



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

*Estrategias cooperativas para la mejora de la
motivación en Educación Física*

Autor: Berta Arévalo Crespo

Tutor académico: Sara Manrique

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado aborda la motivación del alumnado en el ámbito de la Educación Física a través de la combinación de trabajo cooperativo y expresión corporal con alumnos de 4º de primaria. La motivación es un factor clave en el proceso de aprendizaje, influyendo directamente en la participación, el esfuerzo y el desarrollo de habilidades en los alumnos.

El objetivo de este estudio es diseñar y llevar a cabo sesiones que integren acrosport con expresión corporal, una disciplina que suele generar menor interés en los alumnos, potenciando su implicación mediante estrategias de aprendizaje cooperativo. Para ello, se implementarán dinámicas en las que el trabajo en equipo sea fundamental, incluyendo juegos en los que los alumnos puedan ganar puntos como incentivo, fomentando así su motivación y compromiso.

Además, esta propuesta educativa, está basada en una serie de sesiones diseñadas para promover un entorno inclusivo y motivador, donde los alumnos se sientan involucrados en su aprendizaje, desarrollen habilidades cooperativas y experimenten el movimiento de una forma lúdica y enriquecedora.

Palabras clave

Educación Física, motivación, aprendizaje cooperativo, estrategias motivacionales.

Abstract

This Final Degree Project addresses student motivation in the field of Physical Education through the combination of cooperative work and body expression with 2nd and 4th grade primary school students. Motivation is a key factor in the learning process, directly influencing students' participation, effort, and skill development.

The aim of this study is to design and implement sessions that integrate acrosport with body expression— a discipline that usually generates less interest among students—enhancing their engagement through cooperative learning strategies. To achieve this, activities will be implemented in which teamwork plays a central role, including games where students can earn points as incentives, thereby fostering their motivation and commitment.

In addition, this educational proposal is based on a series of sessions designed to promote an inclusive and motivating environment, where students feel involved in their learning, develop cooperative skills, and experience movement in a playful and enriching way.

Key words

Physical Education, motivation, cooperative learning, motivational strategies.

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	6
2.1. Objetivos generales.....	6
2.2. Objetivos específicos.....	6
3. Justificación	7
4. Marco teórico.....	8
4.1. ¿Qué es la Educación Física?.....	8
4.1.1.1. <i>La Educación Física: concepto y enfoque actual</i>	8
4.1.1.2. <i>La Educación Física como Asignatura Educativa</i>	8
4.1.1.3. <i>Importancia de la Educación Física en la Salud y el Bienestar</i>	9
4.2. ¿Qué es la motivación?.....	9
4.2.1.1. <i>La motivación en el ámbito educativo</i>	10
4.2.1.2. <i>El Papel del Docente en la Motivación</i>	10
4.2.1.3. <i>Tipos de Motivación en la Educación</i>	10
4.2.1.4. <i>Interacción entre Motivación Intrínseca y Extrínseca</i>	11
4.3. Modelos pedagógicos.....	11
4.3.1.1. <i>Aprendizaje cooperativo</i>	12
4.3.1.2. <i>Modelo de responsabilidad personal y social</i>	13
4.4. ¿Cómo se ve enfocado la motivación en la educación física?.....	14
4.4.1.1. <i>Enfoque de la motivación en educación física</i>	14
4.4.1.2. <i>El rol del profesorado como motor de la motivación</i>	15
4.4.1.3. <i>El entorno emocional y motivacional del aula</i>	15
5. Diseño de la situación de aprendizaje.....	16
6. Propuestas de mejora.....	27
7. Conclusiones.....	28
8. Reflexión personal.....	29
9. Referencias Bibliográficas.....	30
10. Anexos.....	33

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Final de Grado (TFG) se presenta como culminación de los estudios en la Universidad de Valladolid, en el Grado de Educación Primaria con la mención en Educación Física.

La idea de elaborar este TFG surge de la importancia que tiene la motivación del alumnado en la asignatura de Educación Física, tanto en la relación entre los propios alumnos como en el papel desempeñado por el docente. La motivación se considera clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que influye en la implicación, el esfuerzo y el disfrute del alumnado durante las sesiones. Por ello, el trabajo se centra en la expresión corporal, un contenido que tiende a generar menor interés entre los niños, con el objetivo de buscar estrategias que fomenten su participación.

Para ello, se ha diseñado una situación de aprendizaje dirigida a alumnos de 4º de Primaria en la que se combina el acrosport con la expresión corporal. Esta propuesta se plantea desde el aprendizaje cooperativo y el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS), con el fin de potenciar la implicación del alumnado a través del trabajo en equipo y el desarrollo de valores como el respeto, el esfuerzo y la autonomía. Además, se incorporan dinámicas motivadoras, como juegos en los que los alumnos pueden obtener puntos, incentivando así su participación y compromiso en las sesiones.

En este trabajo se analiza cómo la aplicación de estos modelos pedagógicos influye en la motivación del alumnado en la asignatura de Educación Física. También se estudia el impacto de las dinámicas cooperativas y motivadoras en la percepción que los alumnos tienen de la expresión corporal, buscando estrategias que favorezcan un aprendizaje significativo y una experiencia más enriquecedora para todos.

Finalmente, se extraen conclusiones sobre la efectividad de estas estrategias, su influencia en la motivación y el aprendizaje del alumnado, y su posible aplicación en futuras prácticas docentes para fomentar una Educación Física más dinámica, inclusiva y motivadora.

2. OBJETIVOS

Objetivos generales

- a) Analizar y comprender la importancia de la motivación en el ámbito de la Educación Física.
- b) Diseñar y aplicar una propuesta educativa que combine el trabajo cooperativo y la expresión corporal, utilizando dinámicas motivadoras.

Objetivos específicos

- a) Identificar los factores que afectan a la motivación del alumnado en actividades de expresión corporal.
- b) Observar y analizar la evolución del alumnado en términos de seguridad, confianza y disfrute durante las actividades de expresión corporal.
- c) Diseñar dinámicas de expresión corporal que ayuden a reducir la vergüenza y fomentar la confianza del alumnado.

3. JUSTIFICACIÓN

La elección de este Trabajo de Fin de Grado surge del interés personal y académico por comprender el impacto de la Educación Física en el desarrollo integral del alumnado y la importancia de la motivación en este proceso. Como estudiante de Educación Primaria, considero fundamental analizar cómo los distintos enfoques pedagógicos pueden influir en la participación, el rendimiento y el bienestar de los alumnos en el ámbito de la Educación Física.

Desde un punto de vista personal, mi experiencia académica y mi vocación docente me han llevado a reflexionar sobre el papel del docente como facilitador del aprendizaje y motivador del alumnado. A lo largo de mi formación, he observado que no todos los alumnos muestran el mismo grado de interés y compromiso hacia la Educación Física, lo que me ha llevado a preguntarme qué estrategias pueden fomentar una mayor implicación y disfrute en esta área.

Además, considero que es una asignatura muy importante para cualquier situación a lo largo de sus vidas, ya que promueve hábitos saludables, valores como el trabajo en equipo y el esfuerzo, y el bienestar físico y emocional. Mantener el interés y la motivación de los alumnos para que aprendan sobre su importancia es clave, pues solo así podrán aprovechar al máximo los beneficios que esta asignatura ofrece.

