



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

El Docente como motor de Motivación: Metodologías Activas

en Educación Física en 5º y 6º. Estudio de Caso

Autor: Alonso Pertierra Cantalejo

Tutor/a Académico: Sara Manrique Martín

Curso: 2024/2025

Resumen

El presente trabajo de fin de grado toma como objetivo principal analizar la influencia que el docente ejerce sobre la motivación del alumnado durante las sesiones de Educación Física en 5º y 6º de primaria. Para poder llevarlo a cabo, se ha desarrollado un estudio de caso instrumental en un centro ubicado en un entorno rural, con un grupo-clase compuesto por doce alumnos. Esta investigación tiene como base la observación directa mediante el cuaderno de registro del docente, entrevistas semiestructuradas al docente de la asignatura y cuestionarios realizados al alumnado al finalizar las tres sesiones llevadas a cabo con diferentes metodologías. A pesar de no haber podido realizar la intervención, se ha llevado a cabo un análisis de datos estimados, basados en intervenciones previas con temática similar. Los resultados hipotéticos obtenidos muestran cómo la aplicación de metodologías activas en las sesiones y un buen enfoque por parte del docente, logran el incremento de la motivación y la participación del alumnado durante las sesiones. Como conclusión se puede afirmar que la actitud del docente y la metodología empleada son cruciales para crear un clima positivo en el aula y crear motivación en torno a la práctica de actividad física, hechos que logran demostrar lo que pretende este trabajo, aportar una visión práctica sobre cómo el enfoque docente mejora la experiencia educativa en Educación Física.

Palabras Clave: Motivación, Metodologías Activas, Educación Física, Docente, Estudio de Caso

Abstract

The present undergraduate thesis aims to analyse the influence that the teacher exerts on student motivation during Physical Education sessions in 5th and 6th grade of primary school. To carry out this objective, an instrumental case study was conducted in a school located in a rural setting, with a class group made up of twelve students. This research is based on direct observation using the teacher's logbook, semi-structured interviews with the subject teacher, and questionnaires completed by the students at the end of three sessions carried out using different methodologies. Although the intervention could not be implemented, an analysis of estimated data has been carried out, based on previous interventions with similar themes. The hypothetical results obtained show how the use of active methodologies during the sessions and a well-structured approach by the teacher lead to increased student motivation and participation. In conclusion, it can be stated that the teacher's attitude and the methodology employed are crucial in creating a positive classroom climate and fostering motivation toward physical activity—factors that support the main goal of this study: to provide a practical perspective on how the teacher's approach enhances the educational experience in Physical Education.

Keywords: Motivation, Active Methodologies, Physical Education, Teacher, Case Study

Tabla de contenido

Introducción	6
Justificación	7
Objetivos	10
Fundamentación Teórica y Antecedentes	10
Evolución Histórica.....	10
La Motivación en el Ámbito Educativo	11
Perspectivas de la motivación	13
Teorías de la motivación aplicadas al ámbito educativo y a la Educación Física.....	15
Factores que influyen en la motivación en el aula e influencia del docente	19
Metodologías y enfoques Didácticos	20
Intervención Educativa	24
Temática de la intervención	25
Metodología	35
Diseño de la Investigación	36
Contexto, Población y Muestra	36
Instrumentos de Recogida de Datos	38
Cuestiones ético -metodológicas.....	39
Análisis de Datos	40
Conclusiones	44
Limitaciones y Oportunidades	46
Referencias Bibliográficas	47
Anexos	53

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Infografía del Proceso de Investigación</i>	9
---	---

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Sesión I: Iniciación Deportiva Colpbol</i>	25
Tabla 2. <i>Sesión II: Juegos Alternativos</i>	29
Tabla 3. <i>Sesión III: Mix Deportes Alternativos</i>	32
Tabla 4. <i>Análisis de Datos de otras Investigaciones</i>	40

Índice de Anexos

Anexo I. <i>Ejemplo de Cuaderno del Docente</i>	53
Anexo II. <i>Entrevista Semiestructurada al Docente</i>	55
Anexo III. <i>Cuestionario de Motivación en Educación Física</i>	56
Anexo IV. <i>Ejemplo de Cuestionario o Entrevista de Escala Likert con Alumnos y Alumnas</i>	57
Anexo V. <i>Ejemplo de Ítems de Escala de Motivación Deportiva (SMS/EDM)</i>	58

Introducción

Es bien sabido que la motivación es un elemento fundamental en la escuela, ya que es un factor clave para el buen aprendizaje de los estudiantes. Es importante que acudan con una motivación positiva al colegio, pero en especial a las clases del área de Educación Física.

En las clases que como docentes de esta área impartimos es fundamental que nuestros estudiantes acudan motivados, debido a que el interés y la participación marcan la diferencia notablemente en el desarrollo de las clases. Un alumnado motivado puede percibir las clases de Educación Física como una experiencia positiva; pero, por el contrario, una motivación escasa y la poca predisposición pueden conseguir que esta asignatura se vea como una obligación desagradable.

Uno de los aspectos fundamentales del área al margen de los contenidos curriculares es el enfoque que el maestro de Educación Física da a sus clases. Gracias al enfoque que los maestros damos a nuestras clases se puede conseguir que el alumnado despierte su entusiasmo, o que haya una implicación activa en el aula. En otras palabras, gracias al enfoque de los docentes se puede generar un buen ambiente para el desarrollo físico y emocional del alumnado, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Pero ¿cómo influye el enfoque del profesor en la motivación de los estudiantes? ¿Qué estrategias favorecen un mayor compromiso de los alumnos en el aula? Estas cuestiones son importantes para comprender la inmensa influencia que tiene el docente de Educación Física como generador de motivación y aprendizaje.

El enfoque que los docentes dan a sus clases es fundamental para motivar al estudiante positivamente, en especial en el área de Educación Física. El enfoque de un docente de esta área puede influir de forma evidente en la motivación de sus estudiantes. Un docente de Educación Física que emplea metodologías dinámicas, participativas y que se adapten a las necesidades e intereses de todo el alumnado puede generar un ambiente de trabajo muy atractivo para ambas partes. Por el contrario, un docente demasiado autoritario o con un enfoque monótono puede generar desinterés y desmotivación. Es por esto que el docente de Educación Física debe controlar la forma en la que se plantean las actividades, la forma en la que se refuerzan las buenas acciones del alumnado, el fomento de su autonomía y sobre todo su actitud en el aula. De esta forma el

maestro no solo transmitirá conocimientos, sino que será un eje que guíe el aprendizaje y la motivación de todos y cada uno de los alumnos que participen en sus clases. “La motivación docente es conveniente en la transformación educativa, influye en la conducta del individuo, de tal modo, que despierta su interés y atención por contribuir al desarrollo de capacidades y el esfuerzo en compartir conocimiento, garantizando una formación efectiva y duradera que permita tomar mejores decisiones.” (Mero Espinoza, 2023).

El presente trabajo gira sobre un objetivo principal, el cuál es analizar como el enfoque y las estrategias del docente generan motivación en el alumnado en Educación Física. Para lograr este objetivo se explorarán distintos estilos de enseñanza y metodologías que puedan aumentar el interés y la participación; identificando así que practicas favorecen más el aprendizaje.

El trabajo de fin de grado que se va a realizar cumple con la siguiente estructura. En primer lugar, se desarrollará un marco teórico que muestra qué es la Educación Física, la Motivación y el papel del maestro en la Educación Física. A continuación, se expondrá la metodología empleada para llevar a cabo el análisis, seguida de los resultados y la discusión. Para concluir se apreciarán las conclusiones y las estrategias de mejora.

Justificación

Como se ha mencionado anteriormente la motivación es una parte fundamental para el alumnado en la escuela, pues gracias a ella el alumnado puede mejorar su implicación y rendimiento en todas las asignaturas; haciendo mención especial a la asignatura de Educación Física. Es vital la motivación para su desarrollo ya que la materia no solo busca el desarrollo de habilidades motrices, sino que pretende que los estudiantes desarrollen hábitos de vida saludables y el disfrute de la actividad física, fomentando hábitos saludables y una actitud positiva.

El nivel de participación de los estudiantes no siempre es positivo, y, aunque lo sea no siempre es alto puesto que hay días mejores y días peores. Este nivel de participación y motivación puede mejorarse con el enfoque del docente, quien será capaz de elegir el más adecuado para cada situación. El maestro de Educación Física que aplica un enfoque diferente en cada clase, dotando las mismas de dinamismo, promoviendo estrategias adaptadas a los intereses y las necesidades del grupo clase, puede generar un impacto positivo en la implicación del alumnado en el área.

Uno de los ejes del presente trabajo es el fomento de la motivación en el alumnado, y el enfoque que el docente da a las sesiones para fomentar la misma, gracias a estas prácticas el docente incluye a todos sus estudiantes en las sesiones, manteniéndolos involucrados activamente en las mismas. Esta labor y la motivación generada en los estudiantes es fundamental, ya que una adecuada motivación provoca una predisposición favorable del alumnado hacia el aprendizaje y el trabajo en equipo.

Es fundamental para el alumno la creación de un ambiente favorable para el aprendizaje, en el cual se sientan parte del proceso; incentivando su participación. Por lo tanto, se consigue una mejora en su desempeño y el desarrollo de una experiencia positiva en la asignatura de Educación Física.

La elección de esta temática de desarrollo del TFG, está vinculada a dos causas personales, la primera el desarrollo de las clases de Educación Física durante mi vida como estudiante, la cuál va marcada por experiencias favorables en mi caso acompañadas por otras desfavorables de compañeros, pues desde pequeños en la escuela la Educación Física ha sido complicada para muchas personas, las cuales no han disfrutado de una asignatura con un montón de posibilidades. Todo ello propiciado por profesores demasiado autoritarios que limitaban la participación del alumnado.

La segunda motivación proviene de mi etapa como maestro en prácticas, gracias a que topé con dos apasionados de la Educación Física, los cuales dotaban de gran autonomía en el alumnado, generando en ellos una motivación extra ante cada nueva sesión. Sobre todo, en mi segunda etapa intenté aplicar lo aprendido en la anterior y lo que estaba aprendiendo hasta el momento, intentando incluir nuevos métodos de enseñanza y enfocando cada sesión con cercanía hacia el alumnado con la intención de generar expectativas positivas y compromiso activo del alumnado.

Gracias a estas experiencias previas y las nuevas adquiridas, y con el cumplimiento de las competencias establecidas por el Plan de estudios de Educación Primaria establecido en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre por el que se establece la ordenación de enseñanzas universitarias oficiales y el ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, en la que se especifican los requisitos de verificación de títulos universitarios que habilitan el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Primaria.

Las competencias a desarrollar más relevantes son las relacionadas con la planificación didáctica, la gestión del aula, la inclusión y el fomento de la motivación en contextos educativos.

- Adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
- Desarrollar habilidades que formen al estudiante para iniciarse en actividades de investigación y desarrollar actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.
- Adquirir y poner en práctica conocimientos referidos a la expresión corporal, las actividades físicas en el medio natural, la utilización del tiempo libre y el trabajo de la imagen corporal.
- Detectar dificultades de aprendizaje del alumnado dentro de las clases de Educación Física.

A continuación, en la Figura 1, se puede observar el seguimiento que se realizará para llevar a cabo este inicio de investigación:

Figura 1

Infografía del Proceso de Investigación



Nota. Elaboración Propia.

