



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

La motivación como factor decisivo en la práctica de actividad física escolar

Alumno: Sergio Miguel Serrano Rivera

Tutor: Prof. D. Emilio J. Martínez López

Dpto: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal

Cita:

“Para ser un líder, tienes que querer que la gente te siga, y nadie quiere seguir a alguien que no sabe dónde va”.

Joe Namath

ÍNDICE

1. RESUMEN	4
2. INTRODUCCIÓN	5
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
a) MOTIVACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	7
b) LA MOTIVACIÓN COMO UN COMPONENTE PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	7
c) FACTORES QUE MOTIVAN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	8
d) LA MOTIVACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	10
e) CONSEJOS PARA ALCANZAR LA MOTIVACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	11
f) CONCLUSIONES EN BASE AL TIPO DE INSTRUCCIÓN Y METODOLOGÍA EN CLASE	12
4. METODOLOGÍA	13
5. RESULTADOS	14
6. DISCUSIÓN	28
7. CONCLUSIONES	31
8. APLICACIÓN DIDÁCTICA	32
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
10. ANEXOS	40

RESUMEN

El presente trabajo ha pretendido definir claramente que es la motivación. Hemos desarrollado una fundamentación basada en la motivación como el factor que estamos trabajando. También hemos analizado la importancia de las clases de educación física y la relación que en ellas tiene la motivación, así como recomendaciones para conseguirla. A continuación, hemos llevado a cabo un estudio sobre “la motivación como factor clave en nuestras clases de educación física”. Los resultados principales muestran que los alumnos pierden la motivación con los años y que las chicas se motivan hacia más contenidos, pero menos hacia la asignatura con respecto a los chicos. Terminamos con una discusión para comparar los resultados con los de otros estudios. Finalmente, hemos realizado unas conclusiones para saber si los resultados han desarrollado los objetivos previstos. Hemos terminado nuestro trabajo, con una propuesta didáctica desarrollada en un centro educativo y relacionada con nuestro ámbito de estudio.

PALABRAS CLAVE

Motivación, ejercicio físico, educación física, educación primaria, hábitos, salud.

ABSTRACT

This project has clearly tried to define what the term motivation means. A foundation based on the motivation has been developed as the factor which we are working for. Nonetheless, we analysed the relevance of the physical education lessons and the relation between them and motivation as well as some recommendations to achieve it. Then, a study about ‘motivation as a key factor for our physical education lessons’ was developed. The main results demonstrated that boys lose their motivation through the pass of years and girls motivate more to contents, but less to the subject in relation to the boys. Finally, we finished with a discussion in order to compare the results with other studies. The conclusions were reviewed so as to guarantee that the results had developed the previous goals. The project ends with an educational proposal dealing with our field of study, which was experienced in a school.

KEY WORDS

Motivation, physical exercise, physical education, primary education, customs, health.

INTRODUCCIÓN

Según la Real Academia Española, la motivación es la preparación y ensayo mental de algo que vamos a realizar, lo cual necesita de una animación para ejecutarse con el interés necesario. A su vez, recoge la acción de “motivar”, como la disposición para animar a alguien para proceder de un modo predeterminado. Para González (1995), puede definirse como un conjunto de procesos psíquicos unidos, que necesitan de una actividad nerviosa y reflejan una realidad a través de la personalidad del sujeto, siendo esta activa y autónoma, en constante transformación, y determinada por la actividad externa, sus estímulos y objetos, teniendo como objeto final satisfacer las necesidades del individuo, regulando la dirección y la intensidad de su comportamiento, manifestando así una actividad motivada.

Por otra parte, el Dr. C. Dencil Escudero Sanz, en el año 2009, escribía que la motivación es un proceso psíquico inductor, al igual que González, pero va más allá diciendo que su introducción en la Educación Física contemporánea lleva consigo un cuidado pedagógico que es obligación del docente, haciendo no solo que el alumnado quiera participar, sino que lo haga buscando el éxito desde el punto de vista de la motivación. Para Escudero Sanz, así el alumno logrará mayor diversión y satisfacción hacia las actividades desarrolladas, provocando que el alumno pueda y quiera recurrir a la práctica deportiva de actividades de la asignatura como fuente de enriquecimiento y agrado en ocasiones futuras. En una definición del Diccionario Enciclopédico Universal, se plantea que *“la motivación es el factor o conjunto de factores que intervienen como causa de la conducta o móvil de la acción”*.

Por todo esto, hemos centrado nuestro estudio en conseguir los resultados posibles sobre cuáles son los puntos fuertes y débiles en cuanto a metodología y contenidos en nuestras clases para alcanzar la motivación de nuestros alumnos, así como en la importancia de la práctica física. Para obtener los máximos resultados posibles, hemos realizado el estudio en base a varias variables. Dichos resultados, en base a la teoría de autodeterminación, nos muestran que algunas de las hipótesis que se plantean, es que los chicos van a mostrar una motivación más autodeterminada y una mayor percepción de utilidad de la práctica deportiva que las chicas. Como segunda hipótesis se postula que los niveles más altos de autodeterminación y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales, van a ser los principales predictores de la percepción de utilidad del deporte para ambos géneros.

Una vez hemos obtenido los resultados, hemos realizado una propuesta didáctica en base a ellos, para comprobar la eficacia de los resultados y conocer nuevas formas de trabajar con el

alumnado buscando su motivación. Para ello, hemos desarrollado cuatro sesiones, gracias a todos los datos que hemos obtenido de nuestro estudio. Así, hemos podido comprobar la eficacia de él, teniendo en cuenta los aspectos recogidos directamente de los alumnos.

Nuestro estudio intenta buscar respuesta a por qué los alumnos no realizan actividad física, o no se sienten atraídos por ella. Así, cada vez son más los investigadores que desean conocer las causas que llevan a la adherencia en este tipo de actividades, así como los motivos que les lleva a no practicar actividad física. Es fundamental la utilidad que los jóvenes conceden a la práctica deportiva dado que esto puede evitar que se produzca un conflicto con otros papeles sociales que el sujeto pueda verse obligado a desempeñar, propios de la etapa de desarrollo en la que se encuentre (Boiché y Sarrazin, 2007). Los procesos motivacionales constituyen un elemento clave para llevar al alumno hacia la práctica deportiva y hacer que esta decisión persista en el tiempo y durante toda su vida (Taylor, Ntoumanis, Standage, y Spray, 2010), porque suscitan la curiosidad, el interés y el deseo de participar en una actividad. Decidimos realizar este estudio buscando metodologías contemporáneas, responsables con la causa, preparadas para acoger a la diversidad, y de esta forma trabajar con el alumnado de una forma abierta y satisfactoria, que nos ayude a crear hábitos de actividad física en los alumnos para que les sea útil y lo tengan presente a lo largo de toda su vida.

Por tanto, los objetivos de este estudio son:

- Conocer los contenidos motivantes para el alumnado.
- Conocer los principales factores que afectan en la motivación de los niños del colegio de educación primaria Sagrada Familia de Villanueva del Arzobispo (Jaén).
- Cuantificar la importancia que tiene la motivación en la práctica física por parte del alumnado de este colegio, así como las variantes debido a aspectos como sexo y edad.

Por último, me gustaría dar las gracias a varias personas que han sido claves en ayuda y apoyo para la realización de este trabajo. Mis agradecimientos son para Rafael Moreno del Castillo, por su apoyo y años de docencia durante mi paso por la Universidad de Jaén; Juan Antonio Párraga Montilla, por todo lo que aprendí de él en años anteriores; y a Emilio José Martínez López, por enseñarme a moverme competentemente en esta difícil tarea que ahora comenzamos que es la docencia.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Motivación en las clases de educación física

La motivación es determinante para el desarrollo de ejercicio regular y físico. Es papel del profesor buscar, diseñar y encontrar soluciones, métodos y técnicas que permitan a sus alumnos sentirse motivados hacia las actividades planteadas, lo que es una difícil misión. A lo largo de la historia, se ha pensado que la motivación por las clases de Educación Física es algo fácil de lograr, pero no es así, a pesar de que es una de las asignaturas favoritas en la mayoría del alumnado escolar. Por esta razón, es una de las temáticas más investigadas dentro de la Psicología del Deporte desde 1938 cuando apareció la lista Murray formada por 12 motivos de necesidades biológicas y 28 necesidades psicológicas de practicar actividad físico-deportiva (Martínez, Andrade y Salguero, 2005). Las motivaciones de práctica físico-deportiva son muy diversas (Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2003), entre las que se incluyen: competición, capacidad personal, aventura, hedonismo y relación social, forma física, imagen personal y salud médica (Pavón et al, 2003). Trabajos recientes encuentran que la diversión, el mantenimiento de la forma y la salud son los principales motivos para practicar actividad física (Rodríguez-Romo, Bonet-Pascual y Garrido-Muñoz, 2009). Las motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva se han estudiado desde diferentes puntos de vista, como factores personales (edad, género, nivel educativo, ocupación profesional, orientación de metas etc.), o factores ambientales (condiciones de trabajo, clima familiar, medio ambiente, orientación de metas etc.).

La motivación como un componente psicológico en la Educación Física

La educación física, como una forma más de desarrollo y de actividad humana, necesita de distintos móviles para poder llevarse a cabo, de ahí que la motivación como uno de sus componentes, tenga en ella una importancia crucial. Según Pila Teleña (1988) este es uno de los factores más importantes que condiciona el desempeño de los alumnos en esta asignatura. Debido a todo esto, comprendemos las implicaciones de la motivación en las actividades, las cuales según Mazario (2008) son las siguientes, diferenciando alumnos motivados y no motivados. Para un sujeto sin motivación, su iniciativa será escasa, tendrá inflexibilidad ante las exigencias de los mecanismos de supervivencia y apariencia distraída y aburrida, mostrará despreocupación en su trabajo y resultado de sus actividades, tendrá poco compromiso y responsabilidad ante sus tareas y un sentimiento de inutilidad e incapacidad de buscar metas y propósitos interesantes, llevará a cabo una búsqueda de excusas para justificar que no actúa en

las distintas situaciones, o pedirá perdón por sus fracasos ante otras personas. Por otra parte, para este mismo autor, un sujeto motivado se plantea objetivos y metas bien definidos para buscar el camino adecuado para alcanzarlos, disfruta e indaga hacia nuevas actividades y experiencias, busca soluciones a los problemas y a los obstáculos que le van surgiendo, es consciente de que tendrá aciertos y errores en su trabajo pero aprende de ello, es realista en las metas a alcanzar y por tanto, sabe dónde están sus límites, conoce sus puntos fuertes y débiles y los aprovecha, tiene confianza y seguridad en sí mismo para resolver problemas y tomar decisiones, organiza su tiempo y sus contextos de actuación, y es proactivo en lugar de reactivo.

Según Pila Teleña (1988) la motivación lleva a los alumnos a esforzarse y dar su máximo para cumplir los propósitos y las acciones dentro de la clase. Para López (2006) la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico-deportivas, además de constituir uno de los requisitos básicos de la dirección de la clase para obtener una alta eficacia y calidad. La motivación de logro, por tanto, constituye una orientación que parte de la necesidad de éxito que tiene el individuo y se manifiesta a través de una serie de características que influyen en el cumplimiento positivo de los objetivos propuestos al principio.

En este sentido, Atkinson (1986) desarrolló un modelo teórico que ha servido para comprender empíricamente a la motivación de logro. En el mismo expone que la conducta orientada a satisfacer la necesidad de logro es la resultante de un conflicto emocional entre tendencias que implican acercamiento y/o evitación. En su comprensión la fuerza de estas dos tendencias es determinante para que un individuo busque o evite actividades orientadas hacia el logro, las cuales se manifiestan en el deseo del éxito y el temor al fracaso. Por tanto, todo sujeto tiene presentes las dos tendencias, su motivación por el éxito y su motivación por evitar el fracaso. Simplemente, una será mayor que otra, o éxito mayor que fracaso, o viceversa.

En el mismo sentido, Garzarelli (s/a) nos dice que la motivación está íntimamente ligada a un estímulo interno que tenemos, el cual nos lleva a realizar una acción encaminada a buscar y encontrar la satisfacción por el éxito.

Factores que motivan la práctica de actividad física

El género

Algunos estudios han encontrado diferencias motivacionales en la práctica de actividades físicas y deportivas en función del sexo (Pavón y Moreno, 2008; Rodríguez-Romo et al., 2009). Propusieron que la mayoría de las mujeres deciden participar en la práctica físico-deportiva por razones psicológicas y socioeconómicas debido a que los beneficios derivados de estos factores tienen más importancia que los factores negativos asociados con creencias culturales y religiosas. Algunos ejemplos dicen que la mujer que realiza actividad física está motivada por la estética, por cuidar el peso y por su imagen corporal (Pavón y Moreno, 2008); otros trabajos indican que participan por aspectos relacionados con la dimensión social y la salud (Flood y Hellstedt; 1991); mientras que para los hombres, los motivos más importantes son los aspectos relacionados con la competición y el éxito o triunfo, junto con el estado de forma y la mejora de sus destrezas, (Pavón y Murcia, 2008; Macías y Moya, 2002) y los motivos sociales (Pavón y Murcia, 2008).

