colores

Aros de col

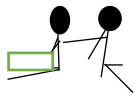
Pelotas

Folios y lápices

Edades: 10 a 12 años

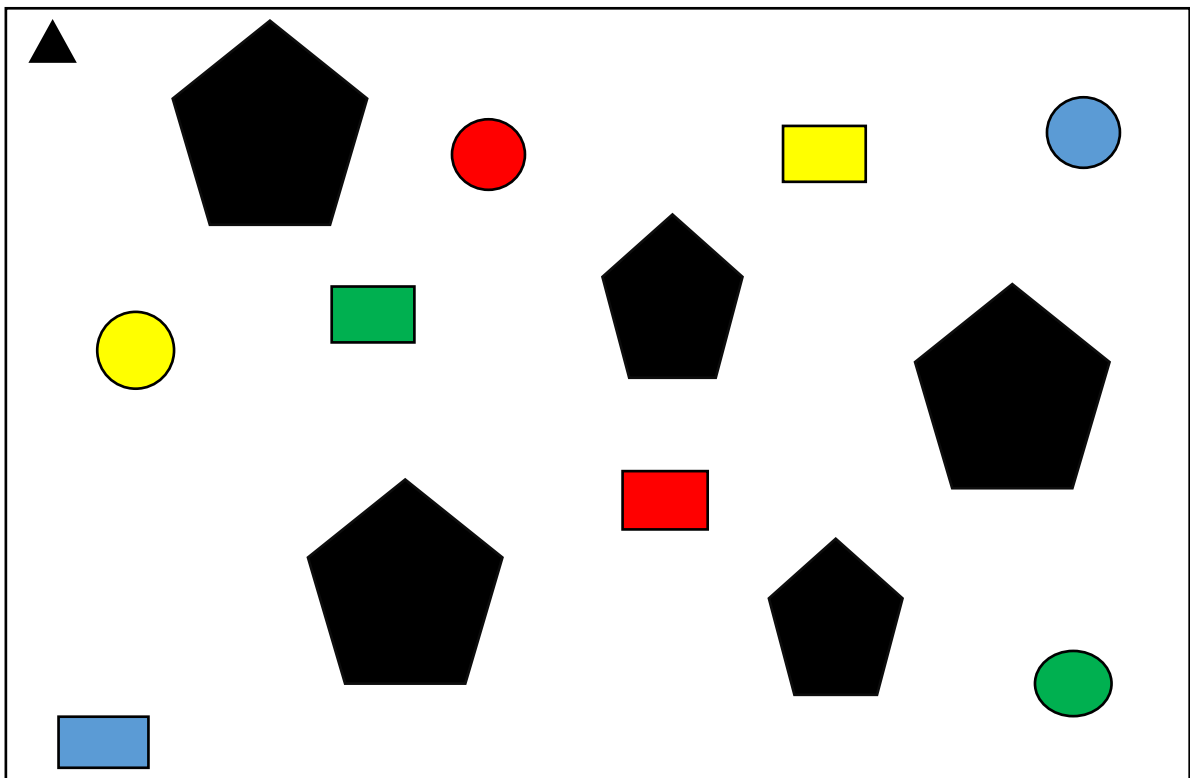
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p>¿Dónde estoy?: Es un juego para cuando se aprenden las nociones básicas de orientación. En dicho juego de calentamiento, la persona que tenga una pelota en la mano piensa un lugar o zona del patio y le da a su compañero unas indicaciones orientativas para llegar a ese punto. Para ello, todo el grupo tendrá que prestar mucha atención colocarse en la salida alineados y desde la misma posición.</p> <p>Por ejemplo: 10 pasos al oeste, 2 al norte y 5 hacia mi derecha.</p> <p>La persona que narre las ordenes tendrá que estar atenta para</p>	<p>X</p>	5'

