

CARPETA DIDÁCTICA

Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje en Educación Física

David Vicente Arregui

ÍNDICE

Lectura de artículos	3
Documental educación prohibida	23
Participación foro WIKI	25
Sesión	28

LECTURA DE ARTÍCULOS

- ❖ **Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de Metas de Logro.**

1. Fecha: 8/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Moreno, J.A.; Sicilia, A.; Martínez, C.; Alonso, N. (2008). Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de Metas de logro. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(4), 42-64.

3. Justificación de la elección del artículo:

Ser consciente de cómo influyen ciertas elecciones del docente en la clase de Educación Física en la motivación de los alumnos y alumnas y las consecuencias que éstas pueden tener de cara al futuro, despierta el interés.

4. Breve resumen:

El presente artículo es una crítica a la situación de la educación, en la que existe una discriminación de género; y propone diversos medios de resolución a la misma. Basándose en la Teoría de Metas de Logro, indica que son los factores situacionales los que influyen en el clima motivacional de los alumnos, y que de ahí radica una orientación hacia la tarea, donde se favorezca la coeducación; o hacia el ego, donde predomina la discriminación. Por ello, el artículo nos propone estrategias que inciten a la coeducación, favoreciendo así la igualdad de oportunidades en ambos sexos; mediante las áreas del TARGET.

5. Palabras clave:

Discriminación, Teoría de Metas de Logro, clima motivacional, factores situacionales, coeducación, TARGET.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Los factores situacionales se refieren a las características del entorno de logro y a las características personales del propio alumno. Esto influye en la implicación que muestra el alumno hacia la actividad (tarea o ego).
- El clima motivacional orientado a la tarea está relacionado con una motivación intrínseca, basándose en la coeducación y aumentando los niveles de disciplina; mientras que el clima motivacional orientado al ego,

- trae consigo una motivación extrínseca, produciéndose situaciones de discriminación e indisciplina.
- Todas y cada una de las áreas del TARGET nos permiten generar situaciones donde predomine la igualdad de sexos e igualdad de oportunidades.
 - Investigaciones recalcan las actitudes negativas que muestran las adolescentes femeninas hacia la actividad física y la educación física debido a las situaciones de discriminación a las que se han visto sometidas.
 - Crítica a la educación mixta, esa que otorga el mismo Curriculum a todos individuos, pero no ha conseguido erradicar estereotipos establecidos por la sociedad.

7. Dudas y cuestiones:

- Estar tan pendiente de evitar situaciones de discriminación femenina, ¿puede llegar a hacer que, con el fin de ofrecer una mayor elección a las alumnas, discriminemos en cierta medida al alumnado masculino?
- ¿No creemos de verdad que la educación física pueda resolver el problema de la discriminación de género, educando al alumnado para ello?

8. Reflexiones para el debate:

Debemos ser conscientes de cada una de las áreas del TARGET a la hora de llevar a cabo la labor docente, puesto que en función de la toma de decisiones que hagamos respecto a esas áreas, repercutirá, para bien o para mal, en la motivación e implicación de los alumnos.

El artículo muestra que hay un creciente número de chicas que dejan de hacer actividad física por haber tenido experiencias negativas en clase de educación física; por lo tanto es tema de debate las decisiones tomadas en clase por parte del docente, que propician esta situación, haciendo hincapié en las consecuencias que tiene llevar una vida sin actividad física.

Citando textualmente el artículo “la educación mixta ha posibilitado que la mujer acceda a los mismo aprendizajes que los chicos, pero no ha eliminado la situación de discriminación educativa a la que se le ha sometido al sexo femenino.” Algo se está haciendo mal, cuando se otorgan las mismas posibilidades, pero no se crea un clima en el que ya no existan situaciones de discriminación.

❖ **Lo que los Deportes Enseñan cuando se Aprenden los Deportes.**

1. Fecha: 9/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Ruiz, L.M.; Moreno, J.A.; Gutiérrez, M. (2011). Lo que los Deportes Enseñan cuando se Aprenden los Deportes. *Revista Tandem*, 36, 17-26.

