



Trabajo Fin de Máster

Las actividades complementarias como elemento motivador en las clases de Educación Física en Bachillerato

Complementary activities in Physical Education as a motivating element in the final year of secondary school

Autor

Marta Merino Parache

Director/es

Monica Aznar Cebamanos

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Año

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1 Hábitos saludables y activos en la adolescencia	6
2.2 La motivación	7
<i>2.2.1 La motivación en las clases de EF</i>	8
2.3 Actividades complementarias en EF	9
2.4 Estudios de intervención previos sobre la relación entre la motivación y las actividades complementarias	10
3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CASO	12
3.1 El entorno del IES Andalán	12
3.2 Oportunidades del contexto	13
3.3 1º Bachillerato en el IES Andalán	14
3.4 Técnicas/Instrumentos/recursos para la recogida de datos	14
3.5 Análisis y conclusiones del caso	16
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
4.1 Objetivos de la propuesta	19
4.2 Desarrollo de la propuesta	19
4.3 Evaluación	21
5. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DESDE LAS ASIGNATURAS DELMÁSTER	23
6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES	25
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
8. ANEXOS	32

RESUMEN

El presente trabajo propone una actualización de la programación anual en la asignatura de Educación Física para los alumnos de 1º de Bachillerato del IES Andalán (Zaragoza) incorporando las actividades complementarias en instalaciones deportivas externas al centro escolar de acuerdo al contexto en el que se ubica dicho centro. El objetivo de este trabajo es aumentar la motivación de los alumnos de Educación Física a través de la inclusión de estas actividades como elemento motivador. La recogida de datos se ha realizado a través de una encuesta personalizada y el trabajo de campo de carácter descriptivo. La encuesta se ha aplicado a 38 alumnos de 3 clases diferentes de 4º de la ESO con el fin de averiguar su interés y motivación por las diferentes propuestas de unidades didácticas a desarrollar en el siguiente curso lectivo. Como conclusión y tras analizar los resultados obtenidos en la encuesta, se presenta la propuesta de programación anual para el próximo curso. Para evaluar la motivación de los alumnos una vez aplicada la propuesta se propone primero utilizar el cuestionario “Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas” y a continuación un modelo de autoinforme del docente.

Palabras clave: *instalaciones deportivas; motivación; actividades complementarias; educación física; bachillerato; actividad física.*

ABSTRACT

The present work proposes an update in the existing Physical Education's annual programming, for the students of first course of High School at IES Andalán (Zaragoza), including complementary activities based in sports facilities outside the school, considering the context where it is located.

The aim of this work is to increase the motivation of Physical Education students through the inclusion of these activities as a motivating element.

The data collection has been carried out through a personalized survey and descriptive field work. The survey reflects the feedback of 38 students from 3 different classes at fourth course of ‘ESO’ in order to find out their interests and motivations to develop the teaching units for the next course.

In conclusion, and having analysed the results obtained in the survey, the annual programming proposal for the next academic year is presented. To evaluate the students' level of motivation once the proposal has been applied, it is proposed first to use the questionnaire

"Basic Psychological Needs Measurement Scale" and then a self-report model done by the teacher.

Key words: *sports facilities; motivation; complementary activities; physical education; high school; sports facilities; physical activity*

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Como futura docente, mi objetivo es el de encontrar la manera en la que los alumnos se involucren y participen en las clases, por lo que debo buscar y adoptar las medidas, estrategias y todas aquellas posibilidades que sean necesarias para que estos se sientan motivados.

La falta de motivación o desmotivación por parte de los alumnos de 1º bachiller que pude observar en las clases de Educación Física (EF) durante el periodo de prácticas, conocer sus causas, sus consecuencias y la posibilidad de poder encontrar la manera de cambiar la situación, me llamó la atención desde un primer momento. Además, conforme iban pasando las clases, me di cuenta de la infinidad de posibilidades que ofrecían los alrededores del centro educativo en cuanto a la práctica deportiva se refiere. Actualmente, se hace un uso a medias de este enriquecedor contexto puesto que solamente existen salidas puntuales para realizar ciertas actividades y no están contempladas dentro de la programación anual.

A través de la introducción de las actividades complementarias (AC) como elemento motivador, las cuales van a ser llevadas a cabo en su mayoría en los alrededores próximos al centro, se presenta una propuesta curricular para tratar y dar solución a los bajos niveles de motivación observados en los alumnos del nombrado curso.

A continuación se contextualiza el trabajo comenzando por los dos ejes estratégicos de este trabajo: la motivación, las actividades complementarias y la relación entre estos. Posteriormente, se procede a desarrollar y contextualizar el caso: centro escolar y su entorno, grupo de estudio y resultados de los datos obtenidos tras su recogida. En tercer lugar se presenta la propuesta de actuación con la que se pretende obtener los objetivos propuestos en este trabajo. Además, y antes de las reflexiones y conclusiones finales, se presenta un apartado de relación directa entre seleccionadas asignaturas del máster y el contenido de estas páginas.

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado se va a proceder a realizar una recopilación de información, definiciones, investigaciones previas y consideraciones teóricas que darán pie a la propuesta de intervención.

2.1 Hábitos saludables y activos en la adolescencia

Las clases de educación física son fundamentales para promover hábitos saludables y para intentar que el alumnado incluya la práctica de actividad física (AF) en su vida diaria presente y futura (Gutiérrez, 2014; Almagro et al., 2015; García et al., 2021). En este sentido son clave las experiencias y motivación vividas en las clases de EF, ya que pueden asegurar que el alumno se mantiene físicamente activo además de que asegura una mejora de la salud cardio metabólica al adulto (Lim & Wang, 2009; Méndez-Giménez et al., 2012; Freddy et al., 2020). Además, está demostrado que en algunas poblaciones concretas la falta de hábitos saludables y activos durante la edad escolar y adolescencia temprana puede conllevar falta de motivación para la práctica de AF en la vida adulta (Zamarripa et al., 2011).

Sin embargo, la realidad actual es que un gran número de niños y adolescentes no practican suficiente AF, algo que puede tener repercusiones negativas en su salud de forma inmediata y a largo plazo (Zamarripa et al., 2011). De hecho, en España, según la encuesta realizada en 2020 por el Instituto Nacional de Estadística (OMS, 2020), solamente un 6.8% y 5.6% de los chicos y las chicas respectivamente, de edades comprendidas entre 15 y 24 años, realizan AF diaria fuera del ámbito escolar. Además, un 40,9% de los chicos y un 61,2% de las chicas, realizan de ninguno a dos días a la semana de AF, un dato muy lejano a las recomendaciones para los adolescentes establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomiendan una media de 60 minutos de AF aeróbica moderada al día (OMS, 2020). Si nos centramos en la edad de los alumnos en los que se centra este trabajo, también está demostrado que en el periodo de Bachillerato existe un bajo cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF (Serrano et al., 2017).

Estudios como el de Lizandra (2012), nos desvelan que los motivos por los que las personas abandonan la práctica de AF son los conflictos de intereses, la falta de diversión o de competencia o los problemas con personas en relación a la práctica. En relación con el grupo de estudio de este trabajo, la pereza es el factor más importante por el cual los adolescentes abandonan esta práctica, hasta el 76%.

Recapitulando hasta este punto, destaca que tanto la AF como la motivación son dos factores clave para fomentar estilos de vida saludables en los alumnos. Es por ello que el siguiente punto se va a centrar en la motivación, los tipos de motivación que podemos encontrar y su incidencia en el contexto educativo en el que se centra este trabajo.

2.2 La motivación

La Real Academia de la Lengua define motivación como el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

Desde una perspectiva histórica, Maslow (1954) considerado por muchos como el psicólogo más influyente en la primera mitad del siglo XX, define la motivación como el impulso del ser humano de satisfacer sus necesidades. Además añade que no todos los hombres están motivados a satisfacer las mismas necesidades por lo que está en cada uno satisfacer las que crea oportunas para llegar a su propósito.

Santos (1990), define la motivación como el grado en que los alumnos se esfuerzan para conseguir metas académicas que perciben como útiles y significativas. Abarca (1995), se refiere a la motivación como un fenómeno integrado por varios componentes, los cuales aparecen y desaparecen de acuerdo con las circunstancias determinadas por los fenómenos sociales, culturales y económicos y, por ende, debe tener un tratamiento particular para cada uno de los sujetos.

Peiró y Prieto (1996), definen motivación es un proceso psicológico que se relaciona con el impulso (amplitud), dirección y persistencia de la conducta. Más adelante, Suarez (2008) afirma la motivación humana es un proceso interno estrechamente relacionado con la naturaleza biológica, social, de formación y cognitiva que impulsa al individuo a iniciar, realizar y completar cualquier tipo de actividades.

Su definición a lo largo de los años ha ido variando pero se puede observar como la mayoría comparten los siguientes puntos en común:

- Es el proceso que nos ayuda a conseguir nuestros objetivos ya sean a corto, medio o largo plazo.
- Es un elemento clave en nuestro bienestar psicológico.

2.2.1 *La motivación en las clases de EF*

Debido a que el grupo de estudio de este trabajo, son los alumnos de 1º de bachillerato, hay que tener en cuenta que durante la adolescencia se producen cambios que afectan a la manera en la que los alumnos se enfrentan o lidian con las diferentes situaciones de aprendizaje en su etapa estudiantil. ¿Por qué existen ciertas tareas, ejercicios o actividades en las que los alumnos se esfuerzan más que en otras? Autores como Franco et al., (2017), hablan de estos cambios y explican que conforme los alumnos van creciendo, la confianza con la que estos se enfrentan a situaciones de aprendizaje disminuye y da lugar a conductas que les eviten llegar al fracaso.