Objetivos

Objeto de Estudio

Analizar la influencia que ejerce la figura del profesor en la motivación del alumnado durante las sesiones de Educación Física en Educación Primaria gracias a la aplicación de diversos Métodos y Metodologías.

Objetivos de Investigación

- Apreciar cómo el estilo del maestro al impartir las clases influye en la motivación del alumnado.
- Apreciar como las metodologías activas y los modelos participativos incrementan la participación del alumnado.
- Explorar como el ambiente creado por el profesor influye en la participación y motivación de los estudiantes en Educación Física.

Fundamentación Teórica y Antecedentes

Evolución Histórica

El área de Educación Física, al igual que el resto de áreas de Educación Primaria, ha sufrido cambios significativos durante los últimos 70 años. Debido a los constantes cambios que ha habido en el país durante estos años, en los cuales la enseñanza se ha enmarcado en un periodo dictatorial, la transición hacia la democracia y el periodo de democracia actual.

Es evidente que el periodo dictatorial influyó mucho en la Educación de nuestro país. Durante los años de dictadura, la Educación se manejaba según las pretensiones del régimen franquista, en especial el área que nos incumbe. Durante todo el siglo XX, los conflictos internos de España (Guerra Civil) y a gran escala a nivel global (Segunda Guerra Mundial) influyeron en la educación del alumnado español.

La Educación Física fue una asignatura muy afectada ya que tomó un carácter militar muy marcado, con la pretensión de desarrollar ciudadanos disciplinados y con preparación militar; promoviendo además los valores patrióticos del franquismo.

Tras este periodo, en nuestro país se vivió un periodo de transición democrática, el cual también influyó en la Educación. En 1970 entra en vigor la Ley General de Educación; a partir de este momento la educación cambia de forma notable, pasando a centrarse en el desarrollo integral del alumnado.

Posteriormente, en los años 90, la LOGSE dotó a la educación de nuestro país de un enfoque más inclusivo y enfocado en la salud y el bienestar del alumnado.

Tras varias leyes educativas más, actualmente con la LOMLOE, la educación y en especial la Educación Física fomentan hábitos de vida saludables, se incorporan metodologías activas y participativas.

A pesar de no saber cómo era la motivación del alumnado hace 70 años, sí sabemos que siempre ha estado presente y que a día de hoy tiene una importancia vital para el desarrollo de nuestras sesiones. En la actualidad, factores como el ambiente en la escuela o la autonomía en la práctica de la Educación Física influyen en el aumento de la motivación y la creación de experiencias positivas en el alumnado al realizar actividad física y contribuyen al desarrollo de hábitos de vida saludables. Por todo ello, podemos afirmar que la Educación Física ha cambiado radicalmente, pasando de llevarse a cabo con un modelo totalmente autoritario a un modelo que busca y promueve el bienestar y la motivación.

Desde su implantación la LOMLOE ha sido objeto de varios estudios hasta día de hoy. Estudios relacionados con las metodologías activas especialmente en Educación Física, tratando cómo estas incrementan la motivación del alumnado. Tomamos de ejemplo el estudio de Tolano et al. (2024), en el cual se analizaron 206 estudiantes de quinto y sexto curso de Educación Primaria; encontrando que el 88.3% mostraban motivación intrínseca, lo que refleja un gran entusiasmo y compromiso dentro de la asignatura.

La Motivación en el Ámbito Educativo

Es importante conocer la motivación a fondo, sabiendo que hay dos tipos de motivación, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

La motivación intrínseca surge del propio interés de los estudiantes, es decir, del gusto que les produce realizar una actividad. En Educación Física esta motivación la puede determinar el

gusto por el movimiento o por jugar, es decir, esta motivación no precisa de una recompensa externa. Según Tolano et al. (2024), los estudiantes de Educación Primaria muestran niveles más elevados de motivación intrínseca en Educación Física, por lo que su predisposición por la actividad física es mayor. Además de la propia satisfacción, intervienen factores como la autonomía del alumnado o la relación entre iguales, las cuales fomentan el desarrollo de la motivación intrínseca.

Por otro lado, encontramos la motivación extrínseca, al contrario que la anterior, esta motivación se da cuando el alumnado actúa en función de factores como la nota, los premios o la aprobación de los maestros; es decir, esta motivación depende de “premios”. Esta motivación es habitual en el contexto escolar y, según Ortiz de Pinedo (2020), es una herramienta útil para iniciar la participación del alumnado en la Educación Física.

Estos dos tipos de motivación conviven juntas dentro del área de Educación Física, pero como maestros es conveniente para nosotros que la motivación sea intrínseca, ya que los beneficios para el alumnado son mayores en cuanto a su aprendizaje, su bienestar y su desarrollo integral, haciendo ciertas las afirmaciones de Varela-García, Paramio-Pérez et al. (2019), que mantienen que el alumnado muestra mayor implicación en las sesiones de Educación Física cuando su participación es impulsada por la motivación intrínseca, la cual ayuda a favorecer los aspectos mencionados anteriormente.

Por ello, los docentes, mediante su enfoque y sus diversas técnicas a la hora de desarrollar sus sesiones, deben crear contextos que favorezcan el aprendizaje y el buen ambiente en el aula, favoreciendo la motivación intrínseca y fomentando así la autonomía del alumnado. Por tanto, podemos definir la motivación como el proceso que nos mueve a realizar las cosas, bien por gusto (motivación intrínseca) o con el fin de conseguir algo a cambio (motivación extrínseca). Es decir, la motivación es lo que nos impulsa a actuar.

Esta motivación es un factor de gran relevancia en el proceso de enseñanza- aprendizaje, en especial en la etapa de Primaria, en la cual se sientan las bases del desarrollo del alumnado, tanto académico como personal.

La motivación intrínseca mencionada anteriormente se asocia con la persistencia en las tareas, la creatividad y el bienestar emocional del alumnado. Para Woolfolk (2010) “la motivación

intrínseca es la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, conforme perseguimos intereses personales y ejercitamos capacidades” (p. 377). Por ello para implementar esta motivación en la escuela es necesario el diseño de actividades que aumenten la curiosidad y el interés del alumnado, dando lugar a un buen aprendizaje significativo.

Por el contrario, la motivación extrínseca sirve para dar un pequeño empujón al alumnado a la hora de iniciar su participación en actividades menos atractivas para ellos; aunque sea un apoyo se debe tener en cuenta que debe usarse en su justa medida, ya que un gran empleo de la motivación extrínseca puede provocar una reducción de la motivación intrínseca. Es fundamental equilibrar ambos tipos de motivación para mantener el compromiso del estudiante (Deci y Ryan, 1985).

La motivación influye de forma directa en la Educación Física, pues esta ayuda a conformar o mejorar la percepción que el alumnado tiene acerca de sus habilidades físicas. Según Hellín (2008) un entorno que promueva la competencia y la autonomía contribuye a una imagen corporal positiva y al desarrollo del autoconcepto físico.

Además de relacionar la motivación con el autoconcepto físico también puede relacionarse con el autoconcepto académico y personal. Los estudiantes motivados tienden a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, hecho que influye también en su rendimiento y disposición al aprendizaje. Según comentan González-Pienda et al. (1990) fomentar la motivación desde edades tempranas es esencial para el desarrollo de individuos autónomos y seguros de sí mismos.

Esta relación entre los tipos de motivación que existen y el desarrollo personal del alumnado puede encuadrarse dentro de una teoría psicológica más amplia, la cual conocemos como Teoría de la Autodeterminación. La motivación siempre ha sido un enigma, un objeto de estudio complejo que ha dado lugar a diversas teorías en relación con la educación.

Perspectivas de la motivación

Comprender cómo surge y como se mantiene la motivación dentro del aula es de vital importancia para mejorar el desarrollo de las sesiones y fomentar que nuestro alumnado participe en las mismas. Continuamente surgen nuevas corrientes teóricas que tratan de explicar la motivación en el ámbito escolar, cada una con su propio enfoque, todas ellas de autores diferentes, los cuales, han aportado sus perspectivas para el desarrollo de las mismas.

Dentro del contexto escolar se ha estudiado la motivación de diversas formas, implementando varias de estas perspectivas, las principales son: la Conductista, la Cognitiva, la Humanista y la Sociocultural. Estas perspectivas son en gran parte la base sobre la que se han construido teorías más específicas y aplicables al área de Educación Física, y, en gran medida, gracias a estas perspectivas se puede analizar la motivación del alumnado desde distintos puntos de vista.

Perspectiva Conductista (Skinner)

Esta perspectiva toma la motivación como una respuesta de forma directa a los estímulos que produce el entorno. Skinner, su principal autor, desarrolló la teoría del Condicionamiento Operante, en la que las conductas se fortalecen o debilitan en función de sus consecuencias. El autor sostenía que los comportamientos que se asocian a una recompensa o premio se repiten más que los asociados a un castigo; estos últimos tienden a desaparecer. (Skinner, 1953). Dentro de la Educación, esta perspectiva es muy utilizada por los docentes, ya que en gran parte de las ocasiones se emplean los elogios, las recompensas o los sistemas de puntos, promoviendo así la motivación en el alumnado y consiguiendo las conductas deseadas.

Perspectiva Cognitiva (Bandura)

Esta plantea la motivación como un proceso interno, basado en las creencias, los pensamientos, las metas o las expectativas de éxito que se marca el propio alumnado. Bandura es el principal responsable de esta teoría y, como ya se ha mencionado anteriormente también es el principal desarrollador de la Teoría del Aprendizaje Social.

Bandura también introdujo el concepto de Autoeficacia, dando así un nombre a las creencias que tenían los educandos sobre su propia capacidad para superar ciertas tareas.

Además, según Bandura (1977) la percepción de la autoeficacia condiciona la motivación, es decir, cuánto más capaz se siente el alumnado, mayor será su implicación y esfuerzo para lograr sus objetivos.

Perspectiva Humanista (Maslow)

Esta perspectiva enmarca la motivación junto con las necesidades personales y emocionales de los seres humanos. Maslow, el autor esencial de esta corriente, plantea que; las personas se motivan mediante una jerarquía de necesidades distribuida en: básicas (alimentación o seguridad), y culmina con la consecución de la Autorrealización. Según Maslow (1943) en el ámbito escolar, es necesario que las necesidades sociales y emocionales del alumnado se cubran, para así lograr un aprendizaje significativo. Por tanto, esta perspectiva no se basa solo en la atención al rendimiento académico, sino que, también se centra en el bienestar emocional, la autoestima y la autonomía del alumnado.

Perspectiva Sociocultural (Vygotsky)

Esta perspectiva sostiene que la motivación se forma gracias a la interacción social. Vygotsky (1978) explica cómo se verá también posteriormente el aprendizaje como un hecho que parte de lo social, y que después se interioriza en el propio sujeto. Gracias a este enfoque, la motivación puede potenciarse en el ámbito escolar, ya que, este es un lugar en el que el alumnado dialoga, colabora y recibe apoyo en función de sus necesidades. Gracias a este planteamiento esta perspectiva es de gran ayuda en un área como es la Educación Física, ya su aplicación ayuda al fomento de la cooperación y la interacción entre pares.

