



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

¿Cooperación o competición? Emociones,
motivación y promoción de la actividad física en
primaria.

Autor

Ángel García Martín

Director/es

Agustín Malón Marco

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2023/2024

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
DEPORTE, JUEGO Y EDUCACIÓN FÍSICA	5
CUESTIONES LEGISLATIVAS ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS EMOCIONES	7
Emociones en Educación Primaria	7
Importancia de la actividad física en Educación Primaria.	9
Relación entre Educación Física y emociones	9
MOTIVACIÓN.	12
Teoría de la autodeterminación	13
EMOCIONES Y JUEGO MOTOR	16
El papel de los Juegos Motores en el desarrollo del alumnado.	17
Juego cooperativo	19
Juego competitivo	20
CONCLUSIÓN	21
BIBLIOGRAFÍA	23

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

Cooperation or competition? Emotions, motivation and promotion of physical activity in primary school.

- Elaborado por Ángel García Martín.
- Dirigido por Agustín Malón Marco
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Julio de 2024
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10.054

Resumen

El objetivo principal del presente trabajo es realizar una revisión sistemática acerca de cómo se conectan, dentro de la Educación Primaria, las emociones propiciadas por diferentes juegos utilizados en las clases de Educación Física con la motivación que genera y la posterior práctica de actividad física más allá del ámbito educativo. En este sentido, podremos ver el papel fundamental que tiene la motivación, diferenciando la motivación intrínseca de la motivación extrínseca y la desmotivación. Veremos la influencia que tienen determinados juegos de carácter cooperativo o competitivo en la motivación/desmotivación y disfrute del alumnado, estando directamente relacionado con la probabilidad de ejercer actividad física fuera de la escuela. Además, vamos a ver el papel crucial que tienen los maestros para actuar favoreciendo un clima de aula positivo, actuando de guía para poder conseguir el desarrollo integral del alumnado.

Palabras clave

Educación Primaria, Educación Física, emociones, motivación, cooperativo, competitivo.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día resulta curioso observar el gran incremento que ha tenido el sedentarismo en nuestra sociedad, especialmente el sedentarismo infantil y juvenil que se ven cada vez más afectados produciendo un aumento de la obesidad. A nivel internacional, organismos como la NCD Risk Factor Collaboration (NCDRisC) (2017) han detectado un aumento del sobrepeso y de la obesidad en la población con una edad comprendida entre los 5 y los 19 años. En 2016, a nivel mundial, la población infantil con exceso de peso alcanzó tasas de más del 20%. En un estudio realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el año 2019 muestra que un 24% de los niños y niñas tenían un gran nivel de sedentarismo en su vida cotidiana, es decir, la mayor parte del tiempo la implicaban en actividades que no requerían ningún tipo de actividad física. Dentro de este porcentaje encontramos un 25,3% de ese porcentaje tenían sobrepeso y el 29,5% obesidad.

Esta situación conlleva problemas para la salud no solo física, sino también mental, lo que nos lleva a reflexionar sobre cuáles son las causas que propician que cada vez más jóvenes tengan este tipo de problemas. En primer lugar, una de las principales causas de este sedentarismo puede ser el uso de las tecnologías. A día de hoy, el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos, tabletas, ordenadores, etc., ha aumentado considerablemente. Otra causa posible de este sedentarismo puede ser el estilo de vida familiar, pues los hábitos y la cultura familiar juegan un papel muy importante a la hora de que los niños sean más inactivos. Esto ha provocado un incremento de niños que pasan el tiempo libre sentados en lugar de practicando actividad física.

Podemos encontrar varios factores que pueden condicionar la práctica de actividad física de los niños durante la vida. Para ello, podemos tomar como referencia el modelo ecológico (Spence y Lee, 2003). Este modelo nos muestra cuatro niveles que pueden influenciar al alumnado a la hora de realizar actividad física. El primero de ellos es el nivel individual, el cual está compuesto por factores antropométricos (edad, sexo, etc) y factores psicológicos (bienestar, motivación). El segundo nivel es el interpersonal, donde podemos encontrar diferentes factores que lo componen, como factores culturales, factores relacionados con el ambiente social, la comunidad o las familias y su nivel socio económico. En tercer lugar encontramos el nivel ambiental, que está relacionado con las infraestructuras y equipamientos para poder realizar actividad física como los carriles

bici. Por último, encontramos el nivel organizacional, que engloba las políticas públicas y factores gubernamentales como leyes, el propio sistema educativo, etc. Todos estos niveles son importantes para la práctica de actividad física, aunque en este trabajo se profundizará sobre el primer nivel, teniendo en cuenta la importancia de los factores psicológicos como la motivación en los diferentes tipos de juegos que se encuentran en las clases de Educación Primaria.

Para comprender como influyen los factores psicológicos a la hora de determinar el nivel de práctica de actividad física, vamos a centrarnos en la Teoría de la Autodeterminación (TAD), elaborada por Deci y Ryan (1985). Esta teoría nos habla de los diferentes niveles de motivación que puede tener el alumnado, de lo que hablaremos más adelante.

Por otro lado, el papel que juegan las escuelas es fundamental para mantener una motivación en el alumnado. Hoy en día, en los colegios podemos encontrar diferentes estrategias diseñadas para promover un estilo de vida saludable, al igual que la mejora de los recursos que disponen como, por ejemplo, la implementación de recreos activos, pausas activas, mayores infraestructuras y espacios adecuados etc. Con estas estrategias, las escuelas persiguen varios objetivos, entre lo que podemos destacar mejorar la salud física de los estudiantes, ya que mediante todas estas propuestas de mejora, se intenta combatir problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardiovasculares etc. Otro objetivo de la escuela ante esta situación es mejorar el desarrollo mental y cognitivo del alumnado, ya que la práctica de actividad física de forma regular esta relacionada con mejoras en la función cognitiva y la salud mental.

Esto también tiene una gran importancia, ya que se puede pensar que la actividad física está relacionada únicamente con la salud física, sin tener en cuenta que también mejora síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión. Además, estas estrategias ayudan a la socialización, favoreciendo situaciones donde el alumnado pueda desarrollar sus habilidades interpersonales, y ayudan al bienestar emocional, ya que mediante la actividad física se liberan endorfinas, unas hormonas relacionadas con la felicidad, que ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Sin embargo, todas estas estrategias deben ir reforzadas por los maestros de Educación Física, planteándonos si las estrategias empleadas en dicha área son las más apropiadas.