Desde una perspectiva académica, este estudio se justifica por la necesidad de investigar cómo los modelos pedagógicos, en particular el aprendizaje cooperativo y el modelo de responsabilidad personal y social, pueden mejorar la motivación en Educación Física. La relevancia de este trabajo radica en su capacidad para aportar conocimiento sobre estrategias que favorezcan la participación equitativa, la autonomía y el compromiso de los alumnos, contribuyendo a su desarrollo físico, emocional y social.

En este sentido, se tienen en cuenta las competencias específicas del área de Educación Física dentro del currículo de Educación Primaria, como: Valorar la práctica motriz como medio para mejorar la salud y la calidad de vida, resolver problemas motores de forma creativa y eficaz, individualmente y en grupo, adoptar actitudes de respeto, cooperación y responsabilidad en contextos de actividad física, reconocer y valorar la expresión corporal como forma de comunicación y disfrute, participar en juegos y actividades físico-deportivas ajustando sus acciones con autonomía y seguridad.

Estas competencias refuerzan la importancia de trabajar desde metodologías activas que conecten con los intereses del alumnado, promuevan la autonomía, la convivencia y el compromiso con su bienestar físico y emocional.

Además, la creciente preocupación por los hábitos de vida sedentarios y la desmotivación hacia la actividad física en algunos sectores de la población escolar refuerzan la importancia de analizar y aplicar metodologías innovadoras que promuevan una actitud positiva hacia la Educación Física.

En conclusión, este Trabajo de Fin de Grado no solo responde a una inquietud personal por mejorar la enseñanza de la Educación Física, sino que también pretende aportar una base teórica y práctica que pueda servir como referencia para futuros docentes. A través del estudio de la motivación en este ámbito, se busca proponer estrategias pedagógicas que contribuyan al desarrollo integral del alumnado y al fomento de hábitos de vida saludables a largo plazo.

4. MARCO TEÓRICO

¿Qué es la Educación Física?

La Educación Física: concepto y enfoque actual

La Educación Física, actualmente es una asignatura, qué a diferencia de otras, se distingue por utilizar el movimiento como medio para alcanzar sus objetivos, no solo se trata de la educación a través del cuerpo, sino de una educación que se realiza a través de la motricidad.

Según Gómez, “la educación física es una disciplina pedagógica que debería ocuparse de crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad y la motricidad, para dar respuesta a las necesidades del sujeto que aprende, en un contexto determinado y en una sociedad cambiante, con conflictos de clase y culturas diferentes”. (Gómez, 2008, p. 2)

El movimiento no se entiende como una simple acción mecánica del cuerpo, sino como una manifestación de percepciones y emociones que transmitimos a través del movimiento. Por ello, el movimiento consciente y voluntario se convierte en un factor muy significativo de la conducta de los alumnos. "Así en esta perspectiva, no es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física." (Sánchez, 2001, p. 37)

La Educación Física tiene como objetivo sistematizar estas conductas motoras con el fin de cumplir con metas educativas. El cambio fundamental en la concepción de esta disciplina es que, mientras que en el pasado el movimiento se veía de manera mecánica, hoy en día la conducta motriz pone al individuo en acción, destacando la manifestación de su personalidad.

La Educación Física como Asignatura Educativa

La Educación Física es una disciplina fundamental dentro del sistema educativo que se centra en el desarrollo del movimiento corporal. Como bien dice Pedro Sáenz-López “La Educación Física es una asignatura obligatoria en el currículum de los alumnos en países desarrollados y, sin embargo, su valoración en los centros sigue siendo baja”. (Buñuel, 1999, p. 1)

Su objetivo principal es mejorar la condición física de los alumnos a través de actividades y ejercicios diseñados para promover hábitos saludables, fomentar la disciplina y el trabajo en equipo. La Educación Física no se limita únicamente a la enseñanza de deportes, ejercicios o juegos, sino que también busca potenciar habilidades motoras, fortalecer la salud y el bienestar, y transmitir valores esenciales como el esfuerzo, el respeto y la cooperación.

A través de la Educación Física, los alumnos adquieren conocimientos sobre la importancia de mantenerse activos y cómo sus cuerpos responden a diferentes actividades físicas. Esta asignatura fomenta una actitud positiva hacia el ejercicio físico, favoreciendo la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida a largo plazo. Además, cumple un papel esencial en el desarrollo físico, emocional y social de cada uno de los alumnos durante su proceso de aprendizaje.

El clima de aula que se desarrolla en las clases de Educación Física es un factor determinante en el nivel de implicación de los alumnos. No todos los alumnos poseen las mismas habilidades hacia la actividad física, por ello se trata de implementar estrategias didácticas inclusivas. “La inclusión es una tarea compartida, donde el aula de EF puede transformarse en un escenario idóneo para construir culturas donde se reconozcan y valoren las diferencias” (Canales Nuñez, 2018, p. 2) Para garantizar la participación de todos, es fundamental diseñar programaciones que fomenten tanto la motivación intrínseca, basada en el disfrute y la satisfacción personal, como la motivación extrínseca, incentivada por el reconocimiento y la superación de desafíos.

Importancia de la Educación Física en la Salud y el Bienestar

“La Educación Física es una de las asignaturas fundamentales que se imparten desde edades tempranas a nivel mundial, con el objetivo de informar e incentivar sobre la importancia de la práctica de actividad física para llevar un estilo de vida saludable.” (Torres, 2023, p. 3)

La práctica regular de actividad física en un contexto educativo tiene beneficios comprobados a nivel de salud y bienestar. Los beneficios más destacados son la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, el fortalecimiento de la musculatura, el incremento de la flexibilidad y la optimización de la coordinación motriz. Además, la actividad física contribuye al equilibrio emocional al reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo así un bienestar integral.

Desde el punto de vista de la salud, la Educación Física desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, la hipertensión y otras afecciones cardiovasculares. Por ello los colegios más concretamente en la asignatura de educación física se debe proporcionar a los alumnos herramientas y conocimientos que les permitan desarrollar hábitos de vida activos y saludables a lo largo de su vida.

Además, la actividad física tiene un impacto positivo en la autoestima y en la capacidad para afrontar desafíos. “En el aula se puede potenciar la autoestima a través de un ambiente de confianza, favorecer la iniciativa del escolar, tener expectativas realistas con los alumnos y permitir que los alumnos se expresen” (Carbonell Ventura, 2018, p. 9). Por lo que la Educación Física no solo contribuye a la mejora del estado físico, sino que también ayuda a que los alumnos desarrollen un buen equilibrio emocional.

¿Qué es la motivación?

Piaget (1946) nos dice la que la motivación es “la voluntad de aprender, entendido como un interés del niño por absorber y aprender todo lo relacionado con su entorno”.

En otras palabras, lo podemos describir como un proceso psicológico fundamental que impulsa a las personas a realizar determinadas acciones o comportamientos con el propósito de alcanzar un objetivo específico.

La motivación en el ámbito educativo

En el ámbito educativo, la motivación juega un papel crucial puesto que influye directamente en el rendimiento académico y en la implicación de los alumnos en el proceso de aprendizaje. La motivación puede ser impulsada por diversos factores y la influencia del docente es determinante en este proceso, ya que sus estrategias pedagógicas, actitudes y forma de relacionarse con los alumnos pueden potenciar o disminuir su interés por aprender.