Si las principales metas y objetivos de los adolescentes, están relacionadas con la autovaloración, el deseo de tener su propia autonomía y con el control en la toma de decisiones, los estudios nos demuestran que usar estilos de enseñanzas motivacionales que generan climas en los que se favorece y permite llegar a estas metas y objetivos que buscan los adolescentes, harán aumentar su motivación y mostrar una mayor satisfacción e interés durante las clases (Aelterman et al., 2014).

La motivación se ha convertido en uno de los tópicos a investigar más habituales en la psicología de la AF (Gonzalez-Ponce et al., 2012). El estudio de las variables motivacionales que tienen influencia sobre la práctica y la adherencia de actividades físico deportivas y su relación con la intención de que el individuo la practique en un futuro, se ha llevado a cabo en los últimos años desde dos perspectivas teóricas motivacionales:

-La teoría de las metas de logro (TML) (Roberts, 2012) que estudia la conducta dirigida hacia una meta. El principal motivo de las personas en los contextos de logro es desarrollar su competencia, es decir, esa persona solo se considera con éxito si supera a los demás (Gutierrez, Tomas & Calatayud, 2017)

-La teoría de la autodeterminación (TDA) (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2012) que analiza el grado en el que las conductas humanas son autodeterminadas, es decir, el grado en el que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección.

Siendo entonces que la TDA se relaciona de una manera más directa y próxima al concepto de motivación que se va a desarrollar en este trabajo, se va a proceder a explicar de una manera más detallada que la TML.

A través de TDA y de su marco teórico se han obtenido resultados más desarrollados (Cox & Williams, 2008; Ntoumanis, 2001; Tessier et al., 2010) en los que se analizan la motivación en las clases de EF, sus antecedentes y sus consecuencias.

Esta teoría establece tres grandes niveles de motivación en relación a los niveles de autodeterminación:

-La desmotivación (es el nivel de motivación que menos grado de autodeterminación tiene). La encontramos cuando no existe ninguna motivación por participar en las clases de Educación Física (Deci & Ryan, 2008).

-La motivación extrínseca cuando el alumno participa en la actividad por razones que emanan de la parte externa de su persona, tales como premios o la coacción con el fin de obtener resultados externos de la propia actividad (regulación externa). Es decir, un alumno motivado intrínsecamente participa en las clases de EF por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad.

-La motivación intrínseca (es el nivel de motivación que más grado de autodeterminación tiene). Se da cuando la participación en una actividad se debe al interés inherente y por el placer y la satisfacción de realizarla. Por ejemplo, cuando un estudiante participa en las clases de educación física para la diversión y el placer de la realización de diferentes actividades deportivas.

Además, según la TDA, existen tres necesidades psicológicas básicas que hay que lograr satisfacer para conseguir una motivación más autodeterminada: la autonomía, la competencia, y la relación (Ryan & Deci, 2002).

Una de las formas de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, favorecer la motivación intrínseca y conseguir mayor compromiso durante las clases de Educación Física, es orientando las lecciones hacia el clima motivacional tarea y diseñándolas y adaptándolas a cada contenido curricular: cuando el objetivo es el aprendizaje y los alumnos valoran sus capacidades mediante la autocomparación) en lugar de orientarlo al clima ego: cuando el objetivo es competitivo y se valoran las capacidades en relación con los compañeros (Abós et al., 2015; Serrano et al., 2016).

2.3 Actividades complementarias en EF

Las AC son las actividades establecidas por el centro durante el horario escolar, de acuerdo con el Proyecto Curricular y se conciben como complemento de la actividad escolar y

del currículo (Valero, 2017). La Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación 8/1985 de 3 de Julio (LODE), donde en su Art. 57, referente a las funciones del Consejo Escolar, establece la promoción y el desarrollo de este tipo de actividades.

El objetivo de las AC es el de complementar la actividad habitual del aula (Ley Orgánica 2/2006). Forman parte de la Programación docente y son coherentes con el Proyecto Educativo del Centro. Dichas actividades, se encuentran recogidas dentro de la Programación General Anual (P.G.A.), habiendo sido previamente aprobadas por el Consejo Escolar del Centro. Las AC que se consideren necesarias para el desarrollo del currículo deberán programarse y realizarse de forma que no supongan discriminación por motivos económicos.

A destacar que en la citada ley, se expone que dentro de las funciones del profesorado se encuentra la promoción, organización y participación en las actividades complementarias, dentro o fuera del recinto educativo, programadas por los centros. El profesor deberá detallar en la AC complementaria a realizar: Objetivos, alumnado receptor, responsable de su desarrollo, fecha y presupuesto previsto.

Se justifica la importancia de las actividades complementarias y extracurriculares partiendo de la premisa de que considera una educación de calidad aquella que responde a las nuevas demandas sociales de modo eficaz y proporciona no solo un incremento de su calidad de vida, sino también igualdad, justicia y oportunidades para todos. En este contexto es en el que se ha ido reconociendo la contribución de las actividades complementarias y extracurriculares para lograr una formación plena de los alumnos (Fernandez, 2016).

2.4 Estudios de intervención previos sobre la relación entre la motivación y las actividades complementarias

Existen varios estudios de intervención y proyectos educativos que ya han puesto en marcha programas específicos sobre el análisis y repercusión de la implantación de actividades complementarias en centros educativos y su valor educativo y motivacional. Algunos de estos autores son:

- Alcaria (2010). Con una propuesta de actividades complementarias y extraescolares del departamento de matemáticas. Sus conclusiones más importantes son las siguientes: considerar con tiempo el contexto por parte de los profesores y darle la importancia pertinente puesto que puede determinar el éxito o el fracaso de la actividad y la relación futura entre la asignatura y los alumnos. Por otro lado, es que la mejor manera de entender la importancia de la

asignatura es viendo su aplicación en actividades diversas, motivando así a los más reacios y haciéndola atractiva a los más desmotivados.

- Fernandez (2016). Haciendo un análisis de las AC y extraescolares y su valor educativo, concluye que promueven el aprendizaje significativo, refuerzan los conocimientos y las relaciones interpersonales y aumentan la motivación del alumnado.
- Galeano (2018). Estudio en el que a través de la implantación de actividades complementarias en el medio natural en el currículo de EF se pretende obtener la formación integral del estudiante. Parte de las conclusiones son que las AC deben incluirse en el currículo (ecuatoriano) pues permiten obtener aprendizajes significativos y se obtienen beneficios por parte de los estudiantes en cuanto a salud, recreación, cultura y contacto con la naturaleza.
- Garrigós et al.,(2019). Introducción de metodologías activas y participativas para aumentar la motivación de los alumnos en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Los resultados demuestran que el trabajo colaborativo que se lleva a cabo a través de este tipo de actividades, permiten que las competencias y conocimientos sean asimilados de una manera mucho más fácil por los estudiantes.
- Cabrera (2021). El impacto de las actividades extracurriculares en la motivación en estudiantes universitarios. En el estudio se concluye que el programa cumple las expectativas por las dos partes: los profesores ven a los alumnos más motivados y los alumnos se sienten desafiados para ir con la práctica más allá de las aulas de clase.

Como conclusión, estos estudios a los que se acabade hacer referencia, confirman que aparte de promover el aprendizaje significativo y experimental por parte del alumno, mejoran el nivel educativo, refuerzan los conocimientos adquiridos, favorecen la integración grupal y sentimiento de pertenencia al grupo, y la parte que más nos interesa y va en relación con la propuesta de este trabajo: aumentan la motivación del alumnado.

3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CASO

El IES Andalán es un Instituto de Educación Secundaria de titularidad pública, dependiente de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Aragón, que abrió sus puertas en septiembre de 1991. El instituto debe su nombre a la revista Andalán, publicación de información general editada en Zaragoza entre los años 1972 y 1987. Se encuentra situado en el barrio de La Almozara. El Centro había surgido de la necesidad de dar cobertura educativa a un barrio joven en expansión urbana y demográfica que no contaba con ningún centro de Educación Secundaria ni público ni privado, aunque en el momento de su puesta en funcionamiento había ya tres Colegios Públicos en pleno desarrollo. Le corresponde la zona 3 del Mapa Escolar de la ciudad de Zaragoza. En el mismo barrio y la misma zona están el IES Luis Buñuel, que se trasladó al barrio de la Almozara en 2005, y 3 colegios de los que proceden el 90% del alumnado de la ESO: CEIP La Almozara, CEIP Puerta Sancho y CEIP Jerónimo Zurita y Castro, situados muy cerca del instituto

Se encuentra situado muy cerca de los equipamientos socioculturales y deportivos del barrio relacionados con el ocio y la juventud: el Centro Cívico, la Biblioteca Municipal, el Centro Deportivo Municipal y la Casa de Juventud, todos ellos localizados en torno a las principales avenidas que vertebran el barrio.

El IES Andalán es centro preferente de alumnos con trastorno del espectro autista y de alumnos con alguna discapacidad motora. Esto ha hecho que el Andalán sea un centro accesible.

3.1 El entorno del IES Andalán

Está situado en un barrio tradicionalmente obrero que, debido a su peculiar situación urbanística dentro de la ciudad, con una accesibilidad limitada por barreras físicas, ha sido muy endogámico.² En las últimas décadas ha sufrido una importante transformación, gracias a la construcción de proyectos como la Estación Intermodal de Zaragoza, el CIEM, Etiopía, enmarcados en la “Milla Digital” y la EXPO 2008, que conllevaron una remodelación y mejora de la accesibilidad, lo que ayudó a mejorar la tradicional fragmentación y aislamiento del barrio. El tradicional aislamiento, su cercanía al centro urbano, y ser uno de los distritos de menor tamaño hace que La Almozara sea un barrio básicamente residencial, donde predominan los movimientos peatonales y el comercio de barrio, y que tiene una excelente accesibilidad a los servicios y equipamientos municipales. A pesar del crecimiento de la población, lo que continúa siendo similar a entonces es el espíritu y ambiente familiar del barrio, en el que todavía

se puede ver a muchos chicos y chicas jugando por la calle. A corto plazo, la ejecución del llamado "Barrio del AVE" o "Milla Digital" supondrá aumentar la población del barrio en cerca de un 40%, y cuyo efecto repercutirá favorablemente sobre el centro con un aumento del número de alumnado.