Las distintas formas de entender la motivación pueden ayudar a explicar cómo se comportan los estudiantes y cómo es su participación en el aula. Desde estas perspectivas generales se han creado teorías más concretas que se aplican de manera práctica en la enseñanza, especialmente en Educación Física, ya que los componentes principales de la motivación se encuentran de pleno en esta área de la enseñanza.

Teorías de la motivación aplicadas al ámbito educativo y a la Educación Física

A lo largo de este trabajo se ha hablado de la importancia de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en etapas educativas tempranas y su relación con la Educación Física. Para entender esta relación es fundamental tener en cuenta que la Educación Física no solo promueve el desarrollo físico del alumnado, sino que esta área potencia sus habilidades sociales, emocionales y cognitivas, las cuales son fundamentales para la consecución de su desarrollo integral.

Para comprender la importancia de la motivación dentro de esta área es fundamental comprender las teorías que explican como esta se crea y se mantiene dentro del aula. Esta comprensión permite a los docentes diseñar estrategias efectivas que promuevan la participación y el compromiso del alumnado en las sesiones. Estas teorías no solo dan la respuesta a por qué los estudiantes se sienten motivados, sino que también pueden ser una herramienta práctica para intervenir y mejorar el ambiente dentro del aula.

A continuación, se presentan las teorías más relevantes que pueden ser aplicadas en esta área:

Teoría de la Autoeficacia (Bandura)

Esta teoría propuesta por Bandura en 1977, trata sobre la convicción que tiene una persona sobre su capacidad para ejecutar una tarea específica con éxito. En Educación Física especialmente, los estudiantes con una gran autoeficacia eligen los retos más complejos, son firmes ante las dificultades y muestran una gran predisposición a la repetición de tareas que inicialmente les parecieron compleja. Al contrario, los alumnos que perciben que no son capaces de realizar estas actividades son más propensos a evitar el esfuerzo y a abandonar las mismas con facilidad. Dentro de área de Educación Física la percepción de la autoeficacia se relaciona de manera directa con la práctica y la mejora de las habilidades motrices. En relación a este tema Chase (2001) destaca que el alumnado que cree que puede mejorar gracias a la práctica se implica más en las actividades, y, por lo tanto, disfruta más de la actividad física.

Aprendizaje Social (Bandura)

Esta teoría desarrollada por el mismo autor, mantiene que una gran parte del aprendizaje se produce gracias a la observación de modelos, pueden ser adultos, compañeros o líderes de grupo. Dentro de la Educación Física el aprendizaje vicario tiene una especial importancia. El alumnado observa a sus iguales o al docente al realizar una tarea, interioriza la técnica o la estrategia y, de forma seguida, replican la acción. Gracias a ver como otros superan retos o consiguen reconocimiento puede lograrse un incremento de la motivación y la disposición a participar.

Mentalidad de Crecimiento (Dweck)

Carol Dweck (2006) hace una distinción entre mentalidad física (creencia de que las habilidades son innatas y no pueden cambiar) y la mentalidad de crecimiento (creencia de que las capacidades se desarrollan mediante la práctica y el esfuerzo). Fomentando la mentalidad de crecimiento se puede lograr un alumnado motivado en la realización de actividades complejas o cuando el resultado de las mismas no es inmediato, ya que serán conscientes de que los errores son parte del aprendizaje y valorarán su progreso personal. Gracias a esta mentalidad el alumnado a cargo del docente afrontará nuevos retos y actividades con confianza y con una actitud de perseverancia.

Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan)

Una de las teorías más relevantes de la motivación en el ámbito educativo es la Teoría de la Autodeterminación. Según sus autores, “la Teoría de la Autodeterminación se enfoca en los factores sociales que facilitan o impiden la motivación intrínseca, el funcionamiento autodeterminado y el bienestar personal” (Deci y Ryan, 2000, p. 68). Dentro del área de Educación Física, esta teoría dota al alumnado de capacidad de decisión, ajustar las actividades a su nivel de habilidad y crear un grupo clase con un ambiente favorable, promoviendo estas condiciones la implicación del alumnado en las sesiones y el aumento de su bienestar.

Deci y Ryan (2000) sostienen que una motivación saludable depende de satisfacer tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación. Para lograrlo, en Educación Física, el docente debe ofrecer varias opciones al alumnado, proporcionar una retroalimentación positiva y generar un clima de cooperación, favoreciendo así el desarrollo de estas necesidades, y, por lo tanto, se incrementa la motivación del alumnado de forma positiva, incrementando así su participación en las sesiones.

Estudios más recientes confirman que estos principios propician un gran compromiso y disfrute durante las clases de Educación Física. Lee, White et al (2021) destacan que el alumnado se encuentra más motivado cuando puede tomar decisiones sobre las actividades y cuando percibe un apoyo emocional por parte del docente. Por otra parte, Sun, Li et al (2017) mantienen que la Teoría de la Autodeterminación en las clases de Educación Física mejora el aprendizaje y contribuye al desarrollo de hábitos de vida activos y saludables.

Un ejemplo práctico de esta aplicación en el aula es permitir que el alumnado pueda elegir entre diversas actividades de diversas dificultades, trabajar en parejas o constantemente dar al alumnado retroalimentación positiva. Méndez-Giménez y Garvía-Medrano (2025) observaron que este tipo de actividades ayudan a mejorar la motivación intrínseca y la autodeterminación de los estudiantes.

La Motivación desde la Interacción Social (Vygotsky)

Por otra parte, haciendo mención a uno de los autores más relevantes en lo referido a la Educación, Vygotsky; el cuál aporta una visión complementaria; destacando la importancia de la interacción social del alumnado para favorecer su aprendizaje y su motivación. Según este “toda función en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces: primero a nivel social (interpsicológica), y luego en el individual (intrapsicológica)” (Vygotsky, 1978, p.57). dentro de este enfoque se resalta cómo las funciones psicológicas superiores se desarrollan en su inicio gracias a la interacción social, y posteriormente se interiorizan por parte del individuo.

Por ello podemos decir, que la motivación no es solamente un proceso interno, sino que, está profundamente condicionada por el clima social que se genera en el aula. Este autor planteaba los beneficios del trabajo en grupo, aprender observando a otros, la comunicación continua y la ayuda entre compañeros; son aspectos de especial importancia para el desarrollo de la motivación y la participación activa de los estudiantes.

Dentro de su teoría encontramos un aspecto fundamental, el cual se conoce como Zona de Desarrollo Próximo, la cual, representa el espacio entre lo que el alumno puede realizar de forma autónoma y lo que puede lograr con la ayuda del maestro o un compañero más avanzado. La aplicación de la Zona de Desarrollo Próximo tiene una aplicación muy útil en la educación física, ya que el docente puede incluir tareas con una dificultad ligeramente superior al nivel actual de sus estudiantes, ayudándolos en lo que sea necesario, con la intención de superar cada uno de esos retos; logrando que el alumnado se sienta capaz; y progrese en su aprendizaje motor sin perder la motivación dentro del aula.

Factores que influyen en la motivación en el aula e influencia del docente

En esta propuesta el rol del maestro ya mencionado anteriormente es el de guía para el aprendizaje, fomentando el trabajo en equipo entre los propios estudiantes, propiciando así un desarrollo igualitario de los educandos. Es decir, el profesor conduce el aprendizaje, pero las relaciones que forjan los alumnos y alumnas son las que ayudan a construir una motivación grupal que perdure en el desarrollo de las sesiones.

Como es bien sabido, la motivación del alumnado depende de varios factores, estos interactúan entre sí, encontrando entre ellos, según Navarro, Paramio et al. (2022), que los rasgos positivos tienen influencia positiva en la motivación del alumnado. Por otro lado, los rasgos negativos tienen gran relación con la desmotivación. Algunos de estos factores son:

- El ambiente en el aula: se debe crear un entorno seguro e inclusivo que favorezca la participación.
- El estilo de enseñanza: las metodologías centradas en el alumnado (activas y participativas) favorecen su implicación.
- La autonomía: liberar al alumnado en cuanto a la toma de decisiones se refiere (a la hora de realizar o elegir actividades) potencia su motivación intrínseca.
- Las relaciones sociales: llevar a cabo actividades en las que el maestro coordine el aprendizaje y el alumnado participe de forma conjunta, mejorando el grupo-clase.

Además de estos factores, las emociones juegan un papel fundamental dentro del área de Educación Física, ya que, las experiencias positivas o el reconocimiento del esfuerzo por parte del docente propician que el alumnado asocie la Educación Física con emociones positivas, hecho que puede ayudar a una correcta adquisición de hábitos de vida saludables.

Por todo esto, cabe destacar que la motivación y el enfoque del docente son factores fundamentales en el área de Educación Física, puesto que, el docente que domina un tema, puede comprender cómo se sienten los estudiantes bajo su acción y comprende cómo puede afectar el entorno. Será capaz de preparar clases efectivas, en las cuales su enfoque sea vital para generar una motivación positiva en todas y cada una de las actividades; logrando de esta manera, que al alumnado le guste realizar actividad física, un aspecto clave para su correcto desarrollo.

Metodologías y enfoques Didácticos

La motivación y la metodología en la Educación Física dentro del aula debemos tener en cuenta que el docente tiene un papel fundamental en la motivación del alumnado, no solo en Educación Física, en todas las áreas. Pero en Educación Física, el papel motivador del docente es fundamental. La actitud de un docente de esta área, los diversos estilos de enseñanza que se emplean en la misma y la capacidad del maestro para generar un ambiente positivo en el aula propician el interés del alumnado por la materia y por la actividad física, sobre todo en una sociedad en la que esta está cada vez menos presente.

Es decir, el maestro que centra su enseñanza en los educandos, haciendo esta participativa e implementando propuestas atractivas en el aula, consigue que la motivación de sus estudiantes aumente, tanto la intrínseca, consiguiendo que los estudiantes reaccionen de forma positiva ante la actividad física, como la extrínseca; consiguiendo que la recompensa final sea más gratificante.

En este proceso de mejora dentro de las sesiones de Educación Física, las relaciones que el maestro establece con sus estudiantes son fundamentales para promover un aprendizaje efectivo. Un maestro capaz de lograr que el alumnado se sienta cómodo y valorado puede conseguir que la participación del mismo aumente de forma positiva. Por ello, el docente debe tener ciertas cualidades fundamentales, por ejemplo, la empatía o la comunicación efectiva en todos los aspectos, siendo de esta forma una figura de apoyo fundamental en el aula. Para Vasconcellos et al. (2019), el estilo motivacional del maestro tiene un gran impacto en las experiencias de los alumnos, en su satisfacción o frustración, además de en su percepción de la novedad o variedad durante las clases.

Además de la motivación que el docente genera en los alumnos gracias a su actitud, es muy importante tener en cuenta las metodologías y métodos que este emplea en el desarrollo de sus sesiones.

Los enfoques tradicionales pueden desfavorecer la motivación del alumnado, ya que estos se centran en la repetición y la obediencia, modelos que en muchos casos se siguen empleando, pero que cada vez de forma más común están perdiendo importancia ante enfoques y modelos más participativos.