El Papel del Docente en la Motivación

El docente no es solo un transmisor de conocimientos, sino un facilitador del aprendizaje cuyo rol va más allá de la enseñanza tradicional. Su labor implica guiar, estimular la curiosidad, fortalecer la confianza y reforzar la autoestima de los alumnos. Para lograrlo, es esencial la aplicación de metodologías activas y dinámicas, el uso de retroalimentación positiva y la creación de un entorno de aprendizaje enriquecedor que fomente la participación activa del alumnado.

“Dicho de un modo radical y circunscribiéndonos a la motivación, nuestra idea no es que los profesores influyan en el desarrollo de una motivación por el aprendizaje, sino que el sistema educativo, concretado en cada profesor, es el que genera, origina, ayuda a construir ese tipo de motivación. Por tanto, cuanto más consciente sea el profesor de este hecho mejor realizará su labor y más fácil le resultará la tarea de motivar a sus alumnos”. (Huertas, 1997, p. 24)

Uno de los puntos importantes para motivar a los niños es ayudarles a desarrollar una motivación que venga de ellos mismos. El profesor tiene el papel de fomentar esto dándoles más libertad, animándolos a ser creativos y despertando su curiosidad. Usar proyectos, juegos o recursos interactivos son ejemplos para ello. También podemos hacer uso de la motivación externa, como dar premios, reconocer sus logros o marcar objetivos claros que les animen a seguir esforzándose.

Tipos de Motivación en la Educación

En el ámbito educativo, la motivación se clasifica en dos tipos principales: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

Motivación Intrínseca: Nace del propio interés del alumno por aprender y superarse, sin depender de premios o recompensas externas.

“La motivación intrínseca es la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, conforme perseguimos intereses personales y ejercitamos capacidades. Cuando estamos motivados intrínsecamente, no necesitamos incentivos ni castigos, porque la actividad es gratificante en sí misma”. (Woolfolk, 2010, p. 377)

Motivación Extrínseca: Se apoya en motivaciones externas o en evitar castigos o consecuencias negativas.

“En cambio, si hacemos algo para obtener una calificación, evitar un castigo, agradar al profesor o por cualquier otra razón que tenga muy poco que ver con la propia tarea, experimentamos motivación extrínseca. En realidad, no estamos interesados en la actividad; sólo nos importa aquello que nos redituará”. (Woolfolk, 2010, p. 377)

Interacción entre Motivación Intrínseca y Extrínseca

“Una explicación alternativa es que la motivación intrínseca y extrínseca no son los extremos de un continuo; las tendencias intrínsecas y extrínsecas son dos posibilidades independientes y, en un momento dado, quizás estemos motivados por un poco de cada una”. (Múeller, 2001, p. 163)

En general, los alumnos no se motivan solo por una cosa. Lo más común es que mezclen motivos: por ejemplo, alguien puede interesarse mucho en una materia (motivación intrínseca), pero también querer sacar buenas notas (motivación extrínseca). Esa combinación influye en cómo aprenden y en cuánto se esfuerzan con sus tareas.

Considera que el juntar ambos tipos de motivación puede ayudar a mejorar el rendimiento. Cuando alguien está motivado desde dentro, suele involucrarse más, sentir curiosidad y disfrutar el proceso de aprender. Y aunque la motivación extrínseca (como las notas o premios) no es mala, sirve sobre todo para empezar o para tareas que no son tan atractivas.

Ahora bien, si dejamos que los alumnos se enfoquen solo en lo externo, pueden perder el gusto por aprender y ver el estudio como algo que se hace solo por obligación. Por eso, es clave que los docentes ayuden a que los alumnos se sientan más autónomos y encuentren sentido en lo que hacen, buscando un buen equilibrio entre ambas motivaciones.

Otros factores también pueden influir en la motivación de los alumnos, como la familia, cómo se sienten ellos con respecto a sus propias capacidades, la relación que tienen con sus profes y compañeros, el apoyo emocional que reciben y la confianza en sí mismos. Un ambiente escolar donde se reconozcan los logros, se fomente la autonomía y haya buenas relaciones ayuda mucho a que los alumnos estén más motivados y comprometidos con lo que aprenden.

Como conclusión, entender cómo se combinan la motivación interna y externa es clave para crear formas de enseñar que realmente ayuden a aprender. Si se logra un buen equilibrio, los alumnos no solo van a cumplir con lo académico, sino que también van a desarrollar una actitud positiva y activa hacia el aprendizaje que les sirva para toda la vida.

Modelos pedagógicos

Los modelos pedagógicos actúan como estructuras que facilitan a los docentes la planificación de unidades didácticas proporcionando; un plan de enseñanza detallado, objetivos de aprendizaje claros, tareas específicas y criterios de evaluación adaptados. Estos modelos establecen una relación equilibrada entre el docente, el alumno, el contenido y el contexto educativo.

Más que simples estrategias, los modelos pedagógicos representan enfoques a largo plazo que organizan el aprendizaje en unidades didácticas de varias sesiones garantizando la consecución

de objetivos concretos. En el ámbito de la Educación Física, ha cobrado fuerza la enseñanza basada en modelos para ofrecer experiencias significativas y aplicables a la vida de los alumnos.

Considero que el aprendizaje cooperativo y el modelo de responsabilidad personal y social tienen un impacto significativo en la motivación del alumnado, por lo que es fundamental ofrecer estrategias para su implementación efectiva.

Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo es una forma de enseñar donde los alumnos trabajan en grupos pequeños para aprender juntos, ayudándose entre ellos. La idea es que todos colaboren y se apoyen, de modo que cada uno aprenda más y también ayude a que sus compañeros aprendan mejor.

“El juego cooperativo puede ser un excelente recurso para aplicar la lógica de la cooperación a la resolución de problemas y, al mismo tiempo, permite reforzar dicha lógica insistiendo en aquellos aspectos en los que el alumnado tenga más dificultades. Este proceso simbiótico nos permitirá avanzar hasta un nivel superior en el que el alumnado emplee sus recursos cooperativos no solo para superar retos en un ambiente lúdico sino también para aprender con, de y para sus compañeros”. (Metzler, 2011, p. 205)

Diferentes profesionales han evidenciado que el aprendizaje cooperativo es un recurso eficaz para mejorar la motivación del alumnado. Entre otros, Fernández Río señala que “El empleo de una metodología cooperativa se está demostrando como una herramienta muy útil para desarrollar experiencias satisfactorias en Educación Física, enganchando a aquellos y aquellas que habían abandonado las clases y estableciendo pautas adecuadas para crear hábitos saludables de actividad física para la vida post-Enseñanza Obligatoria.”. (Fernández-Río J. , 2003, p. 6)

Esta forma de trabajar en Primaria, se ha vuelto de las más efectivas, ya que ayuda a que los alumnos no se desmotiven y favorece un ambiente más participativo y positivo en las sesiones.

Desde una perspectiva motivacional, Slavin nos dice que “la motivación individual de los miembros del grupo para aprender como grupo es el elemento clave para la eficacia del aprendizaje cooperativo”. (Slavin, 1999, p. 178)

La idea de clima motivacional surge a partir de dos teorías socio-cognitiva. En la primera Deci y Ryan nos hablan de la teoría de la autodeterminación señala que los incentivos externos pueden afectar la motivación intrínseca del alumnado si son percibidos como un elemento controlador. (Deci, 2008) No obstante, cuando se presentan de manera informativa o vinculados al rendimiento, su impacto negativo es menor. Además, el aprendizaje cooperativo facilita la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas según esta teoría: autonomía, competencia y relación, lo que refuerza el compromiso y la implicación del alumnado.