Un importante marco teórico en esta línea, es la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) que estudia el grado en que las conductas humanas son voluntarias o autodeterminadas. Esta teoría establece que la motivación es continua con diferentes niveles de autodeterminación que abarcan desde la conducta más autodeterminada hasta la menos autodeterminada, de modo que los niveles de una a otra comprende tres tipos diferentes de motivación: la motivación intrínseca, asociada a mayores niveles de autodeterminación que implica el compromiso en una actividad por el placer que se obtiene al llevarla a cabo; la motivación extrínseca, que hace referencia a la concepción de la actividad como un medio para conseguir un determinado fin e incluye cuatro tipos de regulación (integrada, identificada, introyectada y externa), que evolucionan de mayor a menor nivel de autodeterminación; y por último, la desmotivación, que es el menor nivel de autodeterminación y refleja la falta de intención para comprometerse con un comportamiento debido a la ausencia de motivación. Por ello, la Teoría de la Autodeterminación considera que las necesidades de competencia, relaciones sociales y autonomía, las cuales son las necesidades psicológicas básicas, determinan la autodeterminación de un individuo bajo un contexto social (Deci y Ryan, 2000).

En esta línea, algunos autores han comprobado que los chicos estaban más motivados intrínsecamente por la práctica de actividad físico-deportiva que las chicas. Sin embargo, y en desacuerdo con esto, en investigaciones posteriores varios autores ponen de manifiesto la

ausencia de diferencias significativas entre ambos géneros respecto a la motivación intrínseca, reflejando el género masculino una mayor motivación extrínseca y desmotivación por la práctica deportiva (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007, y González, 2006).

Por su parte, Moreno, González-Cutre, y Cervelló (2007), con una muestra de 283 deportistas federados, 141 hombres y 142 mujeres pertenecientes a 32 clubes de salvamento deportivo, encontraron mayor motivación de los tres tipos (intrínseca, extrínseca y desmotivación) a favor del género masculino. Además, éstos mostraron mayor percepción de competencia y autonomía mientras que las chicas reflejaron mayor necesidad de relaciones sociales.

En relación a la percepción de utilidad del deporte, se establece que las actitudes hacia la actividad física y hacia la educación física son más positivas cuando el alumno se siente más motivado, realiza actividades extraescolares o practica deporte con más frecuencia (Moreno y Hellín, 2002; Treasure y Roberts, 2001).

La edad

García, Rebollo, Martínez y Oña (1996) en un estudio de hábitos deportivos de la provincia de Granada señalan el interés de la población por la práctica de actividad físico-deportiva con motivos de salud y diversión. Sin embargo otros trabajos nos han dado diferencias en función de la edad. Con la edad la motivación hacia la salud aumenta así como la necesidad de relaciones sociales (Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I., 2001). En cuanto a las relaciones sociales algunos trabajos muestran un incremento del interés por la actividad física, debido a esta causa, cuando aumenta la edad, mientras que otros estudios han encontrado que a los más jóvenes les interesa la actividad físico-deportiva por diversión y mejorar sus relaciones sociales (García, Hernández, Oña, Godoy y Rebollo, 2001). La motivación hacia la apariencia física aumenta con la edad entre gente activa físicamente, pero decrece con la edad entre los inactivos (Loland, 1999). Otros trabajos han concluido que las mujeres de menor edad practican ejercicio físico motivadas por la mejora de su aspecto físico (Pavón y Moreno, 2008).

La motivación y su importancia en la Educación Física

En la educación física como en toda actividad humana la motivación constituye uno de los componentes más importantes dentro de los procesos propios de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad

física en cuestión. Para López (2006), la motivación ayuda a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivas. En este sentido Knapp (1981), afirman que *“la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz”*.

Consejos para alcanzar la motivación por la Educación Física

Recomendaciones de entrevistas a profesores de Educación Física y encuestas a psicólogos expertos en motivación han sido tomadas de Morales Tarifa (2008), en su plan de orientaciones psicopedagógicas para brindar atención a la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica.

Hay que garantizar la toma de conciencia de los alumnos hacia la Educación Física a partir de la importancia de las actividades que en ella se realizan. El profesor debe comunicar a los alumnos el por qué y para qué se realizan las actividades de la clase, de esta manera logrará la toma de conciencia de los alumnos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades de la clase. Esta recomendación asume importancia no sólo para la motivación de los alumnos hacia la clase de Educación Física, sino también para que estos incorporen la práctica de las actividades físicas como un hábito de vida. Si el alumno no comprende la importancia de las actividades que se realizan en las clases, es menos probable que se halle motivado por realizarlas. Para este autor, que el docente sea ejemplo para sus alumnos es una premisa importante. Es esencial para el profesor predicar con su ejemplo ante sus alumnos, su condición de paradigma para los educandos hace que estos le sigan y mantengan una disposición favorable en la clase. Si los alumnos perciben en el profesor falta de motivación al impartir las clases, no sentirán tantos deseos de llevar a cabo las ejecuciones y/o actividades. Además, se debe tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos). Para Morales Tarifa, el profesor debe evitar que sus clases se desarrollen en un ambiente monótono, por ello resulta eficaz su creatividad en función de planificarlas de manera que los alumnos constantemente se enfrenten a experiencias novedosas que les resulten atractivas y que les estimulen a participar de la Educación Física. Debe procurarse, en lo posible, que siempre exista un elemento en la clase que constituya una “sorpresa” para los educandos. El juego es un buen recurso para motivar, además de constituir un método a través del cual los alumnos experimentan satisfacción y al mismo tiempo desarrollan habilidades y capacidades importantes para la vida

en sociedad. Si somos capaces de incorporar los juegos en las clases, acordes a las características de los educandos, para apoyar el cumplimiento de los objetivos previstos, contribuiríamos al desarrollo de los alumnos de una forma activa y placentera.

Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los alumnos. El profesor debe tener en cuenta al planificar las acciones de sus clases los gustos y preferencias de los alumnos, de manera que éstos sientan agrado por lo que realizan y no se vean contrariados en este sentido. Es recomendable intercambiar con los alumnos constantemente sobre las formas en que se están llevando a cabo las clases y a partir de ello tomar iniciativas que puedan ayudar a que logren una mayor satisfacción al realizar las clases de educación física.

El profesor debe reconocer en el alumno los logros que ha ido obteniendo, de manera que esto resulte un estímulo que le ayude a seguir realizando exitosamente las actividades, esto es, el refuerzo. No es recomendable estar ajeno a los logros de algún alumno, ya que esto le pudiera provocar pensamientos desfavorables, del mismo modo no se debe llevar a cabo un reconocimiento excesivo ya que de esta forma se adaptará al alumno a que lo más importante sea el reconocimiento y no el placer interno derivado de la propia ejecución. Es importante que la acción de reconocer los logros de los alumnos vaya acompañada de indicaciones precisas que los estimulen a seguir desempeñándose exitosamente en ejecuciones futuras. En definitiva, el refuerzo debe ocurrir, pero solo para que el alumno se sienta motivado para la próxima actividad y a seguir trabajando, ya que si se produce de forma excesiva, el alumno solo buscará el logro. Se debe desarrollar la clase en un clima donde prime el buen ambiente. Si el ambiente es relajado y distendido, los alumnos tendrán una actitud más positiva que en un clima tenso y estricto. Hay que dar posibilidad de libertad a los alumnos dentro de la clase para que sean creativos.

Conclusiones en base al tipo de instrucción y metodología en clase

Algunos de los aspectos más básicos y a destacar de lo hablado hasta ahora, relacionados con el papel docente y su forma de trabajar y desarrollar las clases son que el comportamiento es determinante en la técnica escogida por el profesor para impartir sus clases y consecuentemente en la motivación. Estamos de acuerdo con Sáenz López (1999) en los que comentaba que si existe un clima relajado habrá una actitud positiva del alumno. Los profesores que utilizan la técnica de Instrucción directa (porcentaje mayoritario) lo realizan para controlar la clase por su facilidad en la aplicación y por desconocimiento de otros estilos.

Esto confronta con lo que dice Delgado (1991): “El profesor eficaz debe dominar diferentes estilos de enseñanza y saber aplicarlos”; y también con lo que dice Sáenz López (1999): “Para conseguir suficiente motivación hay que dominar la didáctica específica”. Aún así, no coincide la opinión de los profesores del estilo en el que hay mayor aprendizaje con el más motivante. Esto es debido a que piensan que hay mayor aprendizaje con los estilos basados en la instrucción directa.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Se trata de un estudio transversal que pretende conocer las motivaciones de los alumnos en la realización de actividad física, el cual se llevo a cabo a través de un cuestionario (anexo 1). Dicho cuestionario estuvo formado por 12 ítems con dos preguntas de respuesta abierta. Una vez tuvimos la autorización de los padres, proseguimos a entregar y cumplimentar el cuestionario. El cuestionario fue anónimo para no cohibir las respuestas de los alumnos, que debían ser lo más sinceras posible, para la obtención de buenos resultados.

Participantes

Participaron 106 alumnos de educación primaria del colegio SAFA de Villanueva del Arzobispo (Jaén), comprendidos entre los 6 y los 12 años, de los cuales el 49,05% eran chicos y el 50,95% eran chicas. Es decir, participaron los 106 alumnos matriculados en esta etapa durante el curso 2013/2014. El 100% de los alumnos pertenecen a este centro privado. En base al emplazamiento del centro educativo, el 88,2% de los alumnos pertenecen a zonas urbanas, y el 11,8% restante, a zonas rurales.

Instrumentos

Se llevo a cabo la elaboración de un cuestionario con doce preguntas en el cual el alumno debía contestar con una X, la respuesta por la que se decantara. Cada pregunta tenía cinco respuestas posibles, del 1 al 5, siendo el 1 nunca o lo mínimo, y el 5 siempre o lo máximo. Las variables que medimos (edad y sexo) las facilitaron los alumnos en el mismo cuestionario, sin aportar ningún dato más. Las doce preguntas del cuestionario formaron parte del estudio posterior. No se agruparon los alumnos por cursos, sino por edades y por sexo.

Procedimiento

El primer paso, previo al estudio, fue contar con el permiso del director del centro y la autorización escrita de los padres o tutores legales de los alumnos. Una vez conseguido esto, para realizar el estudio lo primero era introducir a los alumnos en el tema a tratar. Se llevo a cabo una explicación adecuada para que el alumnado cumplimentara correctamente el cuestionario.

El siguiente paso a seguir fue entregar el cuestionario a los alumnos. Tardamos unos 15 minutos en cada curso, los cuales en nuestro caso fueron de una clase de educación física de cada una de ellas. Durante este tiempo, permanecimos atentos y a disposición de los alumnos para cualquier duda, pregunta o sugerencia que pudieron tener.

En el cuestionario, los alumnos solo aportaron su sexo y edad. Es decir, las variables o factores sobre las cuales obtuvimos los resultados de nuestros alumnos fueron estas dos.

El motivo de esta elección, fue que vimos conveniente dichos factores, considerando que a partir del sexo y la edad, ya obtendríamos una gran variabilidad de respuestas que nos podrían dar información para después sacar de ella unos resultados coherentes y en sintonía con lo que queríamos conseguir.

Una vez recogidos todos los cuestionarios comenzamos el análisis estadístico de las pruebas realizadas.

Análisis estadístico

El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el programa informático Excel y Geogebra. Se realizaron análisis descriptivos mediante frecuencias, tablas de porcentajes y gráficos de columnas en los que se identificaban los datos referidos a la edad, el sexo, los porcentajes y las respuestas contestadas por los alumnos en los cuestionarios, también por porcentajes según nuestras dos variables. La edad de referencia de los niños fue la obtenida en el momento del registro de datos.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del estudio, con las tablas de porcentajes de cada uno y su gráfico (diferente para cada variable).

Tenemos dos tablas por ítem, la de la edad y la del sexo. En la primera, las series, están relacionadas con las respuestas (1-5), y en la segunda, la serie 1 de color azul es la del masculino y la 2 de color rojo la del femenino.

Ítem 1

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	0	0	5	10	91	106
Chicos	0	0	3	4	45	52
Chicas	0	0	2	6	46	54

Fig. 1. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 1.

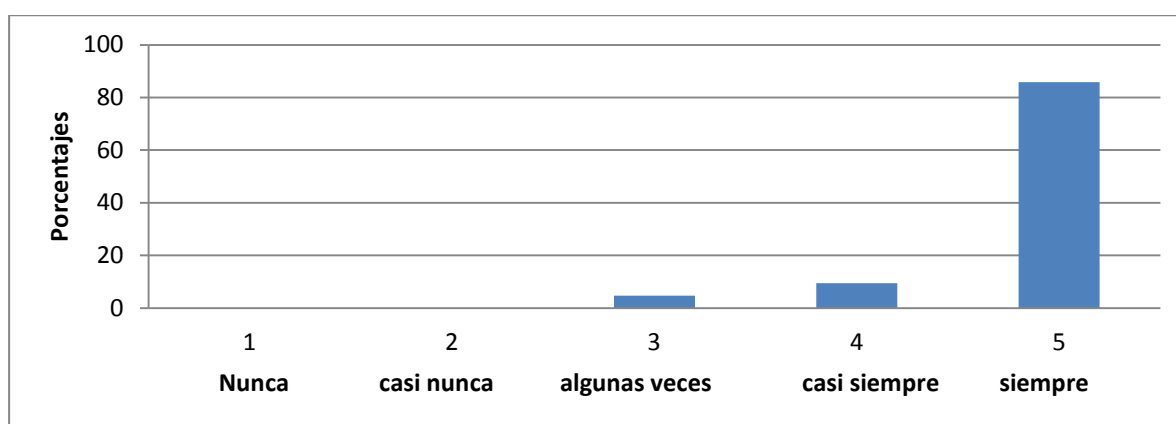


Fig. 2. Gráfica de porcentajes de respuesta de la pregunta 1, ¿te interesan y te diviertes en las clases de educación física?