3. Justificación de la elección del artículo:

La competición deportiva en el ámbito escolar es el eterno debate entre los profesionales de este mundo. Es interesante entender qué consecuencias tiene, y cómo deberíamos tratarla, si la introducimos o no, en un centro escolar

4. Breve resumen:

El presente artículo muestra las consecuencias, y a la vez posibles soluciones, que puede tener introducir el deporte de manera errónea en el ámbito escolar, en cuanto a la educación física se refiere. Incide en las repercusiones que tiene la competición, haciendo que determinados alumnos se sientan frustrados, desmotivados y poco receptivos hacia la actividad; y nos muestra el por qué determinadas decisiones de la labor docente hace que los alumnos lleguen a esta situación contraria a las tres Necesidades Psicológicas Básicas (competencia, autonomía y relación con los demás).

5. Palabras clave:

Deporte, competición, desmotivación, competencia, autonomía, relación con los demás.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- El deporte es un lugar de esfuerzo, compromiso y trabajo, donde emergen emociones y relaciones interpersonales; pero no siempre se trabaja, dentro del ámbito escolar, de la forma correcta para que todos disfruten igual, lo que hace que ciertos alumnos experimenten sentimientos negativos, ajenos a la actividad, solos y desconectados → Alineación.
- La desesperanza aprendida ocurre cuando un alumno no consigue el objetivo, se desmotiva y se aleja de la actividad. Lo intenta pero no lo consigue, acarreando con un sentimiento de aislamiento. Este concepto se basa en la idea de aprender que hay cosas, que no podemos dominar.

- Existen una gran número de medidas para hacer que los alumnos se perciban competentes (simplificar tareas, relativizar éxito y fracaso...)

7. Dudas y cuestiones:

- Intentar que todos alumnos se sientan competentes, simplificando las tareas, ¿Puede hacer que bajemos demasiado el nivel de competencia infravalorando las capacidades de los alumnos?
- ¿Qué consecuencias respecto a la organización del tiempo puede tener el conseguir que todos los alumnos sientan que dominan la tarea?
- Centrar demasiado la atención en aquellos alumnos menos “dotados” para la actividad física, ¿Puede hacer que discriminemos o dejemos de lado, en cierta medida, a aquellos alumnos que muestran altas capacidades?

8. Reflexiones para el debate:

Referido al clima motivacional, y tal como se cita en el texto, me parece interesante la idea de: “Se nos escapa que en muchas ocasiones el clima motivacional que los docentes desarrollan en sus clases no es otra cosa que el reflejo de su propia orientación motivacional.” Es decir, debemos ser conscientes, y plantearnos si es lícito, que el clima que generemos dependa de la subjetividad del docente; de su motivación personal.

El artículo hace referencia a las críticas negativas que reciben los alumnos cuando algo hacen mal, lo cual hace replantearnos el gran número de veces que se propicia refuerzo negativo, y el escaso número de veces que se otorga refuerzo positivo.

Por otro lado, se dice en el artículo que aplicar patrones adultos de juego puede acarrear consecuencias negativas. Si introducimos los estándares de deporte profesional en el ámbito escolar, estamos introduciendo la competición en estado puro directamente en las clases de educación física, lo que significa que generamos ganadores y perdedores, con las consecuencias que tiene todo ello.

Por último, existen acciones y expresiones utilizadas por el profesor cuando los alumnos no hacen bien algo, que resultan desafortunadas de tal forma que repercutirá directamente en la motivación del alumnado, haciendo muy difícil que sientan atracción por practicar deporte.

❖ Relación del tipo de feed-back del docente con la percepción de autonomía del alumnado en clases de educación física.

1. Fecha: 10/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Moreno, J.A.; Huéscar, E. (2012). Relación del tipo de feed-back del docente con la percepción de autonomía del alumnado en clases de educación física. *Infancia y aprendizaje*, 35 (1).

3. Justificación de la elección del artículo:

El feed-back es un aspecto que muchas veces pasa desapercibido, y no somos conscientes de la importancia que tiene. Por ello, es fundamental entender cómo puede afectar en campos tan importantes como la autonomía del alumno.