La Almozara es un barrio envejecido, con tendencia regresiva. El distrito tiene muy poca población infantil, que es equiparable a la población mayor. Más del 25% de la población tiene entre 50 y 65 años. La población extranjera supone un 12,03% de la población total del distrito, porcentaje algo más de dos puntos inferior al de la media de la ciudad. Por continentes de origen, casi la mitad procede de Europa, una cuarta parte de África, algo menos de América y una pequeña proporción de Asia. Rumanía es el país más representado, seguido de Marruecos, y de China, Senegal, Ecuador, Nicaragua, Portugal y Colombia. La procedencia es de 81 países distintos

3.2 Oportunidades del contexto

A pesar de la gran evolución experimentada en todos los ámbitos de la EF las limitaciones de espacios e instalaciones, frecuente en centros de enseñanza públicos, sigue siendo un condicionante para su práctica. Circunstancias que también se dan, como en otros centros, en el IES Andalán.

Los pocos espacios deportivos y un gimnasio de reducidas dimensiones en el centro, han obligado durante años a ser utilizadas estas áreas de manera conjunta por grupos de ESO y de Bachillerato en algunas franjas horarias. Esta situación ha sido un significativo obstáculo para el desarrollo satisfactorio de la programación, de manera especial los días de mal tiempo. El problema se fue paliando de manera progresiva con el desplazamiento de grupos de Bachillerato a una instalación pública fuera del centro y con una adaptación del horario, se pasó a impartir de manera consecutiva las dos sesiones semanales para 1º de Bachillerato y más tarde para los cursos de la ESO.

Al estar el IES Andalán ubicado en el barrio zaragozano de La Almozara, dispone un entorno muy favorable para la práctica de muchos deportes que en contextos convencionales sería impensable. Es por eso que existe la posibilidad de llevar a cabo una programación enormemente ilusionante para el alumnado. Por un lado la proximidad al Polideportivo Almozara (que cuenta con pista central de balonmano, fútbol sala o baloncesto, tres pistas transversales de baloncesto, dos pistas transversales de voleibol, una pista mini-basket, cuatro pistas de pádel de césped artificial, una pista de frontón, y una pista de atletismo de 100mts y

foso de longitud) a la ribera del río Ebro, con sus zonas para recorridos de senderismo u orientación, así como para carreras largas y carriles bici. Por otro lado, la cercanía a Ranillas (Parque del Agua, Gimnasio al aire libre, Campo de Golf, Escuela de Hípica...); y también, al Parque Deportivo Ebro (con campos de fútbol, hockey hierba, pádel y paintball), las instalaciones del Club Siglo XXI (con piscina cubierta, pabellón de competición y pabellón de barrio, balneario urbano, dos salas polivalentes sala fitness y dos pistas de pádel), las del Club Body Factory(gimnasio que cuenta con zona de cardio, sala fitness, sala para actividades dirigidas, sala ciclo indoor y piscina climatizada), etc. completan las posibles necesidades de instalaciones para el desarrollo de una programación curricular que enriquezca de manera muy significativa al alumnado gracias a estas nuevas experiencias deportivas.

3.3 1º Bachillerato en el IES Andalán

Durante el segundo periodo del prácticas del máster, he tenido la oportunidad de poder asistir a las clases de EF de los tres grupos de clases que hay en este nivel y en este curso escolar en concreto. Hay que destacar que para casi la totalidad del alumnado, este será el último año en el que van a recibir enseñanzas de EF puesto que no tienen ofertada la asignatura en 2º Bachiller ya que el número de alumnos que la han solicitado como optativa nunca ha sido superior a 10. Por lo tanto, surge una gran oportunidad de poder ofrecer al alumnado nuevas experiencias deportivas diferentes a las que habitualmente se han desarrollado durante los cuatro cursos anteriores o hayan podido desarrollar en su vida personal.

Fue sorprendente ver en el actual grupo de alumnos la gran falta de motivación con la que abordan las clases. Muchos de ellos llegan tarde aprovechando los desplazamientos que hay al polideportivo del barrio (unos 7 minutos andando a paso ligero, aunque la mayoría de alumnos tarda más del doble), las excusas ligadas a posibles lesiones o dolores que plantean al profesor, y sobre todo el calzado y ropa inadecuada con la que asisten a las clases: sneakers con suela dura tipo Converse o Vans, botines de material tipo polipiel que no se ajustan a la zona del tobillo y su sistema de cierre no permite un correcto ajuste a la forma del pie, pantalones tipo vaquero y por supuesto la no utilización de prendas de tejido técnico y transpirable para una mejor evacuación del sudor. Su única preocupación es saber qué ejercicios son evaluables y cuáles no (Arroyo et al., 2007).

3.4 Técnicas/Instrumentos/recursos para la recogida de datos

Como se ha comentado al inicio del trabajo, la percepción y sensación durante el periodo de prácticas sobre la motivación de los alumnos era que los niveles estaban bastante

más bajos de los deseado por cualquier docente. Para contrastar y determinar de una manera más directa, se recogieron de manera textual (Tabla 1) los comentarios que salían de manera esporádica por parte de los alumnos de 1º Bachillerato y que estaban relacionados directamente con la motivación para llevar a cabo la actividad o ejercicio de ese día y así poder valorarlos a posteriori.

Tabla 1. Palabras textuales de los alumnos recogidas de manera manual durante el transcurso de las clases.

Nº Alumno	Palabras textuales pronunciadas por los alumnos
Alumno/a 1	<i>"No me apetece para nada hoy hacer bádminton. Le voy a decir al profe que tengo el tobillo lesionado y solucionado"</i>
Alumno/a 2	<i>"Lo último que me apetece hacer durante el Ramadán es deporte"</i>
Alumno/a 3	Pregunta al profesor: <i>"¿Por qué no nos puedes dejar hacer lo que queramos (refiriéndose al deporte o AF)? Total vamos a hacer lo mismo..."</i>
Alumno/a 4	A la propuesta de realizar un breve calentamiento alrededor de la pista de baloncesto, en el exterior del patio de recreo: <i>"¡Estás flipando! ¿Qué te crees que soy un hámster para estar dando vueltas al campo, o qué?"</i>
Alumno/a 5	<i>"No quiero ir con la bici por el recreo porque los de las otras clases nos graban con el móvil"</i>
Alumno/a 6	<i>"No quiero hacer estos ejercicios por problemas personales. (percepción negativa sobre su propio cuerpo)"</i>
Alumno/a 7	<i>"¡Me aburro, y mucho!"</i>
Alumno/a 8	<i>"¡Otra vez tenemos que hacer estos ejercicios? ¡Los hemos repetido mil veces!"</i>
Alumno/a 9	Pregunta al profesor: <i>"¿vas a ponernos nota de esto? Lo digo por esforzarme o no..."</i>
Alumno/a 10	<i>"Odio sudar, no me gusta nada. ¿Por qué tenemos que estar haciendo esto?"</i>
Alumno/a 11	A la pregunta de por qué viene con zapatillas Vans a clase de EF: <i>"No tengo otras zapatillas y tampoco me las voy a comprar porque no las voy a usar fuera de clase."</i>
Alumno/a 12	<i>"¿Podemos terminar la clase antes y tener tiempo libre?"</i>

Nota: Elaboración propia.

Para analizar al detalle el grado de motivación previo que presentaban los alumnos ante la asignatura de EF, se elaboró una encuesta propia. La razón de no usar un cuestionario ya validado previamente como en este caso podría haber sido el cuestionario CMEF, ha sido principalmente el objetivo y necesidad específica de extraer información muy concreta a través de los alumnos. Es por ello que han podido valorar directamente las Unidades Didácticas establecidas en la programación de 1º Bachillerato hasta el momento por un lado, y a continuación también han valorado las nuevas propuestas que se presentan para el próximo curso y que son aquellas que van a contar con AC al mismo tiempo que están pensadas para

llevarse a cabo en los alrededores del centro, aprovechando el favorable contexto citado en los puntos anteriores.

Detallar también que la encuesta se compartió con los alumnos de 4º de la ESO para hacerles realmente partícipes de las decisiones y propuestas de modificación y mejora de su propia programación para el curso siguiente en la asignatura de EF. La encuestase hizo a través de la plataforma de *Google Forms* siendo el profesor el responsable de compartirles el enlace y explicarles el contexto y objetivo de la misma. Únicamente son 3 preguntas y/o apartados, para que los alumnos prestaran la máxima atención en cada una de ellas y no desviaran su atención en las respuestas de sus compañeros. Se ha utilizado la escala de Likert con preguntas muy concretas y de opción múltiple: dos respuestas negativas, una neutra y dos opciones positivas, es decir tienen que valorar del 1 al 5 el grado de motivación, siendo el 1 muy bajo y el 5 muy alto.

Primera parte de la encuesta: Se requiere al alumno que indique el nivel de motivación que le supondría llevar a cabo en la asignatura ciertas actividades el próximo curso (A continuación de la pregunta, aparecen las UD establecidas actualmente en la Programación Anual).