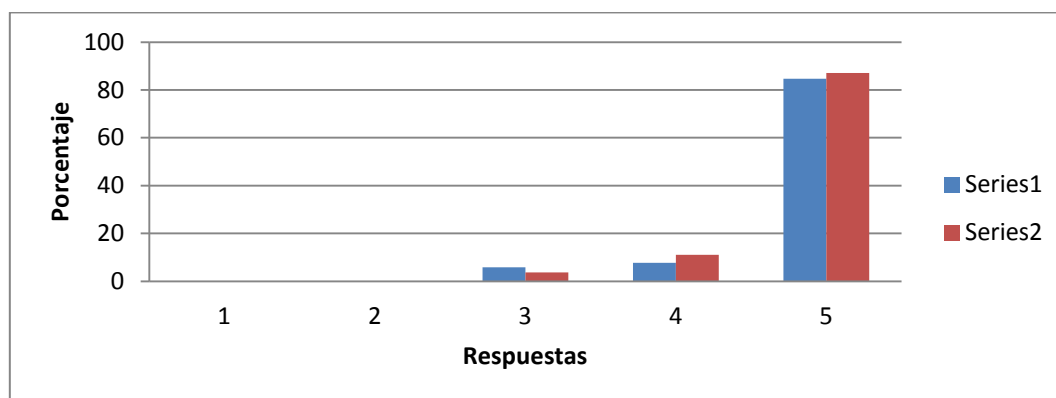


Fig. 3. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 1, ¿te interesan y te diviertes en las clases de educación física?

Las respuestas a la primera pregunta del cuestionario, nos dan un alto porcentaje de niños que les gusta la educación física, cercano al 90%, manteniéndose más o menos dicho porcentaje en los dos sexos. También se equiparan ambos sexos y porcentajes en las respuestas cuatro y cinco en los que se encuentran entre el 5 y el 15% para ambos sexos. Aún así, podemos comprobar que los porcentajes del sexo femenino son superiores en las respuestas 4 y 5.

Ítem 2

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	14	1	22	29	40	106
Chicos	4	0	10	15	23	52
Chicas	10	1	12	14	17	54

Fig. 4. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 2.

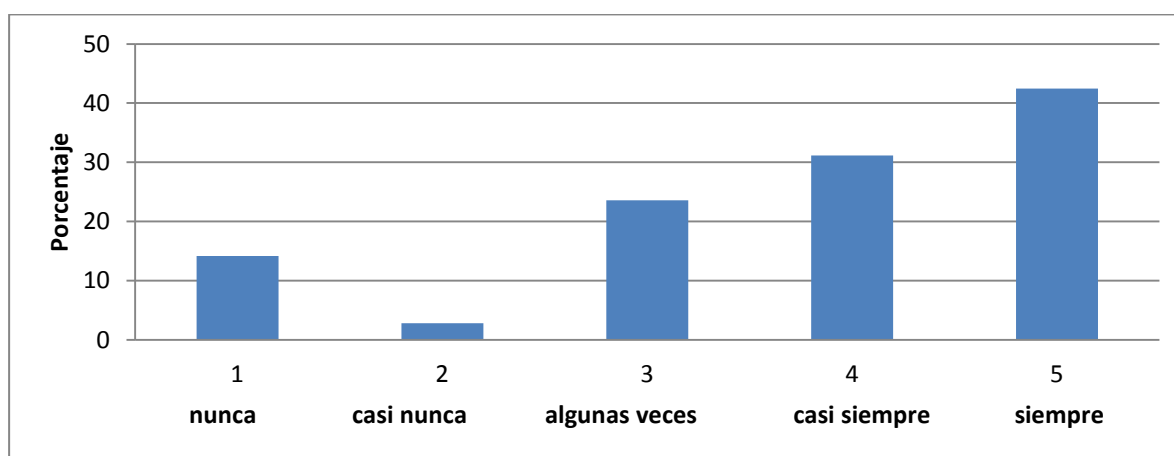


Fig. 5. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 2, ¿realizas ejercicio o actividad física extraescolar?

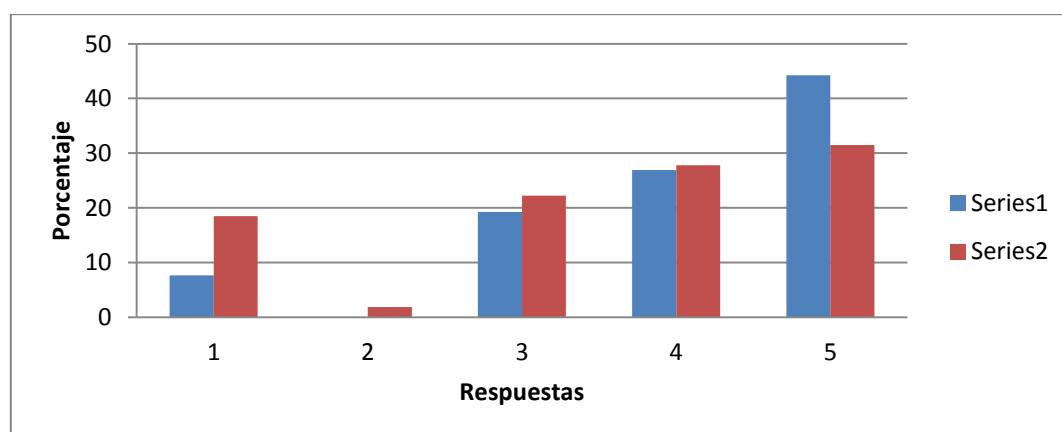


Fig. 6. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 2, ¿realizas ejercicio o actividad física extraescolar?

Para el ítem 2 comprobamos que tenemos mucho más repartido y ambiguo el abanico de respuestas. Cerca del 45% de los alumnos totales aseguran hacer siempre ejercicio extraescolar, entre los cuales se encuentran un 45% de los chicos, y un 30% de las chicas. Por otro lado, el 30% de los alumnos totales contestaron casi siempre, entre los cuales se

encuentran casi el 30% de ambos sexos. En torno al 23%, contestaron algunas veces, siendo el porcentaje femenino ligeramente superior al 20% en este aspecto y el masculino un poco inferior. Un porcentaje muy pequeño en torno al 2 o 3% contesto casi nunca, el cual es todo chicas. Y finalmente, casi un 15% dijo no realizar ejercicio extraescolar nunca, entre los cuales se encuentran casi el 20% y el 10% de las chicas y los chicos respectivamente.

Ítem 3

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	0	2	7	16	81	106
Chicos	0	2	3	10	37	52
Chicas	0	0	4	6	44	54

Fig. 7. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 3.

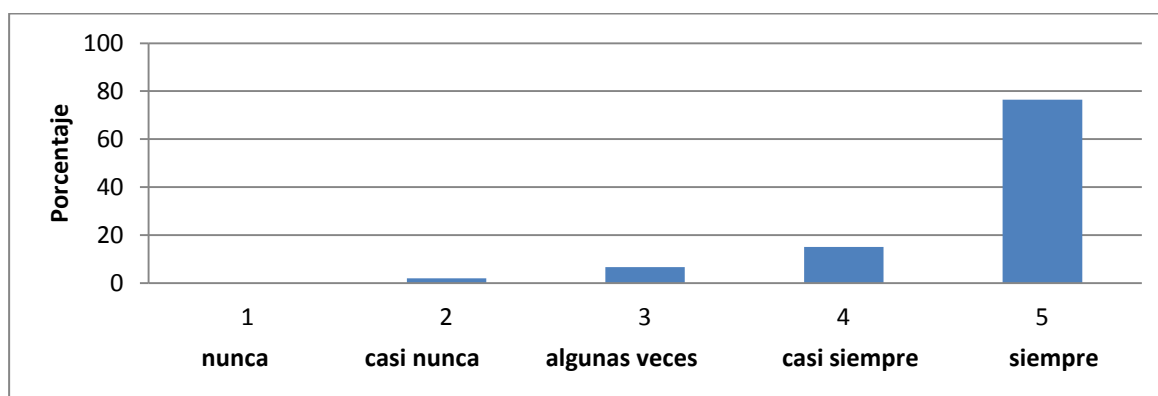


Fig. 8. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 3, ¿me siento bien en las clases de educación física o cuando estoy jugando en la calle?

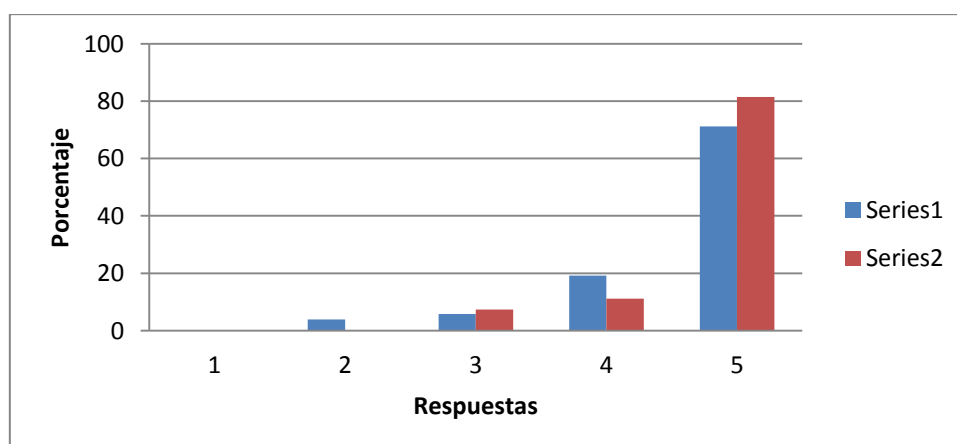


Fig. 9. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 3, ¿me siento bien en las clases de educación física o cuando estoy jugando en la calle?

En cuanto a la pregunta 3, comprobamos que cerca del 80% de los alumnos totales se sienten bien haciendo ejercicio físico, de los cuales se encuentran un 80% de las chicas y en torno a un 70% de los chicos. Un porcentaje muy inferior, cercano al 15%, dicen sentirse bien casi siempre, y de estos, encontramos a un 20% de los chicos y a un 10% de las chicas. Un porcentaje muy pequeño, en torno al 6-7% dicen sentirse bien solamente algunas veces, de los cuales se encuentran en porcentajes parecidos los chicos y las chicas cercanos al 8%. Y por último, un 2% del total dice no sentirse bien casi nunca, el cual es el 2% de los chicos, sin respuestas de chicas. Ningún alumno contestó no sentirse bien nunca haciendo ejercicio físico.

Ítem 4

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	3	6	14	21	62	106
Chicos	3	2	5	13	29	52
Chicas	0	4	9	8	33	54

Fig. 10. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 4.

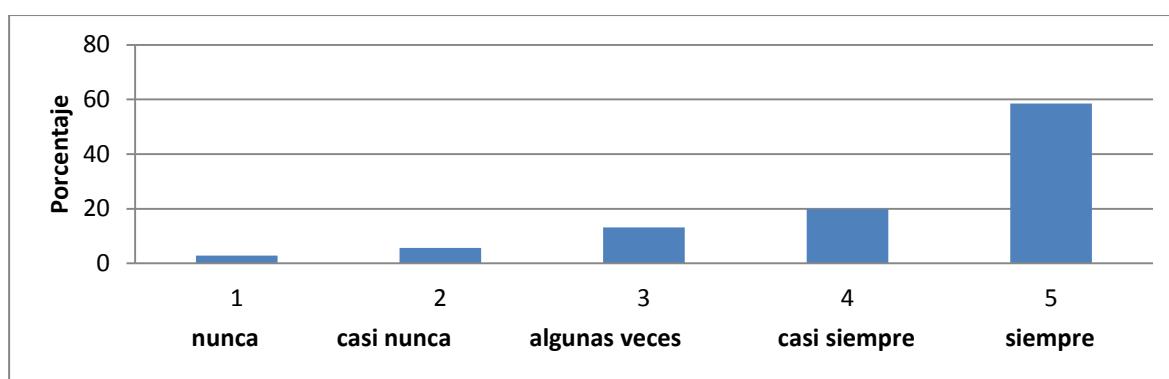


Fig. 11. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 4, ¿me gustan todas las clases de educación física de igual manera?

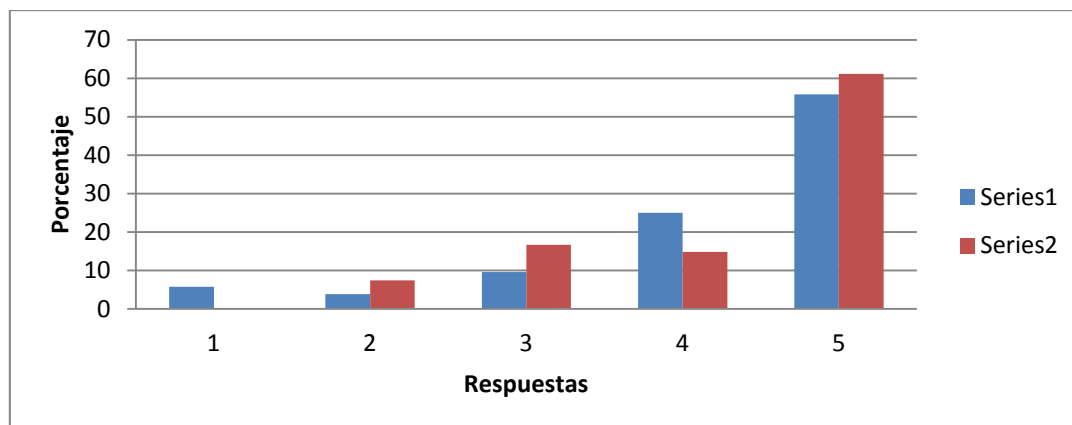


Fig. 12. Tabla del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 4, ¿me gustan todas las clases de educación física de igual manera?