4. Breve resumen:

El artículo se basa en una investigación realizada en centros de E.S.O. a diferentes alumnos y alumnas, con el fin de comprobar la relación existente entre el feed-back que otorga el docente en clase de educación física y la autonomía percibida por el alumnado. Además, muestra el tipo de feed-back que influye en esta percepción de autonomía por parte del alumno, influyendo en su motivación; así como las diferencias que surgen dependiendo del sexo, a la hora de apoyar, reforzar y recompensar al alumnado.

5. Palabras clave:

Feed-back, educación física, autonomía, motivación, sexo.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Aquellos alumnos que reciben feed-back positivo muestran una motivación más orientada a la tarea, mientras que los que reciben un feed-back negativo percibían niveles de clima ego.
- En función del sexo del estudiante, las investigaciones indican que es diferente entre chicos y chicas; siendo éstas últimas elogiadas por el esfuerzo; y por el buen resultado en el caso de los chicos.
- Las investigaciones indican que, dentro de los cuatro tipos de feed-back usados para esta investigación, el feed-back positivo, el de conocimiento del rendimiento y el no verbal positivo favorecen la percepción de autonomía en el estudiante.
- Según los datos, el feed-back es más frecuente entre los chicos, siendo éstos los que reciben más feed-back positivo.

7. Dudas y cuestiones:

- Intentar mandar a menudo mensajes positivos a nuestros estudiantes
¿Puede hacer que los alumnos tengan una visión distorsionada de la realidad?
- ¿Es recomendable sólo usar el refuerzo por esfuerzo, o también puede resultar interesante usarlo por resultados?

8. Reflexiones para el debate:

Un aspecto que preocupa es ese dato indicativo de que los chicos estudiantes reciben feed-back positivo por el buen resultado en cualquier actividad propuesta, mientras que las chicas lo reciben por el esfuerzo. Pensar así puede indicar que se considera que las alumnas no vayan a poder conseguir o alcanzar dichas metas, y por ello se les brinda reconocimiento sólo por intentarlo.

Pero si se llegara al punto de centrarnos en el camino y no en el objetivo final, queda demostrado que un feed-back positivo por el hecho de esforzarse e intentarlo cada vez, favorece los niveles de percepción de competencia; mientras que reforzar únicamente cuando los resultados son buenos, no ayuda en ese aspecto.

Por otra parte, creo que el docente tiende a ver los aspectos negativos, o errores que los alumnos cometen, puesto que lo que hacen bien, entendemos que es “lo que tienen que hacer”. Pero si en vez de recordarles lo que han hecho mal en ese intento, les mostramos lo que sí han hecho bien, premiando el fracaso, indicándoles aspectos positivos; puede que le motive para seguir intentándolo.

❖ **Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física.**

1. Fecha: 10/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Moreno, J.A.; Conde, C. (2012). Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 40, 18-27.

3. Justificación de la elección del artículo:

Es un artículo con conceptos más que conocidos, trabajados en clase, y sirve para ampliar ideas, o fijar aspectos ya sabidos.

4. Breve resumen:

El presente artículo trata de acercar al docente aquellas estrategias que permiten ceder autonomía al alumnado con el fin de generar una motivación intrínseca y una mayor implicación hacia la tarea, mediante diversas teorías como Metas de Logro y Autodeterminación. Además se muestra las consecuencias que tiene un estilo más controlador en las aulas de educación física, frente a un estilo en el que predomina el apoyo a la autonomía.

5. Palabras clave:

Autonomía, motivación intrínseca, implicación, Metas de Logro, Autodeterminación, educación física.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Una metodología basada en ceder autonomía a los alumnos tiene consecuencias positivas sobre la motivación e implicación de los mismos.
- La Teoría de Metas de Logro se basa en el contexto donde se consigue algo, y como los alumnos entienden el fracaso y el éxito, dependiendo del clima motivacional creado por el profesor.
- La Teoría de la Autodeterminación muestra las tres necesidades psicológicas básicas que todo alumno desea satisfacer: autonomía, competencia, y relación con los demás.
- En la cesión de esta autonomía, nos encontramos con docentes controladores en cuyas clases no se manifiestan toma de decisiones por parte del alumno; y profesores que generan situaciones donde los alumnos resuelven problemas, dando más importancia al proceso que al resultado.