Por otro lado, tenemos la “Teoría de las Metas de Logro, la cual determina que el alumno tiene una orientación motivacional definida, hacia la tarea o hacia el ego, como consecuencia de sus experiencias a nivel social y de las señales implícitas y explícitas recibidas desde el exterior”. (Nicholls, 1989, p. 210)

La idea en el aprendizaje cooperativo es que los alumnos se enfoquen en mejorar su propio desempeño, tanto individual como grupal, sin compararse con otros. Esto fomenta la motivación hacia el aprendizaje en lugar de la competencia. La responsabilidad individual es clave para el éxito de esta metodología, aunque sigue siendo un reto. Es muy importante hacer uso de estrategias que favorezcan un entorno adecuado para satisfacer las necesidades individuales de los alumnos para garantizar su implicación y motivación en el proceso.

El aprendizaje cooperativo se basa en una serie de enfoques y prácticas que fomentan la autonomía, la competencia y la interacción positiva entre los alumnos. “Al docente le compete poner en funcionamiento los elementos básicos que hacen que los equipos de trabajo sean realmente cooperativos: la interdependencia positiva, la responsabilidad individual, la interacción personal, la integración social y la evaluación grupal”. (Holubec, 1999, p. 4)

Estas estrategias, cuando se aplican de manera sistemática y progresiva, contribuyen a crear un entorno de aprendizaje cooperativo en el que permite a los alumnos desarrollar habilidades sociales y académicas, mejorando su motivación y desempeño global.

Modelo de responsabilidad personal y social

El modelo de responsabilidad personal y social, creado por Don Hellison en 1978, es un enfoque pedagógico reconocido globalmente por su efectividad en fomentar la responsabilidad individual y social.

“El modelo de Responsabilidad Personal y Social promueve el uso de la actividad física y el deporte para enseñar habilidades y valores para la vida. Este modelo se basa en un esquema de 5 niveles de responsabilidad a “escalar” por parte de los estudiantes: 0- Irresponsabilidad, 1- Respeto, 2- Participación y Esfuerzo, 3- Autonomía, 4- Ayuda a los demás y 5- Transferencia.” (Fernandez-Río, 2014, p. 1)

Llevar a cabo estos niveles de responsabilidad en un aula es una forma muy práctica de enseñar valores. Se trata de ir subiendo escalones, desde aprender a controlarte a ti mismo hasta ayudar a los demás y luego aplicar todo eso fuera de clase. Cada alumno lleva su ritmo por lo que es muy positivo permitirles su espacio para llevar a cabo este proceso de forma que entiendan el por qué lo hacen, es decir, que no sientan tener que hacerlo “porque sí”, sino que sepan ver el sentido que tiene y en lo que les va ayudar aplicarlo.

Considero que este modelo puede llegar a tener un impacto muy positivo siempre que los docentes lo sepan llevar a cabo adecuadamente. Hay que tener en cuenta que no solo contribuye a mejorar la conducta en el aula, sino que se les da conciencia de la importancia de empatía, del trabajo en equipo y a tener más conciencia social. Por ello es muy importante llevarlo a cabo de manera que la motivación de los alumnos cambie de una motivación extrínseca a una motivación intrínseca, es decir que los alumnos no actúen por recompensas externas sino porque realmente sepan el valor de ese comportamiento.

Este modelo puede unirse con el aprendizaje cooperativo ya que ambos comparten principios fundamentales como el aprendizaje activo y el trabajo en equipo, los cuales son fundamentales para un aprendizaje significativo.

El aprendizaje cooperativo potencia habilidades sociales esenciales, como la comunicación, la toma de decisiones grupales y la responsabilidad conjunta. Al unirse con este modelo, se refuerza un enfoque en el que cada alumno no solo aprende por sí mismo, sino también a través y junto a los demás, por lo que favorece un entorno de apoyo mutuo, respeto y crecimiento conjunto.

“la metodología cooperativa posibilita el trabajo de aspectos de la formación de la personas como la afectividad o las emociones, valores tan importantes como la empatía o la ayuda, elementos de la convivencia diaria tan significativos como el diálogo o el respeto a la diferencia; pero no tratados puntualmente u obviados por falta de tiempo, interés o de conocimiento para hacerlo, sino desde una perspectiva de desarrollo y fortalecimiento diario que posibilite que los alumnos se los crean de verdad y los pongan en práctica en sus relaciones cotidianas”. (Fernández-Río, 2005, p. 6)

¿Cómo se ve enfocada la motivación en educación física?

Enfoque de la motivación en Educación Física

“Los aspectos motivacionales juegan un papel particularmente importante en la enseñanza, pues podrían explicar muchas cuestiones que nos encontramos día a día en el proceso de enseñanza aprendizaje y que tienen consecuencias en los comportamientos de los alumnos”. (Girona, Piéron, Valeiro, 2006, p. 3)

“La actitud se refiere a los sentimientos personales frente a un determinado objetivo, que en nuestro caso concreto serían la escuela y la educación física. Una actitud favorable respecto a un ámbito particular no garantiza necesariamente la práctica, pero una actitud desfavorable representa un riesgo elevado de la ausencia de un comportamiento asociado”. (Girona, Piéron, Valeiro, 2006, p. 4)

La motivación en Educación Física no solo se trata de querer hacer ejercicio o participar en clase, sino que es un proceso en el que influyen tanto las emociones como las razones que llevan a una persona a actuar. Estos dos aspectos, emocional y motivacional, están conectados. Las emociones, por ejemplo, pueden hacer que un alumno se sienta con ganas de participar, se divierta y disfrute la clase, o, por el contrario, que se sienta incómodo o desmotivado. Por eso, las emociones juegan un papel fundamental en el tipo de motivación que se genera en los alumnos, y eso influye directamente en su compromiso y participación en la actividad física.

Muchas veces se subestima el poder que tienen las emociones dentro del aprendizaje, especialmente en asignaturas como Educación Física. Sin embargo, es evidente que un alumno se siente bien en clase, si se siente valorado, comprendido y motivado, es mucho más probable que se esfuerce, participe y disfrute de la asignatura. En cambio, si la experiencia es negativa, si hay miedo al error, burlas o falta de apoyo, es muy difícil que exista una motivación real, aunque el contenido de la clase sea interesante.

Por eso, para comprender cómo se desarrolla la motivación en este ámbito, es necesario analizar dos factores muy importantes: el papel del profesorado y el ambiente emocional y motivacional del aula.

En resumen, motivar a los estudiantes en Educación Física no depende solo de lo que se enseña, sino también de cómo se sienten mientras aprenden. Y ahí es donde emociones, relaciones y actitudes juegan un papel esencial.

El rol del profesorado como motor de la motivación

El docente no solo enseña ejercicios o técnicas, sino que también influye con su actitud, su forma de comunicarse y el respeto que transmite. Sus emociones tienen un impacto directo en la motivación del alumnado, ya que estas se contagian. Además de generar un entorno en el aula de confianza, respeto y compañerismo, el cual marca la diferencia entre una experiencia positiva o negativa para el alumno.