Segunda parte de la encuesta: Se solicita al alumno que indique el nivel de motivación que le supondría llevar a cabo en la asignatura ciertas actividades el próximo curso. (A continuación de la pregunta, aparecen las UD propuestas de manera novedosa, para llevar a cabo una actividad complementaria al final de cada una de ellas)

Tercera y última parte de la encuesta: Se demanda al alumno que indique cómo de motivantes le parecen ciertas propuestas de actividades deportivas en función del lugar donde se realiza. A continuación de la pregunta, aparecen 4 espacios diferentes para llevar a cabo las UD, a valorar del 1 al 3 el grado de motivación que les supondría el espacio en cada caso, siendo el 1 nada motivante y el 3 muy motivante.

3.5 Análisis y conclusiones del caso

Los resultados obtenidos en el cuestionario auto rellenable por 38 alumnos de 4º de la ESO se presentan a continuación:

Con los respuestas obtenidas en la primera y segunda parte del cuestionario (Figura 1 y 2), se ha elaborado la Tabla 2, ordenando de mayor a menor puntuación obtenida, es decir, en función del grado de motivación que cada alumno le haya dado a cada actividad en valores del 1 al 5, siendo el 1 muy bajo y el 5 muy alto. Las UD del lado izquierdo de la tabla (pertenecientes a la primera parte del cuestionario, es decir las UD establecidas actualmente en la programación anual) se comparan en puntuación contra las UD de lado derecho (y que pertenecen a la segunda parte del cuestionario, es decir, contra la UD que se proponen para el próximo curso).

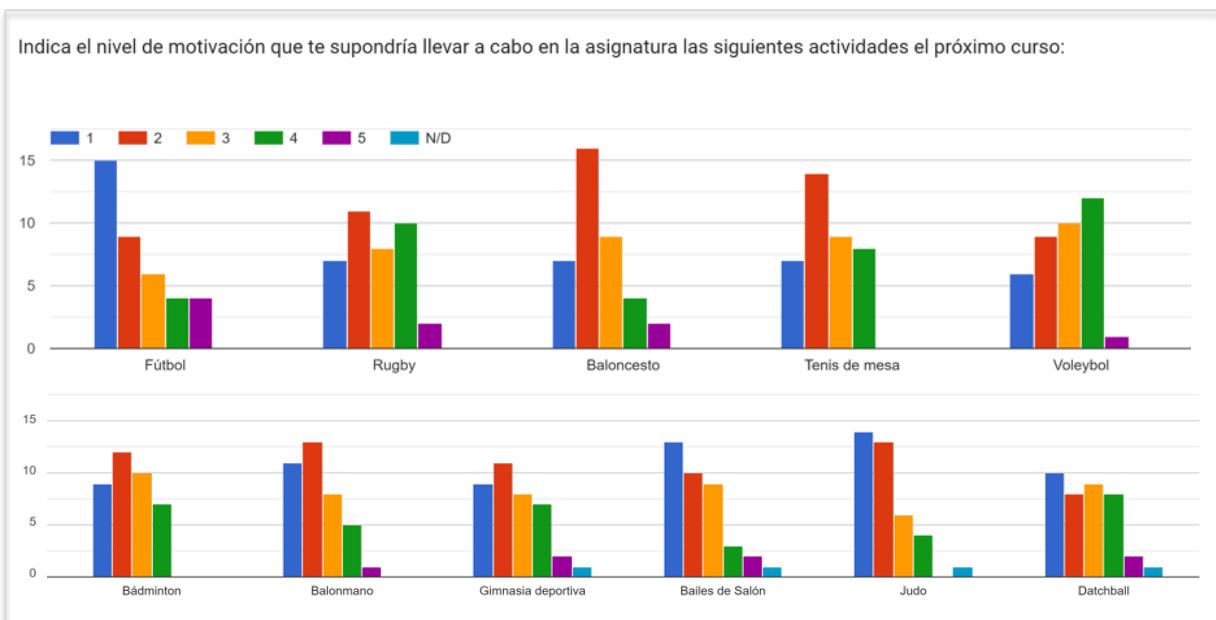


Figura 1 Resultados obtenidos en la primera parte de la encuesta.

Nota: Fuente de datos, Google Forms.

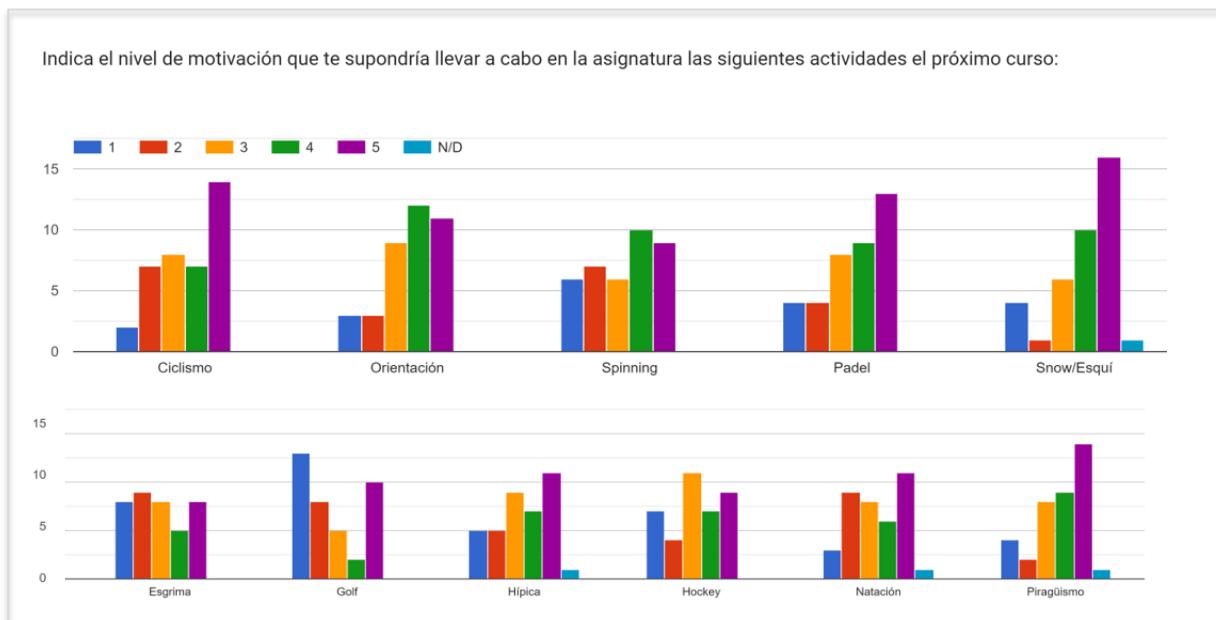


Figura 2 Resultados obtenidos en la segunda parte de la encuesta.

Nota: Fuente de datos, Google Forms.

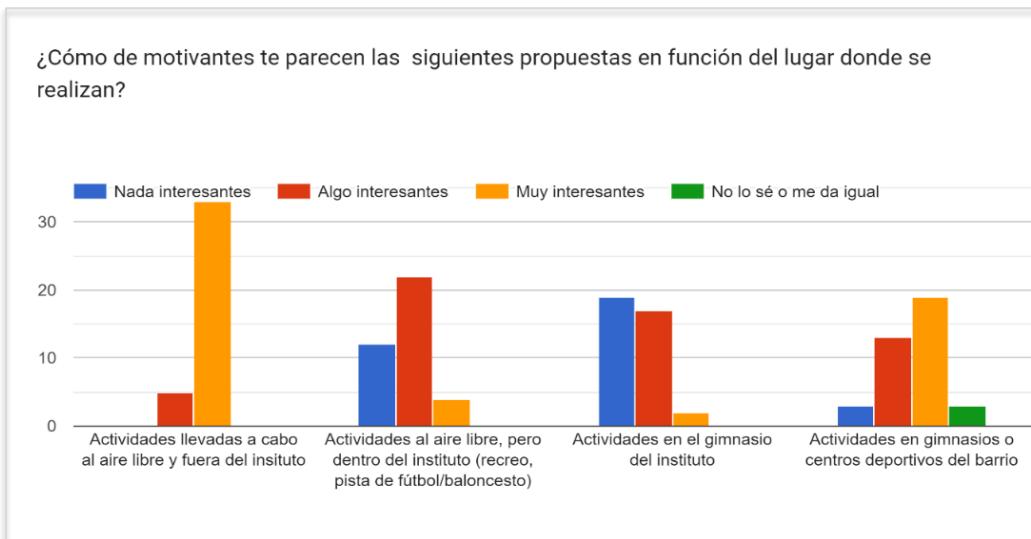
Tabla 2 Puntos totales obtenidos por la valoración de los alumnos.

UD Curso 2021/22	Puntos	UD + AC Propuesta curso 2022/23	Puntos
Voleibol	107	Snow/esquí	144
Rugby	103	Orientación	139
Datchball	95	Ciclismo	138
Tenis de mesa	94	Piragüismo	138
Gimnasia deportiva	93	Pádel	137
Baloncesto	92	Hípica	125
Bádminton	91	Natación	124
Fútbol	87	Spinning	123
Balonmano	86	Hockey	121
Bailes de Salón	82	Escríma	110
Judo	74	Golf	102
TOTAL:	1.004	TOTAL:	1.401

Nota: Elaboración propia

Como se puede apreciar, las actividades del lado derecho de la tabla, las propuestas a realizar junto con una AC al final de cada UD, son bastante más motivadoras para los alumnos (1.401 puntos) que las del lado izquierdo (1.004 puntos), es decir, las que están propuestas en la actual Programación Anual de la asignatura. Únicamente Voleibol, (la UD más motivante de la programación actual), se sitúa por encima de la UD de Golf (la UD menos motivante de las unidades propuestas para el próximo curso).