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

Las metodologías utilizadas por los docentes pueden generar experiencias positivas o negativas que condicionen el nivel de actividad física de una persona a lo largo de su vida. Aunque no tiene que estar directamente relacionada con el sedentarismo y la obesidad, es un factor que debemos tener en cuenta, puesto que puede tener importancia en los hábitos saludables de los alumnos (Torres y Buñuel, 2019)

En este punto, debemos preguntarnos si realmente las metodologías utilizadas por los docentes influyen en el comportamiento de los alumnos. Un tipo de metodología muy común en las unidades de educación física es el uso de la competición, lo que puede derivar en la clasificación de los alumnos en ganadores y perdedores, diferenciando a los alumnos con características físicas superiores que consiguen ganar de manera habitual, mientras que el resto, por más que se esfuerza, no lo puede conseguir (Gómez, 2015; Lavega et al., 2013), por lo que terminan desmotivados (Río, 2017).

Además, se debe tomar en consideración la gran relación que hay entre la Educación Física y las emociones, por lo que algunos autores como Pellicer (2007) proponen la incorporación de competencias emocionales dentro de la Educación Física. Estas emociones las podemos clasificar en emociones positivas, negativas o ambiguas, en función de como afecta al comportamiento del sujeto (Bisquerra, 2009; Goleman, 1998; Rebollo et al., 2008). Si las emociones causadas en las clases de Educación Física son negativas, el alumnado perderá la motivación por la práctica de actividad física, lo que favorece el sedentarismo.

Teniendo en cuenta estos aspectos, he realizado una revisión sistemática de diferentes artículos para determinar como influyen las distintas metodologías empleadas por los docentes del área de Educación Física atendiendo a las emociones que generan en función del tipo de juego empleado, sea de carácter competitivo o cooperativo. Se pretende identificar que estrategias son más efectivas para mantener una alta motivación en el alumnado, relacionada con una percepción positiva hacia la práctica de actividad física para llevar un estilo de vida saludable.

DEPORTE, JUEGO Y EDUCACIÓN FÍSICA

Como he dicho, en este trabajo vamos a observar diferentes artículos de diferentes autores como Parlebas, Deci y Ryan o Lavega entre otros, con el fin de averiguar qué

metodología es la más acertada para los maestros de educación física de educación primaria para conseguir que el alumnado obtenga una vida más saludable, favoreciendo especialmente en la actividad física que realiza este mas allá de la escuela. Para ello, en primer lugar, vamos a comenzar hablando sobre el concepto educación física así como de su historia, para poder entender mejor lo que vamos a exponer en los siguientes apartados.

Uno de los conceptos que debemos conocer a la hora de hablar de Educación Física es el de juego. Según Huizinga (1938, p.11), “el juego es más viejo que la cultura”, ya que, en la antigüedad, ya existía el juego, que era utilizado a modo de entretenimiento principalmente, por lo que podemos decir que el juego y el ser humano han ido de la mano, estando presente en todas las épocas a lo largo de la historia (Gallardo, 2018). Para completar esta definición, encontramos en el Diccionario de la Real Academia Española (RAE) que lo describe como “acción y efecto de jugar por entretenimiento.”

Durante los juegos, los alumnos adquieren valores, normas y actitudes (Gallardo y Vázquez, 2018) y se favorecen las relaciones interpersonales de manera mas profunda, ya que encontramos comportamientos de los participantes muy distintos a los que podríamos ver en cualquier situación de la vida real (Paredes, 2003) Lo que este autor quiere decir es que en el contexto que tiene el juego, encontramos un ambiente lúdico que hace que los participantes se expresen con mayor libertad y espontaneidad. Estos comportamientos pueden mostrar aspectos de la personalidad y habilidades sociales, que son difíciles de encontrar en otras circunstancias, por lo que el juego puede ayudar a construir relaciones sociales. Desde hace mucho tiempo, el juego tiene una gran importancia. Como podemos ver en la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), que es un documento que enumera una serie de derechos específicos para los niños, se incluye un artículo, el 31, que dice que todos los niños tienen derecho al juego, reconociendo su importancia para el desarrollo integral (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1989).

Para complementar el concepto de Educación Física, podemos resaltar el documento de Educación Física de Calidad (UNESCO 2015), una guía para los responsables políticos. Aquí trata sobre diferentes recomendaciones, donde voy a destacar lo siguiente:

- La Educación Física es imprescindible para educar a todas las personas.

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

- La Educación Física permite adquirir al alumnado experiencias que proporcionan un autoconcepto de su propio cuerpo
- La Educación Física es necesaria para la formación integral de la persona.
- La Educación Física debe centrar al alumno como centro de la acción educativa, teniendo en cuenta las características individuales.
- El docente es un mediador que actúa entre el alumno y su relación con el entorno.

Como hemos podido ver en las diferentes definiciones de distintos autores, el deporte, el juego y la educación física tienen un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos, destacando el deporte como un gran fenómeno social, educativo y cultural. Por otro lado, la educación física debe ser entendida de manera integral, teniendo en cuenta todas las dimensiones del alumno, desarrollando mente y cuerpo de manera armoniosa.

CUESTIONES LEGISLATIVAS ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS EMOCIONES

Como podemos ver en el currículo de primaria, este no sólo persigue impartir conocimientos académicos, sino que además, busca fomentar el bienestar físico y emocional. De hecho, la Educación Física ofrece la oportunidad de desarrollar también las competencias emocionales mediante la actividad física. Las emociones tienen un papel muy importante en el proceso educativo, influyendo en el comportamiento, la motivación y el aprendizaje del alumnado, lo que puede favorecer el rendimiento académico, las relaciones sociales y la salud mental. En este sentido, la Educación Física es un escenario muy favorable para el desarrollo emocional, ya que mediante la actividad física y los juegos se facilita la expresión corporal, la resolución de conflictos y la cooperación.

A continuación, vamos a observar la relación entre las emociones y la Educación Física del currículo de primaria. Por un lado, veremos el papel que juegan las emociones en el desarrollo de los niños. Por otro, veremos cómo la Educación Física puede contribuir al bienestar social y emocional de los niños.

Emociones en Educación Primaria

Las emociones tienen una gran importancia en Educación Primaria. Como podemos ver recogido en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y se recogen los objetivos que se espera que el alumnado adquiera al finalizar esta etapa. El artículo seis habla de

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

los principios pedagógicos y el punto seis de dicho artículo nos muestra que se deberá prestar atención a la educación emocional. Como podemos observar, nos explica que el perfil de salida del alumnado está formado por las competencias claves que debe adquirir y desarrollar antes de terminar la enseñanza obligatoria. Para ello, propone la introducción de esta educación emocional en todas las áreas mediante las competencias específicas, resaltando que en todas ellas “se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores.”