7. Dudas y cuestiones:

- Atendiendo a una de las tres necesidades psicológicas, relación con los demás, ¿Es posible que nos centremos en deportes y actividades colectivas con el fin de fomentar situaciones de interacción, olvidando así las tan importantes situaciones individuales de superación personal mediante deportes individuales?
- Ceder autonomía a los alumnos ¿Quita trabajo al profesor, o en realidad, constituye un trabajo extra para el mismo, generando situaciones de soporte de autonomía?
- ¿Es posible que el docente pierda autoridad, queriendo ceder autonomía a sus alumnos? ¿Se puede ceder autonomía en todas situaciones, independientemente del centro, del grupo de alumnos etc...?
- ¿Cuál es el punto exacto de simplificación de una tarea, para un alumno que muestra dificultades por mucho que se baje el nivel? Simplificar en exceso, ¿no puede hacer que el alumno se sienta infravalorado?
- ¿Puede haber competición orientada a la tarea?

8. Reflexiones para el debate:

Atendiendo al clima motivacional, se ha comentado en clase que es labor del docente orientar hacia la tarea o hacia el ego, y que también afecta el clima creado por los padres, compañeros o amigos. Es cierto que gran responsabilidad en este aspecto recae sobre el docente, pero no es menos importante la responsabilidad que tienen los padres, amigos o actividades extraescolares en crear un clima orientado a la tarea, incidiendo en la mejora personal y no tanto en el resultado final.

Visto que el clima tarea tiene efectos positivos en todos los aspectos (autonomía, motivación, relación personal...) es hora de plantearse si actividades competitivas con componente ego, influyen o tienen alguna consecuencia positiva de cara al alumno; o de entender que puede existir una competición individual, con uno mismo, alejando el clima ego.

Por otro lado, creo que es difícil encontrar el equilibrio entre el ceder autonomía, sin perder autoridad. Por eso, cabe pensar que un estilo más controlador no debe desaparecer de las aulas, porque puede suponer un descontrol total de la situación.

Por último, se cita en el artículo que el feed-back interrogativo favorece la autonomía. Bajo mi punto de vista, este feed-back supone, quizás al principio, un desarrollo más lento de los contenidos, ya que todos los alumnos no van al mismo ritmo y no todos tienen las mismas dificultades; pero a la larga, considero que favorece el aprendizaje, siendo los propios alumnos los que construyan su conocimiento, resolviendo problemas y tareas.

❖ **Perceived teaching behaviors and self-determined motivation in physical education: a test of self-determination theory.**

1. Fecha: 11/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Koka, A.; Hagger, M. (2010). Perceived teaching behaviors and self-determined motivation in physical education: a test of self determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 74-86.

3. Justificación de la elección del artículo:

Dentro de los artículos propuestos en inglés, me parecía interesante analizar una investigación realizada acerca de la Teoría de la Autodeterminación

4. Breve resumen:

En el presente artículo se lleva a cabo un análisis de los conceptos de la Teoría de la Autodeterminación, y de cómo agentes externos (profesores) afectan a la motivación de los alumnos, en función de su comportamiento, estilo de enseñanza, feedback... Además, se comparan las relaciones entre las Necesidades Psicológicas Básicas, la motivación y el Feedback, atendiendo a si existe un vínculo positivo o negativo.

5. Palabras clave:

Teoría Autodeterminación, agentes externos, motivación, feedback, NPB.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Los tres principios de la Teoría de la Autodeterminación (autonomía, competencia y relación con los demás), están estrechamente relacionados con la motivación.
- Existen tres aspectos fundamentales en la motivación extrínseca: identificada, introyectada, y regulación externa.
- La percepción de competencia y relación con los demás están relacionadas positivamente con la motivación, mientras que la autonomía no muestra un vínculo contrastado.
- Por el contrario, un estilo democrático sí contribuye a la autonomía.

- En cuanto al Feedback general positivo, influye positivamente en la percepción de competencia y relación con los demás.
- Existen diferencias sobre las NPB (percepción de competencia) entre la Educación Física y los deportes de élite.