Este tipo de enfoques son de gran utilidad en el aula, ya que buscan la implicación de todos los estudiantes, además de intentar conseguir el fomento de su autonomía. Como señala Mundo Entrenamiento (2021), “las metodologías activas en la Educación Física son un proceso pedagógico, didáctico y metodológico alternativo caracterizado por tomar decisiones centradas en los intereses y necesidades de los alumnos para crear un entorno educativo de práctica competencial, participativo y contextualizado, con la intención de producir un aprendizaje significativo y funcional mediante la acción, reflexión y cooperación”. Por otro lado, los modelos participativos promueven el trabajo en equipo, ayudando así a la toma de decisiones de forma conjunta o la responsabilidad compartida. Ambos modelos, aplicados de forma correcta, combinados con la acción de los maestros, pueden hacer que las experiencias de aprendizaje dentro de la asignatura sean más positivas y efectivas.

Este tipo de metodologías se basan en el estudiante y en cómo este es el protagonista de su propio aprendizaje. Este tipo de enfoques promueven la participación activa, la reflexión crítica y la construcción de un conocimiento basado en experiencias. Para Puga (2015), las metodologías activas transforman la enseñanza tradicional en un proceso de enseñanza dinámico que pretende fomentar la autonomía y el pensamiento crítico del alumnado, tanto es así que Bueno y Forés (2025) mantienen que la motivación y la emoción son un aspecto clave para un aprendizaje profundo y duradero.

De unos años a esta parte, han sido varias las metodologías activas incorporadas a los currículos escolares, adaptando la enseñanza al s, XXI. Debemos tener en cuenta que Podemos trabajar con un abanico de posibilidades muy Amplio, incluyendo métodos pedagógicos y metodologías activas, algunos de los más comunes en la educación física actual son:

Modelo Tradicional

Centrado en la enseñanza desde el conocimiento del docente, ya quien es el maestro quien transmitir el conocimiento al alumnado. En este modelo prima la memorización y la repetición de los contenidos. Este enfoque se encuentra muy presente aun en las aulas gracias a su estructura clara, aunque afecte a la participación de los estudiantes. Según Camilloni (2007), “el modelo tradicional está basado en una secuencia de exposición, memorización y repetición que prioriza los contenidos declarativos por sobre las competencias.

Modelo Constructivista

Este se inspira en las teorías de Piaget y Vygotsky, planteando un aprendizaje producido gracias a la interacción del alumnado y su entorno, a partir de los conocimientos previos que este tiene. En este modelo el maestro actúa como guía del aprendizaje, consiguiendo lograr experiencias significativas. Col, Pozo et al. (1992) mantienen que “el constructivismo promueve un aprendizaje significativo al partir de los conocimientos del alumno y dotarlos de sentido mediante su reorganización en nuevos esquemas”.

Modelo Comprensivo

Muy empleado en la Educación Física, este modelo basa su enseñanza en el alumnado, en que este comprenda el sentido de la actividad más allá de su ejecución. Este modelo se enfoca en la toma de decisiones, la reflexión y el análisis táctico, promoviendo participaciones autónomas y críticas en las sesiones de Educación Física.

En cuanto a las metodologías activas cabe destacar las siguientes:

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

Se enfoca en la manera en la que el alumnado es capaz de trabajar en la resolución de un Proyecto real y significativo, atendiendo a varias competencias. Este tipo de metodología ayuda fomenta la autonomía, la colaboración y el pensamiento crítico del alumnado, ya que ellos mismos son el centro de su propio aprendizaje. Márquez Aguirre (2021) comenta que el ABP es un elemento transformador, gracias al cual el alumnado puede trabajar en colaboración e investigar, siendo ellos el eje fundamental de su aprendizaje.

Aprendizaje Servicio

Este tipo de aprendizaje está cada vez más extendido, basa su enseñanza en el aprendizaje académico combinado con la acción social; hecho por el cual el alumnado se implica en proyectos que benefician a la Sociedad, desarrollando así diversos valores como la solidaridad o el compromiso. Puga (2015) remarque que “el aprendizaje servicio favorece la formación integral del alumnado al integrar el saber académico con el compromiso ético y ciudadano”.

Gamificación

Muy popular y extendido actualmente ya que combina el juego y el entorno educativo, es decir se promueven las recompensas, superación de retos o niveles buscando generar motivación en los educandos. Es una metodología muy empleada ya que crea atención a la hora de realizar las actividades y ayuda a la creación de una participación active por ello Zicherman y Cunnigam (2011) definen la gamificación como una experiencia educative que fomenta la interacción, que es emocionalmente atractiva para los estudiantes y que hace aumentar su compromiso.

Gracias a estos modelos y metodologías podemos enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de preparar a nuestros estudiantes para enfrentar a los desafíos que el mundo pondrá en sus caminos en un futuro. Además de esto pueden desarrollar aspectos clave como los ya mencionados anteriormente.

Estas metodologías están en boca de todos actualmente, ya que su implantación es cada vez mayor en los currículos de primaria, ya que pueden tener un impacto positivo en la motivación de los estudiantes. Al poner al alumnado en el centro del aprendizaje estos desarrollan un gran sentido de pertenencia y de la responsabilidad. Varios estudios muestran como este tipo de metodología fomentan la motivación intrínseca, logrando que los alumnos vean la relevancia y aplicación práctica de lo que aprenden. Según el estudio de Muntaner Guasp, Pinya et al. (2020) en estudiantes de Educación Primaria mostró que la aplicación de metodologías activas tiene efectos positivos en el rendimiento académico del alumnado al inicio de la educación secundaria obligatoria.

Por otra parte, la gamificación se ha identificado como estrategia efectiva para lograr el aumento de la motivación y el compromiso de los estudiantes, incorporando elementos lúdicos que hacen que el aprendizaje sea más atractivo. (Pérez-López y Navarro-Mateos, 2025).

Estos hechos pueden propiciar que las experiencias educativas sean positivas, por lo cual, el alumnado puede preferir este tipo de metodologías ante las tradicionales. Gracias a estas en las sesiones el alumnado tiene la oportunidad de participar por igual, colaborar con sus compañeros y aplicar sus conocimientos de manera práctica y efectiva. Por tanto, gracias a estas metodologías se fomenta un ambiente de aprendizaje dinámico y participativo, en el que los estudiantes pueden

involucrarse con facilidad; consiguiendo así la mejora de su motivación y fomentando un correcto desarrollo integral.

Estudios como el realizado por Yáñez-Sepúlveda, Hinojosa-Torres et al. (2024), concluyen que metodologías como el Aprendizaje Basado en Proyectos y la gamificación, empleadas en la formación de futuros docentes contribuye a la innovación educativa y generan un gran compromiso. Por otra parte, en una revisión sistemática en Retos (2024) destaca que metodologías como la gamificación contribuyen de forma muy positiva en el aumento de la motivación y el rendimiento de los estudiantes.

Intervención Educativa

Para llevar a cabo la puesta en práctica de este proyecto de intervención educativa, se ha diseñado una propuesta que permitirá analizar y comprender los niveles de motivación del alumnado en el contexto escolar. Este estudio se desarrollará a través de actividades dinámicas y participativas, que fomentarán la implicación activa de los estudiantes de manera natural y sin presiones externas.

Antes de comenzar, es importante tener en cuenta dos ideas fundamentales. Por un lado, la motivación es un aspecto cambiante que puede verse influido por diferentes factores del entorno, por lo que es necesario observar el comportamiento del alumnado desde varias perspectivas. Por otro lado, cuando los estudiantes son conscientes de que están siendo evaluados, pueden modificar sus respuestas o actitudes, lo que afectaría a la veracidad de los resultados.

Para evitar que esto ocurra, los datos se recogerán principalmente a través de la observación directa por parte del docente y mediante actividades que no evidencien que forman parte de una evaluación, lo que permitirá a los alumnos comportarse de manera natural. Además, se complementará el análisis con pequeños momentos de reflexión personal, donde el alumnado podrá expresar cómo se ha sentido en las diferentes actividades realizadas.

Todo este proceso tiene como objetivo conseguir una visión realista y completa de la motivación del alumnado, permitiendo así adaptar las estrategias educativas a sus intereses y necesidades. De esta forma, los resultados obtenidos serán más significativos y útiles para mejorar tanto la práctica docente como la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Temática de la intervención

La temática seleccionada para este estudio han sido los juegos y deportes alternativos, ya que ofrecen una forma diferente y motivadora de trabajar con los alumnos a lo largo del curso escolar. Estos juegos brindan nuevas experiencias, alejadas de las actividades tradicionales, favoreciendo la participación, la curiosidad y el disfrute por el aprendizaje. Según Roca-García (2020), los juegos alternativos son una herramienta muy útil para aumentar la motivación y el interés de los estudiantes. Además, ayudan a fomentar la cooperación, la creatividad y el respeto entre compañeros.

Por otro lado, también se ha visto que los juegos alternativos pueden mejorar la relación entre los alumnos, facilitar la comunicación y aumentar la confianza dentro del grupo, aspectos muy importantes para el desarrollo de la educación emocional.

En este estudio se atenderá especialmente a cómo estos juegos pueden influir en la motivación del alumnado y en la mejora de su comportamiento en el aula. Tal y como se ha explicado en el marco teórico, la motivación está muy relacionada con la educación emocional, donde se trabajan aspectos como conocerse a uno mismo, controlar las emociones, ponerse en el lugar de los demás y relacionarse correctamente con los compañeros. Esto se observa en el presente apartado y Tablas 1, 2 y 3.

Tabla 1

Sesión I: Iniciación Deportiva Colpbol

Calentamiento o Puesta en acción
Actividad: Calentamiento y Movilidad Articular
Objetivos específicos: - Preparar al alumnado para el desarrollo de la práctica deportiva - Prevención de lesiones

Materiales: Ninguno
Temporalización: 10 minutos
Explicación de la actividad: Para el desarrollo del calentamiento el alumnado comenzará dando tres vueltas a la pista del pabellón en el que se desarrollará la práctica, preparando el cuerpo así para iniciar una actividad deportiva, haciendo que la musculatura entre un poco en calor, corriendo a un ritmo suave. Al finalizar las vueltas a la pista el alumnado se juntará alrededor del círculo central, en este momento el docente toma la guía del calentamiento realizando varios ejercicios de movilidad articular para calentar de forma más específica, comenzando desde abajo, realizando rotaciones de tobillos, rodillas y cadera, continuando por el tronco haciendo rotaciones de tronco, pequeños estiramientos, y movimientos de brazos y, terminando por hacer varios movimientos de cuello. Una vez terminados estos ejercicios se harán unas pequeñas acciones explosivas previas al desarrollo de la práctica, por ejemplo, mover las rodillas en skipping en el sitio y a la voz del maestro darse la vuelta y hacer una pequeña carrera de dos metros.
Variantes de la actividad: Ninguna
Parte principal
Actividad 1: El Pase en el Colpbol
Objetivos específicos: - Dominio de la técnica del pase de colpbol - Coordinación oculo-manual - Trabajo cooperativo entre las parejas

Materiales: Balones de espuma o si las hubiera pelotas de colpbol

Temporalización: 10-15 minutos.

Explicación de la actividad: El docente explicará brevemente los fundamentos del colpbol y la técnica de pase con la mano abierta, haciendo una breve demostración. Tras esta explicación el alumnado se dispondrá en parejas a lo largo del espacio, desde una distancia marcada por el docente el alumnado realizará la acción de forma repetida para lograr el dominio de esta técnica del juego.

Variantes:

- Rotar al alumnado cada cierto tiempo para que trabajen todos con todos, rotando una fila a su derecha y otra a su izquierda dejando el balón siempre quieto en el sitio.