	<p>comprobar los errores y rotar de narrador.</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>El camaleón: es un juego en el cual se divide la clase en dos filas que tienen en frente un banco sueco cada una de ellas con un compañero detrás de cada banco. Estos compañeros tienen a su alcance la serie de colores ordenada que tendrán que adivinar sus compañeros de en frente.</p> <p>Por otro lado, el grupo de la fila tendrá diferentes pelotas de colores que tendrán que llevar en velocidad a unos aros de colores que hay colocados delante de cada banco sueco. Cuando el compañero que salga del relevo acierte alguno de los colores de la serie que tiene el compañero del banco, este colocará una cartulina de color arriba del banco y de frente al aro del mismo color que el aro, para hacerles ver al grupo que han acertado ese color. Por tanto, el juego finalizará cuando uno de los grupos adivine la secuencia completa de los colores.</p>		<p>5'</p>
	<p>Circuito de orientación con balizas: se distribuirán por toda la pista de fútbol numerosas balizas que tendrán que identificar los alumnos en grupos de 3 o 4 mediante un plano entregado por el docente.</p> <p>Cuando todos los grupos hayan finalizado la tarea, se aumentará la dificultad y se realizará una minicarrera de orientación poniendo a prueba la velocidad de reacción, dado que consistirá en una carrera de relevos en 4 filas donde el primero de cada una tendrá que hacer un sprint al centro de la pista de fútbol, mirar el primer punto correspondiente a la primera baliza y correr hacia ella sin el plano. Cuando regrese apuntará el número determinado en el plano anterior y regresará a la fila.</p> <p>Variantes: Identificar dos números en el plano, tres números y los sumo...</p>		<p>20'</p>
	<p>PLANOS</p>		

<p>Vuelta a la calma</p>	<p>¡Camino, letra o número!: Por parejas y con un folio entregado a cada una de ellas, un compañero de cada pareja tendrá que deslizar su dedo por la espalda del compañero tratando de trazar un camino(sencillo), una letra o un número, en función de lo que se desee. El objetivo del otro compañero no es otro que intentar adivinar la figura dibujada en su espalda para representarla en el folio correspondiente.</p>		<p>5'</p>
<p>Observaciones:</p>			

ANEXO II

Mapa orientativo (informal) para identificar los sobres repartidos por el merendero.



LEYENDA

▲ : Puesto de salida (Recogida de instrucciones)

■ : 2º Sobre

● : 3º Sobre

◆ : Árbol grande

■ SOBRES CORRESPONDIENTES A LOS 4 GRUPOS (GYMKHANA)

EQUIPO AMARILLO	<p>SOBRE 1: ¡Tira y acierta!</p> <p>Este juego realizado en clase tendrá algunas adaptaciones a causa del cambio de espacio en la tarea.</p> <p>Los aros se colgarán en una cuerda que se situará entre dos árboles, de manera que los 5 aros estén a diferentes alturas.</p> <p>Cada compañero del grupo tendrá dos lanzamientos (pierna/mano) y la puntuación máxima será de 8 aciertos, lo equivalente a los 3 puntos máximos por cada sobre.</p> <p>*El equipo rojo será la oposición en esta prueba (podrán desviar la trayectoria del equipo amarillo desde unos laterales señalados con tiza). 2 oponentes por lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">- 10 ACIERTOS: 3 PTOS- 6 a 9: 2 PTOS- 3 a 5: 1,5 PTOS- 0 a 2: 1 PTO
	<p>SOBRE 2: ¿Qué tipo de nombre reciben los juegos donde dos o más compañeros colaboran entre sí para lograr un objetivo común?</p> <p>-</p>

	<p style="text-align: center;">SOBRE 3: ¡BÚSQUEDA DEL MENSAJE OCULTO!</p> <p style="text-align: center;">El grupo tendrá que encontrar las siguientes sílabas/palabras y formar la frase desordenada con el resto de grupos:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">LA</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">FUER-</div> </div>
--	--