Si analizamos los resultados obtenidos en la tercera parte de la encuesta, (Figura 3), estos demuestran que las actividades a desarrollar al aire libre y fuera del instituto son las más motivadoras para los alumnos (33 puntos), seguidas de las realizadas en gimnasios y centros deportivos del barrio (19 puntos). Las actividades menos motivadoras para los alumnos, son aquellas que se realizan en el gimnasio del instituto (2 puntos)

**Figura 3** Resultados obtenidos en la tercera parte de la encuesta.

Nota: Fuente de datos, Google Forms

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Partiendo de todo lo expuesto se presenta la propuesta de intervención para realizar en la asignatura de EF con los alumnos de 1º Bachillerato del IES Andalán durante el curso 2022-2023

4.1 Objetivos de la propuesta

Objetivo general:

- Generar una programación anual para los alumnos de 1º de Bachillerato que sea motivadora a través de la introducción de las AC y el uso de las instalaciones deportivas existentes en el entorno cercano.

Objetivos específicos:

1. -Conocer la opinión de los alumnos y el grado de motivación que actualmente les suponen las UD propuestas para el curso de 1º Bachillerato.

2. -Adaptar la programación anual actual con las UD que los alumnos han identificado previamente como las más motivadoras.

3. -Introducir las AC en todas las UD posibles como elemento motivador de cada una de ellas.

4. -Llevar a cabo las UD y AC en el contexto elegido por el alumnado como más motivador, en este caso al aire libre y fuera del instituto.

4.2 Desarrollo de la propuesta

El curso escolar 2022-2023 para las clases de bachillerato se inicia el día 12 de septiembre y se finaliza el 23 de junio. Teniendo en cuenta todos los festivos del curso, estos afectan de la siguiente manera a las 38 semanas de curso: seis festivos caen en lunes, tres festivos en martes, uno en miércoles, dos en jueves y dos en viernes. (Figura 4)

**Figura 4** Calendario académico escolar de Aragón 2022-2023

Nota: fuente de datos clubcampamentos.info

Las clases de bachillerato en el curso 2021-2022 se impartían los martes y los jueves. Partiendo de esta situación, la programación anual se va a llevar a cabo con 35 sesiones puesto que las dos sesiones semanales por clase se hacen seguidas en el mismo día.

La programación se ha establecido en base a conclusiones obtenidas en la encuesta completada por los propios alumnos a llevarla a cabo, teniendo en cuenta las UD más motivantes para ellos (Tabla 4).

Tabla 4 Detalle de la programación anual

TRIMESTRE	UD	BLOQUE DE CONTENIDOS	AC	Nº SESIONES
1º	Evaluación inicial			
	Carrera de larga duración	1	SI	3
	Ciclismo	4 y 6	SI	2
	Spinning	1 y 6	SI	2
	Deportes de raqueta	2	NO	3
2º	Snow/Esquí	1 y 4	SI	1
	Zumba y Xtromba	5	SI	3
	Golf	1	SI	3
	Hípica	4	SI	1
	Esgrima	2 y 6	NO	3
	Orientación	4 y 6	SI	3
3º	Hockey	3 y 6	SI	3
	Waterpolo	3	SI	3
	Piragüismo	4 y 6	SI	1
	Escalada	4 y 6	SI	3

Nota: elaboración propia

Las UD de deportes de raqueta y esgrima no van a tener AC incluida en la UD porque todas sus sesiones se van a llevar a cabo en el Centro Deportivo Municipal La Almozara. Este se encuentra a 8 minutos andando del IES y se considera parte de las instalaciones del centro en donde llevar a cabo las clases de EF debido a las limitaciones que tiene el centro escolar en este sentido. Para que estas UD sean también motivantes para los alumnos, aparte de realizarse ya en primer lugar, fuera del recinto escolar, la última sesión de la UD será liderada por un profesional de cada uno de los deportes.

-En la UD de deportes de raqueta, un monitor de Pádel Zaragoza impartirá la sesión además de proporcionar para ese día palas y pelotas.

-En la UD de esgrima, un monitor de Club Esgrima Aragón, impartirá la sesión además de proporcionar el material necesario para poder llevarla a cabo.

Para todas las UD que tienen en su número total de sesiones, una AC ya incluida, se ha elaborado una ficha a completar por el profesor indicando el día de la actividad, puntos a tener en cuenta en su organización y desarrollo e indicaciones sobre la ubicación y/o el contexto en donde se va a celebrar la AC (Anexo 1).

Además, para que los alumnos puedan participar en todas las AC previstas durante el curso escolar, deberán presentar al profesor la autorización firmada por sus padres y/o tutores que se compartirá al inicio de curso en la intranet de la asignatura.

4.3 Evaluación

Para conocer y hacer un seguimiento de los resultados obtenidos durante y tras la aplicación de esta propuesta se aplicará un cuestionario motivacional a los alumnos de primer curso de 1º Bachillerato (Anexo 2). Este cuestionario es la “Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas” (Vlachopoulous & Michailidou, 2009).

La “Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas” está formado por 12 ítems. Cada uno de estos ítems tiene una respuesta que puede ir desde 1 “Totalmente en desacuerdo” hasta 5 “Totalmente de acuerdo”.

Los ítems “1, 4, 7 y 10” se centran en la autonomía, después, los ítems “2, 5, 8 y 11” se centran en la competencia y, por último, los ítems “3, 6, 9 y 12” se centran en la relación del alumno con los demás compañeros.

El cuestionario se aplicará dos veces. La primera al inicio de cada unidad didáctica y la segunda tras su finalización para poder observar los cambios.

Por otro lado, también se utilizará un modelo de autoinforme del docente (Anexo 3). Este nos servirá para anotar las ventajas y desventajas de aplicar la propuesta de cada AC a lo largo de toda las UD.

Además de plasmar las ventajas y desventajas de la metodología, también servirá para anotar los problemas que surgen durante la práctica, las actividades que mejor han funcionado, las alternativas a un ejercicio cuando este no funciona de manera adecuada, incidencias logísticas en cuanto a desplazamientos o reservas de espacios, etc.

El autoinforme del docente dispondrá de los siguientes puntos para que el profesor los desarrolle y, de esta forma, saber cómo funciona la metodología con los alumnos:

- Contexto.
- Ventajas e inconvenientes en la aplicación de la AC
- Problemas surgidos durante la práctica y soluciones a estos.

El docente deberá evaluar las sesiones de las AC complementarias dentro del sistema de evaluación establecido en la asignatura (evaluación continua). Estas clases no son obligatorias pero sí que son evaluables, por lo tanto aquellos alumnos que no asistan a las actividades programadas, deberían presentar al profesor de manera paralela un trabajo escrito sobre el tema que el profesor les indique en ese momento. Este trabajo pasará a formar parte de la evaluación de la UD en la que desarrolla dicha sesión, tal y como lo hace la AC.

5. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DESDE LAS ASIGNATURAS DELMÁSTER

<u>Asignatura: Innovación e investigación educativa en Educación Física</u>	
Resultados de aprendizaje	<p>Aplica metodologías científicas y técnicas básicas de investigación, innovación y evaluación educativas para diseñar proyectos de evaluación e innovación docente e investigación educativa.</p> <p>Identifica los aspectos relevantes en recursos bibliográficos y documentales relacionados con la evaluación e innovación docente e investigación educativa en el ámbito de la Educación Física, aplicándolos al diseño de proyectos básicos referidos a evaluación, innovación e investigación.</p>

- A destacar los dos resultados de aprendizaje reflejados en el cuadro anterior pertenecientes a la asignatura de innovación e investigación educativa. Este trabajo me ha exigido profundizar más, no en la parte de evaluación didáctica (ya vista en otras asignaturas) sino en la evaluación de la propuesta del proyecto que se presenta, en este caso la programación anual, partiendo del material y recursos vistos en la asignatura.

Además, a través de las numerosas evidencias y prácticas trabajadas durante la asignatura, las que se centraban en la parte de la metodología en los artículos de investigación junto con las revisiones bibliográficas, me han permitido abordar este trabajo con una perspectiva más clara del camino a recorrer durante su composición.

<u>Asignatura: Diseño de actividades de aprendizaje de Educación Física</u>	
Resultados de aprendizaje	<p>Identifica, diseña, adapta y gestiona actividades para el aprendizaje en Educación Física, en cualquiera de sus expresiones.</p> <p>Construye diseños curriculares a corto plazo (Unidades Didácticas) adaptados a cualquier tipo de situación de Educación Física, al tiempo que es capaz de analizar Unidades Didácticas de forma crítica, razonada y constructiva.</p>

- El diseño de las AC, protagonistas en parte de la propuesta que en este trabajo se presenta, han partido del análisis previo de la situación de aprendizaje en las aulas del centro de prácticas. Para ello, a través de los aprendizajes en la asignatura de diseño de actividades de aprendizaje en EF, se han podido evaluar, seleccionar y diseñar tanto las UD como las AC necesarias para mejorar el entorno de aprendizaje al mismo tiempo que están en línea con el contexto educativo.

<u>Asignatura: Habilidades comunicativas para docentes</u>	
Resultados de aprendizaje	Identificar y desarrollar estrategias metodológicas y de interacción adecuadas para fomentar el aprendizaje en el aula.

- Una de las mayores aportaciones extraídas de las asignaturas cursadas durante el máster y que he podido aplicar y eximir tanto en las prácticas como en la elaboración de este trabajo, ha sido el de poder analizar y poner en uso las estrategias y modos de interacción que como docente necesitas aplicar para que los alumnos estén motivados de manera intrínseca y de esta manera aumente el aprendizaje de estos. Para mí ha sido un completo descubrimiento la asignatura de habilidades comunicativas para docentes y sin ninguna duda me ha permitido afrontar el que para mi era uno de los mayores retos durante este trabajo, la comunicación con los alumnos.

6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

Tras la finalización de este trabajo sobre las AC como elemento motivador en las clases de EF, se han llevado a cabo una serie de conclusiones una vez analizados todos los ámbitos implicados:

-A través de la propuesta de incorporación de las AC en las clases de EF, se obtendrá una mayor motivación por parte del alumnado en el primer curso de Bachillerato, lo que está directamente relacionado con el objetivo general de la propuesta.