Actividad 2: Técnica de Lanzamiento

Objetivos específicos:

- Continuar con el dominio de la técnica de pase
- Aprender la técnica de tiro
- Trabajo mediante roles específicos en cada momento de la actividad.

Materiales: Porterías de futsal, conos chinos

Temporalización: 10 minutos

Explicación de la Actividad: El docente explicará la técnica de tiro de forma previa a la realización de la actividad.

Una vez explicada el alumnado se dividirá en dos grupos, utilizando cada grupo la mitad de la cancha, se propondrá una posible acción táctica empleando los conos chinos, situando al

alumnado entre estos tres, la pelota comienza de frente a la portería cono 1, este realiza un pase hacia su compañero de la izquierda, cono 2, el alumno del cono dos realiza un pase al alumno situado en el cono 3 en una posición un poco más adelantada, el cuál disparará a portería ejecutando la técnica de tiro.

Una vez finalizada la acción el alumno del cono 1 pasa al cono 2, el del cono 2, pasa al cono 3 y por último el alumno del cono 3 recoge el balón y se desplaza con él hasta el cono 1.

Vuelta a la calma

Actividad: Estiramiento y Relajación Muscular

Objetivos específicos:

- Estirar los músculos que más desgaste han sufrido en la sesión

Materiales: Ninguno

Temporalización: 5 minutos.

Explicación de la actividad: El alumnado se dispone en círculo alrededor del centro de la cancha. En este momento el docente realizará una serie de estiramientos musculares, los cuáles los estudiantes irán repitiendo a la vez.

Variantes de la actividad:

- Iniciar con un aro para cada uno para entrar en dinámica con la actividad.
- Alternar altavoz y balón para variar el tipo de sonido constantemente.

Nota. Elaboración Propia.

Tabla 2

Sesión II: Juegos Alternativos

Calentamiento o Puesta en acción
Actividad 1: Semáforo Loco
Objetivos específicos: - Mejorar la velocidad de reacción. - Fomentar la escucha activa.
Materiales: Ninguno
Temporalización: 10 minutos
Explicación de la actividad: Para la realización de la actividad el docente va lanzado colores de forma aleatoria. Cada uno de estos colores se tratan como si fuese la señal de un semáforo, es decir cada color una acción. Por ejemplo: “verde” para trotar despacio, “amarillo” para moverse muy lento y “rojo” para quedarse quieto por completo. Para realizar la actividad el alumnado debe estar pendiente a las consignas del docente y a que movimiento debe realizarse en cada momento.
Variantes: - Cambio de los movimientos en cada color. - Combinar señales y movimientos: “verde” es andar de cuclillas + salto cuando se de este comando se deberá andar de cuclillas dos o tres pasos y dar un pequeño salto.
Parte principal
Actividad 1: Paracaídas Cooperativo

Objetivos específicos: - Aumentar y desarrollar la coordinación grupal.
Materiales: Paracaídas, pelotas de distintos tamaños, objetos aleatorios (ladrillos, picas, etc.)
Temporalización: 10 minutos
Explicación de la actividad: Para el desarrollo de la actividad el alumnado debe tener en todo momento el paracaídas en movimiento, y de forma progresiva se irán añadiendo o quitando pelotas, poniendo varias iguales o combinándolas con pelotas diferentes.
Variantes: - Clasificar pelotas u objetos por colores, parando el paracaídas solo para que se queden fijos en cada color.
Actividad 2: Los Canguros
Objetivos específicos: - Mejora del equilibrio y la fuerza. - Fomentar el trabajo y el aprendizaje cooperativo.
Materiales: Pelotas de goma medianas, conos y conos chinos.
Temporalización: 10 minutos
Explicación de la actividad: El alumnado por parejas, debe sostener una pelota con diversas partes del cuerpo. Hombro con hombro, rodilla con rodilla, etc. Las parejas deberán desplazarse manteniendo la pelota de la forma sugerida y superando los obstáculos pertinentes a lo largo de los desplazamientos.

Variantes:

- Recoger objetos del suelo.
- Incorporar diversos obstáculos para superar por todo el espacio.
- Cambiar los desplazamientos.

Vuelta a la calma**Actividad 1: Atrapa Colores****Objetivos específicos:**

- Estimular las acciones visuales y la percepción del espacio.
- Estimular la coordinación.

Materiales: Pañuelos o tarjetas de colores

Temporalización: 10 minutos.

Explicación de la actividad: El docente asigna tarjetas de color a cada participante, quien las mirará. A continuación, todos cerrarán los ojos, y el docente de forma rápida distribuirá los pañuelos o tarjetas de colores por el espacio, a la señal del docente el alumnado deberá desplazarse hacia el lugar donde se encuentre su color.

Variantes de la actividad:

- Cambiar los desplazamientos (desplazarse de puntillas, a gatas, saltando, etc.)
- Cambiar los órdenes, si tu color está en un sitio debes ir al color del lado contrario.

Nota. Elaboración Propia.

Tabla 3

Sesión III: Mix Deportes Alternativos

Calentamiento o Puesta en acción
Actividad 1: Misión Imposible: Agentes en Acción
Objetivos específicos: - Activar al alumnado de forma divertida y dinámica. - Fomentar el trabajo cooperativo mediante un enfoque lúdico. - Estimular la toma de decisiones, la memoria y la orientación.
Materiales: Tarjetas con misiones físicas (saltos, equilibrios, arrastres, etc.), conos para crear o delimitar zonas.
Temporalización: 10 minutos
Explicación de la actividad: Cada alumno o pareja de alumnos si se prefiere se convierte en “agente secreto” con una misión. Al iniciar la actividad, el maestro reparte tarjetas secretas con una serie de acciones que se deben completar por el espacio, por ejemplo tocar tres conos rojos, hacer tres saltos a la pata coja, caminar de espaldas hasta una zona, etc. Al completar su misión los alumnos deben volver a la base, lugar donde se encontrará el profesor, quien les entregará otra misión, avanzando así el calentamiento, pudiendo llegar al final, donde se encontrarán con una misión grupal.
Variantes de la actividad: - Cambios de misiones. - Misión grupal. - Realización del calentamiento por parejas. - Añadir pistas o acertijos motrices en las misiones.

Parte principal
Actividad 1: Mix de Deportes Alternativos
Objetivos específicos: - Fomentar el trabajo cooperativo. - Afianzar el trabajo del respeto a los compañeros y a las normas. - Conocer y practicar deportes poco conocidos que pueden llevarse a cabo también fuera del ámbito escolar.
Materiales: Pelotas, aros, conos, petos.
Temporalización: 20 minutos
Explicación de la actividad: Realización de un mix de deportes alternativos. Se realizará en esta primera parte un mix dividiendo la cancha en dos jugando 10 minutos a cada deporte. - Deporte 1: Balón prisionero modificado: se jugará al balón prisionero con una variante, se añadirá la salvación de los alumnos tocados, es decir al atrapar una pelota en el aire automáticamente se salva al jugador que más tiempo lleva en la zona de “cementerio”. A lo largo del juego se podrán añadir pelotas, variando también su tamaño. - Deporte 2: Colpbol, gracias a su facilidad de adaptar en la escuela es un deporte idóneo para realizar en nuestro mix. Para ello en la segunda zona del campo dos equipos jugarán dándose pases entre sí con una pelota blanda, única y exclusivamente con la palma de la mano, sin posibilidad de coger la pelota. Su objetivo será hacer gol entre dos conos, los cuales se delimitarán con una zona prohibida a la cuál nadie podrá pasar.
Actividad 2: Baseball a la nuestra

Objetivos específicos:

- Fomentar el trabajo oculo-manual.
- Trabajar la percepción del tiempo y el espacio.
- Mejorar el trabajo de pase.
- Fomentar el trabajo cooperativo
- Fomentar el respeto hacia los compañeros y las normas

Materiales: Balones blandos o de gomaespuma, aros, bate de baseball de goma

Temporalización: 10 minutos

Explicación de la actividad: Durante la actividad se trabajará con dos equipos, creados previamente por el alumnado.

Cada uno de estos equipos deberá ocuparse de diversos roles, cada uno en función del lugar que ocupe, uno batea, otro, lanza y recepciona la pelota. Para hacer más agil el juego se cambia de equipo una vez se lleguen a 10 carreras o se coja el balón en el aire. Será imprescindible que todo el alumnado cumpla con los roles establecidos, sobre todo en el equipo receptor, el cual cambiará la figura del pitcher en cada cambio de jugador del equipo contrario.

Variantes:

- Lanzamiento de los pases del equipo receptor solo con la mano no dominante.
- Batear solo con la mano dominante.

Vuelta a la calma

Actividad: Atrapa la cola

Objetivos específicos:

- Mantener al alumnado en movimiento antes de terminar la sesión. - Fomentar la atención y la agilidad.
Materiales: Petos de las actividades anteriores
Temporalización: 5 minutos.
Explicación de la actividad: El alumnado se enganchará un peto en la cintura, de forma visible, una vez estén todos enganchados se comienza el juego. Los estudiantes deberán moverse por el espacio intentando proteger su “cola” intentando evitar que se la roben. El siguiente objetivo es robar el máximo de colas posibles colocándolas en la cintura, evitando perderlas.

Nota. Elaboración Propia.

Metodología

Para lograr el desarrollo de los objetivos planteados en este trabajo de investigación, se opta por un enfoque cualitativo mediante la realización de un estudio de caso. Gracias a este tipo de metodología se podrán analizar situaciones concretas en su contexto natural; por esto, es especialmente adecuado para una investigación pequeña y localizada como la que va a realizarse a nivel de aula en el presente trabajo.

La finalidad de uso de esta metodología no es la obtener unos resultados generales; es la comprensión de la influencia que ejercen las metodologías activas aplicadas en el aula y la actitud del docente en la motivación del alumnado de la clase.

Gracias al estudio de caso podremos investigar de forma flexible, combinando varias técnicas de recogida de datos, las cuáles nos ayudarán a comprender mejor el estudio y experiencias de los participantes, logrando una visión completa del fenómeno más que unos resultados. Mediante el desarrollo de este trabajo se pretende la recogida de información de forma directa y contextualizada sobre como los estudiantes perciben estas metodologías dentro del grupo-clase, adaptándose siempre a las condiciones del centro.

Diseño de la Investigación

A lo largo de toda la investigación se seguirá un estudio de caso instrumental. Este estudio se centrará en un único aula para llevar a cabo un análisis de como las metodologías activas y la actitud del docente influyen en la creación de motivación en el alumnado. Se toma este diseño ya que, se considera el más adecuado para profundizar en este fenómeno dentro de su contexto.

Este estudio nos permitirá comprender esta situación de manera global, sin pretender una generalización según los resultados obtenidos, pero, intentando aportar un aprendizaje que pueda estar presente en otros contextos dentro de la educación. Stake (1995) resalta la importancia de analizar la particularidad y complejidad del caso de una forma flexible y progresiva, en la que el investigador se vaya adaptando al enfoque según avanza la investigación. Cabe resaltar también la postura de Simons (2009) quién mantiene que durante toda la investigación se debe adoptar una posición reflexiva y ética, tomando un papel activo y colaborando con los participantes para la construcción del estudio.