Podemos comprobar que en la pregunta 4, casi al 60% del total les gustan todas las clases de educación física, siendo este porcentaje un 60% del total de las chicas y en torno a un 55% del total de los chicos. A un 20% del total les gustan casi siempre, siendo un 25% y un 15% del total de los chicos y las chicas respectivamente. En torno a un 12-15% del total le gustan algunas veces, estando los porcentajes del sexo cerca del 10 y 15% en chicos y chicas respectivamente. Contestaron casi nunca un porcentaje bajo del 6%, en el cual se encuentran el 8% de las chicas y el 3 o 4% de los chicos. Y por último, contestaron que no les gustan nunca un porcentaje en torno al 6%, el cual es todo de chicos. Los alumnos también contestaron por escrito en este ítem cuales son los contenidos que menos les gustan. La mayoría contestaron juegos de habilidades como la velocidad, carreras de resistencia, o deportes como vóley o petanca.

Ítem 5

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	9	1	26	21	49	106
Chicos	5	1	12	10	23	52
Chicas	4	0	14	11	26	54

Fig. 13. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 5.

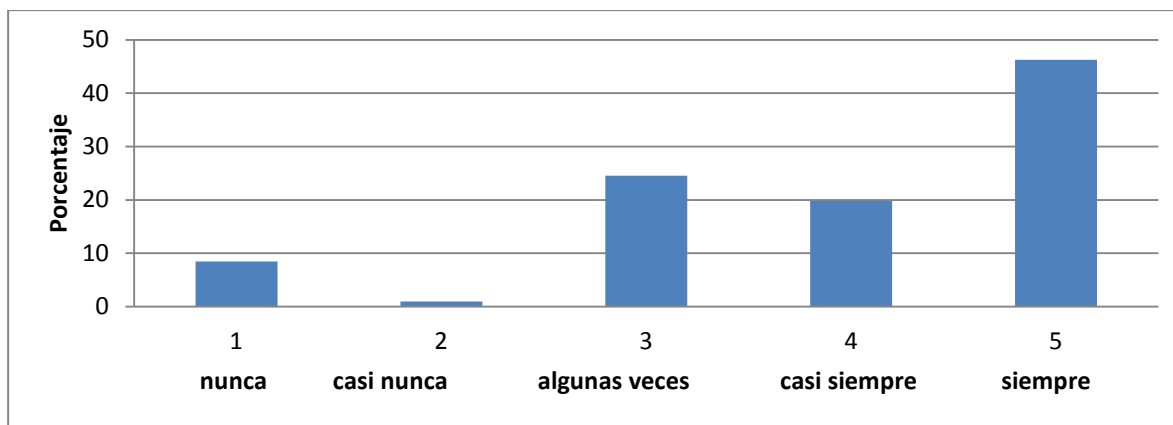


Fig. 14. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 5, ¿piensas que los niños y niñas son diferentes en las clases de educación física? ¿A unos les gusta más que a otros?

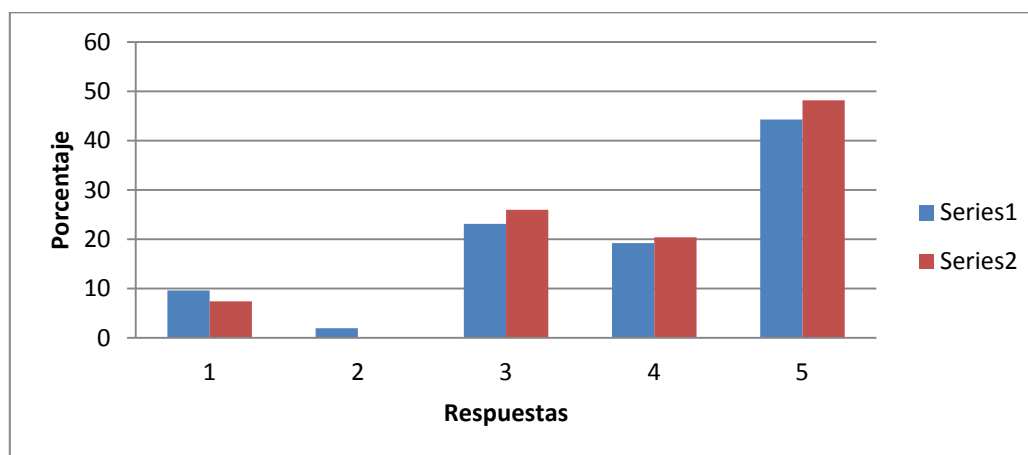


Fig. 15. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 5, ¿piensas que los niños y niñas son diferentes en las clases de educación física? ¿a unos les gusta más que a otros?

Se comprobó que en el ítem 5 que un porcentaje superior al 45% contestó siempre, del cual casi un 50% de las chicas, y un casi 45% de los chicos está en esta respuesta. Por otro lado, un 20% contestó casi siempre, y en ella, aparecen también casi un 20% tanto de los chicos como de las chicas. Casi un 25% del total contestó algunas veces, y en esta respuesta encontramos al 25% de las chicas y en torno al 23% de los chicos. Un porcentaje cercano al 2% contestó casi nunca, siendo en su totalidad de los chicos. Y por último, un 8% contestó nunca, siendo este porcentaje, casi el 10% de los chicos, y el 6-7% de las chicas.

Ítem 6

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	2	4	30	20	50	106

Chicos	1	3	12	9	27	52
Chicas	1	1	18	11	23	54

Fig. 16. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 6.

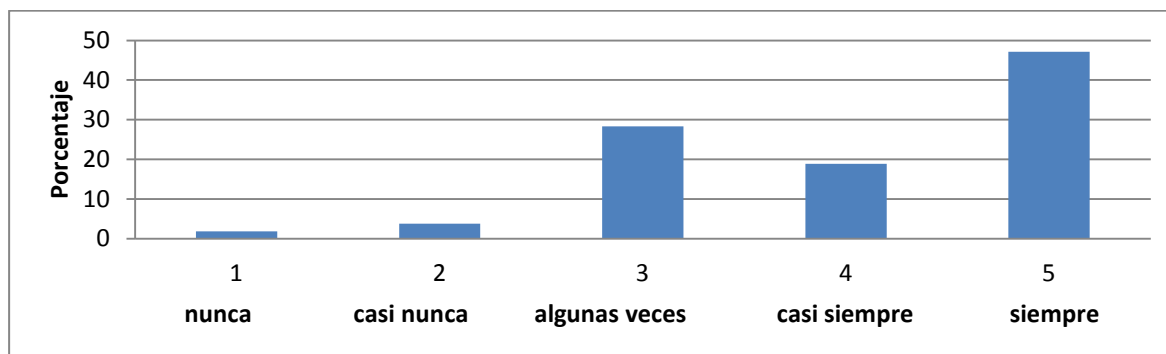


Fig. 17. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 6, ¿ayudas al profesor/a y al resto de compañeros en las clases?

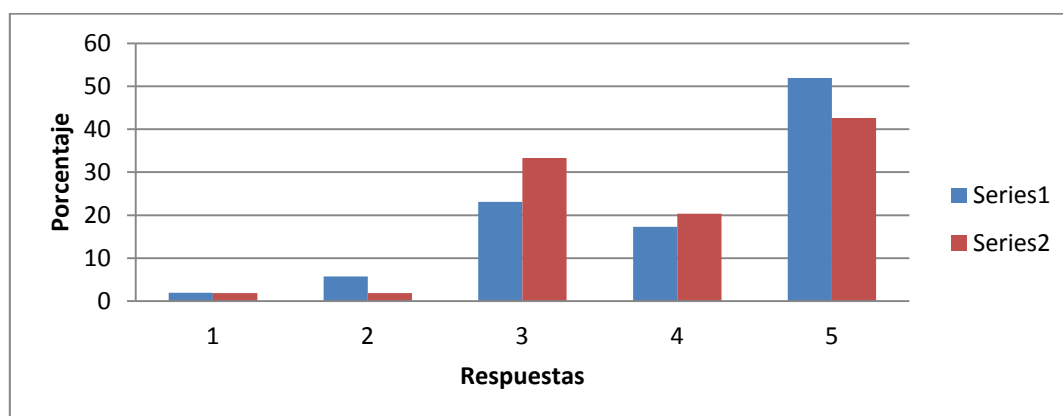


Fig. 18. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 6, ¿ayudas al profesor/a y al resto de compañeros en las clases?

En la pregunta 6, un total del 45% contesto ayudar siempre a los demás, teniendo en esta respuesta al 51 y 42% de los chicos y las chicas respectivamente. Casi un 20% del total contestó ayudar casi siempre, teniendo un 17 y un 20% de los chicos y las chicas respectivamente. La respuesta de algunas veces, tuvo un porcentaje de respuesta del 28% en su total, siendo el 33% de las chicas y el 22% de los chicos. La respuesta casi nunca estuvo en torno al 4% en su total, con el 5% de los chicos y el 2% de las chicas. Por último, la respuesta nunca estuvo cercana al 2% en su total, siendo su porcentaje el mismo en chicos y chicas, en torno al 2%.

Ítem 7

Nunca	Casi	Algunas	Casi	siempre	TOTAL
-------	------	---------	------	---------	-------

		nunca	veces	siempre		
Alumnos	0	1	17	22	66	106
Chicos	0	1	9	13	29	52
Chicas	0	0	8	9	37	54

Fig. 19. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 7.

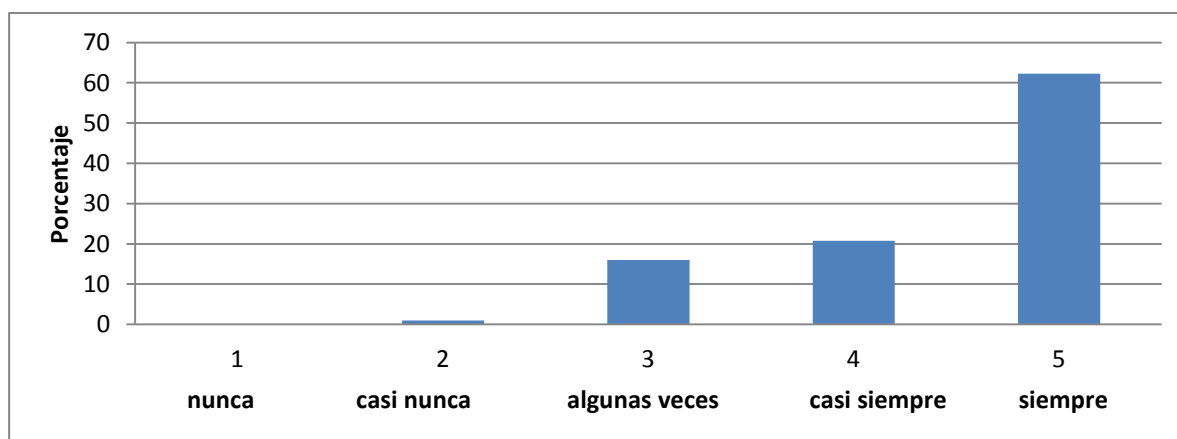


Fig. 20. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 7, ¿Cómo es tu comportamiento en las clases? ¿Haces lo que se te pide?

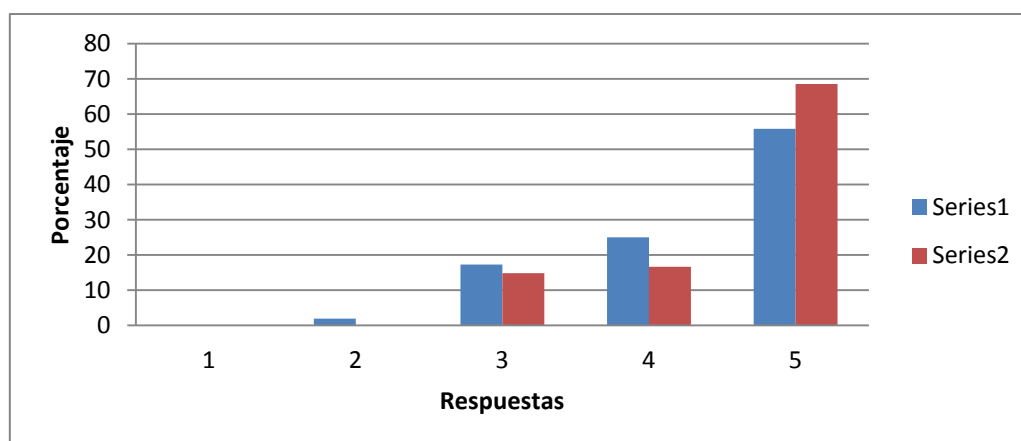


Fig. 21. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 7, ¿Cómo es tu comportamiento en las clases? ¿Haces lo que se te pide?

En la pregunta 7, un 62% del total dicen hacer siempre lo que se les pide, teniendo en esta respuesta al 55% de los chicos y al 65% de las chicas. Un 20% del total dicen hacerlo casi siempre, teniendo en esta respuesta al 23% de los chicos y al 18% de las chicas. Un 15% del total dicen hacerlo algunas veces, teniendo en esta respuesta al 18% de los chicos y al 15% de las chicas. Un porcentaje del 1% dicen no hacerlo casi nunca, siendo su total de los chicos. Por último, nadie contestó no hacer caso nunca al profesor/a.

Ítem 8

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	0	0	2	3	101	106
Chicos	0	0	2	2	48	52
Chicas	0	0	0	1	53	54

Fig. 22. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 8.