Por otro lado, en la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, para concretar más sobre las competencias clave. En el Anexo I podemos ver como la educación emocional tiene gran importancia para la Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA), que dice lo siguiente:

Implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante... Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad...; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad...

Como podemos ver en los descriptores operativos de esta competencia, al completar la educación Primaria el alumno o alumna “CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.”, donde podemos ver resaltada la importancia de trabajar la gestión emocional. Por otro lado, “CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.”

Otra de las competencias en la cual las emociones toman una gran importancia es la Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) donde dice “supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.” Dentro de los descriptores operativos de esta competencia nos encontramos con que el alumno o alumna al acabar la Educación Primaria “CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas”. Además en este anexo podemos encontrar los retos y desafíos del siglo XXI que tienen que trabajarse en el sistema educativo, entre los que destaca “Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.”

Importancia de la actividad física en Educación Primaria.

En virtud del artículo 7 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, que recoge los objetivos que se espera que el alumnado adquiera al finalizar esta etapa, podemos ver que destaca el siguiente objetivo: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.”

En el Anexo I de la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se encuentran los retos y desafíos del siglo XXI. Aquí podemos resaltar uno de los retos y desafíos propuestos, el cual se consigue desde el área de Educación Física y dice lo siguiente:

Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

Relación entre Educación Física y emociones

Puesto que el interés de esta revisión se encuentra en la etapa de Educación Primaria, vamos a analizar y a resaltar lo que muestra la Ley Educativa acerca de las emociones, la Educación Física y la manera en la que están relacionadas. Centrándonos en el área de Educación Física, relacionado con el ámbito emocional, basándonos en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, se establece que la Educación Física busca el desarrollo global

de la persona, teniendo en cuenta los aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales, donde resalta lo siguiente:

Deberemos potenciar la integración de actitudes ecosocialmente responsables, los valores, la autorregulación emocional, la cultura, los beneficios para la salud (tanto a nivel individual como social), fomentando una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida.

Como podemos observar, una de las finalidades que tiene la Educación Física para el alumnado, relacionado con las emociones, será “impulsar un estilo de vida saludable fomentando una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida” lo que podemos relacionarlo con la motivación que genere el alumnado para impulsar dicho estilo de vida. Para poder alcanzar esto, según explica Julián et al. (2016), podemos ver seis bloques de saberes básicos, los cuales están organizados en torno a las tres dimensiones con las que se estableció la Orden de 16 de junio de 2014 para el desarrollo curricular del área de Educación física.

Destacamos la Dimensión II relacionada con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad. Se desarrollará mediante varios bloques de saberes básicos en los que destacamos el “Bloque C Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.” Este bloque nos habla sobre el desarrollo de los procesos que regulan las respuestas emocionales en situaciones de la práctica motriz. Además, se centra en desarrollar habilidades sociales y fomentar las relaciones entre los participantes, así como en la resolución de conflictos mediante el diálogo. También podemos destacar la Dimensión III que habla sobre la construcción de una vida saludable, resaltando el “Bloque F: Vida activa y saludable.”

Aborda la salud desde una perspectiva global (física, mental y social) poniendo en valor dos conceptos básicos como son el de la salutogénesis y el de la salud basada en activos. Esto conlleva la construcción de una identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.

En otras palabras, el Bloque F aborda la salud de manera integral, teniendo en cuenta tanto los aspectos físicos, mentales y sociales. Aquí podemos destacar el concepto de salutogénesis, el cual se relaciona con la promoción de la salud y el bienestar manteniendo una vida saludable. Otro concepto que podemos destacar es el de salud basada en activos,

¿Cooperación o competición? Emociones, motivación y promoción de la actividad física en primaria.

un enfoque basado en identificar, potenciar y utilizar los recursos de los individuos para mantener y mejorar la salud, en lugar de centrarse únicamente en los problemas de salud.

Para conseguir el perfil de salida, es necesario desarrollar las competencias específicas donde podemos destacar, relacionada con el ámbito emocional, la “CE.EF.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades personales y sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias...”. Esta competencia nos vuelve a hablar sobre la competencia emocional, identificando diferentes emociones causadas por la práctica motriz, expresando una actitud positiva, regulando los impulsos, tolerando la frustración, etc.

Por último, como podemos contemplar en las orientaciones didácticas y sugerencias metodológicas, podemos observar cómo da importancia al estilo motivacional de los docentes, que deben ser conscientes de las emociones que experimenta el alumnado durante la práctica de actividad física:

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura.

Sostiene que el docente es el encargado de generar climas de aprendizaje óptimos, satisfaciendo así las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes y fomentando hábitos positivos. Además, resalta el trabajo del docente que deberá “...diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente..., fomentar durante las sesiones la regulación emocional...”. En primer lugar, destacamos la importancia de los docentes a la hora de preparar las actividades, teniendo en cuenta un enfoque más allá del resultado final y dando importancia al proceso de aprendizaje completo. Por otro lado, nos habla de la necesidad que tienen los maestros de promover la regulación emocional durante el proceso de aprendizaje. Todo esto nos hace reflexionar sobre si las metodologías competitivas basadas en ganadores y perdedores y centrándose únicamente en el resultado final son las más adecuadas.

MOTIVACIÓN.

La motivación del alumnado en las clases de Educación Física es un factor a tener en cuenta para lograr los objetivos que tienen los maestros como el de fomentar “una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida” (Orden ECD/1112/2022). Según Castro et al. (2006), “los aspectos motivacionales juegan un papel particularmente importante en la enseñanza, pues podrían explicar muchas cuestiones que nos encontramos día a día en el proceso de enseñanza aprendizaje y que tienen consecuencias en los comportamientos de los alumnos” (p.7). Por otro lado, Escudero (2020) señalan que “la influencia de la Educación Física en el desarrollo integral de la personalidad encuentra un importante sostén en la motivación de los alumnos hacia sus actividades” (p. 100).

Podemos encontrar otros aspectos con gran relevancia en la motivación como es el disfrute. Este es un factor muy importante para mantener al alumnado motivado en las clases de Educación Física. Este factor, que está asociado con la motivación, influye en la participación a la hora de realizar actividades físicas, de modo que, a mayor grado de disfrute, mayor compromiso positivo hacia la actividad física (Gråstén, et al., 2012). Además, está demostrado que este factor favorece la práctica de la actividad física fuera de la escuela (Gråstén et al., 2012).