Las emociones del profesor influyen en cómo se siente él mismo y afecta la motivación y el aprendizaje de sus alumnos. Si el profesor está contento, motivado y con buena actitud, es los alumnos también se animarán y tendrán una participación activa. Pero si el profesor está desganado o sin interés, los alumnos lo notan y pierden las ganas de participar. Por eso, si queremos motivar a los alumnos, ellos deben ver que su profesor también lo está. De esta forma, se mejora la calidad educativa y se favorece un aprendizaje más significativo.

“La mini-teoría de la evaluación cognitiva sugiere que los contextos sociales pueden facilitar o impedir la motivación intrínseca, mediante el apoyo o frustración de las necesidades psicológicas básicas. Así un profesor de educación física que promueva la elección, minimice la presión para ejecutar las tareas de una manera determinada, valore el comportamiento autónomo y fomente la iniciativa personal de sus alumnos, estará apoyando su autonomía”. (Torres, 2013, p. 4)

Por ello cuando un profesor apoya la libertad y la iniciativa de los alumnos, les ayuda a sentirse más motivados.

El entorno emocional y motivacional del aula

El ambiente generado por el profesor es un elemento clave que determina cómo los alumnos perciben y evalúan las tareas dentro de la asignatura. En este sentido, “La teoría de control-valor de las emociones de logro” (Pekrun, 2006) establece que la motivación de los alumnos depende de dos factores principales:

- El valor percibido de la actividad: Si los alumnos consideran que la tarea es significativa, ya sea porque les genera disfrute (motivación intrínseca) o porque obtienen reconocimiento externo (motivación extrínseca), experimentan emociones positivas que impulsarán su motivación.
- La percepción de control sobre la tarea: Cuando los alumnos sienten que tienen la capacidad de influir en su desempeño y obtener resultados positivos, se comprometen más con la actividad.

Por el contrario, si una tarea no tiene significado para el alumno o si percibe que su esfuerzo no influye en los resultados, pueden aparecer emociones negativas como el aburrimiento o la frustración, reduciendo así su nivel de motivación.

Esta teoría plantea que “en función del ambiente que se cree en el entorno educativo, los estudiantes realizarán unas evaluaciones que generarán una serie de emociones que repercutirán en consecuencias finales”. (Pekrun, 2010, p. 245)

La motivación en Educación Física se basa en crear un ambiente emocionalmente positivo, donde los alumnos puedan disfrutar de la actividad y, al mismo tiempo, satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, como sentirse valorados, competentes y autónomos. El docente desempeña un papel clave en este proceso. Por ello, Cassasus dice que “un profesor es más consciente de sus vínculos, y de los patrones de relación que establece, siendo más consciente de su propia emocionalidad y de la de sus alumnos” (Casassus, 2007, p. 244). Este enfoque no solo facilita el aprendizaje, sino que también promueve una participación activa por parte de los alumnos, y nos deja claro que “no hay aprendizaje fuera del espacio emocional” (Casassus, 2007, p. 239).

5. DISEÑO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Situación de Aprendizaje	“Cuerpo, ritmo y equilibrio en acción”
Área	Educación Física
Nivel/etapa educativa	4º de Educación Primaria

7.1 Temporalización

Esta situación de aprendizaje está diseñada para desarrollarla en dos semanas. Constará de 6 sesiones, ya que cada grupo cuenta con 3º sesiones semanales de Educación Física. Esta planificación está estructurada de forma que los contenidos y actividades se desarrollen de forma progresiva y continua. Cada sesión tiene una duración de 45 minutos.

7.2 Justificación

Durante la situación de aprendizaje se pretende fomentar la motivación en el alumnado, especialmente en la expresión corporal, que suele ser un área en la que algunos estudiantes experimentan más dificultades. Para ello, se combinará con el aprendizaje cooperativo y el acrosport, además de incluir un sistema de puntuación gamificado, con el objetivo de generar un mayor incentivo y aumentar el interés de los alumnos. De esta manera, se logrará que los alumnos se impliquen activamente en las actividades, mejoren su trabajo en equipo, desarrollen sus habilidades físicas y emocionales, y se motiven para superar sus propias barreras, promoviendo una experiencia educativa más dinámica y enriquecedora.

7.3 Objetivos de aprendizaje

Objetivos generales:

1. Fomentar la motivación en la expresión corporal mediante el trabajo cooperativo, el acrosport y la gamificación.
2. Desarrollar habilidades sociales y emocionales a través de la colaboración y el trabajo en equipo.

Objetivos específicos:

1. Facilitar que los alumnos se desarrollen sin miedo y con seguridad en la expresión corporal, favoreciendo su disfrute y superación de inhibiciones durante las actividades de acrosport.
2. Ver la expresión corporal como una oportunidad para expresarse libremente, eliminando la vergüenza y favoreciendo el aumento de su confianza y autoestima.

7.4 Competencias específicas y criterios de evaluación

Competencias específicas	Criterios de evaluación
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. 1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. 1.3. Tomar medidas de precaución, previa y durante la práctica motriz y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto. 1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, identificar las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivomotrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos. 2.2. Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales o grupales de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. 2.3. Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un control y dominio corporal sobre ellos.
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.	3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones. 3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. 3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos, mostrando un compromiso frente a las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes. 4.2. Apreciar los logros de personas y colectivos referentes del deporte, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar el éxito y su actitud ante la derrota o los objetivos no conseguidos.

	4.3. Estimar el esfuerzo como valor para conseguir un objetivo. 4.4. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar. 4.5. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.
--	---

7.5 Metodología

La situación de aprendizaje se basa en una metodología activa y participativa, donde el alumnado es el protagonista de su aprendizaje. Se opta por el aprendizaje cooperativo, fomentando la interacción, la corresponsabilidad y el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación y la resolución de conflictos.

Además, se utiliza gamificación con un sistema de puntuación y seguimiento grupal para aumentar el compromiso y promover la autorregulación del aprendizaje. El trabajo cooperativo se organiza mediante la asignación de roles dentro de los equipos, favoreciendo la autonomía y el sentido de pertenencia al grupo.

El enfoque metodológico incluye expresión corporal y acrosport como herramientas para trabajar la creatividad, la empatía y la confianza, además de desarrollar el aspecto físico y emocional del aprendizaje. La evaluación es continua y formativa, valorando el progreso competencial, el esfuerzo y la implicación personal de cada alumno.

En resumen, esta metodología busca crear un entorno inclusivo y dinámico que favorezca el desarrollo integral de los alumnos, incluyendo movimiento, emoción e interacción social.

7.6 Descripción de las actividades

1º SESIÓN: Introducción a la expresión corporal

Objetivo: Iniciarse a la expresión corporal, aprender a moverse al ritmo de la música y relacionarse con los compañeros a través de juegos de ritmo e imitación.

Materiales: Altavoz, colchonetas y bancos.

1. **Puesta en acción:** “Reflejo en acción”

Para comenzar los alumnos se van a agrupar en parejas, donde uno de los alumnos asume el rol de líder y el otro el de reflejo. El líder realiza movimientos libres al ritmo de la música, mientras que su compañero debe imitar sus acciones como si fuera un espejo. Después de unos minutos, intercambian roles para que ambos puedan experimentar cada función.

Variante: Cambiar de parejas.