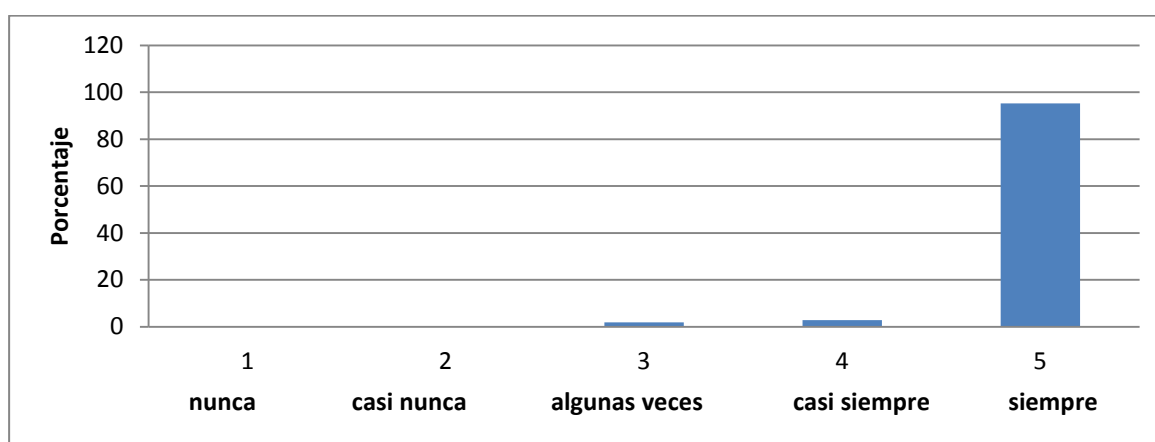


Fig. 23. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 8, ¿tienes ganas de que llegue el día de la semana en el que tienes educación física?

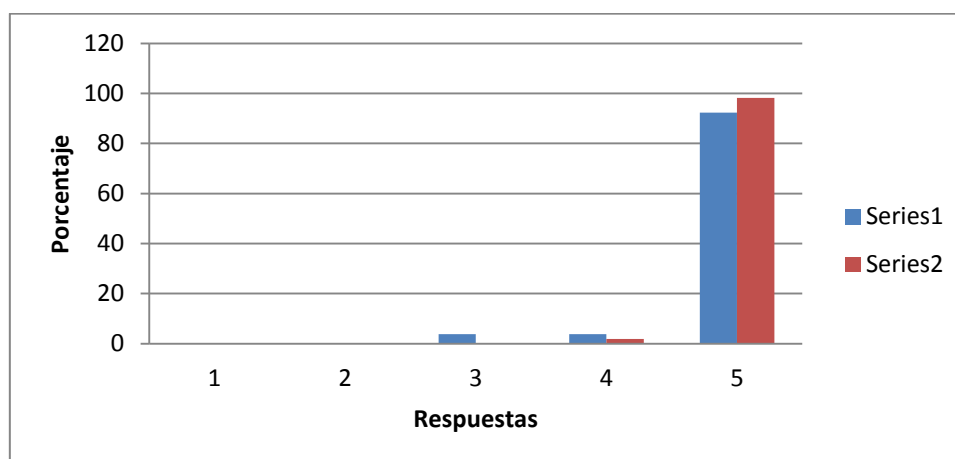


Fig. 24. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 8, ¿tienes ganas de que llegue el día de la semana en que tienes educación física?

Es una de las respuestas menos ambiguas del cuestionario. En ella se encontró la superioridad de la respuesta 5, en la que un 95% del total dicen estar deseando que llegue el día de educación física, teniendo en esta respuesta al 98% de las chicas y al 92% de los chicos. En

torno al 3% del total contestaron que casi siempre tienen ganas, teniendo aquí al 4% de los chicos y al 2% de las chicas. Y por último, el 2% del total contestó tener ganas algunas veces teniendo aquí solo presencia masculina con un 4% de su total. Las respuestas 1 y 2 no obtuvieron ninguna respuesta.

Ítem 9

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	2	1	4	12	87	106
Chicos	2	1	2	7	41	52
Chicas	0	0	2	5	46	54

Fig. 25. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 9.

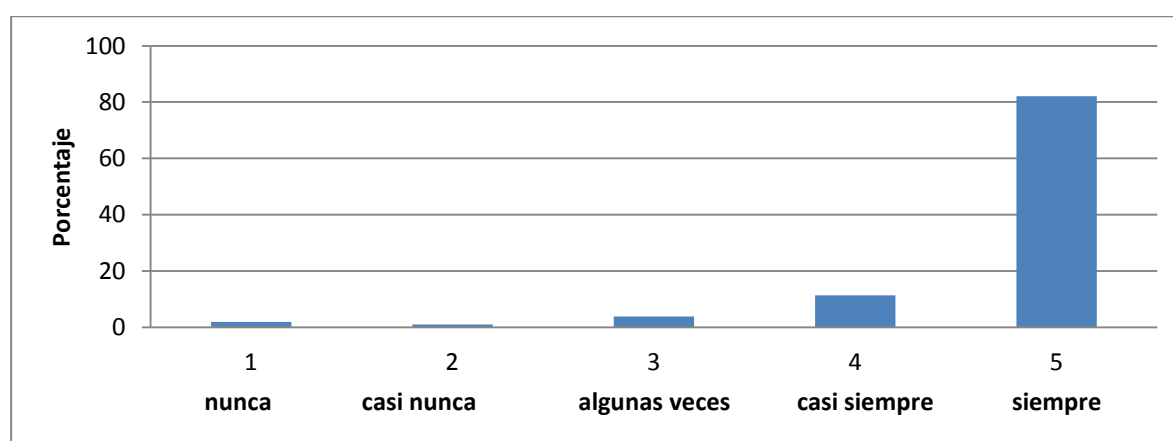


Fig.26. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 9, ¿Qué te parece la idea de que las clases sean mediante juegos? ¿Te divierte?

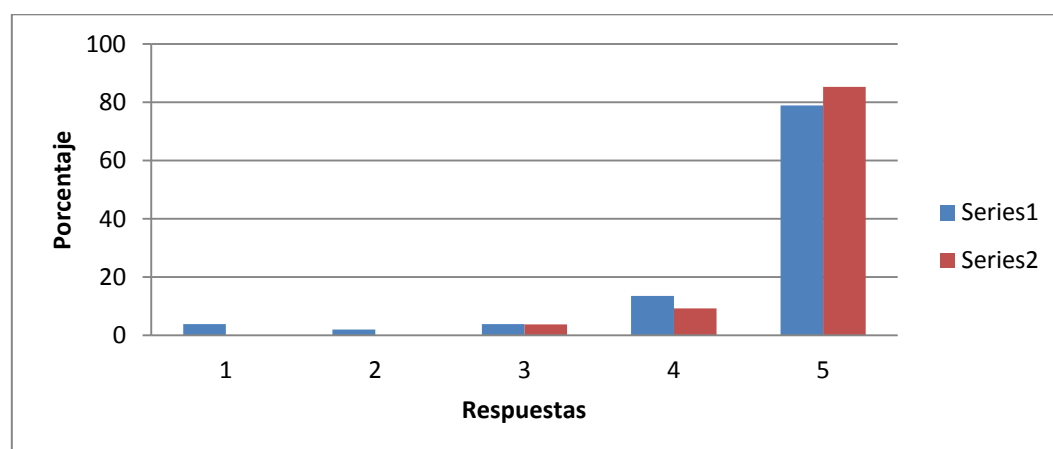


Fig. 27. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 9, ¿Qué te parece la idea de que las clases sean mediante juegos? ¿Te divierte?

Para la pregunta 9, contamos con que un porcentaje superior al 80% del total contestó que le gustaba la idea de los juegos, teniendo en esta respuesta al 78% de los chicos y al 85% de las chicas. Un 11% del total contestó casi siempre, con un 13% del total de los chicos y un 9% de las chicas. Un 4% del total contestó algunas veces, teniendo al 4% del total de las chicas y de los chicos en esta respuesta. Un 1% del total contestó casi nunca, siendo el 2% de los chicos. Y por último, un 2% contestó nunca, siendo el 4% del total de los chicos.

Ítem 10

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	2	1	8	17	78	106
Chicos	2	0	3	10	37	52
Chicas	0	1	5	7	41	54

Fig. 28. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 10.

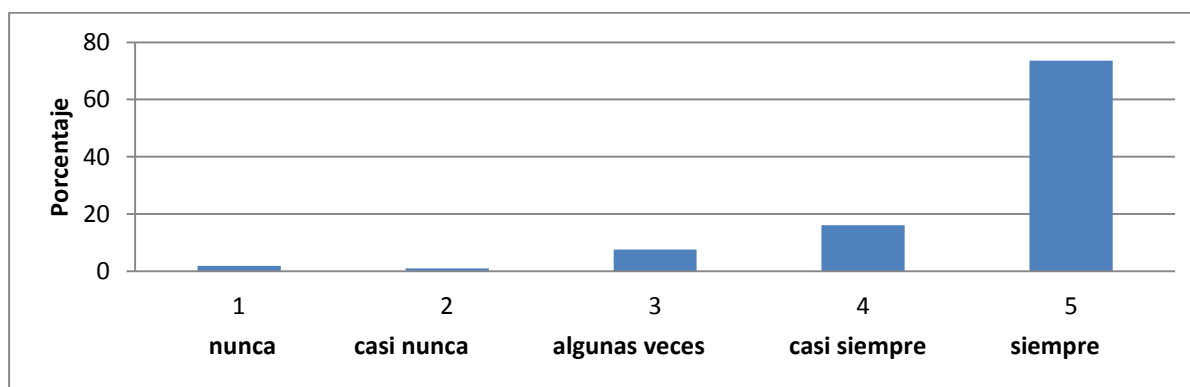


Fig. 29. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 10, ¿crees que es importante que los niños hagan ejercicio todos los días? ¿Es motivante para ti?

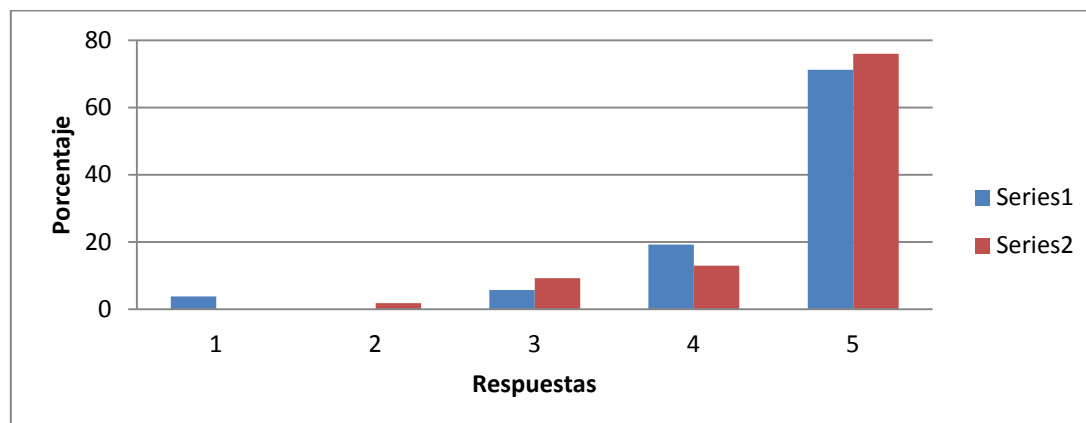


Fig. 30. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 10, ¿crees que es importante que los niños hagan ejercicio todos los días? ¿Es motivante para ti?

En la pregunta 10, tenemos un 73% del total que contestó que es importante hacer ejercicio diariamente, teniendo en esta respuesta al 71% de los chicos y al 76% de las chicas. El 16% del total contestó que es importante casi siempre, teniendo aquí al 19% de los chicos y al 13% de las chicas. Para el 7% del total es importante algunas veces, teniendo aquí al 8% de los chicos y al 9% de las chicas. Para el 1% del total, no es casi nunca importante, y se representa en el 2% de las chicas. Y por último, un 2% del total cree que no es nunca importante, y se representa en el 4% de los chicos.

Ítem 11

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	0	0	7	17	82	106
Chicos	0	0	5	9	38	52
Chicas	0	0	2	8	44	54

Fig. 31. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 11.

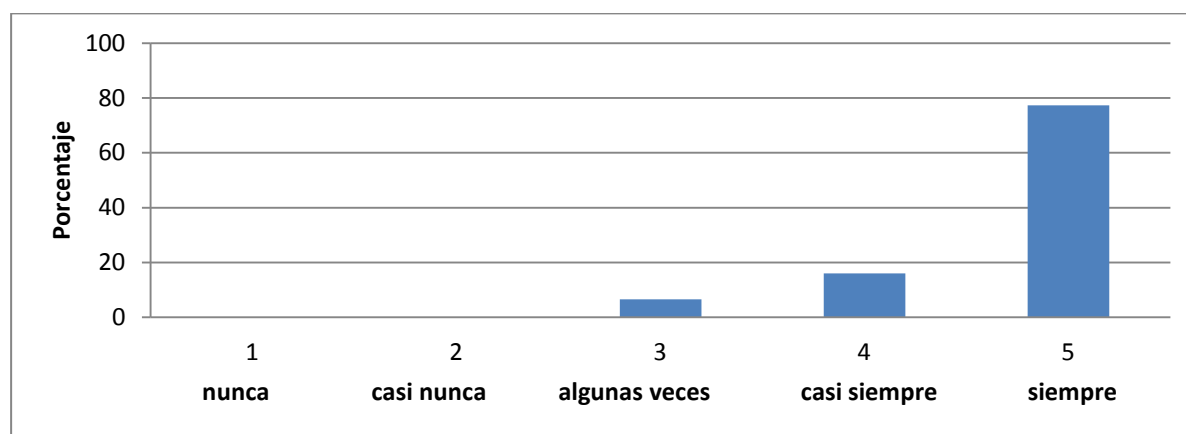


Fig. 32. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 11, ¿qué clases de educación física te gustan más?