El disfrute lo encontramos acompañado de la motivación intrínseca de los alumnos y la manera en la que perciben su competencia física para acercarse a lograr el éxito en la clase de EF (Carrol y Loumidis, 2001; Navarro, et al., 2016; Trigo-Oroza, et al., 2016). Esto influye a la hora de decidir realizar una actividad físico-deportiva de manera prolongada en el tiempo, ya que la relación entre la motivación y la satisfacción o disfrute están directamente relacionadas (Barreal-López, et al., 2015). Es decir, mientras que la motivación intrínseca la relacionamos con el disfrute y la satisfacción de realizar la propia actividad por el placer que esta genera, en la motivación extrínseca la satisfacción producida por la propia actividad es más superficial, estando condicionada por recompensas externas. Por ello, la motivación, la satisfacción y el disfrute no solo favorece que los alumnos participen en actividades físicas, sino que crea una base para llevar un estilo de vida activo y saludable.

Todo esto nos hace comprender la importancia que conlleva mantener una motivación en el aula: conlleva un beneficio para los alumnos, empujándolos a aprender, indagar, superar retos y conseguir objetivos propuestos en clase. Se debe tener en cuenta para ello el papel del docente, ya que tiene una gran responsabilidad para lograr mantener esta motivación en los alumnos y que puedan así alcanzar sus metas.

Teoría de la autodeterminación

Podemos encontrar gran cantidad de estudios e investigaciones sobre cómo influye la motivación en Educación Primaria (Navarro, et al., 2016; Trigo-Oroza, Navarro-Patón y Rodríguez-Fernández, 2016), centrado en la teoría de la autodeterminación (TAD), propuesta por Deci y Ryan en (1985). Esta teoría de la autodeterminación analiza el grado en el que las conductas son autodeterminadas, es decir, en que las personas llevan a cabo ciertas acciones de forma voluntaria por su propia elección. Explica el comportamiento humano en la realización de tareas diarias y la implicación que tiene según sea condicionada por factores externos o ejecutadas libremente; es decir, según sea por una motivación intrínseca, lo cual está relacionado con la motivación propia de la persona para realizar una actividad sin estar condicionado de manera externa (Deci y Ryan, 2000), o por una motivación extrínseca, en la que existen factores externos que condicionan (Moreno y Martínez, 2006). La motivación intrínseca y la regulación externa son conceptos opuestos, ya que en esta última el propio sujeto quiere una recompensa o premio por realizar la tarea (Deci y Ryan, 2000).

Deci y Ryan (1985) en su TAD nos hablan de tres necesidades psicológicas básicas que tenemos todas las personas que favorecen el bienestar y la motivación, como son la competencia, la autonomía y la relaciones con los demás. Estas necesidades tienen una gran importancia en cualquier contexto para promover una motivación intrínseca. En lo que respecta a la competencia, habla de la necesidad de sentirse eficaz a la hora de realizar cualquier actividad. En el ámbito educativo, se relaciona con sentirse competente en las tareas o desafíos que lleve a cabo. Baena-Extremera et al. (2016) sostienen que los alumnos que tienen un alto nivel de competencia en las clases de Educación Física, desarrollan una actitud positiva hacia su práctica y muestran una mayor motivación intrínseca. La autonomía está relacionada con la capacidad de realizar actos voluntarios decidiendo nuestro propio comportamiento. Por último, las relaciones con los demás es

la capacidad de establecer relaciones interpersonales de manera efectiva con otras personas, adquiriendo un sentido de pertenencia que nos brinda una mayor motivación.

Estas tres necesidades son fundamentales para una buena salud mental y social. Esto influye en la motivación intrínseca, ya que cuando las tres se encuentran satisfechas, aumenta y se desarrolla la motivación intrínseca. Así pues, autores como Deci y Ryan (2000) Elliot y Dweck (2013) afirman que las necesidades de sentirse competente y autónomo son esenciales en la persona para satisfacer mediante actividades que pueden ser un reto, manteniendo una motivación intrínseca cuando la necesidad de competencia y autonomía están satisfechas. Sin embargo, cuando estas necesidades no están atendidas correctamente, será la motivación extrínseca o la desmotivación las que aumenten (Murcia, Paños y Coll, 2009).

La motivación intrínseca es el compromiso que tiene el alumno con una actividad por el simple placer que le genera, sin esperar ninguna recompensa o premio, sino por el interés y disfrute que le genera (González, Hernández y Moreno 2013). Por otro lado, encontramos la motivación extrínseca relacionada con la obtención de recompensas o evitar castigos. Aquí podemos encontrar cuatro tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 2000). En primer lugar encontramos la regulación externa, la cual es la que tiene mayor contraste con la motivación intrínseca, caracterizada por un control externo. Este tipo de motivación se produce para satisfacer una demanda externa, por la búsqueda de premios o para evitar castigos. Una situación de este tipo sería la práctica de actividad física porque 'el entrenador me ha dicho que debo mejorar cinco segundos mi marca para conseguir algo esta temporada'. En segundo lugar encontramos la regulación introyectada que se asocia a conductas para un reconocimiento social o por sentimiento de culpa, como, por ejemplo, las personas que tienen sensaciones sobre la actividad física como 'me siento mal si no hago ejercicio'. En tercer lugar encontramos la regulación identificada, es decir, cuando una persona realiza una actividad porque conoce el valor que tiene, como por ejemplo, una persona que está empezando a salir a correr desde hace poco tiempo, que no le gusta pero sabe que le dará una serie de beneficios. Por último encontramos la regulación integrada, donde la persona evalúa la conducta y actúa en función de sus necesidades. Por ejemplo, las personas que se comprometen a practicar actividad física ya que forma parte de su estilo de vida activo.

Por último, encontramos la desmotivación, la cual está asociada a la ausencia de motivación intrínseca y extrínseca. Corresponde al grado más bajo de autodeterminación, lo que supone un bajo nivel de voluntariedad para realizar las acciones. Este estado se produce cuando el alumno no valora la actividad, no sintiéndose competente para llevarla a cabo (Bandura, 1986). Junto a la desmotivación puede aparecer sentimiento de incompetencia, apatía o depresión (Vallerand y Losier 1999). Según Pelletier et al. (1995) podemos encontrar cuatro tipos dentro de la desmotivación: desmotivación por falta de habilidad, desmotivación en función de las creencias del alumno (piensa que no logrará el resultado esperado), desmotivación en función del esfuerzo requerido y desmotivación relacionada con sentirse impotente ante una gran tarea.