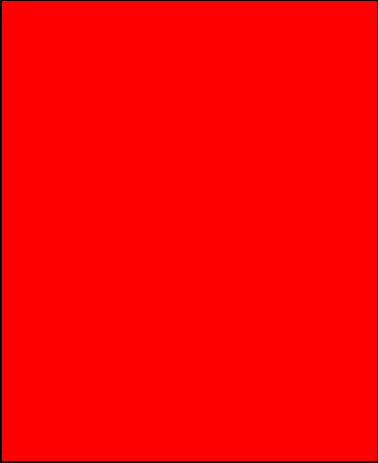
EQUIPO AZUL	<p>SOBRE 1: Penalti de goalball: colocamos una portería con conos de unos 3 metros aproximadamente tanto portero como el que tira ojos tapados y siguen indicaciones de su equipo. Es importante que la pelota ruede puesto que si se lanza no suena el cascabel desde el principio.</p> <p>Cada componente del grupo tendrá dos penaltis, por lo que 10 penaltis válidos completarán los 3ptos máximos por cada prueba.</p> <p>*El equipo verde será la oposición en esta prueba (1 portero para cada lanzador)</p>
	<p>SOBRE 2: ¿Cómo se conoce el deporte cuyas reglas varían para facilitar la práctica en personas con algún tipo de discapacidad?</p> <p style="text-align: center;">-</p>

	<p>SOBRE 3: ¡BÚSQUEDA DEL MENSAJE OCULTO! El grupo tendrá que encontrar las siguientes sílabas/palabras y formar la frase desordenada con el resto de grupos:</p> <div style="border: 1px solid #4a86e8; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>UNIÓN</p> </div>
--	--

EQUIPO VERDE	<p>SOBRE 1: Tres en raya: colocamos los aros de manera que se pueda aplicar el tres en raya clásico y cada dividiendo la clase en dos, los alumnos del grupo 1 y 2 se enfrentarán a un lado, y los integrantes del 3 y 4 en el otro lado. La tarea es muy sencilla, cada participante saldrá a colocar una pelota pequeña en el aro que mejor se sitúe para trazar la “línea” de 3 pelotas en el menor tiempo posible.</p> <p>El equipo azul jugará 5 partidas y tendrá que ganar en al menos 3 ocasiones al equipo rival.</p> <p>*El equipo azul será la oposición en esta prueba (relevos)</p>
	<p>SOBRE 2: Nombra (inventa) y dibuja un juego propio de los retos cooperativos.</p> <p>-</p>

	<p>SOBRE 3: ¡BÚSQUEDA DEL MENSAJE OCULTO! El grupo tendrá que encontrar las siguientes sílabas/palabras y formar la frase desordenada con el resto de grupos:</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"><p>HACE</p></div>
--	--

EQUIPO ROJO	<p>Prueba 1: Canasta colectiva: separados en 2 filas (competición), el balón requerido para este reto deberá pasar por todos los componentes de la clase de forma que no toque el suelo utilizando sólo los pies (manos apoyadas en el suelo). Él último jugador deberá trasladar el balón a una cesta que ubicaremos a su lado. Cada vez que el balón caiga al suelo se repetirá el proceso.</p> <p>Se jugarán 5 canastas colectivas y el equipo rojo tendrá que ganar en al menos 3 ocasiones para obtener la máxima puntuación.</p> <p>*El equipo amarillo será la oposición en esta prueba.</p>
	<p>SOBRE 2: Nombra 2 elementos básicos en una carrera de orientación.</p> <p>-</p>



Prueba 3: ¡BÚSQUEDA DEL MENSAJE OCULTO!
El grupo tendrá que encontrar las siguientes sílabas/palabras y formar la frase desordenada con el resto de grupos:

LA

ZA

DATO IMPORTANTE: LOS EQUIPOS EN LAS PRUEBAS N.º 1 SOLO SUMARÁN PUNTOS CUANDO SE TRATE DE UNA PRUEBA CORRESPONDIENTE A SU SOBRE, POR EL CONTRARIO, CUANDO SE ACTÚE COMO OPOSICIÓN A ALGÚN EQUIPO SOLO PODRÁN DIFICULTAR LA CONSECUCCIÓN DE PUNTOS A DICHOS EQUIPOS.

GYMKHANA EDUCATIVA

Sesión: 8 Duración: 1 h Lugar: Merendero de la localidad Fecha: 24/05/2019

Objetivos:

- Fomentar el interés del alumnado hacia la actividad física a través de una jornada de convivencia
- Desarrollar la autonomía y la responsabilidad de los alumnos mediante pruebas con pistas a seguir
- Generar un ambiente de confianza en los pequeños grupos incrementando la participación de todos.