Para el estudio seleccionado se tomará como objeto de estudio un aula que unifica el 5º y el 6º curso de Educación Primaria perteneciente al CRA Reyes Católicos, ubicado en la localidad de Turégano (Segovia). Este estudio se realizará mediante la presencia del investigador durante el desarrollo de tres sesiones pactadas con el tutor del curso anteriormente mencionado, coincidiendo con la temática del contenido tratado por el tutor en dicho momento del curso en este caso juegos y deportes tradicionales y alternativos. Dichas sesiones proponen distintos enfoques metodológicos, obteniendo una sesión basada en metodología tradicional y dos empleando metodologías alternativas.

Contexto, Población y Muestra

Este estudio se desarrolla como se ha mencionado anteriormente en el CRA Reyes Católicos, ubicado en la localidad segoviana de Turégano, un núcleo poblacional situado en un entorno rural, caracterizado por una población de clase social media y baja.

El centro escolar se organiza con la estructura propia de un CRA, con aulas que incorporan alumnado de diferentes niveles educativos, en este caso todo el alumnado se unifica por ciclos, 1º y 2º de primaria, 3 y 4º de primaria y finalmente el grupo en el que se realizará el estudio conformado por 5º y 6º de primaria.

Dentro del aula no se identifica ningún alumno o alumna con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, hecho que nos facilita el trabajo con metodologías activas de forma igualitaria, sin necesidad de llevar a cabo adaptaciones.

La población que tomará parte en este estudio serán: el docente a cargo de la asignatura de Educación Física de este grupo-clase, y el total de alumnos y alumnas que lo componen, un total de 12 alumnos (10 alumnas y 2 alumnos), cifra más que suficiente para llevar a cabo una investigación a pequeña escala, permitiéndonos un seguimiento cercano y personal.

Durante la intervención se observarán tres sesiones acordadas con el docente, cada una basada en diferentes metodologías, la primera una iniciación deportiva a un deporte alternativo el “colpbol” en la cual el alumnado trabajará bajo las directrices del docente durante toda la sesión, y, a pesar de plantear un deporte nuevo el alumnado no contará con un carácter lúdico dentro de la sesión, es decir trabajarán conocimientos técnicos y tácticos de forma individual o en trabajo por parejas, coordinado por el maestro en todo momento, siguiendo una mecánica de explicación, realización, corrección. La segunda sesión se centrará en los juegos alternativos, los cuáles no están presentes en muchos casos de forma habitual en la escuela, durante todo el desarrollo de esta sesión el alumnado trabajará con dinámicas lúdicas, introduciendo el juego con reglas nuevas, retos cooperativos y pruebas diferentes. Con esta sesión se pretende crear motivación en el alumnado a través de la diversión, las sorpresas o la experimentación. Dentro de esta sesión se incluye el “Aprendizaje Cooperativo” o el “Método Ludotécnico”. Durante la tercera sesión se trabajará fundamentalmente el “Aprendizaje Basado en Proyectos” ya que no se trabaja con actividades habituales, solamente conocen el colpbol pero en factores técnicos y tácticos, no de juego, estas actividades exigen cierta planificación y toma de decisiones, además se fomenta la autonomía y la resolución de problemas en la mayoría de las actividades, especialmente al final. Apareciendo en el final de la sesión otra metodología activa como es la Gamificación.

Para el diseño de la investigación es fundamental entender la elección del grupo-clase con el que va a realizarse el estudio. Esta elección se basa en la accesibilidad del estudiante investigador al horario del grupo-clase mencionado, ya que el centro facilita la observación al investigador en el grupo que mejor convenga con sus horarios. El segundo motivo de esta elección es la facilidad y posibilidad de realizar el trabajo de la forma más adecuada, pues, al seleccionar los dos cursos más elevados el investigador obtiene más facilidades a la hora de aplicar las diversas

metodologías, además de tener más facilidad para recoger la información e interactuar con alumnado y docente de forma más simultánea, pudiendo así recoger datos de mayor valor.

Instrumentos de Recogida de Datos

Para llevar a cabo una recogida de información adecuada y confiable se seguirán las siguientes técnicas para recoger los datos de la investigación:

Observación directa a través del Cuaderno de Registro del Docente

Esta se llevará a cabo durante las tres sesiones, utilizando una plantilla en la que registrar aspectos clave durante el desarrollo de las sesiones, por ejemplo, la implicación del alumnado en la sesión, la interacción entre alumnos en el aula, etc. Esta técnica nos permitirá registrar aspectos a los que no llegaríamos con otros instrumentos de recogida de datos, es un instrumento de recogida fundamental ya que podemos captar comportamientos no verbales o conductas significativas, este tipo de recogida de datos “permiten describir conductas, intenciones, situaciones y eventos tal como los entienden los propios informantes” (DeMunck y Sobo, 1998, p.45).

Al finalizar las sesiones el docente registrará breves reflexiones acerca de la sesión, incidencias o detalles que no se hayan recogido en la observación directa. Es un instrumento de recogida fundamental ya que permite ampliar la información recogida con las impresiones del investigador sobre los temas más relevantes (Anexo I).

Entrevista semiestructurada al docente

Tras las sesiones se realizará una entrevista individual al docente (Anexo II), guiada en función de las sesiones realizadas, manteniendo así la coherencia de la investigación. Gracias a este tipo de entrevistas el investigador podrá profundizar en las respuestas todo lo que sea necesario. Gracias a las entrevistas con el docente podemos obtener información detallada totalmente relacionada con el eje de la investigación. Esta está basada en los modelos mencionados anteriormente como por ejemplo la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan, 1985), además del *Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF)* (Leo et al. 2016) (Anexo III).

Cuestionarios o mini entrevistas con el alumnado

Al finalizar las sesiones, el alumnado responderá a 4-5 preguntas breves, tres de respuesta cerrada, como una escala Likert y una o dos abiertas sobre sus sensaciones, disfrute de la sesión, implicación, etc. (Anexo IV). Este tipo de recogida nos permite obtener información de forma rápida y directa de los propios participantes de las actividades. Esta entrevista o cuestionario estará basado en la Escala de Motivación Deportista (SMS/EDM) (Pelletier et al., 1995; Balaguer et al., 2003, 2007) (Anexo V).

Cuestiones ético -metodológicas

Para realizar este estudio sobre la motivación en alumnos de primaria, se seguirían varios pasos para llevarlo a cabo de forma correcta y respetuosa. En primer lugar, se informaría a los responsables del centro educativo y a las familias sobre los objetivos del estudio, las actividades que se iban a realizar y la importancia de respetar la confidencialidad de la información. Se piensa que todos darían su consentimiento para que los alumnos pudieran participar.

El grupo de alumnos que participaría parte de la investigación realizaría diferentes actividades en el aula, en las que se aplicarían metodologías variadas para observar cómo estas influían en su motivación. Además, se usaría un cuaderno de registro del docente para anotar las actitudes, la participación y las reacciones de los estudiantes durante las sesiones.

En todo momento, se garantizará que la información recogida sería tratada de forma anónima, sin identificar a ningún alumno, y se cuidará que los estudiantes se sientan cómodos, sin presión ni sensación de ser evaluados.

Para asegurar la calidad del estudio se seguirían varios principios (Guba, 1981):

- Credibilidad: Combinando diferentes formas de recoger información (observación, actividades y cuaderno de registro) pudiendo extraer datos variados y completos.
- Transferibilidad: Aunque los resultados pertenecieran a un grupo concreto, podrían ser útiles para que otros docentes pudieran reflexionar sobre cómo aplicar estas metodologías en sus propias aulas.
- Dependencia: Se registraría todo el proceso de trabajo y los pasos seguidos, para que el estudio fuese claro y se pudiera entender bien cómo se hubiese desarrollado.

- Conformabilidad: La información obtenida sería revisada y se contrastaría a lo largo del estudio para que fuese lo más objetiva y fiable posible.

En este proceso también se pediría a los alumnos que pudieran comentar, en algunos momentos, cómo se sintieron con las actividades realizadas, para asegurar que sus opiniones quedaran reflejadas en el trabajo.

Análisis de Datos

Tras varias situaciones personales desafortunadas finalmente no se pudo acudir al centro para la realización de la investigación, desde aquí cabe darles las gracias por intentar dar al investigador todas las facilidades posibles para intentar llevar esta a cabo, aunque finalmente no fuese posible.

Al no tener datos propios para aportar se ha optado por investigar estudios similares en temática, observando los resultados que en estos se han obtenido, pudiendo así, posteriormente, realizar un análisis de datos hipotético de nuestra investigación, en función de unos resultados que se consideran parecidos.

A continuación, se aporta la Tabla 4 en la que se analizan los resultados de estos estudios:

Tabla 4

Análisis de Datos de Otras Investigaciones

Flipped Classroom: Un Enfoque Innovador para Incrementar la Motivación en Educación Física en Educación Primaria (Escribano-Vilella, Sánchez-Gil-Machín y Ferriz-Valero, 2025)	Para contextualizar el estudio se ha de saber que se ha llevado a cabo con 23 alumnos de 4º de primaria, durante una unidad didáctica de Educación Física. Investigando los aspectos más relevantes para nuestro estudio en el análisis de datos, se han encontrado en este estudio resultados valiosos para sacar nuestro propio análisis. Entre los más destacados puede ser el cambio radical de los alumnos, los cuales, valoraban más las actividades que se realizaban, tomándolas como suyas. Un resultado obtenido que llama en gran medida es la disminución de la desmotivación en el alumnado, destacando que este participaba en
---	--

	las sesiones de forma voluntaria, no tomándoselas como actividades que hay que hacer por obligación o por presión externa, es decir los alumnos y alumnas trabajan por propio interés. A lo largo del estudio se menciona también un aumento en gran medida de la motivación intrínseca, sobre todo, en el alumnado femenino, sin destacar cambios grandes en el masculino. A pesar de tener beneficios para los estudiantes se menciona que no se observan cambios significativos en la autonomía, la competencia o las relaciones sociales del alumnado. Podemos afirmar que en este estudio en general el uso de una metodología activa como el Flipped Classroom logró incrementar la motivación y participación de los estudiantes en las sesiones, en este caso especialmente del alumnado femenino.
Análisis de la Motivación en Educación Física en primaria según el tipo de Profesorado (Ruiz-Ortiz, 2023)	Para contextualizar este estudio hay que mencionar que se basó en la observación de la influencia del tipo de profesorado en la motivación del alumnado de Educación Primaria. 5º y 6º curso en esta ocasión. Dentro de este estudio se analiza al profesor desde tres variantes, su género, los años de experiencia y sus rasgos de personalidad, obteniendo resultados en función de cada una de ellas. En el estudio se menciona que los docentes que aplican este tipo de metodología y que muestran rasgos democráticos, comprensivos o alegres eran capaces de influir de forma positiva en la motivación intrínseca del alumnado. Por otra parte, se muestra cómo un profesorado autoritario y serio consigue una desmotivación significativa del alumnado. En el aspecto referente a la experiencia del profesor cabe recalcar que tuvo mucha influencia en la motivación extrínseca, ya que, la experiencia del profesorado podía generar cierta presión en el alumnado para realizar las actividades, muchas veces, por sentirse obligados por

	la figura del profesor o por cumplir las expectativas de este hacia ellos, más que por motivación hacia la actividad física. En lo referido a las metodologías activas en este estudio se puede observar que el profesorado con rasgos positivos como los mencionados anteriormente generan un clima de trabajo favorable en el aula, consiguiendo dos cosas fundamentalmente, que el alumnado esté más motivado y que disfruten más de la realización de actividad física. Por lo tanto, este estudio refleja que la figura del docente y el tipo de metodología que se emplean en las sesiones es fundamental a la hora de crear un clima de trabajo favorable que fomente la motivación y la participación en el aula de Educación Física.
Aplicaciones de Metodologías Activas en Educación Física (Navarro-Muñoz, 2024)	Este estudio es un Trabajo de Fin de Grado, en el cual se hace una revisión de varias investigaciones a nivel Primaria y Secundaria, tratando todas de metodologías activas. Entre otras destacan la gamificación, flipped classroom, aprendizaje cooperativo o los modelos híbridos. Tras observar su análisis global se puede apreciar de forma clara cómo las metodologías activas contribuyen a la motivación del alumnado en lo referido a la actividad física en el aula o fuera de ella. Este hecho repercute también en la mejora de la implicación y el disfrute de los alumnos, mencionando en el estudio de forma especial el uso del descubrimiento guiado o los retos participativos. En este análisis se muestran los beneficios que tienen la gamificación y los modelos híbridos en la mejora de la motivación intrínseca o la satisfacción de los estudiantes durante las clases. En el trabajo se extraen resultados sobre la participación del alumnado, mencionando que asumir un rol activo y creativo fomentan que los estudiantes generen un fuerte compromiso a la hora de desarrollar actividad física.