Para aplicar correctamente la TAD, se deberá estimular la orientación del individuo hacia una conducta autodeterminada mejorando la motivación intrínseca. Algunas de las estrategias para promover la TAD según Moreno y González-Cutre (2005) son: promover un feedback positivo para mejorar las sensaciones de competencia y autoconfianza, promover metas orientadas al proceso con expresiones como ‘olvídate del trabajo de los demás y céntrate en mejorar tu propio trabajo’ y evitando aquellas del tipo ‘tienes que hacerlo perfecto, cueste lo que cueste’, establecer objetivos de dificultad moderada fomentando la competencia del alumno, dar posibilidades de elección en las actividades para hacer así que se sienta importante en el proyecto, explicar el propósito de la actividad para aumentar la percepción positiva de la tarea y la autonomía, fomentar la relación social entre los participantes, utilizar las recompensas con cuidado para no reducir la motivación y la autonomía, desarrollar el estado de flujo de los participantes donde Csikszentmihalyi (1990) describe nueve dimensiones para lograr un estado psicológico óptimo (equilibrio entre habilidad y reto, colaboración/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de cohibición o autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica) y por último concienciar a los sujetos de que la habilidad es mejorable mediante el esfuerzo y el aprendizaje.

En conclusión, el uso de esta teoría por parte de los docentes en las clases de Educación Primaria es necesaria para favorecer la participación de los alumnos, ofreciendo la

oportunidad para participar en tareas adecuadas a su nivel para que se sientan competentes y motivados para realizarla (López, Patón y Camiño, 2016).

EMOCIONES Y JUEGO MOTOR

Bisquerra (2000) defiende que las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas, puesto que “son la energía que mueve el mundo” (Mora, 2013). Por ello, es necesario ver qué emociones suscitan las diferentes metodologías para entender la importancia que conllevan a la hora de promover la actividad física a lo largo de nuestra vida. Para comenzar a hablar de las emociones, debemos saber en primer lugar qué son. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), una emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Otras definiciones de emoción, según otro autor como Gardner (1998), sugiere que la idea principal es que la emoción está formada por un sentimiento que da respuesta a una situación concreta, o “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo e interno” (Bisquerra 2000, p. 61).

Para poder obtener un desarrollo emocional en el alumnado, los juegos motores son de gran utilidad. (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila, y March, 2011). Mediante estos, podemos poner en práctica una educación de la inteligencia emocional (Lagardera y Lavega, 2011). Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), entendemos por “inteligencia emocional” la “Capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás”, lo cual lo podemos relacionar directamente con el “Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” que aparece en el currículo de Educación Física y que hemos nombrado anteriormente, ya que ambos hablan sobre controlar las emociones y su relación con los demás. Resulta esencial trabajar la educación emocional en las aulas, ya que “puede considerarse como un tema de educación para la salud, en concreto de la salud mental” (Bisquerra, 2000), reconociendo la importancia que tienen las emociones en la educación física, mas allá de acciones físicas.

Además, autores como Gardner (1998) señalan que las habilidades que forman la inteligencia emocional son heredadas genéticamente, aunque se pueden moldear en los

primeros años de vida. Por otro lado, Goleman (1998) afirma que estas pueden ser cambiadas a lo largo de la vida mediante la educación.

Podemos diferenciar las emociones según el grado en el que afectan al comportamiento del sujeto, distinguiendo entre positivas (alegría, felicidad), negativas (ira, ansiedad) o ambiguas (sorpresa, compasión) (Bisquerra, 2009; Fernández-Abascal et al., 2001; Goleman, 1998; Rebollo et al., 2008).

En las clases de Educación Física, los alumnos experimentan una gran cantidad de emociones (Lavega et al. 2011) Otros autores se apoyan en esta afirmación, como por ejemplo Bisquerra (2011), que dice que “el deporte tiene una gran capacidad para generar emociones”. Estas emociones dependerán del tipo de juego en el que el alumno participe, según la lógica interna del juego o su conducta motriz. Resulta interesante que el alumnado experimente diferentes emociones en diferentes situaciones ya que mejora el desarrollo emocional. El alumno se encuentra en un entorno seguro donde pueden aprender a manejar emociones como la alegría, la frustración, la cooperación y la competencia, ayudando a regular mejor sus emociones en diversas situaciones (Bailey et al., 2009).

El papel de los Juegos Motores en el desarrollo del alumnado.

Como hemos dicho, para lograr el desarrollo emocional del alumno los juegos motores tienen un papel fundamental (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila, y March, 2011) ya que contribuyen a desarrollar la personalidad, al desarrollo de las habilidades sociales y de las capacidades físicas independientemente de la etapa educativa en la que se encuentre el alumno. Según Parlebas (2001, p.172), la Educación física es la pedagogía de las conductas motrices, lo que conlleva que el alumno realice diferentes situaciones motrices con diferentes características, para que las pueda resolver. Para lograr el objetivo, el alumno deberá establecer una interacción con el medio social (compañero y/o adversario), y también con el físico, según exista incertidumbre o sea un medio estable.

Podemos definir los juegos deportivos como “una situación motriz de enfrentamiento codificado, denominada juego o deporte por las instancias sociales. Cada juego se define por un sistema de reglas que determina su lógica interna” (Parlebas, 2001, p. 276). La conducta motriz se ve modificada en función de la situación motriz. Parlebas (2001) define la conducta motriz como la “organización significativa del comportamiento motor”

(p. 85). A su vez, entendemos por comportamiento motor a la conducta que experimenta una persona y que se percibe desde el exterior.

Mediante el juego motor, se pone en práctica el proceso de educar la inteligencia emocional (Lagardera y Lavega, 2011). Aquí el maestro tiene un papel muy importante, ya que debe conocer los rasgos de las acciones motrices. Urgelés (2008) clasifica los dominios de acción en cinco grupos para llevar a cabo en Educación Física: expresión corporal, psicomotor, medio natural, oposición y colaboración-oposición, siendo esta clasificación la utilizada en el currículo educativo hoy en día en Aragón.

Según Urgelés (2008), el dominio psicomotor se caracteriza por no haber interacción del participante con el medio físico ni con el medio social. En el dominio de oposición existe interacción con el oponente ya que tienen un enfrentamiento directo y predominan las relaciones antagonistas, sin existir incertidumbre con el compañero o con el medio físico, es decir, no encontramos interacción con compañeros ya que el individuo está en oposición directa con otro (por ejemplo, un partido de tenis) y el medio en el que se encuentra es estable, ya que es un entorno predecible y controlado (por ejemplo, una pista de tenis, las dimensiones del campo, la altura de la red, etc son fijas y no varían).