-A través de la implementación de las AC a lo largo de toda la Programación Anual, los alumnos descubrirán en su último año que cursan la asignatura de EF numerosas y diferentes actividades deportivas que sería imposible plantear en el contexto habitual del centro teniendo en cuenta las instalaciones que posee en este momento. Punto también relacionado de una manera directa con el objetivo general del proyecto.

- Gracias a la estrategia de llevar a cabo las AC en las instalaciones y centros deportivos del mismo barrio en el que centro está situado, se conseguirá dar a conocer a los alumnos los diferentes espacios deportivos del barrio de La Almozara y promocionar e incentivar su uso durante el tiempo libre fuera del horario escolar de los alumnos.

En este punto final del trabajo y una vez concluido, se pueden determinar una serie de imprevistos durante el proceso de implantación de la propuesta en el centro. Esto se debe a que lo largo del curso escolar pueden ocurrir diferentes problemas, problemas intrínsecos de la propia propuesta o problemas externos a esta pero que pueden afectar de manera directa. Los problemas intrínsecos de la propuesta son los que se deberían controlar y solucionar por nuestra propia cuenta, problemas como el coste del uso de las instalaciones externas al centro, la logística del transporte hasta los diferentes espacios y la gestión y obtención del material necesario para llevar a cabo las AC. Mientras que los problemas externos a la propuesta, son difícilmente controlables por parte del profesorado implicado en la propuesta, son problemas relacionados con la cancelación del uso de las instalaciones externas al centro en el último momento, la climatología, las bajas de los alumnos por diferentes motivos como lesiones o enfermedad, etc.

También a lo largo de la propuesta pueden darse una serie de limitaciones, como la falta de formación o implicación por parte del equipo docente para llevar a cabo una propuesta como la que en este trabajo se presenta. La organización de las AC lleva muchísimo tiempo y dedicación para su correcta organización y puesta en práctica. Es habitual que en los centros

escolares, las actividades complementarias se reduzcan a lo largo del año en la fiesta de Navidad, alguna excursión fuera de la ciudad, un día en la nieve y los viajes o fiestas de final de curso. Esto hace difícil aplicar una propuesta tan exigente a lo largo de todo el curso, sobre todo en los centros más pequeños en donde el cuerpo docente es más reducido afectando a todos los departamentos, incluido el de EF.

Tras lo investigado y analizado en el ámbito de la motivación en el centro educativo he sacado en conclusión que hay que trabajarla no solo mediante una asignatura y de forma esporádica, sino que habría tenerla en cuenta en el resto de las asignaturas, AC del centro y de forma transversal para poder generar mayores niveles entre el alumnado y fomentar estilos de vida saludables en los que la pereza se vea superada por una fuerte y desarrollada motivación intrínseca y compromiso educativo por parte de los alumnos.

Además de lo mencionado sería interesante aplicar proyectos similares desde etapas inferiores a Bachillerato y ESO, como es en educación primaria. De esta forma se crean hábitos, implicaciones e intereses por parte del alumnado que generan la base perfecta para poder trabajarlos a lo largo de toda su etapa educativa.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca Mora, S. (1995). *Psicología de la motivación*. <https://editorial.uned.ac.cr/book/U02224>
- Abós Catalán, Á., Sevil Serrano, J., Sanz Remacha, M., & García González, L. (2015). Variables motivacionales influyentes en una unidad didáctica de rugby: claves para la mejora de la intervención docente. *España Sportis Scientific Technical Journal*, I(2), 110–128. www.sportis.es
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., van den Berghe, L., de Meyer, J., & Haerens, L. (2014). Fostering a Need-Supportive Teaching Style: Intervention Effects on Physical Education Teachers' Beliefs and Teaching Behaviors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 595–609. <https://doi.org/10.1123/JSEP.2013-0229>
- Alcaría, E. M. (2010). "PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS ". *Innovación y Experiencia Educativa*, 27.
- Almagro, B. J., Navarro Membrilla Profesor del IES Río Aguas Sorbas, I., Paramio, G., & Sáenz-López Buñuel, P. (2015). *Consecuencias de la motivación en las clases de educación física / Bartolomé J. Almagro... [et al.]*. <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/7627>
- Antonio Méndez-Giménez, José A. Cecchini, & Carmen González. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física. *Aula Abierta*, 51–62. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/8883/AulaAbierta.2012.40.1.51-62.pdf?sequence=1>
- Arroyo, B., Francisco, J. /, Ballesteros, J., Felipe, M. /, Pardo, D., Feliciano Hernández Sánchez, /, & Del Ángel Muñoz Muñoz, M. (2007). Los problemas de la convivencia: desmotivación, conflictividad y violencia escolar. *Avances En Supervisión Educativa*, 5. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/259>
- Cabrera Arias, S. (2021). *Actividades extracurriculares en inglés: su impacto en la motivación y el desarrollo de prácticas situadas en estudiantes universitarios* . Universidad Nacional de La Plata.

Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 222–239. <https://doi.org/10.1123/JSEP.30.2.222>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *New York: Plenum Press.* <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2002). *Self-determination research: Reflections and future directions.* - PsycNET. <https://psycnet.apa.org/record/2002-01702-019>

Deci, Edward L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/A0012801>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, Personality, and Development within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford Handbook of Human Motivation*, 85-107. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo (Vol. 1, Issue 9). (2020). <http://www.sela.org/media/3219723/covid-19-resumen-de-las-principales-medidas-estados-miembros-sela.pdf%0Ahttp://apps.who.int/bookorders%0A>

González-Ponce, Inmaculada, & Amado Alonso, Diana, & Leo Marcos, Francisco Miguel, & García-Calvo, Tomas, & Sánchez-Oliva, David (2012). DESARROLLO DE UN CUESTIONARIO PARA VALORAR LA MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2),227-250. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126611010>

Fernández Martínez, J. (2016). Análisis de las actividades complementarias y extraescolares y su valor educativo. *Efdeportes.Com*, 212. <https://efdeportes.com/efd212/analisis-de-las-actividades-extraescolares.htm>

Franco Álvarez, E., Coterón López, J., Gómez, V., Brito, J., & González, H. A. M. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países (Influence of motivation and dispositional flow on the intention to do physical activity in adolescents from fo. *Retos*, 31, 46–51. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I31.39713>

Freddy, Á., Torres, R., Carolina, J., Alvear, R., Rodrigo, E., Moreno, A., Paredes Alvear, A. E., Alexander, V., & Vaca, C. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1535. <https://orcid.org/0000-0002-7494-6099> Héctor Iván Guerrero Gallardo 1

Galeano Terán, A. S. (2018). *Diseño instruccional de actividades deportivas complementarias en el currículo de educación física para la formación integral del estudiante*. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7827>

García González, L. (2021). *Cómo motivar en educación física : Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>

Garrigós, M. del C., Mellinas-Ciller, A.-C., Pelegrín, C. J., Solaberrieta, I., Martínez-Abad, A., Flores, Y., Ramos, M., & Jiménez, A. (2019). Metodologías activas y participativas para aumentar la motivación de los alumnos en los procesos de enseñanza-aprendizaje en ciencia forense en el grado en Química. Roig-Vila, Rosabel (Coord.). *Memorias Del Programa de Redes-I3CE de Calidad, Innovación e Investigación En Docencia Universitaria. Convocatoria 2018-19.*, 2289–2309. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/101636>

Gutiérrez, M. (2014). Relationships among motivational climate, physical education experiences and pupils' intrinsic motivation. *Retos*, 26, 9–14.

Instituto de Educación Secundaria Andalán, (s.f.). *Departamentos didácticos*. Recuperado el 12 de septiembre de 2022, de <https://sites.google.com/a/iesandalan.es/web-del-instituto/departamentos-didacticos>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación., (2006). <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Lim, B. S. C., & Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52–60. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2008.06.003>

Lizandra Mora, J. (2012). *Estudio sobre la motivación hacia la actividad física en adolescentes españoles: una aproximación cualitativa*. <https://roderic.uv.es/handle/10550/28384>

Maslow, A. . (1954). *Motivation and personality*. / Biblioteca Abierta. https://openlibrary.org/works/OL1807541W/Motivation_and_personality?edition=motivation_00masl

Moreno, J. A., Zomeño, T. E., Marín, L. M., Cervello, E., & Ruiz, L. M. (2009). Variables related to the extracurricular sport in adolescent physical education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 95, 38-43. https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/095_038-043_es.pdf

Morente Oria, H., Zagalaz Sánchez, M. L., López-Barajas, D. M., & Carrillo Aguilera, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos*, 22, 49–52. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34584>

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>

Peiró, J. (1996). Tratado de Psicología del Trabajo. Aspectos psicosociales del trabajo. *Tratado de Psicología Del Trabajo. Vol. (2) Aspectos Psicosociales Del Trabajo*, 288. http://ergoprojects.com/libreria/prod/4056/tratado_de_psicologa_del_trabajo_volumen_ii_aspectos_psicosociales_del_trabajo.html

Peiró, J., & Prieto, F. (1996). La actividad laboral en su contexto. *Tratado de Psicología Del Trabajo*, 1, 448. https://books.google.com/books/about/Tratado_de_psicología_del_trabajo_I_la.html?hl=es&id=8anVPAAACAAJ

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2012). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*, 1–30. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.CH1>

Santos Rego, M. A. (1990). Estructuras de aprendizaje y métodos cooperativos en educación. *Revista Española de Pedagogía*, 48(185), 53–79. <https://www.jstor.org/stable/23763557>