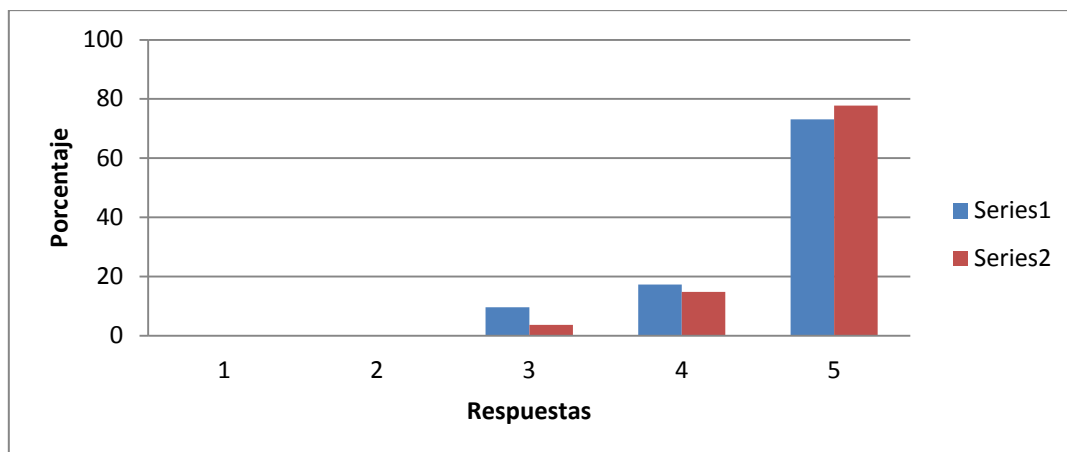


Fig. 33. Tabla del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 11, ¿qué clases de educación física te gustan más?

Para esta pregunta 11, encontramos que el 77% del total contestaron que les gustan todas las clases, teniendo en esta respuesta al 73% de los chicos y al 78% de las chicas, la gran mayoría. El 16% del total contestaron casi siempre les gustan todas las clases, teniendo en esta respuesta al 17% de los chicos y al 15% del total de las chicas. El 7% del total contestaron que algunas veces, teniendo en esta respuesta al 10% de los chicos y al 4 % de las chicas. Las respuestas 2 y 1 no tuvieron contestaciones. Además, en esta pregunta los alumnos contestaron de forma escrita algunos de los contenidos más motivantes para ellos, siendo los más contestados deportes como el fútbol o el baloncesto, juegos y prácticas de saltos, de lanzamientos y de recepción de objetos y contenidos como acrossport.

Ítem 12

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	siempre	TOTAL
Alumnos	1	1	7	13	84	106
Chicos	1	1	2	7	41	52
Chicas	0	0	5	6	43	54

Fig. 34. Tabla con los porcentajes y número de alumnos de cada respuesta en la pregunta 12.

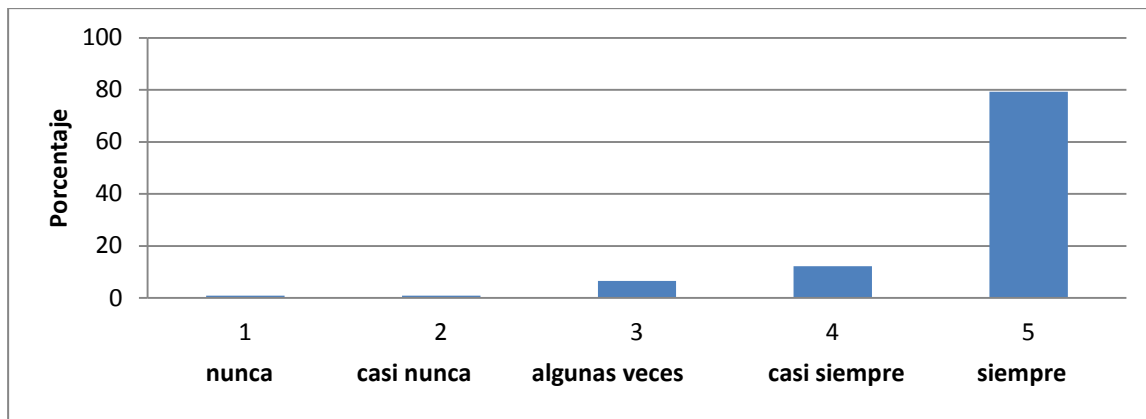


Fig.35. Gráfica de edades y porcentajes de respuesta de la pregunta 12, ¿crees que es importante que el profesor/a deje unos minutos durante la hora de clase para realizar algún juego que los alumnos quieran practicar?

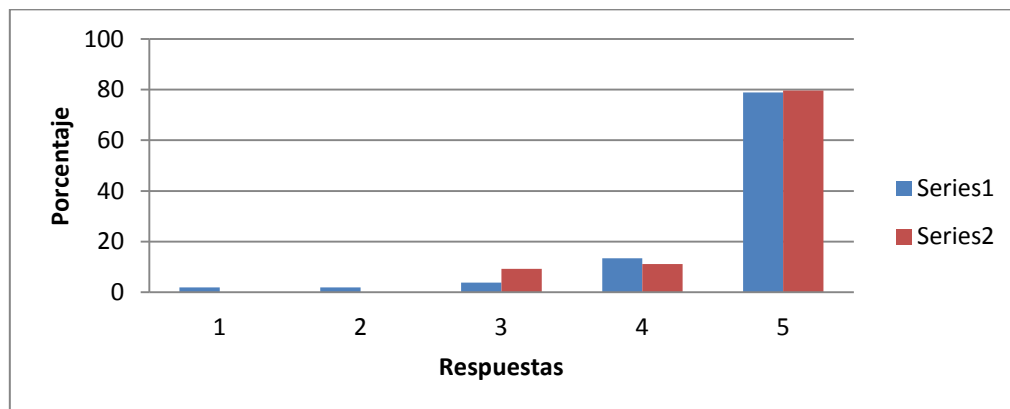


Fig. 36. Gráfica del sexo y porcentajes de respuesta de la pregunta 12, ¿crees que es importante que el profesor/a deje unos minutos durante la hora de clase para realizar algún juego que los alumnos quieran practicar?

En esta última pregunta, comprobamos que el 80% del total de los alumnos creen siempre oportuno que se les dé un tiempo libre, teniendo esta respuesta al 79% de los chicos y al 80% de las chicas en su totalidad. El 12% del total considera casi siempre oportuno este tiempo libre, teniendo aquí al 13% de los chicos y al 11% de las chicas. El 7% del total lo considera oportuno solo algunas veces, teniendo al 4% de los chicos y al 11% de las chicas en esta respuesta. Y por último, tanto en la respuesta de casi nunca como la de nunca, encontramos a un 1% del total que contestaron esto, teniendo en esta respuesta solo la presencia en ambas del 2% de los chicos.

DISCUSIÓN

En el presente estudio, los principales objetivos que nos hemos marcado han sido conocer las principales motivaciones de los alumnos hacia la asignatura, las motivaciones del alumnado

hacia la práctica física de forma continuada y conocer los contenidos más atractivos para ellos, así como las diferentes variantes metodológicas. Los resultados han mostrado que en general, los alumnos se motivan hacia la asignatura, aunque esta motivación decrece cuando pasan los años, y que además la mayoría no realizan actividad física extraescolar, aunque la mayoría lo vean como un problema grave. Por otra parte, los resultados también nos dan respuestas en base a los contenidos. Hay contenidos que aceptan porque ya son atractivos para ellos. Sin embargo, otros contenidos no lo son, y así lo hacen saber en nuestro cuestionario. Este resultado sugiere que es labor del docente motivar hacia todos y cada uno de los contenidos al alumnado para que ningún contenido sea superior a otro. En este sentido, la mayoría ven motivantes las clases mediante juegos. Los resultados también han mostrado que todos los niños no se ven iguales ante la asignatura, e incluso ven inferiores o superiores al resto, y además que aunque son conscientes, gran parte no ayudan ni colaboran con el profesor y el resto de compañeros. Todos estos resultados sugieren una misma finalidad. Es labor del docente guiar a su clase hacia metodologías diversas y atractivas para el alumnado en la que ningún alumno se sienta excluido o inferior, y cualquier contenido sea aceptado por todos. Por último, todo esto, con una práctica continuada de ejercicio físico, llevará a nuestros alumnos al objetivo final de la asignatura, que no es otro que la creación de hábitos saludables y el desarrollo de nuestros alumnos.

En este punto de los hábitos saludables, entra a escena dos tipos de conocimientos que poseen nuestros alumnos. Por un lado, algunos van a educación física para divertirse, o simplemente porque les obligan, creyendo que es algo importante pero sin darle mayor importancia; por otro lado, otros alumnos asisten a educación física y realizan ejercicio físico, cuando se dan cuenta de que estos hábitos que están adquiriendo son beneficiosos para su salud. En el punto en el que en la mente del alumno se relacionan hábitos y salud, hemos llegado a lo que estábamos buscando. No es otra cosa que la adherencia al ejercicio físico, la que mantendrán durante toda su vida por y para su salud.

Murray (1938), escribió una lista con 12 necesidades biológicas y psicológicas para hacer actividades físico-deportivas, al igual que otros autores como Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003) decían que algunas de las motivaciones eran competición, capacidad personal, aventura, hedonismo y relación social, forma física, imagen personal o salud médica. Por tanto, estos autores ya se acercaban a ese objetivo máximo de desarrollo y salud.

Para Pila Teleña (1988), la motivación es uno de los factores clave porque guiará la dirección, la atención y el desempeño de los alumnos en la asignatura. En nuestro estudio comprobábamos esto precisamente: los alumnos que se sentían inferiores no estaban

motivados hacia la asignatura, haciéndose ver en que no tenían ganas de que llegara esta día, no se sentían cómodos con sus clases ni con el trabajo en equipo, y todo ello se sumaba a estos déficits de atención y desempeño en la asignatura que ya nos decía Pila Teleña (1988).

Por otra parte, algunos estudios como los de Pavón y Moreno (2008), concluyen que en cuanto al sexo, las mujeres realizan ejercicio físico por motivos de motivación estética, de cuidar el peso o de su imagen corporal. Estos motivos no se relacionan con los de nuestro estudio, en los que encontrábamos que las niñas hacían deporte extraescolar con mayor o igual frecuencia que los niños, les gustaba una más amplia variedad de contenidos en sus clases, tenían ganas de que llegase la clase de educación física, en gran parte, creían importante hacer ejercicio físico diario, y lo veían como un medio que nos lleva hacia la salud y el bienestar. Otro punto importante en el que coincidían era en la mejora de las relaciones sociales gracias a nuestra asignatura. Por el contrario, el estudio nos mostraba otros resultados en los niños. Parte de ellos veían inútil hacer ejercicio extraescolar y además involucraban la educación física a deportes tradicionales como el fútbol o el baloncesto, dejando de lado el resto de contenidos. Por tanto, desde el punto de vista del sexo, hoy día, y en consonancia con nuestro estudio, comprobamos que se están equiparando las motivaciones hacia la práctica física, y no es solo por parte masculina, sino que se iguala o se está revirtiendo.

A pesar de esto, en consonancia con el estudio de Moreno, Cano, González-Cutre, Cervelló, y Ruiz (2009), aunque ambos sexos se sientan atraídos más o menos de forma equitativa hacia la práctica física, cada uno lo hace bajo unas motivaciones. En el género masculino encontramos mayor motivación intrínseca y extrínseca, además de mayor percepción de competencia y autonomía; y en el género femenino encontramos mayor necesidad de mejorar las relaciones sociales y su salud.

Según Loland (1999), la motivación hacia una buena apariencia física va aumentando con la edad en la gente activa físicamente, pero entre los inactivos decrece con la edad. En consecuencia, y como ya comprobamos en nuestro estudio, es necesario que se adquieran esos hábitos cuando los alumnos tienen una corta edad, para que sigan buscando esa buena apariencia física que sin lugar a dudas, es sinónimo de práctica física y de salud. Lo más importante es coger esos hábitos para el resto de la vida y que la persona se sienta bien consigo misma. Por el contrario, si formamos seres inactivos físicamente, como los estudios nos han demostrado, y como podemos ver día a día en la escuela con problemas de salud, sobrepeso, etc., esa inactividad irá creciendo con la edad, y ya no solo no se crearán dichos hábitos, sino que solo acarreará problemas para nuestro organismo. En consonancia con esto, dejo una cita de Locke: *“un niño cuando es pequeño toma conciencia de su salud y su cuerpo,*

adquiriendo hábitos”. Debemos tener claros los dos pilares que nos daba J.M. Cajigal (1978): cuerpo y movimiento.

Por último, concluir la discusión con el tipo de metodología o instrucción más adecuado. Para Sáenz López (1999), el profesor más eficaz debe dominar diferentes estilos y saber aplicarlos a la realidad. Para conseguir suficiente motivación el docente debe dominar la didáctica específica. Según nuestro estudio, la mayoría de alumnos se divierten en la mayoría de clases que han recibido de nuestra asignatura. Unas han tenido distintos tipos de instrucción y métodos que otras, o se han realizado con diferentes variantes. Eso no es lo importante. El profesor más capaz y más válido es aquel que es capaz de motivar e incentivar hacia el ejercicio físico a sus alumnos siendo cual sea el contenido a tratar y la metodología a seguir. Todas son igualmente válidas. Todas pueden darnos buenos resultados. Simplemente tenemos que encontrar la mejor forma de hacérsela llegar a los alumnos. No hay que centrarse por tanto, en un método único, debemos innovar, probar cosas nuevas y comprobar que es lo más correcto en cada momento. Por este motivo, nuestra aplicación didáctica se basará en diferentes tipos de instrucción.