En el dominio de colaboración-oposición encontramos la incertidumbre tanto en los compañeros como en los adversarios, pero no con el medio físico. Esto se debe a que hay una coordinación con los compañeros, siendo difícil predecir los comportamientos de cada uno en las situaciones de juego en función de la toma de decisiones que se tome en cada momento y además deben enfrentarse a la imprevisibilidad de los oponentes. En este dominio se pueden incluir situaciones motrices donde no haya oposición y solo haya cooperación con el compañero, lo que propiciara la interacción motriz únicamente con los compañeros. En el dominio del medio natural nos encontramos aquellas situaciones donde el medio físico genere incertidumbre e intervenga en la conducta motriz ya que es un medio inestable. Por último, en el dominio de expresión corporal podemos agrupar aquellas situaciones motrices donde haya una intención artístico-expresiva. Esta gran variedad en los diferentes dominios de acción genera en el alumno diferentes vivencias, lo que favorece a que pueda experimentar emociones muy variadas (Lavega et al., 2011).

Juego cooperativo

Los juegos cooperativos son actividades donde los participantes deben trabajar junto al resto de compañeros para conseguir un objetivo común, es decir, la actuación de los alumnos está orientada al grupo (Omecaña y Ruiz, 2005). Para que sean juegos cooperativos, Orlick (2002) habla de una serie de características que deben cumplir: deben estar libres de competición eliminando la necesidad de superar a los demás, se deja a un lado la eliminación y deben ser de libre elección poniendo en marcha la iniciativa personal.

Encontramos varios estudios que defienden que el juego cooperativo ayuda al desarrollo integral de los alumnos, mejorando la autoestima, la relación entre iguales, la interdependencia positiva, el aprendizaje activo, el rendimiento académico y la responsabilidad individual. (Johnson, Johnson, y Holubec, 1999; Lagardera y Lavega, 2004; Sáez de Ocáriz, Lavega, Mateu, y Rovira, 2014). El juego cooperativo, mediante las interacciones verbales originadas dentro del grupo, facilita la resolución de problemas motrices, ya que los estudiantes pueden comunicar sus ideas y estrategias sobre cómo resolver una tarea motriz específica (Hastie y Casey, 2010). Como apuntan Darnis y Lafont (2015), el intercambio de ideas y perspectivas en los grupos ante una situación determinada en los juegos provoca la mejora de las habilidades motrices y destrezas tácticas, mediante diferentes perspectivas de los estudiantes para resolver problemas, el desarrollo de estrategias más complejas y el aprendizaje activo, ya que los estudiantes se encuentran más involucrados, mejorando la adquisición de habilidades y conocimientos motrices.

Otras investigaciones narran el aumento de la motivación intrínseca hacia la actividad física relacionado con el aprendizaje cooperativo, además de influir positivamente en los alumnos, dando la oportunidad de expresar sus emociones al resto de compañeros (Cecchini, et al., 2019, Fernández-Espínola, et al., 2020; Fernández-Río, et al., 2017, Liu y Lipowsky, 2021)

Otro de los grandes beneficios que conlleva el aprendizaje cooperativo está relacionado con el ámbito social, ya que provoca una disminución de las conductas disruptivas en clase (Ferriz, et al., 2019), favoreciendo un ambiente más sociable y mejorando el clima de aula y la convivencia del grupo (Merino y Lizandra, 2022). Cabe destacar que el aprendizaje cooperativo, hoy en día, es utilizado como principal recurso

metodológico para incluir a los alumnos con alguna discapacidad dentro del grupo en Educación Física (André, et al., 2013), logrando una participación activa en las actividades propuestas (André, et al., 2013, Grenier y Yeaton, 2019)

A rasgos generales, hemos visto que muchos estudios defienden el aprendizaje cooperativo, destacando sus grandes beneficios dentro de las clases de Educación Física, aunque la aplicación de este no es una tarea sencilla. Esto se debe a que la implementación de esta metodología es una tarea muy compleja a la hora de planificarlo, organizarlo, evaluarlo y gestionar el grupo (Velázquez, 2013).

Juego competitivo

Los juegos competitivos no tienen por qué ser negativos, aunque si nos excedemos con ellos, puede generar a los alumnos estrés o ansiedad. Hoy en día, nos encontramos en un mundo laboral muy competitivo, una situación en la que se tendrán que enfrentar en un futuro, por lo que debemos plantearnos si es beneficioso trabajar la competitividad en el ámbito educativo. La competición, contemplándola en un término medio, sin llevarla a los extremos, puede favorecer que el alumnado se esfuerce más para conseguir lo que se propone, pero debemos adaptar esta competitividad a la escuela. Debemos valorar el esfuerzo del proceso, inculcando que no siempre es necesario ganar y evitar comparaciones de méritos con otros alumnos, siendo de utilidad comparar sus logros, destacando la mejora obtenida.

Por otro lado, existe una relación entre el juego competitivo y las emociones negativas (Cáceres et al., 1995; Deutsch, 1949; Devis, 1996; Gómez, 2015; Lavega et al., 2013; Omeñaca & Ruiz, 2005). En este tipo de juegos, existe una gran diferencia en la proporcionalidad entre ganadores y perdedores, siendo inferior la cantidad de alumnos que ganan, lo que conlleva que la gran mayoría experimentara emociones negativas como tristeza, cólera o depresión entre otras (Deutsch, 1949; Gómez, 2015; Omeñaca & Ruiz, 2005). Podemos realizar adaptaciones en aquellas actividades donde exista competición para convertirlas en actividades más asequibles y disminuir así el fracaso, disminuyendo con esto las emociones negativas, ya que los ganadores están relacionados con la victoria y los perdedores con el fracaso, es decir, emociones positivas y negativas (Devis, 1996; Lavega et al., 2013).

Por el contrario, el juego no competitivo permite que los alumnos tengan un placer por jugar, disfrutando y aprendiendo sin la presión de tener que ser mejor que los demás (Guitart, 1998; Puig, 1994). En este tipo de juegos dejamos a un lado el individualismo, favoreciendo el trabajo en equipo y aumentando la interacción entre iguales y las relaciones interpersonales. Además, en los juegos no competitivos, todos los alumnos van a obtener emociones parecidas, ya que están diseñados para fomentar la cooperación y la diversión, dejando a un lado la presión asociada a la competencia. Esto hace que las emociones sean similares entre todos los participantes (Slavin, 1995), al contrario que en el juego competitivo, ya que la mayoría obtienen el mismo resultado (Cáceres et al., 1995).