	Dentro de este estudio se destaca además la importancia de llevar a cabo estas metodologías de forma adecuada y contextualizada, ya que, si esto no se hiciera, se podría perder todo el efecto positivo que generan. Por lo tanto, a lo largo del análisis de datos de este Trabajo de Fin de Grado; se aprecia como empleando metodologías activas se fomenta la motivación del alumnado, contribuye a su desarrollo integral y se mejora su experiencia educativa.
--	---

Nota. Elaboración Propia basada en Escribano-Vilella et al. (2025), Ruiz-Ortiz (2023) y Navarro-Muñoz (2024).

Gracias a la revisión de estas investigaciones, como investigador puede llegarse a pensar que los resultados de nuestro estudio podrían haber seguido una línea similar a los estudios presentados en cuanto al impacto de las metodologías activas, y, a como estas influyen en la motivación del alumnado durante las sesiones de Educación Física en Educación Primaria.

Tanto en los estudios investigados como en este, se tratan varias metodologías activas, apreciando como estas influyen de forma directa en el desarrollo de las sesiones, y, observando cómo afectan también al alumnado; apreciando cambios notables en aspectos clave como su implicación y motivación.

En lo referido a nuestro estudio, se estimaría, que la introducción de este tipo de metodologías en el aula incrementaría la motivación intrínseca de los participantes de forma notoria dejando atrás la desmotivación en las clases. Se espera una participación muy desigual en las sesiones, durante la primera se participaría por obligación o por cumplir con las expectativas del docente, al contrario que en las dos últimas, en las cuales cabría esperar un incremento progresivo de la motivación, durante el desarrollo de estas sesiones se esperaría que el alumnado mostrando mayor entusiasmo por las actividades que estarían realizando.

Siguiendo con la línea de los otros estudios; cabría esperar que la figura del docente fuese fundamental para el desarrollo de la investigación. Debido a su forma de llevar a cabo las clases se podría influir en los resultados que posteriormente se obtendrían del alumnado. Se considera que adoptando el rol de maestro experimentado y autoritario durante la primera sesión los resultados en cuanto a la motivación hubiesen sido especialmente negativos; pero, por el contrario, se esperarían resultados bastante más positivos durante las dos siguientes sesiones, donde su figura

sería democrática dialogante y alegre. Además, gracias a las entrevistas semiestructuradas a su persona se obtendrían resultados diferenciados de una sesión a otra.

Por último, pero no menos importante, se recabarían los resultados aportados por el alumnado en sus breves entrevistas. En estos, cabría destacar un aumento significativo en la motivación en las sesiones en las cuales se trabajaba con metodologías activas, y, en las que el profesor no tomaba un rol autoritario. Se considera que, a lo largo de la investigación, el alumnado podría darnos información muy valiosa, sobre todo en aspectos clave para la investigación, por ejemplo, como han percibido la actitud del profesor, hablar de sus sensaciones en las sesiones o simplemente dar su opinión sobre aspectos que les hayan llamado la atención de cada una de las sesiones.

Por todo esto, podemos concluir que los resultados de esta investigación, hubiesen seguido la línea de los obtenidos en las investigaciones anteriores. A pesar de no poder conseguir unos objetivos amplios con el desarrollo de esta investigación, se podría haber conseguido una pequeña tendencia, que, junto a otras obtenidas en diversos estudios, podrían ayudar cada vez más a entender la utilidad de este tipo de metodologías, y como influyen en la motivación del alumnado de una manera cada vez más contrastada.

Conclusiones

Como cierre de este trabajo, se comenta que el Trabajo de Fin de Grado permite sintetizar los conocimientos o habilidades, que se encuentran en los años cursados en el Grado en Educación Primaria y en el que se plasman las competencias adquiridas en este título, llevado a cabo con esfuerzo y dedicación.

Como parte final de este estudio se presentan a continuación las conclusiones alcanzadas. Estas conclusiones se presentarán ordenadas en función de los objetivos planteados en el presente trabajo, con la finalidad de valorar lo máximo posible su cumplimiento.

1. Analizar la influencia que ejerce la figura del profesor en la motivación del alumnado durante las sesiones de Educación Física en Educación Primaria gracias a la aplicación de diversos Métodos y Metodologías.

En cuanto al objeto principal del estudio, se puede observar cómo tras una búsqueda de gran rango se ha recopilado gran cantidad de información de documentos oficiales como la Ley Orgánica del 3/2020 (LOMLOE) y otras leyes anteriores a esta, investigadores como Tolano et al. (2024) o Deci y Ryan, 1985 o autores de gran relevancia como Skinner, Bandura, Maslow o Vygotsky, entre otros. Estos documentos, investigaciones y autores del tema han permitido entender la evolución de esta área, que es la Educación Física en relación directa con el profesor, las leyes y teorías. Además, de dar a conocer una serie de metodologías y enfoques didácticos que como maestros se pueden llevar a cabo en el aula para generar esa motivación de la que se habla a lo largo del estudio.

2. Apreciar cómo el estilo del maestro al impartir las clases influye en la motivación del alumnado.

Este objetivo se ha logrado gracias a la búsqueda de información y factores como el ambiente en el aula, el estilo de enseñanza, la autonomía o las relaciones sociales que se llevan a cabo en esta área. Para ello se han mencionado autores como Navarro, Paramio et al. (2022).

3. Apreciar como las metodologías activas y los modelos participativos incrementan la participación del alumnado.

Este objetivo ha sido posible mediante la búsqueda de diferentes revistas como Mundo Entrenamiento (2021) o autores como Puga (2015), a través de ellos cuales se ha desarrollado un listado de metodologías activas y modelos para saber cuales aplicar en el aula. A modo de ejemplo se han definido el modelo tradicional el comprensivo o la metodología basada en la gamificación.

4. Explorar como el ambiente creado por el profesor influye en la participación y motivación de los estudiantes en Educación Física.

Este objetivo se completa con la intervención realizada, en donde se han creado y estructurado de una forma rigurosa diferentes sesiones, inculcando metodologías diferentes, que, aunque no se hayan podido llevar a cabo, muestran las diferencias y semejanzas entre ellas, además de unos resultados estimados a través de investigaciones realizadas en el mismo área y ámbito por otros autores de gran relevancia como Escribano-Vilella, Sánchez-Gil-Machín y Ferriz-Valero (2025).

Limitaciones y Oportunidades

En el presente apartado se procede a comentar las diferentes oportunidades y limitaciones que ha supuesto esta investigación.

En cuanto a las oportunidades cabe resaltar la importancia de reflexionar a cerca de la motivación del alumnado en el aula y como esta permite adaptar las en función de sus necesidades e intereses reales. Gracias a esta reflexión se ha tenido la oportunidad de ver como la figura encargada de hacerlo, el docente, tiene un papel activo y fundamental dentro de esa motivación, ya que, es el encargado de producirla en gran medida, ya sea con su actitud, el desarrollo de sus sesiones, el trato con el alumnado o la implementación de metodologías de trabajo que favorezcan esta en gran medida.

Otra oportunidad que nos brinda este trabajo es la de dar una pequeña pincelada para las futuras investigaciones sobre este tema, aportar un grano de arena para que en el futuro, otros docentes sigan investigando y avanzando en la investigación y aplicación de prácticas educativas eficaces y motivadoras.

Por otro lado, la investigación cuenta con algunas limitaciones. La principal limitación, ha sido no poder desarrollar de forma practica el presente estudio, obligándonos esto a realizar la investigación con datos estimados, basados en investigaciones previas. Debido a ello, no se ha podido confirmar con certeza los efectos de esta investigación en nuestro caso particular.

Otra limitación encontrada a la hora de llevar a cabo el estudio ha sido la realización de este con una muestra muy limitada, lo cual, no permite obtener resultados generales. A partir de esta limitación cabe destacar que podría surgir una nueva oportunidad, esta es la posibilidad de ampliar esta investigación en un futuro, de forma que se pueda llevar a varios centros y niveles educativos.

Aunque en este trabajo se hayan presentado varias limitaciones, se considera al mismo como una gran oportunidad para seguir aprendiendo y continuar formándome tanto ahora como en mi futura vida docente en este aspecto, sin dejar nunca de lado la motivación en las sesiones que deba impartir, consiguiendo que la escuela no sea un lugar al que se va a sufrir o pasar un mal rato, sino que sea un lugar al que se vaya a disfrutar y aprender.