2. **Parte principal:** “El ritmo en movimiento”

Esta dinámica invita a los alumnos a desplazarse libremente por el espacio bailando al ritmo de la música. Durante la actividad, el profesor irá dando consignas verbales que los alumnos deben seguir rápidamente: al escuchar "aire", deben subirse a una plataforma elevada (colchoneta, banco...) y continuar moviéndose; al decir "tierra", deben realizar movimientos a nivel bajo, en contacto cercano con el suelo; y cuando se diga "viento", deben detenerse por completo, simulando una pausa total.

Variante: se agrega la palabra "fuego", donde los alumnos deben realizar movimientos rápidos, enérgicos y explosivos, representando la intensidad del fuego.

3. **Vuelta a la calma:** “Paisaje sonoro”

Cómo vuelta a la calma al finalizar la sesión, los alumnos se tumban o se sientan cómodamente en el suelo (en una colchoneta), cierran los ojos y escuchan una música suave y relajante. A medida que la música suena, el profesor les va guiando con una breve narración o indicaciones para que imaginen un paisaje o lugar tranquilo donde les gustaría estar (como una playa, un bosque, una montaña...).

2º SESIÓN: Introducción al acrosport

Objetivo: Iniciarse en el acrosport explorando en grupo diferentes figuras, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo

Materiales: Altavoz, colchonetas, hoja con ejemplos de figuras, hoja con roles de los grupos, tarjetas de grupo.

1. **Puesta en acción:** “Figuras en Movimiento”

Esta actividad consiste en que los alumnos se desplacen libremente por el espacio al ritmo de la música. Cuando esta se detiene, el docente dice una figura (puente, pirámide, avión o estatua) y los alumnos, en parejas, deben representarla rápidamente. En "puente", uno forma un arco con el cuerpo mientras el otro colabora o pasa por debajo; en "pirámide", crean una figura escalonada entre los dos; en "avión", simulando volar con los brazos extendidos o con una postura de equilibrio; y en "estatua", deben quedarse inmóviles en una pose creativa.

2. **Parte principal:** “Creando figuras”

En esta actividad, los alumnos se dividen en grupos y comienzan a practicar diversas figuras de acrosport utilizando ejemplos proporcionados en las hojas (ANEXO I).

Variante: Después, exploran y crean nuevas figuras a partir de su creatividad.

3. **Vuelta a la calma:** “Formando equipos”

En esta vuelta a la calma, los alumnos se organizan en grupos que se mantendrán a lo largo de toda la situación de aprendizaje. Una vez formados los grupos, los alumnos asignan entre ellos los roles específicos (ANEXO II). Luego, cada grupo seleccionará una tarjeta de grupo (ANEXO III), en la cual deberán elegir un nombre para su equipo y registrar en el apartado de "puntos" los logros que vayan obteniendo durante las actividades a lo largo de las distintas sesiones.

3º SESIÓN: “El cuerpo y las emociones”

Objetivo: Explorar diferentes emociones a través del movimiento, la expresión corporal y el trabajo en equipo, utilizando el acrosport como herramienta para fomentar la cooperación.

Materiales: Altavoz, aros, colchonetas, cartas con los movimientos y figuras de acrosport, cartas con los personajes de las emociones, tarjetas de puntos (los alumnos son los encargados de tenerlas).

1. **Puesta en acción :** “AroStop”

En esta dinámica, se jugará una versión activa del clásico "juego de las sillas", pero utilizando aros. Los alumnos se organizan en grupos y, mientras suena la música, deberán moverse por el espacio siguiendo las indicaciones del profesor, que les dará cartas con movimientos específicos o figuras de acrosport. Cuando la música se detenga, cada alumno deberá asegurarse de estar dentro de un aro. En cada ronda, se retirará un aro, y los alumnos que no logren ocupar uno quedarán eliminados. Sin embargo, podrán volver al juego si todos los participantes realizan correctamente el desafío indicado en la carta.

PUNTOS: El grupo que no tenga a nadie eliminado al final de la ronda se llevará 3 puntos; si tiene a uno eliminado, recibirá 2 puntos; y si tiene más de uno eliminado, solo se llevará 1 punto.

2. **Parte principal:** *"Explorando las emociones"*

Para esta dinámica, se utilizarán cartas con los personajes de la película *Del Revés 2*. Los grupos deberán elegir una carta de emociones al azar (ANEXO IV) y, a partir de la emoción seleccionada, simular una escena que exprese esa emoción de manera clara y creativa. Los alumnos utilizarán gestos, posturas y expresiones faciales para representar cómo se sentirían si estuvieran viviendo una situación que evoque esa emoción. Una vez que cada grupo haya realizado su representación, el resto de la clase deberá adivinar qué emoción están interpretando, basándose en las pistas que proporcionan con su actuación.

PUNTOS: Los grupos que adivinen correctamente todas las cartas, es decir, el personaje que representa la emoción, sumarán 2 puntos. Si solo han adivinado alguna, se llevarán 1 punto.

3. **Vuelta a la calma:** *"palabras de reflexión"*

Para finalizar la sesión de forma tranquila y reflexiva, los alumnos se sentarán en círculo, cerrarán los ojos y, uno a uno, compartirán una palabra que represente lo que más les ha gustado o lo que les ha llamado la atención de la sesión.

4º SESIÓN: *"Expresión Corporal en movimiento"*

Objetivo: Fomentar la expresión corporal y la creatividad a través de actividades que integren el baile, el acrosport y el trabajo en equipo.

Materiales: Altavoz, colchonetas, Cartas con figura de acrosport, movimiento corporal y expresión facial, pelotas pequeñas (tenis).

1. **Puesta en acción:** *"El director de baile"*

En esta actividad los alumnos deben formar un círculo y un alumno asume el rol de director del baile, realizando movimientos de baile al ritmo de la música. Los demás deben seguir sus movimientos, discretamente, el director puede cambiar de forma discreta. Un alumno de cada

grupo fuera del círculo debe intentar adivinar quién es el director observando los movimientos.

PUNTOS: El alumno que haya acertado quién es el director de baile conseguirá 1 punto para su equipo

2. **Parte principal:** “*Cartas en movimiento*”

Cada grupo cogerá 3 cartas al azar, las cuales pueden incluir: Figura de acroport, Movimiento corporal, Expresión facial. (ANEXO V)

Los alumnos deberán crear una pequeña coreografía que combine los tres elementos indicados en sus cartas, integrándose de forma fluida y creativa.

PUNTOS: Cada grupo recibirá 1 punto por cada carta que logre representar correctamente durante su coreografía.

3. **Vuelta a la calma:** “*Masaje con pelota*”

Los alumnos, organizados en parejas, cogerán una pelota pequeña y, con música relajante de fondo, se turnarán para pasarla suavemente por la espalda de su compañero. Deberán realizar movimientos lentos. Después de unos minutos, cambiarán de rol para que ambos puedan disfrutar de la experiencia.

5ª SESIÓN: “*Creación de la coreografía final*”

Objetivo: Aplicar de forma creativa lo aprendido en sesiones anteriores mediante la creación de una coreografía grupal, integrando movimientos corporales, figuras de acroport y coordinación al ritmo de la música, fomentando el trabajo en equipo.

Materiales: Altavoz, Colchonetas, tarjetas de ayuda (movimientos, expresiones, figuras de acroport).