En un estudio realizado por Lavega et al. (2011), donde el objetivo era ayudar a los docentes para elegir los juegos adecuados en función de las emociones que experimentan los alumnos, se utilizó a un grupo de estudiantes, comparando las emociones en situaciones de juego cooperativo y competitivo utilizando cuestionarios y el uso de la observación directa. Los resultados de este estudio mostraron el aumento de ansiedad y estrés en los juegos competitivos entre los estudiantes, debido a la presión de ganar y al miedo al fracaso, además del aumento de la frustración y la desmotivación de los estudiantes que no lograban el éxito, afectando de manera negativa a su participación y disfrute de la actividad. Por otro lado, se observó un incremento de la alegría y satisfacción en los juegos cooperativos, lo que contribuyó a una mejora del clima de aula, habiendo mayor apoyo y conexión entre los alumnos. En conclusión, tras los resultados obtenidos, este autor defiende que los maestros de Educación Física deberían reducir los juegos competitivos debido a la relación que tienen con las emociones negativas, recomendando el juego cooperativo para un ambiente positivo.

CONCLUSIÓN

Como hemos podido ver, hoy en día existe una gran problemática relacionada con el sedentarismo y los problemas de salud que pueden derivar en otras enfermedades. Esto es causado, entre otras cosas, por las nuevas tecnologías, los estilos de vida de las familias, etc. Para combatir esto, desde los centros educativos han buscado estrategias para promover la actividad física, pero, para complementarlas, es necesario tener en cuenta el papel que tienen los maestros para favorecer la promoción de la actividad física.

Es por esto que hemos explorado acerca de las metodologías utilizadas por los maestros, entendiendo la relación que tiene cada una de ellas con la motivación, la respuesta emocional del alumnado y lo que esto supone. Hemos podido observar cómo las emociones experimentadas por el alumnado de Educación Primaria están relacionadas con la competitividad/cooperación que existe en los diferentes juegos motores, en función de la estructura de cada uno. Se puede observar también la gran importancia que tiene un maestro de Educación Física a la hora de fomentar la práctica de actividad física. El docente es uno de los principales condicionantes en la vida de los alumnos, siendo en ocasiones una referencia para ellos, por lo que puede tener un papel crucial en su desarrollo. Es por esto que debemos buscar la satisfacción de las necesidades básicas generando así una motivación suficiente para intentar que el alumnado practique actividad física. Así mismo, hemos podido ver la gran importancia que tienen las emociones para el desarrollo del alumnado, siendo un factor determinante en la motivación por realizar actividad física.

Resulta interesante observar la relación que mantienen las emociones y la competitividad en los juegos motores, donde hemos podido ver diferentes perspectivas. Destaca entre ellas la relación entre emociones, motivación y compromiso, siendo las emociones un factor determinante para tener un mayor compromiso y una mayor motivación. Algunos grandes autores como hemos podido ver de la mano de Bisquerra, Pellicer, Suits y Parlebas han ayudado a la hora de entender la influencia que tienen las emociones en las clases de Educación Física, donde destaca la importancia de un ambiente emocionalmente seguro.

Con esto, se puede hacer una reflexión sobre el fomento de la regulación emocional y la cooperación, en lugar de promover exclusivamente la competitividad y un gran rendimiento. Debemos tener en cuenta ambos escenarios, ya que cada tipo de juego, tanto los juegos que fomentan la cooperación, como los que fomentan la competición, como muchos otros, favorecen al alumnado a vivir emociones diferentes en cada uno de ellos, favoreciendo la gestión de las emociones por parte del alumnado, desde emociones como la alegría y la satisfacción hasta la frustración o la ansiedad. Por ello, los docentes conllevan una gran responsabilidad, ya que son los responsables de guiar a los estudiantes para que desarrollen las habilidades socioemocionales. Destacamos la competitividad en su justa medida en el ámbito educativo es beneficiosa para el alumnado, aunque debe ser adaptada, ya que genera una preparación para la vida real. Por otro lado, la cooperación

es la responsable de generar un mayor número de emociones positivas, relacionadas con una mayor motivación intrínseca y por lo tanto una mayor probabilidad de la práctica de actividad física al finalizar la etapa.

Además, hemos podido ver la gran importancia que tienen los docentes de Educación Física en su papel como guías para que los alumnos adquieran un aprendizaje emocional. Por ello, resulta fundamental la capacidad que tienen los educadores para poder crear ambientes inclusivos, respetuosos y motivadores, aunque esto, a la hora de hablar de situaciones de cooperación resulta bastante complicado de lograr, debido a la complejidad que supone a la hora de realizar agrupaciones, evaluar, planificar y organizar. Sin embargo, para conseguir el desarrollo integral de los alumnos y para generar una actitud positiva hacia el deporte y la actividad física, es necesario el gran papel que juegan los maestros para generar dichos ambientes.

Para finalizar, hemos podido ver la estrecha relación que se encuentra entre las emociones, la competitividad, la cooperación y la motivación en el aula de Educación Primaria. Para favorecer el bienestar y el desarrollo integral del alumnado resulta imprescindible una educación emocional y un clima positivo. Además, nos encontramos con la importancia de integrar la educación emocional en los programas educativos, con el objetivo de fomentar la autoestima y favoreciendo la formación de individuos con habilidades sociales y emocionalmente inteligentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea, U. G. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. *Naciones Unidas, Treaty Series, 1577(3)*, 1-23.
- André, A., Louvet, B., & Deneuve, P. (2013). Cooperative Group, Risk-Taking and Inclusion of Pupils with Learning Disabilities in Physical Education. *British Educational Research Journal, 39(4)*, 677-693.
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2016). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica, 15(2)*, 39-49.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). Los beneficios educativos reclamados para la educación física y el deporte escolar: una revisión académica. *Trabajos de investigación en educación, 24(1)*, 1-27.