Serrano, J. S., Catalán, A., Lanaspa, E. G., Solana, A. A., & García-González, L. (2016). Importance of support of the basic psychological needs in predisposition to different contents in Physical Education. *Educación Física RETOS*, 29, 3–8. www.retos.org

Serrano, J. S., Sos, A. A., Granado, J. A., Ferrer, D. C., & González, L. G. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 183–194. <https://doaj.org/article/1c6001cabc4a4aa29560b53df838e45e>

Suárez, Z. (2008). *Motivación académica en estudiantes de enseñanza Secundaria postobligatoria en la isla de Gran Canaria*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2010). The effect of an intervention to improve newly qualified teachers' interpersonal style, students motivation and psychological need satisfaction in sport-based physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 242–253. <https://doi.org/10.1016/J.CEDPSYCH.2010.05.005>

Valero Belle, E. (2017). *Actividades escolares complementarias en el sistema educativo*. <https://comunidad.recursoseducativos.com/las-actividades-complementarias-sistema-educativo/>

Vlachopoulous, S., & Michailidou, S. (2009). Measurement in Physical Education and Exercise Science Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy , Competence , and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, April 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003>

Wikipedia. (s.f.). La Almozara [La Almozara - Wikipedia, la enciclopedia libre](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=La_Almozara&oldid=10531000)

Zamarripa Rivera, J., Juan, Ruiz, F., López Walle, J., & Garrido Salazar, M. . (2011). Amotivación en la actividad física de la población mayor de 15 años de Monterrey (México) - Dialnet. *Dialnet*, 19, 5–9. <https://doi.org/ISSN 1579-1726>

8. ANEXOS

1. Fichas actividades complementarias

Ficha AC- CARRERA DE LARGA DURACIÓN

CARRERA DE LARGA DURACIÓN
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



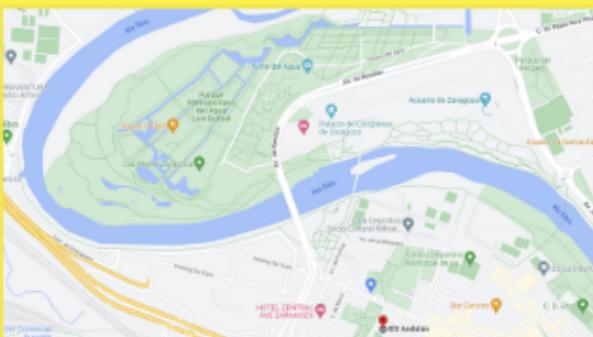
DÍA:

Desplazamiento
 Ratio profesor/alumno
 Permiso padre/madre/tutor
 Definición del horario
 Botiquín
 Previsión del tiempo

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

- UD compuesta por 3 sesiones. La AC se realiza en la última sesión.
- Si los alumnos tienen mochilas pequeñas ajustables a la espalda, deberán llevar una botella de agua y alguna barrita energética. Algo que les pese poco.
- Localizar las posibles fuentes que haya a lo largo del recorrido.

UBICACIÓN / CONTEXTO



-Actividad a desarrollar en el parque del Agua.

Ficha AC – CICLISMO

CICLISMO
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

DÍA:

UBICACIÓN / CONTEXTO

Desplazamiento

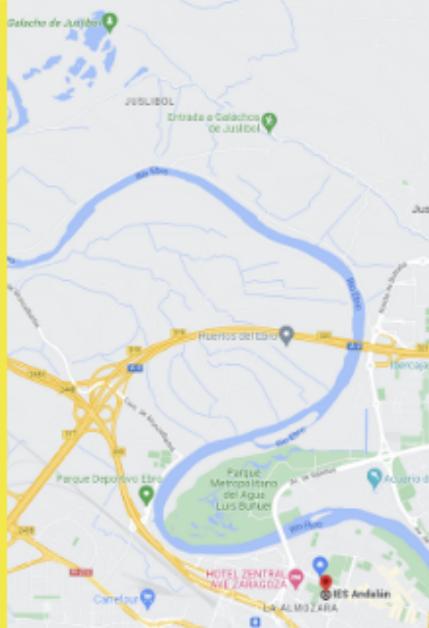
Ratio profesor/alumno

Material adicional

Definición del horario

Botiquín

Previsión del tiempo



PUNTOS A TENER EN CUENTA:

-UD de dos sesiones. AC a llevar a cabo en la segunda sesión

-Actividad a desarrollar en los alrededores del barrio de La Almozara: circuito con la bicicleta grabado en la app wikiloc, desde el instituto hasta los Galachos de Juslibol, volviendo por el Parque del agua

-1 alumno = 1 bici. Tener preparadas bicicletas cedidas por la asociación La Ciclería de Zaragoza durante toda la UD.

-Los alumnos deben de llevar una mochila pequeña con algo de ropa de abrigo, agua y comida

-...

Ficha AC – SPINNING

SPINNING

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



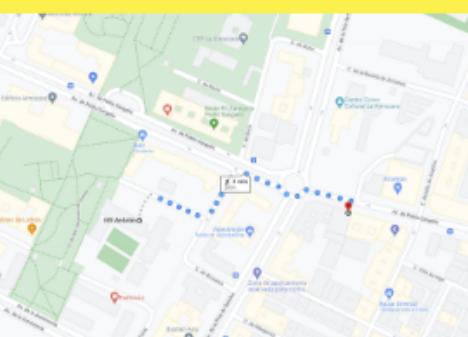
DÍA:
 Desplazamiento
 Ratio profesor/alumno
 Permiso parental/tutor
 Definición del horario
 Botiquín

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

-UD de dos sesiones. AC a llevar a cabo en la segunda sesión.

-Toalla pequeña y botellín o botella de agua pequeña, obligatorio para asistir a la actividad.

UBICACIÓN / CONTEXTO



Actividad a desarrollar en el Gimnasio Body Factory, a 3 minutos andando del instituto.

Ficha AC -SNOWBOARD / ESQUÍ



DÍA:

Desplazamiento

Ratio profesor/alumno

Material adicional

Definición del horario

Permiso padre/madre/tutor

Previsión del tiempo

PUNTOS A TENER EN CUENTA

-Coste actividad. Alternativa para los que no pueden costear la actividad.

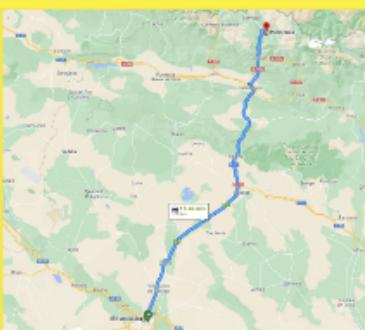
-Alquiler de material

-Ropa/accesorios por parte de los alumnos.

-La AC dura todo el día

-Mochila con bebida y comida

UBICACIÓN / CONTEXTO:



-Actividad a realizar en las pistas de Panticosa, a 2h en autobús del centro escolar

-Ficha AC - ZUMBA Y XTROMBA

ZUMBA Y XTROMBA

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



-UD de tres sesiones. AC a desarrollar en la última sesión.

-Toalla pequeña y botellín o botella de agua pequeña, obligatorio para asistir a la actividad.

DÍA:

Desplazamiento

Ratio profesor/alumno

Permiso padre/madre/tutor

Definición del horario

Botiquín

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

Desplazamiento

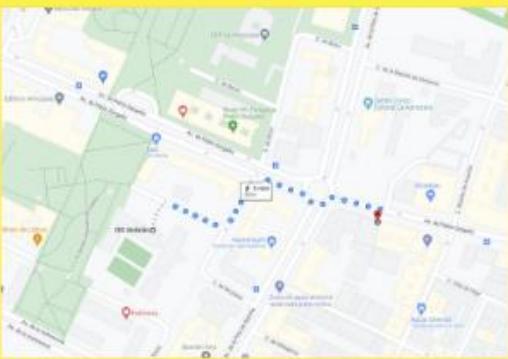
Ratio profesor/alumno

Permiso padre/madre/tutor

Definición del horario

Botiquín

UBICACIÓN / CONTEXTO



-Actividad a desarrollar en el Gimnasio Body Factory, a 3 minutos andando del instituto.

Ficha AC -GOLF

GOLF

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA





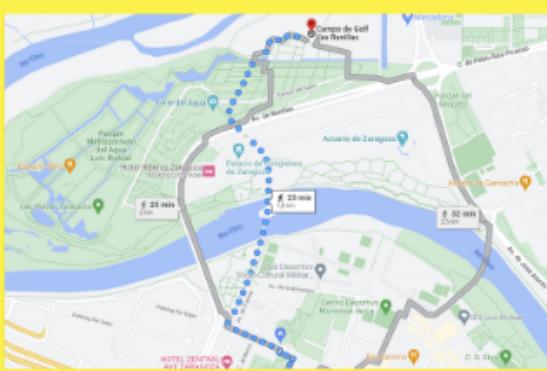
DÍA:

- Desplazamiento
- Ratio profesor/alumno
- Permiso padre/madre/tutor
- Definición del horario
- Botiquín
- Previsión del tiempo
- _____
- _____

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

- UD de 3 sesiones. AC a desarrollar en la última sesión.
- Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack para antes y después de la actividad.
- Gorra y crema de sol
- ...

UBICACIÓN / CONTEXTO



-Actividad a desarrollar en el campo de Golf Las Ranillas, a 23 minutos andando del instituto.

-...

Ficha AC - HÍPICA

HÍPICA

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



DÍA:

- Desplazamiento
- Ratio profesor/alumno
- Permiso parent/madre/tutor
- Definición del horario
- Botiquín
- Previsión del tiempo
- _____
- _____

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

-Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack.

UBICACIÓN / CONTEXTO



Actividad a desarrollar en la zona de la Expo en el centro Hipica Parque del Agua, a 20 minutos andando desde el instituto.