1. **Puesta en acción:** “*Ritmo y coordinación en grupo*”

En los grupos formados previamente, el profesor pondrá una canción. Un alumno de cada grupo asumirá el rol de líder, y los demás deberán imitar sus movimientos adaptándose al ritmo de la música. A lo largo de la actividad, el liderazgo podrá ir rotando para que todos tengan la oportunidad de guiar.

2. **Parte principal:** “*Creación de la coreografía*”

Cada grupo deberá realizar su propia coreografía incluyendo sus propios movimientos corporales, figuras de acroport... Tendrán que elegir una canción y crear su coreografía. Pueden hacer uso de las tarjetas de la sesión anterior como ayuda. Esta actividad tiene como objetivo aplicar lo aprendido, trabajar en equipo y desarrollar habilidades expresivas.

3. **Vuelta a la calma:** “Escucha y relaja”

Con música relajante de fondo, los alumnos seguirán las indicaciones del profesor: tumbarse en el suelo, estirar los brazos, respirar profundamente, y realizar movimientos suaves.

6º SESIÓN: “Presentación de la coreografía”

Objetivo: Reforzar la coreografía grupal, mejorando la coordinación y la expresión corporal

Materiales: Altavoz, colchonetas.

1. **Puesta en acción:** “Movimiento en cadena”

Toda la clase se coloca en círculo. Un alumno realiza un movimiento simple al ritmo de la música. El siguiente alumno lo repite y añade uno nuevo, formando una secuencia en cadena.

2. **Parte principal:** “Ensayo y presentación de la coreografía”

Cada grupo revisará y mejorará su coreografía. Posteriormente, cada equipo presenta su coreografía ante la clase.

PUNTOS: Los puntos serán dados por los compañeros, fomentando la participación y la evaluación entre iguales. Cada alumno observará las presentaciones de los demás y, tras cada actuación, votarán la puntuación que consideren justa. La puntuación será de 3 a 5 puntos. 5 puntos: excelente coordinación, creatividad y expresión. 4 puntos: buena ejecución con pequeñas mejoras posibles. 3 puntos: se logró completar la coreografía pero con dificultades en uno o más aspectos. El grupo obtendrá los puntos más votados por mayoría.

3. **Vuelta a la calma:** “Círculo de sensaciones”

Los alumnos se sientan en círculo, cierran los ojos durante unos segundos y, tras una breve música suave, comparten (si quieren) cómo se han sentido durante la presentación final: si se han divertido, si se han sentido nerviosos, orgullosos, en equipo, etc.

El objetivo es terminar la sesión conectando con las emociones vividas y reforzando el compañerismo y la expresión emocional.

7.7 Recursos: materiales, espaciales, temporales

Sesión	Materiales	Espaciales	Temporales
1º sesión	• Altavoz • Colchonetas • Bancos.	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 15 minutos Parte principal: 20 minutos Vuelta a la calma: 10 minutos
2º sesión	• Altavoz • Colchonetas • Hoja con ejemplos de figuras • Hoja con roles de los grupos • Tarjetas de grupo	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 10 minutos Parte principal: 20 minutos Vuelta a la calma: 15 minutos
3º sesión	• Altavoz • Aros • Colchonetas • Cartas con los movimientos y figuras de acroport • Cartas con los personajes de las emociones • Tarjetas de puntos (los alumnos son los encargados de tenerlas)	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 15 minutos Parte principal: 20 minutos Vuelta a la calma: 10 minutos
4º sesión	• Altavoz • Colchonetas • Cartas con figura de acroport, movimiento corporal y expresión facial, • Pelotas pequeñas (tenis)	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 10 minutos Parte principal: 25 minutos Vuelta a la calma: 10 minutos
5º sesión	• Altavoz • Colchonetas • Tarjetas de ayuda (movimientos, expresiones, figuras de acroport)	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 10 minutos Parte principal: 25 minutos Vuelta a la calma: 10 minutos
6º sesión	• Altavoz • Colchonetas	Gimnasio	45 minutos Puesta en acción: 10 minutos Parte principal: 25 minutos Vuelta a la calma: 10 minutos

7.8 Criterios de evaluación

Para la evaluación de esta situación de aprendizaje se ha tenido en cuenta tanto el progreso individual del alumnado como el desarrollo grupal. Se ha utilizado varios instrumentos, que permite recoger información desde diferentes perspectivas.

- Autoevaluación del alumnado (ANEXO VI): Los alumnos completarán una ficha individual en la que evaluarán su trabajo realizado tanto a nivel personal como dentro del grupo, a lo largo de todas las sesiones. El objetivo es fomentar la autorreflexión y la autocrítica, ayudándoles a tomar conciencia de su propio proceso de aprendizaje y del papel que han desempeñado en el equipo.
- Evaluación de los alumnos a la situación de aprendizaje (ANEXO VII): Para conocer cómo han vivido ellos la propuesta educativa, se colocarán cuatro carteles con diferentes emociones acompañadas de su significado. Cada alumno deberá pegar un gomet en la emoción que mejor represente cómo se ha sentido durante las sesiones. Esta dinámica me permitirá obtener una visión global de su experiencia emocional a lo largo del proceso.
- Evaluación del profesor al alumnado: Mi evaluación se ha basado principalmente en la observación directa y continua durante las distintas sesiones. He tenido en cuenta tanto la consecución de los objetivos como el esfuerzo individual y colectivo, siempre adaptándome a las capacidades de cada alumno. Para ello, he utilizado un sistema de puntuación en el que los alumnos iban sumando puntos en función de su participación, comportamiento y cumplimiento de las tareas propuestas. Además, he valorado de forma positiva el esfuerzo extra mostrado por algunos alumnos en momentos concretos.

7.9 Atención a la diversidad

En cuanto a la atención a la diversidad, se pretende cumplir con las necesidades de todo el alumnado acorde a los diferentes niveles de desarrollo y capacidades. Por ello, se han implementado diferentes estrategias inclusivas.

- Se lleva a cabo el trabajo cooperativo en el que cada alumno tiene asignado un rol acorde a sus habilidades y capacidades.
- En las figuras de acrosport propuestas se ofrecen diferentes niveles de dificultad, permitiendo que cada alumno y grupo realicen aquellas que mejor se ajusten a sus capacidades y su confianza, promoviendo un entorno de seguridad u autoconfianza.
- Se hace un uso del tiempo flexible adaptándose a las necesidades grupales e individuales.

- La evaluación se plantea como un proceso continuo e individualizado, en la que se evalúa el progreso individual de cada alumno.
- Se hace uso del refuerzo positivo constante como herramienta motivadora.

6. PROPUESTAS DE MEJORA

Considero muy efectivo el planteamiento de la motivación, ya que es clave para un mejor rendimiento académico en los alumnos. Sin embargo, hay muchos factores externos que siguen influyendo negativamente en los alumnos y que perjudican a que no tengan esa estimulación presente en las sesiones de educación física.

Como propuesta de mejora destaco:

- Posibilidad de realizar una investigación de los factores que afectan a la motivación del alumno.
- Ampliar esa investigación con alumnos de diferentes etapas para observar y comparar diferentes motivaciones según la edad del alumno.
- Recibir propuestas de motivación de compañeros o docentes que hayan utilizado en sus aulas.