- Bandura, A. (1986). Fundamentos sociales del pensamiento y la acción. *Englewood Cliffs, NJ, 1986* (23-28), 2.
- Barreal López, P., Navarro Patón, R., & Basanta Camiño, S. (2015). ¿Disfrutaban los escolares de Educación Primaria en las clases de Educación Física? Un estudio descriptivo.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: *Desclée de Brower*, 100-105.
- Cáceres, M. P., García Díez, M. D., Velázquez Callado, C., & Fernández Arranz, M. I. (1995). *El juego no competitivo como recurso didáctico en el currículo escolar de Educación Física*.
- Castro, J., Pierón, M., & Gonzalez, M. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, 10, 5-22.
- Carroll, B., & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*, 7(1), 24-43.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Contreras, O. R. (2019). El estilo transaccional de enseñanza de la Educación Física: motivación, necesidad de relación y responsabilidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 34-40.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flujo: La psicología de la experiencia óptima* (Vol. 1990, p. 1). Nueva York: Harper & Row.
- Darnis, F., & Lafont, L. (2015). Aprendizaje cooperativo e interacciones diádicas: dos modos de construcción del conocimiento en contextos socioconstructivistas para la enseñanza del deporte de equipo. *Pedagogía de la Educación Física y el Deporte*, 20(5), 459-473.
- de Ocariz, U. S., Lavega, P., Mateu, M., & Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309-326.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deutsch, M. (1949). A theory of co-operation and competition. *Human relations*, 2(2), 129-152.
- Devis, J. D., & Aprendizaje visor. (1996). *Educación física, deportes y currículum: investigación y desarrollo curricular*. Visor.

- Díaz, J. L., & Enrique, F. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*, 24(4), 20-35.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2013). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
- Escudero, D. (2020). La motivación de logro y su implicación en la educación física contemporánea. En *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte* (pp. 98-106).
- Fernández-Espínola, C., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2020). Effects of Cooperative Learning on Physical Education Students' Perceived Motivational Climate, Enjoyment, and Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3739.
- Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., González, C., Méndez-Giménez, A., & Contreras, O. R. (2017). The Effects of Cooperative Learning on the Physical Education Motivation and Social Skills of Elementary School Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2222-2227.
- Ferriz, R., & González-Cutre, D. (2019). Promoción de la actividad física a través del modelo trans-contextual de la motivación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (427), ág-139.
- Gallardo, J. A. (2018). Teorías del juego como recurso educativo. Innovalogía 2018. IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa.
- Gallardo-López, J. A., & Vázquez, P. G. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Hekademos: revista educativa digital*, (24), 41-51.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. *Barcelona: Kairós*.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 260.
- Grenier, M., & Yeaton, P. (2019). Social thinking skills and cooperative learning for students with autism. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(3), 18-21.
- Gómez Caravaca, A. (2015). *Análisis de las variables emocionales en una intervención didáctica de expresión corporal con alumnado de educación primaria*.
- González-Serrano, G., Hernández, E. H., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 131-151.

- Guitart, R. M. (1998). *101 juegos no competitivos*. Graó.
- Hastie, P. A., Casey, A., & Tarter, A. M. (2010). Un estudio de caso de wikis y juegos diseñados por estudiantes en educación física. *Tecnología, pedagogía y educación*, 19(1), 79-91.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens*. Alianza Editorial.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula* (Vol. 4). Buenos Aires: Paidós.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16(1), 23-43.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (Eds.). (2004). *La ciencia de la acción motriz [The science of motor action]*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., & March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 9(2), 617-640.
- Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013). Sports games and emotions. Psychometric properties of the Games and Emotions Scale (GES) and its use in physical education. *Rie-revista de investigacion educativa*, 31(1), 151-165.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Liu, W., & Lipowsky, F. (2021). Cooperative Learning and Motivation: Positive Effects and Conditions of Effectiveness. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1575-1601.
- López, M. E. C., Patón, R. N., & Camiño, S. B. (2016). Estudio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los escolares de primaria respecto a la Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (39), 102-110.
- Merino, R. G., & Mora, J. L. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física y tu. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 1037-1048.
- Mora, F. N. (2013). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Madrid: Alianza Editorial*.
- Moreno, J. A., & González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. In *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46).
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).

- Murcia, J. A. M., Paños, A. H., & Coll, D. G. C. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.
- Navarro-Patón, R., Fernández, J. E. R., & Nemiña, R. E. (2016). Analysis of the satisfaction of those Basic Psychological Needs, motivation and enjoyment in Physical Education in elementary school. *Sport. Sci. J*, 2, 439-455.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCDRisC). (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: A pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Omeñaca, J., & Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Editorial Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (2022, 17 de julio). Boletín Oficial de Aragón. Núm. 145. *7d6adfae-9832-db53-c2c1-7317ed8612ec (aragon.es)
- Orlick, T. (2002). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Paredes, J. (2003). Juego, luego soy. *Teoría de la actividad lúdica*. Sevilla.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedades. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 371.
- Parlebas, P. (2001). Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Hacia una nueva medida de motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación en el deporte: la Escala de Motivación Deportiva (SMS). *Revista de Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 17(1), 35-53.
- Pellicer Royo, I. (2007). Educación física emocional.
- Prat Ambrós, Q. (2017). Hacia una educación física colaborativa y emocional a través de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC).
- Puig, C. (1994). El juego, en la Educación Física y su Didáctica. *Salamanca: Publicaciones ICCE*.
- Río, J. F. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 264-269.
- Real Academia Española. (s.f). Emoción. En Diccionario de la lengua española.
- Real Academia Española. (s.f). Inteligencia emocional. En Diccionario de la lengua española.

- Real Academia Española. (s.f). Juego. En Diccionario de la lengua española.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (2022, 2 de marzo). Boletín Oficial del Estado. Núm.52. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Rebollo Catalán, M. Á., García Pérez, R., Barragán Sánchez, R., Buzón García, O., & Vega Caro, L. (2008). Las emociones en el aprendizaje online. *Relieve*, 14(1).
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Allyn & Bacon.
- Spence, J. C., & Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 7-24. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00014-6)
- Spinoza, B. (2009). *Ética*, edición, traducción y notas por V. Peña, Madrid.
- Torres, C. B., & Buñuel, P. S. L. (2019). Emociones en Educación Física: una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 597-603.
- Trigo Oroza, C., Navarro Patón, R., & Rodríguez Fernández, J. E. (2016). Didáctica de la educación física y actividades en el medio natural. Efecto sobre la motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute en el alumnado de primaria.
- Unesco. (2015). *Educación física de calidad (EFC). Guía para los responsables políticos*.
- Urgelés, A. L. (2008). Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria. *Seminario Internacional De Praxiología Motriz, Huesca*.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). Un análisis integrador de la motivación intrínseca y extrínseca en el deporte. *Revista de psicología aplicada al deporte*, 11(1), 142-169.
- Velázquez Callado, C. (2013). Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física.