Contenidos:

- Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.
- Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural. Iniciación y exploración del deporte de orientación.
- Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.





Metodología:









- Instrucción directa
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Grupos heterogéneos
- Aprendizaje cooperativo

Material y Espacios

Aros
Cuerdas
Conos
Balones
Pelota con cascabel
Antifaces
Cestas

Edades: 10 a 12 años

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Sobre 1(AF)	Grupo  : ¡Tira y acierta!	(Ir a la sesión 4)	
	Grupo  : Canasta colectiva	(Ir a la sesión 5)	
	Grupo  : ¡Tres en raya!	(Ir a la sesión 6)	
	Grupo  : Penalti de goalball	(Ir a la sesión 4)	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Sobre 2 (PREGUNTA)</p>	<p>Grupo  : ¿Qué tipo de nombre reciben los juegos donde dos o más compañeros colaboran entre sí para lograr un objetivo común?</p> <p>Grupo  : Nombra 2 elementos básicos en una carrera de orientación.</p> <p>Grupo  : Nombra (inventa) y dibuja un juego propio de los retos cooperativos.</p> <p>Grupo  : ¿Cómo se conoce el deporte cuyas reglas varían para facilitar la práctica en personas con algún tipo de discapacidad?</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Sobre 3 (RETO COOPERATIVO)</p>	<p>En esta prueba los grupos tendrán que encontrar las distintas partes del mensaje oculto y colaborar entre sí para ordenar el mismo, para ello, cada grupo tiene asignado su parte en este último sobre.</p> <p>El mensaje oculto es el siguiente: “LA UNIÓN HACE LA FUERZA”.</p>	<p>Grupo  : LA / FUER</p> <p>Grupo  : LA / ZA</p> <p>Grupo  : HACE</p> <p>Grupo  : UNIÓN</p> <p>“LA UNIÓN HACE LA FUER ZA”</p>	
<p>Observaciones: Las actividades no llevan un orden impuesto, si no que en función de los sobres que encuentren antes realizarán antes una prueba u otra. La gymkhana tiene una duración máxima de 45 minutos, no obstante, si todo se realiza con éxito los alumnos terminen la tarea antes de dicho tiempo.</p>			

ANEXO III

Buenas compañero/a:

Después de realizar la salida al merendero de nuestro pantano el pasado viernes y pasar un día de convivencia, nos gustaría saber tu opinión sobre todo lo vivido.

Por favor, contesta de forma clara y concisa a las siguientes preguntas.

¿Te ha gustado la excursión?

¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y qué lo que menos?

¿Cómo te has sentido durante...

- el camino de ida?

- las actividades en el merendero?

- el camino de vuelta?

¿Estaba bien organizado todo? ¿Por qué?

Indica algo que hayas aprendido en la excursión:

Indica algo que creas que hay que mejorar para próximas excursiones:

ANEXO IV

Completa la tabla marcando una X en la casilla adecuada según el ítem mencionado. Marca “SÍ” si realizas lo que dice la frase, “A VECES” si lo haces ocasionalmente y por último “NO”, si no lo haces nunca.

***DATO:** EL “ANTES” HACE REFERENCIA A ANTES DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA O “DESPUES”, REFIRIENDOSE A LAS FASES POSTERIORES A LA INTERVENCIÓN.

	ANTES			DESPUÉS		
	SÍ	A VECES	NO	SÍ	A VECES	NO
He escuchado con atención a los compañeros.						
He respetado las ideas de los compañeros.						
He aportado mis ideas al grupo.						
He aceptado las decisiones grupales, aunque no fuera la mía.						
He prestado atención durante la tarea.						
He pedido ayuda cuando la necesitaba.						
He ayudado a mis compañeros cuando le hacía falta.						

- ¿Que puedes mejorar con respecto a tus respuestas? ¿De qué forma lo puedes hacer?
- ¿Crees que ha mejorado la motivación y la actitud de la clase desde la primera sesión hasta ahora? Cita algunos cambios que hayas notado en cuanto al ambiente de la clase.
- ¿En qué crees que pueden mejorar las clases de Educación Física?