7. CONCLUSIONES

Como conclusión de este trabajo de fin de grado, destaco la importancia de buscar diferentes estrategias de motivación acorde a las necesidades de cada grupo y alumno. Es fundamental buscar las herramientas pedagógicas adecuadas para cada situación. La motivación es uno de los componentes más esenciales en el proceso educativo y en el ámbito de educación física cobra un papel aún más importante, ya que afecta directamente en la participación, rendimiento y disfrute del alumno.

El papel del docente es clave para que los alumnos mantengan esa motivación e interés. En sus manos está el crear un ambiente positivo y que se sientan seguros y con la confianza suficiente para participar activamente y disfrutar de las sesiones. El profesor tiene un papel social y emocional, siendo un modelo y un referente que inspire al alumnado a superarse y a disfrutar de la actividad física desde un enfoque saludable, lúdico e inclusivo.

Para conseguirlo, es muy importante observar, escuchar y conocer al alumno de manera constante y cercana para saber cómo motivarles tanto de forma grupal como individual, con la finalidad de buscar las estrategias motivacionales eficaces y personalizadas. También es necesario adaptar dichas estrategias acorde a las diferentes actividades físicas o deportes que se realicen en el aula, ya que no todas las actividades generan el mismo interés en cada alumno ni presentan las mismas respuestas emocionales. En estas situaciones es cuando el docente tiene que responder y mostrar la capacidad de adaptación para lograr esa motivación.

Finalmente, este trabajo me ha permitido reafirmar la importancia de la motivación en esta etapa tanto a nivel académico como a nivel personal de cada alumno y la importancia de un docente para que el alumnado se sienta seguro y con ganas de aprender. Motivar no es solo una estrategia educativa, sino un acto de compromiso en el desarrollo integral del alumno, donde los docentes tienen la responsabilidad y oportunidad de sembrar esa motivación que puede marcar una diferencia en su presente y su futuro.

8. REFLEXIÓN PERSONAL

A lo largo de la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado he tenido la oportunidad de profundizar en el valor que tiene la motivación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en el ámbito de la Educación Física. Desde mi experiencia como alumna y futura docente, considero que esta asignatura parte con una ventaja: tiene la capacidad natural de conectar con el alumnado a través del juego, el movimiento, la interacción y el disfrute. No obstante, esta motivación inicial no siempre se mantiene de forma espontánea, y ahí es donde el papel del docente se vuelve fundamental.

Además, este trabajo me ha hecho valorar la importancia de personalizar las estrategias motivacionales. La motivación progresa junto a la realidad de la sociedad, del alumno y de la práctica docente. No se puede hablar de motivación sin tener en cuenta la diversidad del aula. No todos los alumnos son iguales, ni se motivan por las mismas razones. Por ello, es imprescindible tener en cuenta sus ritmos, sus preferencias, sus historias personales y sus contextos. Solo así se puede ofrecer una Educación Física que no excluya, que no etiquete, sino que acoja, potencie y acompañe a cada alumno en su desarrollo integral, teniendo en cuenta que la motivación es la constante reflexión del docente sobre su propia práctica. Evaluar que funciona, que no, y estar dispuesto a adaptarse y mejorar es parte del proceso.

Considero que fomentar una actitud positiva hacia la educación física desde edades tempranas influye en el desarrollo de hábitos saludables a lo largo de la vida tanto a nivel académico como personal, por lo que este trabajo también me ha permitido profundizar en cómo aplicar estos conocimientos a la práctica docente.

Este trabajo me ha permitido crecer no solo en conocimientos teóricos y metodológicos, sino también a nivel personal y vocacional. Me ha reafirmado en la idea de que ser docente va mucho más allá de impartir contenidos: es acompañar procesos, construir relaciones, y sobre todo, ser una figura que inspire y fomente en los alumnos el gusto por aprender, el cuidado de sí mismos y el valor del esfuerzo. La motivación, bien trabajada, puede convertirse en la base de una Educación Física transformadora, significativa y duradera.

En definitiva, además de un trabajo académico, ha sido una experiencia profesional, que me ha permitido reafirmar mi vocación por la enseñanza. Como futura docente, me gustaría ser una educadora que además de enseñar, motive, escuche y transforme.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

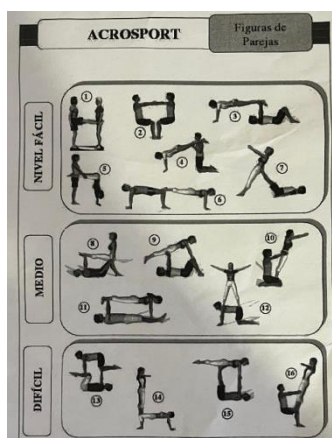
- Bartolomé Jesús Almagro Torres, C. C. G. (2013). *Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física*. E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, vol. 1, p. 212-220.
- Blázquez Sánchez, D. (2001). *La educación Física*. Barcelona: INDE.
- Buñuel, P. (1999). The importance of Physical Education in primary. *Apunts. Educación Física y Deportes*.
- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., & Lope Álvarez, Á. (Eds.). (2018). *La Educación Física y las relaciones sociales en educación primaria* (Vol. 2). International Journal of Developmental and Educational Psychology.
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Editorial Cuarto Propio
- Covington, M.V., & Müeller, K.J. (2001). *Intrinsic versus extrinsic motivation: An approach/avoidance reformulation*. *Education psychology review*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Psychologie Canadienne*
- Fernández-Río, J. (2003). *El aprendizaje cooperativo en educación física para la integración en el medio social. Análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje*. Valladolid: La Peonza.
- Fernández-Río, J. (2005). Violencia en las aulas: posibilidades desde la metodología cooperativa. In *V Congreso Internacional Virtual de Educación*.
- Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de responsabilidad personal y social al aprendizaje cooperativo. In *Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*.

- Girona, M. J. C., Piéron, M., & Valeiro, M. G. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*
- Gómez, L. J. R. (2008). La educación física y su contenido. *Ciencia y Tecnología de la Nación Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente Áreas Curriculares - Educación Física*.
- Holubec, D. W.-R. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.
- Huertas, J. A. (1997). Motivación. *Querer aprender*. Buenos Aires: Aique, 33.
- Metzler, M. (2011). *Instructional models in physical education*. Routledge.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, vol. 18, p. 315-341.
- Pekrun, R. and Stephens, E.J. (2010). Achievement emotions: A control-value approach. *Social and Personality Psychology Compass*.
- Pía Canales Nuñez, O. A.-O.-S. (2018). *Prácticas pedagógicas que favorecen u obstaculizan la inclusión educativa en el aula de educación física desde la perspectiva del alumnado y profesorado*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
- Slavin, R. E. (1999). *Aprendizaje cooperativo : teoría, investigación y práctica*. Aique Grupo Editor.
- Torres, D. L. G. (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. *GADE: Revista Científica*, vol. 3 (2), p. 145-159.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa. 11a. edición.* pearson.

10. ANEXOS

ANEXO I: Figuras de parejas



ANEXO II: Roles trabajo cooperativo



ANEXO III: Tarjetas de grupos



ANEXO IV: Cartas de las emociones



ANEXO V: Cartas de Figuras de acrosport, Movimientos corporales, Expresiones faciales.



ANEXO VI: Autoevaluación

ANEXO VII: Evaluación de los alumnos a la situación de aprendizaje