CONCLUSIONES

Este estudio permite concluir que a la mayoría de los alumnos les interesa la clase de nuestra asignatura, pero que un 35% de ellos sólo algunas veces o nunca realizan ejercicio extraescolar. Por otra parte, el 95% de los alumnos se sienten siempre o casi siempre bien cuando están en clase o jugando en la calle. La gran parte del alumnado coincide en unos contenidos favoritos y otros que no gustan o no son atractivos. En cuanto a los sentimientos de inferioridad o superioridad, la mayoría del alumnado ve diferencias de sexo y entre compañeros en las clases de educación física, y además piensan que a algunos les gustan más las clases que a otros. También podemos concluir que casi el 50% reconoce no ayudar a su profesor ni a sus compañeros aun sabiendo que esto está mal, y que cerca del 30% solo algunas veces o casi siempre hace lo que se le pide en clase, siendo conscientes de que su comportamiento no es el adecuado. Porcentajes cercanos al 100% de nuestros alumnos se sienten motivados hacia el día en que tienen educación física y además ven bien desarrollar las clases mediante juegos. Por otra parte, en torno a un 25% del total, no ven demasiado importante hacer ejercicio diario, y además, no es motivante para ellos. Por último, prácticamente la totalidad del alumnado ve positivo dejar una pequeña parte de la clase para dedicarla a algún contenido favorito dentro del alumnado.

APLICACIÓN DIDÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 12: NOS MOTIVAMOS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA. LANZAMOS Y RECIBIMOS.

ÁREA: Educación física

BLOQUE: Conocimiento y desarrollo corporal. El cuerpo, habilidades y destrezas

ETAPA: Educación primaria

CENTRO: CP Sagrada Familia

PROFESOR: Sergio Miguel Serrano Rivera

2º ciclo. 4º primaria

1. Justificación

Nos disponemos a desarrollar una unidad didáctica del área de Educación Física basada en la motivación al curso 4º de primaria, la cual es la columna vertebral de nuestro estudio. Para ello desarrollaremos cuatro sesiones en las cuales los principales artífices de su trabajo serán nuestros alumnos, ya que serán los protagonistas de cada una de las actividades que se llevarán a cabo con un carácter variado de metodologías. Más tarde, comprobaremos porque variaremos el método en cada una de las sesiones.

El motivo de esta unidad es que creemos importante que los alumnos trabajen por sí mismos actividades, juegos o deportes que les resulten atractivos para así acercarlos a una vida saludable y hacia la motivación por el ejercicio físico. Así, el principal objetivo de la unidad será alcanzar la motivación por parte de todos los alumnos hacia nuestra asignatura.

2. Delimitación del título de la unidad

Al principio de la unidad didáctica, explicaremos a los alumnos la forma de trabajar a lo largo de la misma. Les explicaremos la importancia de desarrollar hábitos de vida saludable y de motivación hacia la actividad física, y que por esta razón, ellos serán los principales artífices de las sesiones de la unidad. Así, dividiremos la clase de 24 alumnos de 4º de primaria en 4 grupos de 6 alumnos cada uno. Como la unidad contará con 4 sesiones, cada grupo será el encargado en cada una de las sesiones de dar su parecer sobre la clase al profesor al final de ésta. Así, podremos comprobar la diferencia en las distintas metodologías que utilizaremos y a su vez en lo que nos digan diferentes grupos a lo largo de cada sesión.

3. Objetivos

El principal objetivo que nos hemos marcado para esta unidad es la motivación de los alumnos hacia la actividad física y hábitos saludables. Aquí los tenemos recogidos:

- Desarrollar hábitos de salud y bienestar en la vida de nuestros alumnos
- Motivar e incentivar a los alumnos hacia el deporte, dándoles a conocer todos los puntos buenos de éste
- Conocer cuáles son las metodologías y los contenidos más relevantes y atractivos para ellos y adaptarlos para llevarlos a cabo a lo largo de la unidad didáctica
- Solucionar posibles problemas de aislamiento, de trabajo de grupos, o de discriminación por sexo o raza, y hacerles ver que todos somos iguales y que a veces es necesario trabajar en equipo

4. Contenidos

Comprobamos en la sesión introductoria con el grupo de clase donde les explicamos los objetivos de dicha unidad, que la mayoría del alumnado de 4º opina que uno de los contenidos más divertidos y atractivos de la asignatura es el lanzamiento y recepción de objetos. Por ello, la unidad didáctica partirá de dichos contenidos.

Conceptos:

- Conocer las distintas formas de lanzar y recibir un objeto.
- Identificar y comprender habilidades básicas como lanzamientos y recepciones.
- Conseguir lanzar y recibir con las dos manos.
- Iniciar el gesto de lanzamiento con la mano dominante.
- Desarrollar tareas que impliquen precisión en el lanzamiento, ya sea a un compañero o a un objeto estático.
- Importancia de la colocación de manos y pies a la hora de lanzar.
- Importancia de la colocación de manos y pies a la hora de recibir.
- Aceptación de normas de juego y de seguridad.

Procedimientos:

- Observar el desplazamiento propio y de los compañeros a la hora de lanzar y los movimientos que los niños hacen para poder corregirlos o introducirlos en su autocorrección, así como en la recepción de dichos lanzamientos.
- Realizar diferentes tipos de lanzamientos, a distintas distancias y con distintos objetos siguiendo los pasos recomendados para ello. Realizar a su vez, recepciones de dichos lanzamientos.

- Practicar juegos en los que intervenga la coordinación óculo-manual.
- Analizar las dificultades principales que impiden llevar a cabo la ejecución correcta del lanzamiento y la recepción y poner solución a ellos.
- Conseguir lanzar con ambas manos con mayor o menor precisión, y recibir con, al menos, la mano dominante.
- Iniciar dichos lanzamientos y recepciones realizando algún deporte que necesite de ellos, como son el balonmano, el baloncesto, etc.

Actitudes:

- Aprecio por las normas dictadas por el profesor así como las recomendaciones que nos hará, ya que nos ayudarán a realizar mejor los movimientos y de forma más fácil para conseguir la buena convivencia con los compañeros y la realización de los ejercicios.
- Interés y gusto por la práctica de actividades que favorecen nuestro cuerpo y nuestra salud.
- Colaboración y concienciación de la importancia de prestar ayuda mutua en acciones de difícil ejecución sin necesidad de que ésta sea pedida previamente por un compañero.
- Responsabilidad en las propias ejecuciones, valorando el propio riesgo y el de los demás en acciones que implican peligro.
- Concienciación de la intervención de las capacidades motrices en el mundo del deporte y de su previa consecución para iniciarse en este mundo.
- Colaboración y ayuda mutua entre compañeros para obtener el mejor resultado a la hora de realizar los ejercicios de clase y a su vez colaborar con aquellos que más les cuesta.
- Tomar conciencia del propio cuerpo a través de la coordinación óculo-manual a la hora de realizar los lanzamientos y recepciones.

5. Competencias básicas

Competencia lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, competencia para aprender a aprender y competencia de autonomía e iniciativa personal.

6. Metodología

En cuanto a los papeles del docente y el alumnado, el docente debe ser una guía para el alumnado, una ayuda y un motivador. El alumno ha de ser el protagonista de su aprendizaje, ha de ser investigativo y reflexivo, tiene que ser la motivación la que lo mueva hacia

conseguir los objetivos propuestos y debe de hacerlo de una forma en la que trabaje junto a la creatividad. Por eso, nos centraremos a continuación a definir algunas de las características metodológicas de este aprendizaje:

- **Flexible:** adaptando las clases al ritmo de cada alumno.
- **Activa:** el alumno es el protagonista de su aprendizaje.
- **Participativa:** favoreciendo el movimiento y el trabajo en equipo.
- **Inductiva y realista:** partiendo de la realidad y buscando la mejora de nuestros alumnos tanto en actitudes como en valores.
- **Integradora:** no existe nada que haga que un alumno sea inferior a otro.
- **Motivadora:** creando propuestas variadas que puedan realizar los alumnos, motivándose hacia la práctica y el aprendizaje.
- **Lúdica:** el maestro hará que sus alumnos se diviertan en sus clases, lo que hará que sean más amenas y divertidas.
- **Creativa:** haciendo propuestas que estimulan la creatividad de los alumnos huyendo de estereotipos cerrados y abriendo variantes que enriquezcan la clase.
- **Indagación:** los alumnos buscarán respuestas por sí mismos a las cuestiones que surjan, de forma que sean los responsables de su propio aprendizaje de forma creativa y lúdica.
- **Cooperativa:** trabajando de forma grupal para fomentar el trabajo en equipo y la puesta en común de información y ayuda por parte de todos.

Pese a esto, introduciremos variantes metodológicas a lo largo de las cuatro sesiones. Así, a lo largo de la unidad didáctica trataremos métodos tan variados como el descubrimiento guiado y el mando directo. El motivo de estas variantes es que gracias a ellas, comprobaremos con mayor precisión y certeza que influencia tienen la metodología y el comportamiento del docente en la MOTIVACIÓN de los alumnos. Esto nos dará pistas sobre qué método es más adecuado para cada momento o contenido. No podemos olvidar que, además de buscar la motivación por la actividad física en nuestros alumnos, buscamos saber que metodología es la más adecuada para ello en cada situación.

Estrategias de motivación: Juegos por parejas y grupos, puntuar los éxitos, nombrar a aquellos que realicen bien el ejercicio ante el grupo, estimularlos con vídeos de las actividades a

realizar, darles libertad de movimientos para realizar los ejercicios como ellos creen que son, es decir, un método de descubrimiento guiado, etc.

7. Sesiones

Las 4 sesiones de la unidad didáctica se encuentran en el apartado de los anexos.

8. Criterios de evaluación

- Conoce hábitos de vida saludable y bienestar para aplicarlos en su vida.
- Contribuye al buen trabajo en grupo y a la introducción de todos los compañeros en la clase.
- Motiva a sus compañeros hacia la práctica deportiva y a sí mismo, para disfrutar de los bienes de la actividad física y la asignatura.
- Identifica a todos los compañeros y los admira igualmente sin discriminación de inferioridades, raza, sexo, obesidad, etc.

9. Resultados de aprendizaje

- Desarrollar hábitos saludables y de bienestar.
- Trabajar en grupo sin discriminaciones ante sus compañeros.
- Resolver problemas de motivación y disfrute ante los contenidos de la asignatura en particular, y ante la actividad física en general.
- Desarrollar valores positivos de igualdad ante el deporte, ya sea ante aislamiento de sus compañeros por raza, sexo u otras creencias de inferioridad.

10. Porcentajes de evaluación

- Motivación por las clases y el trabajo en clase, por el buen funcionamiento y por la buena disposición hacia la asignatura y las actividades, 50%
- Trabajo en equipo, sin discriminaciones y con ayuda al resto de compañeros y al profesor, 30%
- Colaboración en las clases, descubriendo por sí mismo distintas formas y variantes, y siendo innovadores con sus ideas, motivantes y atractivas para sus compañeros, 20%

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atkinson, J.W. (1986). An introduction to motivation. D. Van Nostrand. New Jersey. Company Inc. Pincenton.

Balaguer, I. (s/a). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia. Editor: Albatros.

Boiché, J. et Sarrazin, P. (2007). Influence de la motivation autodéterminée et de l'intégration des rôles sociaux sur l'assiduité envers une activité physique : une étude prospective sur 6 mois. *Psychologie Française*, 52, (Págs.: 417-430).

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Delgado Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. ICE: Universidad de Granada.

Enciclopedia de la Psicopedagogía. *Pedagogía y Psicología* (s/a). España. Grupo Editor: Océano.

Flood, S.E., y Hellstedt, J.C. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *J Sport Behav.* 14 (3). (Págs.: 159-167).

García Montes, M. E., Rebollo, S., Martínez, M. y Oña, A. (1996). Estudio de hábitos deportivos en la provincia de Granada. Motricidad. *Revista Euro-Americana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2, (Págs. 55-73).

García, M.E., Hernández, A.I., Oña, A., Godoy, J.F. y Rebollo, S. (2001). La práctica física de tiempo libre en la mujer. *Revista Motricidad*, 7, (Págs. 145-186).

Garzarelli, J. (s/a). La motivación en el deporte. (n. d.), de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/motivacion.shtml>

González Carballido, L. (2001) Autovaloración y Regulador Para el Deportista (año 7, nº 41). Obtenido en marzo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd41/stress.htm>

González, D. J. (1995). Teoría de la motivación y práctica profesional. Ciudad de la Habana. Editor: Pueblo y Educación.

González, F. (1983). *Motivación profesional en adolescentes y jóvenes*. En: Editorial Ciencias Sociales. La Habana.

González, V. (1998). El interés profesional como formación motivacional de la personalidad. *Revista Cubana de Educación Superior*. Nº 2. Ciudad de la Habana.

Knapp, B. (1981). La Habilidad en el deporte. Miñón. Valladolid.

Lic. Dencil Escudero Sanz (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. Obtenido en marzo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Lic. Dencil Escudero Sanz (s/a). Metodología para la atención psicopedagógica a la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica. Facultad de cultura física Matanzas. (n. d.) de http://www.gdeportes.cu/Podium/2009_10A/Trabajos/04-17.pdf

Loland, N.W. (1999). Body image and physical activity. Oslo: The Norwegian University of Sport and Physical Education.

Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17, (Págs.: 129-148).

Martínez, R., Andrade, A. y Salguero, A. (2005). Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de Gill y cols. (1983) Adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (Págs.: 291-302). Málaga, España.

Mazario, I. (2008). La motivación en el proceso de enseñanza – aprendizaje. CD de monografías 2008. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”.

Morales Tarifa, Y (2008). Plan de orientaciones psicopedagógicas para brindar atención a la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica. Instituto Superior de Cultura Física de Cuba “Manuel Fajardo”. Facultad de Matanzas.

Moreno Murcia, J. A., Cerbelló Gimeno, E., González Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, vol. 25. (Págs. 35-51).

Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002). Alumnos con deficiencia psíquica. ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (8) pp. 298-319. Obtenido en marzo de 2014, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/artedad.htm>

Moreno, M. J. (2004). Una concepción pedagógica de la estimulación motivacional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Facultad de Ciencias de la Educación. Ciudad de la Habana.

Murray (1938). Teoría moderna de la motivación. La teoría de las necesidades de Murray y la de McClelland sobre los motivos de logro, de poder y de afiliación. (n. d.), de <http://www.psicologia.ull.es/admiguel/personalidad0910/TEMA-7.pdf>

Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), (Págs.: 39-54).

Pavón, A., y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: Diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), (Págs.: 7-23).

Pila, A. (1988). Didáctica de la Educación Física y los Deportes. San José. Editor: Olimpia.

Roberts, G. (1995). *Motivación en el Deporte. y el Ejercicio Físico*. Biblioteca de Psicología, Bilbao. Editor: Desclée de Brouwer, S. A.

Roberts, G. C., Treasure D. C., y Balagué G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Science*, 16, 337-347.

Rodríguez-Romo, G., Bonet-Pascual, C., y Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26 (3), (Págs.: 244-254).

Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 63 (Págs.: 86-92).

Sáenz López, P., S. Ibáñez y Jiménez Fuentes, F. (1999). La motivación en las clases de Educación Física (año 4, nº 17). Obtenido en marzo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm>

Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M., y Spray, C. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, (págs.: 99-120).

Treasure, D.C. y Roberts, G.C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, (Págs.: 165-175).

ANEXOS

- CUESTIONARIO

ESTUDIO SOBRE LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR CLAVE EN EL ÉXITO DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EN EL EJERCICIO Y ACTIVIDAD CONTINUADA DE ALUMNOS DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

Cuestionario para alumnos

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario pretende conocer datos e información sobre la MOTIVACIÓN en tus clases de educación física.

Piensa que la **motivación** es aquello que nos lleva a realizar algo con alegría, porque nos gusta lo que estamos haciendo, y porque nos divertimos mientras lo hacemos.

- Indica tu respuesta marcando con una X en el lugar correspondiente.
- Marca sólo UNA casilla por pregunta.
- En caso de equivocación, TACHA la opción incorrecta y vuelve a marcar con una X en otra casilla.
- Recuerda que es necesario contestar a TODAS las preguntas, en caso contrario el cuestionario quedará invalidado.
- Esta encuesta es anónima, por tanto, NO DEBES ESCRIBIR TU NOMBRE.
- Tómate el tiempo necesario para responder y una vez que hayas acabado, por favor, entrégalo a tu profesor/a.

Éstos son los significados de las casillas que deberás marcar en cada pregunta, es decir, cuando leamos cada pregunta pondremos una X en la casilla que más se asemeje a nosotros mismos. Si tenemos algún tipo de duda, no dudemos en preguntar al profesor/a.

1= Nunca

2= Casi nunca

3= A Veces

4= Casi Siempre

5= Siempre

DATOS GENERALES

Nombre del centro:

Edad:

Sexo:

Curso:

CUESTIONARIO

Recuerda que solo puedes marcar una X en cada pregunta. Intenta ser lo más sincero posible para la validez de este cuestionario. No copies al compañero, pues estos son tus datos y pensamientos y de nadie más. No te preocupes ni temas por tus respuestas.

PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1. ¿Te interesan y te diviertes en las clases de educación física?					
2. ¿Realizas ejercicio o actividad física extraescolar?					
3. ¿Me siento bien en las clases de educación física o cuando estoy jugando en la calle?					
4. ¿Me gustan todas las clases de educación física de igual manera? *Anota abajo cuales NO te gustan.					
5. ¿Piensas que los niños y niñas son diferentes en las clases de educación física? ¿A unos les gusta más que a otros?					
6. ¿Ayudas al profesor/a y al resto de compañeros en las clases?					
7. ¿Cómo es tu comportamiento en las clases? ¿Haces lo que se te pide?					
8. ¿Tienes ganas de que llegue el día de la semana en el que tienes educación física?					
9. ¿Qué te parece la idea de que la clase sea mediante juegos? ¿Te divierte?					
10. ¿Crees que es importante que los alumnos hagan ejercicio todos los días? ¿es motivante para ti?					
11. ¿Qué clases de educación física te gustan más? *Responde bajo la tabla					
12. ¿Crees que es importante que el profesor deje unos minutos durante la hora de clase para realizar algún juego que los alumnos quieran					

practicar?					
------------	--	--	--	--	--

**Tabla 1.Cuestionario de nuestro estudio.*

Respuesta pregunta 4:

Respuesta pregunta 11:

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

- CARTA PADRES Y MADRES

Villanueva del Arzobispo, 19 Abril 2014

Estimados padres y madres:

Me complace dirigirme a ustedes para avisarles de que los alumnos de la etapa de Educación Primaria deberán cumplimentar y rellenar un cuestionario basado en una batería de preguntas en base a la motivación como un factor clave en sus clases de educación física. Este estudio ha tenido el visto bueno por parte de la dirección del centro y de los tutores de sus hijos.

Por otra parte, le informamos de que la implicación en la investigación se centra, única y exclusivamente en rellenar los cuestionarios, que además pueden estar a su disposición si así lo desean.

La finalidad de dicho estudio, es conocer que camino lleva a nuestros alumnos hasta la motivación por la práctica diaria de la educación física, teniendo en cuenta su importancia, y con el único objetivo de mejorar nuestras clases y metodologías para crear hábitos de salud y práctica deportiva en el futuro de sus hijos.

Todo el proceso de realización del cuestionario será supervisado por el profesor tutor o por mí mismo. Además, es importante que sepan que dichos cuestionarios son anónimos, sin datos personales.

Los resultados recogidos formarán una base de datos donde **en ningún caso** se utilizarán datos personales ni para otro tipo de práctica o trabajo. Aún así, si están en contra de que sus hijos colaboren con nuestro estudio, solo deben informarlo a su profesor/a.

Muchas gracias por su colaboración, reciban un cordial saludo

Firma del tutor/a

- SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Sesión 1

- Objetivo sesión: iniciar al alumno en el lanzamiento y en la recepción de objetos y enseñarles el mecanismo de acción.
- Material: pelotas y balones.
- Instalación donde se realiza: pista polideportiva.
- Metodología: descubrimiento guiado (realizar preguntas en convergencia).
- Estrategias de motivación: formar parejas, trabajo en equipo, preguntas que causen curiosidad en los alumnos, dar puntos en los juegos...

Calentamiento (15´):

- Movilidad articular. En círculo toda la clase, elegimos a un alumno en el centro para que proponga un ejercicio de movilidad articular de la parte del cuerpo que el maestro le indica: tobillo, rodillas, cadera, tronco, hombros y cuello.
- “Te pillao”: elegimos a uno que se la quedará y llevará una pelota en sus manos. Tiene que tocar a un compañero con la pelota, sin lanzarla por seguridad, para que se la quede.

Parte principal (35´):

- Por parejas, separados uno del otro unos 5 metros. Tienen que realizar 10 lanzamientos el uno al otro de tres formas distintas que ellos inventen, como pueden ser: rasa por el suelo, lanzar que bote una vez y recepción, lanzar hacia las manos del compañero, etc.
- Preguntamos cuál es la forma más correcta de colocar el cuerpo al lanzar y por parejas cada uno lanza al compañero de la forma que él crea más oportuna. El maestro será el observador y reforzará a aquellos que más se acercan a la correcta.
- “¡Que bote dentro!”: hacemos dos equipos, uno a cada lado de la pista, y por turnos lanzan teniendo que botar la pelota dentro del círculo central y dando puntos a aquellos que lo consiguen.

Parte final (10´):

- “Relájate con la pelota”: por parejas, uno se tumba y el otro pasa la pelota por todo su cuerpo con una cierta presión sobre él. Después cambian.
- Higiene personal.

Sesión 2

- Objetivo de la sesión: iniciar a los alumnos a diferentes formas de lanzar y recibir distintos objetos.
- Material: balones, pelotas, discos y aros.
- Instalación donde se realiza: pista polideportiva.
- Metodología: mando directo (realza la personalidad del profesor. Imitación tras demostración del profesor).
- Estrategias de motivación: formar parejas, trabajo en equipo, preguntas que causen curiosidad en los alumnos, dar puntos en los juegos...

Calentamiento (15´):

- En círculo el profesor explica lo que realizarán.
- Movilidad articular seguida por el maestro.
- Haremos dos equipos, uno a cada lado de la pista, y en cada lado habrá 8 balones. Cuando el maestro pite, colamos los balones hacia el otro lado de la pista lanzándolos. Pitará de nuevo el maestro y ganará aquel equipo que tenga menos balones en su parte.

Parte principal (35´):

- Se mantienen los dos equipos y se juega a los bolos. Primero lanza un equipo y luego el otro. Si golpeamos al compañero, éste cogerá una pelota y hará lanzamientos con el resto de compañeros eliminados. Se lanza con las dos manos, con una y otra.
- Formamos parejas cada una con un disco y se lo lanzan el uno al otro: deslizado por el suelo, rodando por el suelo y por el aire.
- Por parejas cogemos un cono y un aro. Alteraremos lanzamientos de aro hacia el cono, teniendo que quedar el aro dentro del cono. Nos colocaremos a unos 4 o 5 metros del cono.

Parte final (10´):

- Por parejas, unos sostiene un aro y el compañero a cierta distancia, lanza una pelota para meterla por el aro. Nos alternamos.
- Higiene personal.

Sesión 3

- Objetivo de la sesión: aplicar el lanzamiento al juego y mecanizar su ejecución.
- Material: pelotas, tizas de colores y aros.
- Instalación donde se realiza: pista polideportiva.
- Metodología: asignación de tareas (asignar actividades para que el alumnado las ejecute por su propia responsabilidad).
- Estrategias de motivación: formar parejas, trabajo en equipo, preguntas que causen curiosidad en los alumnos, dar puntos en los juegos...

Calentamiento (15´):

- Los niños realizan la movilidad articular que el maestro desde el principio de curso les ha ido enseñando, ya que es igual para todas las clases del año.
- El profesor colocará papel sobre la pared del patio, y los alumnos dibujarán lo que más rabia les dé. Después lanzarán pelotas contra el dibujo para intentar darle.

Parte principal (35´):

- Por parejas y con dos pelotas, una cada uno, nos la lanzamos a la misma vez y recepcionaremos también a la vez. Nos iremos alejando el uno del otro poco a poco. Cambiamos de parejas.
- Por parejas, uno cogerá una pelota y otro un aro, que lo mantendrá siempre con el agujero mirando al suelo igual que el aro de una canasta. El de la pelota intentará meterla en el aro sin acercarse mucho, y el otro intentará evitarlo, cuando lo consigan, se cambian los papeles.
- “La invasión”: Los grupos se encuentran situados cada uno en una parte de la pista y el profesor, con una pelota, en el centro del terreno de juego. Éste lanzará la pelota al aire y una vez que la pelota sea recogida por algún jugador empezará a contar en voz alta “un, dos, tres...” y los alumnos intentarán mandarla de cualquier forma a la cancha del equipo contrario sin invadir ésta con alguna parte de su cuerpo. Esto deberá ser logrado antes de que el profesor llegue hasta cinco, anotándose un punto el equipo que no tiene el balón en su terreno.

Parte final (10´):

- “24 horas”: Sentados en círculo. Los niños se irán lanzando el balón y el profesor se pone de espaldas y cuenta las horas del día “la una, las dos, las tres...” al llegar a 24 el niño que tenga el balón pasará a hacer la labor del profesor. (Se puede cambiar el ritmo de la cuenta de horas).
- Higiene personal.

Sesión 4

- Objetivo de la sesión: mejorar la coordinación óculo-manual e iniciar a los alumnos a los deportes de lanzamiento de objetos.
- Material: pelotas y colchoneta.
- Instalación donde se realiza: pista polideportiva.
- Metodología: asignación de tareas (asignar actividades para que el alumnado las ejecute bajo su propia responsabilidad).
- Estrategias de motivación: formar parejas, trabajo en equipo, preguntas que causen curiosidad en los alumnos, dar puntos en los juegos...

Calentamiento (15´):

- Movilidad articular seguida por un alumno que la realiza y los compañeros le siguen.
- Delimitamos dos campos pequeños con un equipo en cada uno y en medio una colchoneta. Pasarán las pelotas de un lado a otro, y cuando el maestro pite, perderá aquel que tenga más pelotas en su campo.

Parte principal (35´):

- Nos colocaremos en círculos de seis o siete personas, sentados. Cada círculo tendrá una pelota. El alumno que tenga la pelota gritará el nombre de uno del grupo y le pasará la pelota a la vez. Así, nos la pasaremos varias veces entre todos. La pelota quema, por lo que nos la pasaremos lo más rápido posible.
- Formaremos dos equipos en el campo de balonmano. Jugaremos sin portero, y habrá que realizar 10 pases entre los compañeros antes de lanzar a portería y meter para conseguir un punto. El que antes llegue a 8 puntos gana.
- Igual que el anterior, pero ahora en el campo de baloncesto. Realizaremos 10 pases de lanzamiento entre los compañeros y después se podrá lanzar a canasta. El que antes llegue a 5 puntos gana.

Parte final (10´):

- Se divide la clase en dos grupos. Cada equipo se colocará en fila uno detrás del otro. Todos deben sentarse en el suelo. El último de la fila deberá levantarse para ir por una pelota, a continuación debe sentarse y pasar el balón al compañero que tenga delante y así sucesivamente hasta que el balón llegue al principio de la fila. El niño que se encuentre en primer lugar lanzará la pelota a una caja. El equipo que consiga encestar más balones será el ganador.
- Higiene personal.