Referencias Bibliográficas

- Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2015). Influence of motivational climate, self-determined motivation, and academic delay of gratification on metacognitive self-regulation in secondary education physical education students. *European Physical Education Review*, 21(1), 139–155. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555287>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. En *libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p. 165). Madrid: Dykinson, S.L.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197–207.
- Baltazara Latorre, N., & Hidalgo Cajo, B. G. (2025). La gamificación como estrategia didáctica en estudiantes de educación básica: revisión sistemática de la literatura. *Revista Redipe*, 14(1), 116–154. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2204>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/359929249_Self-Efficacy_Theory_to_Educational_Practice
- Chase, M. A. (2001). Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1), 47–54. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/12079845_Children%27s_Self-Efficacy_Motivational_Intentions_and_Attributions_in_Physical_Education_and_Sport
- Camilloni, A. R. W. (2007). *El saber didáctico*. Paidós. <https://lacionalconsaco.files.wordpress.com/2014/08/camilloni-el-saber-didactico.pdf>
- Cañizares Hernández, J. A., Ramírez Rodríguez, L. M., Rodríguez González, G. E., & Corvo Rodríguez, G. (2024). *El estudio de caso como método científico en la investigación*

- educativa*. Revista Pedagógica Universitaria, 29(1), 93–101.
<https://www.redalyc.org/journal/3439/343963314011/343963314011.pdf>
- Coll, C., Pozo, J. I., Sarabia, B., & Valls, E. (1992). *Los contenidos en la reforma: Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes*. Santillana.
<https://www.academia.edu/42170163>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (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.
https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf
- DeMunck, V. C., & Sobo, E. J. (1998). *Participant observation: A guide for fieldworkers*. Rowman & Littlefield. Recuperado de <https://archive.org/details/participantobser00unse>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Recuperado de <https://advantage.com/wp-content/uploads/2023/02/Mindset-The-New-Psychology-of-Success-Dweck.pdf>
- Escribano-Vilella, M., Sánchez-Gil Machín, R., & Ferriz-Valero, A. (2025). *Flipped Classroom: Un enfoque innovador para incrementar la motivación en Educación Física en Educación Primaria*. *Revista Electrónica Transformar*, 6(1), 5–17. Recuperado de <https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/153>
- FHI 360. (2012). *Qualitative research methods: A data collector's field guide*. FHI 360. Recuperado de <https://www.fhi360.org/wp-content/uploads/2024/01/Qualitative-Research-Methods-A-Data-Collectors-Field-Guide.pdf>
- Guba, E. (1981). La investigación didáctica: modelos y perspectivas. Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J. Gimeno-Sacristán y A. Pérez-Gómez (Eds.), *La enseñanza: su teoría y su práctica*. (3ª ed., p.135). Akal.
- Lee, R. W., White, R., et al. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/347669802_Self-determination_theory_in_physical_education_A_systematic_review_of_qualitative_studies

Leo, F. M., García-Fernández, J. M., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., & García-Calvo, T. (2016). Validation of the Motivation in Physical Education Questionnaire in Primary Education (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*, 15(1), 315–326.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.vmpe>

Márquez Aguirre, A. (2021). Metodologías activas en Educación Primaria: una propuesta para el aula. *Revista de Innovación Educativa*, 15(2), 45–60.
<https://www.unir.net/revista/educacion/metodologias-activas/>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
Recuperado de <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Méndez-Giménez, A., & Garvía-Medrano, P. M. (2025). *Motivational and Social Effects of a Hybridization of Student-designed games + Student-made Material in Physical Education*. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 18(37), 60–74.
<https://doi.org/10.25115/ecp.v18i37.10058>

Mundo Entrenamiento. (2021). *Metodologías activas en Educación Física*.
<https://mundoentrenamiento.com/metodologias-activas-en-educacion-fisica/>

Muntaner Guasp, J. J., Pinya Medina, C., & Mut Amengual, B. (2020). *El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos*. Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado, 24(1), 96–114.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/8846>

Navarro, I., Paramio, G., & Almagro, B. J. (2022). *Análisis de la motivación en Educación Física en Primaria según el tipo de profesorado*. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (45), 97699.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97699>

- Navarro-Muñoz, J. (2023). *Aplicación de metodologías activas en Educación Física: Una revisión* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Recuperado de <https://dspace.umh.es/jspui/bitstream/11000/32841/1/TFG%20Aplicaci%C3%B3n%20de%20metodolog%C3%ADas%20activas%20en%20Educaci%C3%B3n%20Física.%20Un%20revisi%C3%B3n%20Javier%20Navarro%20Mu%C3%B1oz.pdf>
- Ortiz de Pinedo Sánchez, V. (2020). *Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/98154/files/TAZ-TFG-2020-1951.pdf>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pérez, A. (2023). *La motivación como beneficio en las clases de Educación Física*. *Revista Mentor*, 15(2), 45–52. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5956>
- Pérez López, I. J., & Navarro-Mateos, C. (2025, mayo 11). *¿Juego o herramienta? El potencial y los riesgos de la gamificación*. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/extra/formacion/2025-05-11/juego-o-herramienta-el-potencial-y-los-riesgos-de-la-gamificacion.html>
- Puga, D. (2015). Metodologías activas: herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Docentes* 2.0, 1(1), 27–53. <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/27>
- Retos Redacción. (2024). *La Gamificación en la Educación Física: Revisión sistemática*. **Mentor**. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6800>
- Roca-García, A. (2020). *Los juegos y deportes alternativos como recurso para aumentar la motivación en clase de EF*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Huelva].

- Ruiz-Ortiz, I. (2023). *Análisis de la motivación en Educación Física en Primaria según el tipo de profesorado. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 386–393. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8939356.pdf>
- Ruslin, R. (2022). Semi-structured interview: A methodological reflection on the development of a qualitative research instrument in educational studies. *Qualitative Research Journal*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/358893176_Semi-structured_Interview_A_Methodological_Reflection_on_the_Development_of_a_Qualitative_Research_Instrument_in_Educational_Studies
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Recuperado de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Simons, H. (2009). *Case study research in practice*. Sage. Recuperado de <https://methods.sagepub.com/book/mono/preview/case-study-research-in-practice.pdf>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Free Press. Recuperado de <https://archive.org/details/ScienceAndHumanBehavior-B.F.Skinner>
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage. Recuperado de <https://archive.org/details/artofcasestudyre0000stak>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277–287. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318689910_Learning_in_Physical_Education_A_Self-Determination_Theory_Perspective
- Tolano, E. J., López, L., Serna, A., & Vega, S. I. (2024). *Análisis de la motivación por la clase de Educación Física en escolares de nivel primaria*. *Sportis. Revista Técnico-Científica del*

- Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 10(2), 401–416.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10679>
- Varela-García, I., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2019). *Análisis de la motivación en las clases de Educación Física de primer ciclo de Primaria. e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 12, 28–45.
<https://www.researchgate.net/publication/345032314>
- Vasconcellos, D., et al. (2019). *Estilo motivacional docente en educación física: ¿cómo afecta a las experiencias del alumnado? Apunts. Educación Física y Deportes*, (137), 1–10.
<https://revista-apunts.com/estilo-motivacional-docente-en-educacion-fisica-como-afecta-a-las-experiencias-del-alumnado/>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Yáñez-Sepúlveda, R., Hinojosa-Torres, C., Cortés-Roco, G., & Zavala-Crichton, J. P. (2024). *Aprendizaje basado en proyectos y gamificación como estrategias de aprendizaje en la formación de profesores de Educación Física. Retos*, 60, 1–11.
<https://doi.org/10.47197/retos.v60.107939>
- Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. O'Reilly Media.
https://books.google.com/books/about/Gamification_by_Design.html?id=Hw9X1miVM_MwC

Anexos

Anexo I

Ejemplo de Cuaderno del Docente

Curso: _____

Fechas de la unidad: ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

Sesión 1

Fecha: ____ / ____ / ____

Deporte alternativo trabajado: _____

Metodología aplicada: () Activa / Cooperativa () Mando Directo

Observaciones sobre la motivación del alumnado:

—

—

Aspectos positivos que he observado:

—

—

Dificultades o resistencias encontradas:

—

—

Propuestas de mejora o ajustes para siguientes sesiones:

—

—

Sesión 2

Fecha: ____ / ____ / ____

Deporte alternativo trabajado: _____

Metodología aplicada: () Activa / Cooperativa () Mando Directo

Observaciones sobre la motivación del alumnado:

—

—

Aspectos positivos que he observado:

—

—

Dificultades o resistencias encontradas:

—

—

Propuestas de mejora o ajustes para siguientes sesiones:

—

—

Sesión 3

Fecha: ____ / ____ / ____

Deporte alternativo trabajado: _____

Metodología aplicada: () Activa / Cooperativa () Mando Directo

Observaciones sobre la motivación del alumnado:

—

—

Aspectos positivos que he observado:

—

—

Dificultades o resistencias encontradas:

—

—

Propuestas de mejora o ajustes para siguientes sesiones:

—

—

Nota. Elaboración Propia.

Anexo II

Entrevista Semiestructurada al Docente

Bloque 1: Motivación del alumnado

1. ¿Cómo describirías la motivación general de tu alumnado durante las clases de deportes alternativos?
2. ¿Has notado diferencias en el grado de participación o entusiasmo respecto a otros contenidos más tradicionales? ¿Por qué crees que ocurre esto?

Bloque 2: Metodologías utilizadas

3. ¿Qué metodología has utilizado principalmente en esta unidad (cooperativa, mando directo, mixta...)? ¿Por qué la elegiste?
4. ¿Cómo reacciona el alumnado cuando puede tomar decisiones o colaborar en grupo (enfoques activos)?
5. ¿Y cuándo sigues un enfoque más estructurado o directivo (mando directo)? ¿Hay alguna diferencia significativa en su motivación o actitud?

Bloque 3: Percepción de competencia y éxito

6. ¿Crees que el tipo de metodología influye en cómo el alumnado se siente respecto a su capacidad de tener éxito en estas actividades?
7. ¿Has observado algún cambio en la autoestima o la autopercepción del alumnado a lo largo de la unidad?

Bloque 4: Valoración final y propuestas

8. ¿Qué aspectos de la unidad crees que han contribuido más a motivar al alumnado?
9. ¿Qué cambiarías o mejorarías para futuras unidades centradas en deportes alternativos?
10. ¿Qué tipo de apoyo o formación crees que sería útil para implementar metodologías activas que fomenten la motivación?

Nota. Elaboración Propia.

Anexo III

Cuestionario de Motivación en Educación Física

Cuestionario de motivación en Educación Física en el tercer ciclo de educación primaria (CMEF:EP)

Indica hasta qué punto las frases se corresponden a lo que sientes, usando la escala desde totalmente desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5).

Yo participo en las clases de Educación Física...

1. Porque la Educación Física es divertida
2. Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida
3. Porque me siento mal si no participo en las actividades
4. Porque está bien visto por el profesor y los compañeros
5. Pero no comprendo por qué debemos tener Educación Física
6. Porque esta asignatura me resulta agradable e interesante
7. Porque valoro los beneficios que puede tener esta asignatura para desarrollarme como persona.
8. Porque me siento mal conmigo mismo si falto a clase
9. Porque quiero que el profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante
10. Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura
11. Porque me lo paso bien realizando las actividades
12. Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro
13. Porque quiero que mis compañeros/as valoren lo que hago
14. No lo sé; tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase
15. Por la satisfacción que siento al practicar
16. Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes
17. Para demostrar al profesor/a y compañeros/as mi interés por la asignatura
18. No lo sé claramente; porque no me gusta nada

Factores e ítems asociados

Intrínseca: 1, 6, 11, 15

Identificada: 2, 7, 12, 16

Introyectada: 3 y 8

Externa: 4, 9, 13, 17

Desmotivación: 5, 10, 14, 18

Nota. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672016000100024

Anexo IV

Ejemplo de Entrevista o Cuestionario de Escala Likert con Alumnos y Alumnas

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Marca con una X la opción que mejor refleje lo que piensas. (1(Nada de acuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo)).

1. Cuando jugamos deportes alternativos con mi grupo, tomando decisiones y ayudándonos (metodología activa/cooperativa):

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. Cuando jugamos deportes alternativos siguiendo solo las instrucciones del profesor (mando directo):

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. ¿En qué tipo de clase te sientes más capaz: cuando decides cosas con tu grupo o cuando el profesor decide todo? ¿Por qué?

4. ¿Qué te ayuda a sentirte capaz de hacerlo bien en los deportes alternativos?

5. ¿Qué sientes cuando jugamos deportes alternativos y puedes participar activamente con tus compañeros/as?

6. ¿Te gusta más cuando el profe dice todo lo que hay que hacer (como en el mando directo), o cuando decides cosas con tu grupo? ¿Por qué?

Nota. Elaboración Propia.

Anexo V

Ejemplo de Ítems de Escala de Motivación Deportiva (SMS/EDM)

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7

Nota. Recuperado de: <https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/EMD.pdf>