Ficha AC– ORIENTACIÓN

ORIENTACIÓN
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA




DÍA:

<input type="checkbox"/> Desplazamiento	PUNTOS A TENER EN CUENTA
<input type="checkbox"/> Ratio profesor/alumno	
<input type="checkbox"/> Material adicional	
<input type="checkbox"/> Definición del horario	
<input type="checkbox"/> App: Geocaching	
<input type="checkbox"/> Previsión del tiempo	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

GLOSARIO

OSPF: Del inglés *Open Shortest Path First*, es un protocolo de enrutamiento que sirve para calcular las rutas más cortas entre los nodos de una red.

MICROLO: Se dice para distinguir a los que realizan geocaching en su tiempo libre. Los que realizan geocaching de forma profesional se llaman *geocachers*.

SOCIAL: Es la parte que se basa en la interacción de los usuarios y el grupo de trabajo.

IPFC: Tienda que tiene todo lo necesario para realizar geocaching en Zaragoza.

GEOCACHING:

¿QUÉ SON LOS GEOCACHES Y QUÉ TESOROS OCULTAN?

Al tratar de estos se publican pautas breves resumen ocultos que han sido encubiertos por los geocachers de todo el mundo tanto en espacios naturales como en zonas urbanas.

TIPOS DE REGLAS:

- 1-De reglas estrictas para respetar el geocaching.
- 2-De reglas estrictas para respetar el geocaching.
- 3-De reglas estrictas para respetar el geocaching.

INFORMACIÓN SOBRE EL GEOCACHING:

- 1-Definición de geocaching.
- 2-Qué es un geocachero.
- 3-Qué es un geocachero.
- 4-Qué es un geocachero.
- 5-Qué es un geocachero.
- 6-Qué es un geocachero.
- 7-Qué es un geocachero.
- 8-Qué es un geocachero.
- 9-Qué es un geocachero.
- 10-Qué es un geocachero.
- 11-Qué es un geocachero.
- 12-Qué es un geocachero.
- 13-Qué es un geocachero.
- 14-Qué es un geocachero.
- 15-Qué es un geocachero.
- 16-Qué es un geocachero.
- 17-Qué es un geocachero.
- 18-Qué es un geocachero.
- 19-Qué es un geocachero.
- 20-Qué es un geocachero.
- 21-Qué es un geocachero.
- 22-Qué es un geocachero.
- 23-Qué es un geocachero.
- 24-Qué es un geocachero.
- 25-Qué es un geocachero.
- 26-Qué es un geocachero.
- 27-Qué es un geocachero.
- 28-Qué es un geocachero.
- 29-Qué es un geocachero.
- 30-Qué es un geocachero.
- 31-Qué es un geocachero.
- 32-Qué es un geocachero.
- 33-Qué es un geocachero.
- 34-Qué es un geocachero.
- 35-Qué es un geocachero.
- 36-Qué es un geocachero.
- 37-Qué es un geocachero.
- 38-Qué es un geocachero.
- 39-Qué es un geocachero.
- 40-Qué es un geocachero.
- 41-Qué es un geocachero.
- 42-Qué es un geocachero.
- 43-Qué es un geocachero.
- 44-Qué es un geocachero.
- 45-Qué es un geocachero.
- 46-Qué es un geocachero.
- 47-Qué es un geocachero.
- 48-Qué es un geocachero.
- 49-Qué es un geocachero.
- 50-Qué es un geocachero.
- 51-Qué es un geocachero.
- 52-Qué es un geocachero.
- 53-Qué es un geocachero.
- 54-Qué es un geocachero.
- 55-Qué es un geocachero.
- 56-Qué es un geocachero.
- 57-Qué es un geocachero.
- 58-Qué es un geocachero.
- 59-Qué es un geocachero.
- 60-Qué es un geocachero.
- 61-Qué es un geocachero.
- 62-Qué es un geocachero.
- 63-Qué es un geocachero.
- 64-Qué es un geocachero.
- 65-Qué es un geocachero.
- 66-Qué es un geocachero.
- 67-Qué es un geocachero.
- 68-Qué es un geocachero.
- 69-Qué es un geocachero.
- 70-Qué es un geocachero.
- 71-Qué es un geocachero.
- 72-Qué es un geocachero.
- 73-Qué es un geocachero.
- 74-Qué es un geocachero.
- 75-Qué es un geocachero.
- 76-Qué es un geocachero.
- 77-Qué es un geocachero.
- 78-Qué es un geocachero.
- 79-Qué es un geocachero.
- 80-Qué es un geocachero.
- 81-Qué es un geocachero.
- 82-Qué es un geocachero.
- 83-Qué es un geocachero.
- 84-Qué es un geocachero.
- 85-Qué es un geocachero.
- 86-Qué es un geocachero.
- 87-Qué es un geocachero.
- 88-Qué es un geocachero.
- 89-Qué es un geocachero.
- 90-Qué es un geocachero.
- 91-Qué es un geocachero.
- 92-Qué es un geocachero.
- 93-Qué es un geocachero.
- 94-Qué es un geocachero.
- 95-Qué es un geocachero.
- 96-Qué es un geocachero.
- 97-Qué es un geocachero.
- 98-Qué es un geocachero.
- 99-Qué es un geocachero.
- 100-Qué es un geocachero.

UBICACIÓN / CONTEXTO:



-UD de tres sesiones. La AC se llevará a cabo en la última sesión.

-Actividad a desarrollar dentro de los límites del barrio de La Almozara

Ficha AC – HOCKEY

HOCKEY

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



DÍA:

Desplazamiento _____

Ratio profesor/alumno _____

Permiso parent/madre/tutor _____

Definición del horario _____

Botiquín _____

Previsión del tiempo _____

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

-UD de tres sesiones. La AC se llevará a cabo en la última sesión.

Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack para antes y después de la actividad.

UBICACIÓN / CONTEXTO



Actividad a desarrollar en el Parque Deportivo Ebro. A 26 minutos andando y 9 en bici. Todos aquellos alumnos que tengan bici, el desplazamiento lo harán con ella.

Ficha AC – WATERPOLO

WATERPOLO

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



DÍA:

Desplazamiento

Ratio profesor/alumno

Permiso parent/madre/tutor

Definición del horario

Botiquín

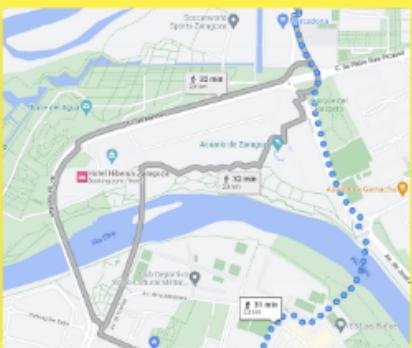
PUNTOS A TENER EN CUENTA:

-UD de tres sesiones. La AC se llevará a cabo en la última sesión.

-Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack para antes y después de la actividad.

-Chanclas, bañador, gorro y gafas material obligatorio para poder asistir a la actividad.

UBICACIÓN / CONTEXTO



Actividad a desarrollar en CDM SXXI. Se tarda 30 minutos andando así que hay que tenerlo en cuenta para su desplazamiento. En ese caso es necesario para la sesión, el tiempo del recreo.

Ficha AC – PIRAGÜISMO

PIRAGÜISMO

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



DÍA:

- Desplazamiento
- Ratio profesor/alumno
- Material adicional
- Definición del horario
- Botiquín
- Previsión del tiempo
- Permiso padre/madre/tutor
- _____

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

- Actividad a desarrollar en los alrededores del barrio con la empresa ebroNautas.
- Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack para antes y después de la actividad.

UBICACIÓN / CONTEXTO



- Ficha AC – ESCALADA

ESCALADA

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



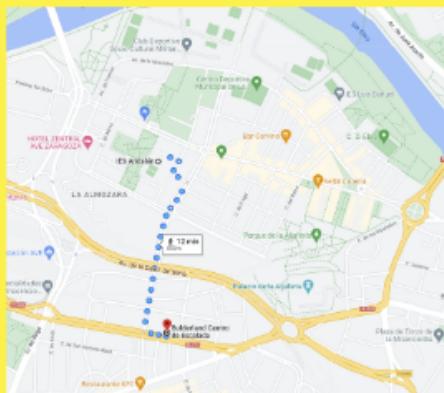
DÍA:

- Desplazamiento
- Ratio profesor/alumno
- Permiso padre/madre/tutor
- Definición del horario
- Botiquín
- _____
- _____
- _____

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

- UD de 3 sesiones. La AC se llevará a cabo en la última sesión.
- Que los alumnos vayan con una pequeña mochila con agua y comida/snack para antes y después de la actividad.
- Calzado y ropa lo más adecuado posible
- ...

UBICACIÓN / CONTEXTO



- Actividad a desarrollar en Burderland Centro de Escalada, a 12 minutos andando del instituto.

2. Escala de medición de las necesidades psicológicas básicas

Fecha					
Curso					
Sexo					
Edad					
	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	1	2	3	4	5
2. Siento que he tenido una progresión con respecto al objetivo final que me he propuest.	1	2	3	4	5
3. Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as compañeros/as	1	2	3	4	5
4. La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos	1	2	3	4	5
5. Realizo los ejercicios eficazmente	1	2	3	4	5
6. Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as	1	2	3	4	5
7. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	1	2	3	4	5
8. El ejercicio es una actividad que hago muy bien	1	2	3	4	5
9. Siento que puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as	1	2	3	4	5
10. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	1	2	3	4	5
11. Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase	1	2	3	4	5
12. Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as	1	2	3	4	5

3. Autoinforme del docente

CONTEXTO	
Centro	
Curso	
Grupo	
Profesor	
Fecha	
Nº de alumnos en la sesión	
Observaciones	

VENTAJAS	
INCONVENIENTES	

Problemática	
Problemas durante la práctica	Soluciones