7. Dudas y cuestiones:

- ¿Cómo una mayor autonomía a la hora de tomar decisiones no puede influir en la motivación del alumno de forma clara?
- ¿De igual manera, por qué un feedback positivo general afecta positivamente a la percepción de competencia y a la relación con los demás, pero no muestra así una relación clara con la autonomía?

8. Reflexiones para el debate:

Las diferentes investigaciones demuestran que el Feedback no verbal influye directamente en la percepción de competencia y en la motivación. Atendiendo a esto, a veces el docente manda un mensaje no verbal negativo (gestos, caras...) que el alumno recibe y procesa de manera desmotivadora, por lo que debemos cuidar aquellas cosas que se hacen inconscientemente, debido a las consecuencias que acarrean.

En el artículo se hace un inciso en la diferencia existente entre la Educación Física y el deporte de élite, respecto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Creo que es importante entender este aspecto, puesto que cómo docentes de educación física no debemos pensar que somos entrenadores que deben entrenar a unos alumnos, sino que debemos fomentar la actividad física. Y está claro que los deportistas de élite se sentirán competentes en lo que hacen, porque para ello “viven” de eso, pero en el ámbito escolar, dependiendo de cómo enfoquemos la actividad, puede que no satisfagan ésta, ni ninguna de las NPB.

Por último, como idea general, es importante comprender que si como docentes conseguimos satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, relación con los demás y percepción de competencia), estaremos haciendo que su motivación, principalmente intrínseca, aumente, y por lo tanto, exista una satisfacción a la hora de realizar actividad física, queriendo hacerla de manera continua y progresiva a lo largo de su vida.

❖ **Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados.**

1. Fecha: 13/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Balaguer, I.; Castillo, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Educación física y Deportes*, 63, 22-29.

3. Justificación de la elección del artículo:

Para poder saber cómo motiva a los alumnos, resulta interesante conocer qué les atrae y por qué quieren hacer actividad física, para, a partir de ahí, programar y concretar actividades y temáticas que les interesen.

4. Breve resumen:

El presente artículo aborda los resultados obtenidos en diversas investigaciones acerca de los motivos por los que adolescentes valencianos realizan actividad física. Realizado entre chicos y chicas de entre 11 y 17 años, podemos observar que los motivos por los que practicar deporte varían en función de la edad y el género, siendo la diversión y la mejora de la salud los principales motivos entre los jóvenes para practicar actividad física.

5. Palabras clave:

Actividad física, deporte, diversión, mejora de la salud.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- La diversión y la mejora de la salud son los motivos principales por los que los jóvenes practican deporte, tanto a nivel recreativo como a nivel de competición.
- Los aspectos menos comprendidos como motivos para hacer deporte son: agradar a mis padres, ser como una estrella del deporte, y ganar.
- En general, para los chicos es más importante los motivos de resultado (competición, desafíos) y para las chicas, aspectos sociales (hacer amigos, reencontrarse con amigos...)
- Los chicos se acercan al deporte por motivos de diversión y relación social, mientras que las chicas lo hacen por tema de salud y tratar de mejorar su aspecto físico.
- Los motivos tales como ganar o ser una estrella del deporte, decrecen conforme aumenta la edad.

7. Dudas y cuestiones:

- Dados los resultados ¿Sería necesario aumentar los contenidos relacionados con la salud para motivar a los alumnos a hacer actividad física?

8. Reflexiones para el debate:

Como bien se dice en el artículo; resulta difícil comprobar si realmente “mejorar la salud” es un motivo correctamente entendido para practicar deporte, o simplemente es algo dicho porque es lo que dice y refleja la sociedad.

En jóvenes con edades tempranas, un aspecto fundamental es la relación con los demás. Por esto, debemos tenerlo en cuenta a la hora de planificar sesiones, puesto que deberían estar orientadas hacia actividades de cooperación e interacción con los demás.

Otro aspecto interesante que cabe destacar, es que los niveles de interés competitivo descienden conforme aumenta la edad. Es decir, cuando más mayores son los jóvenes, su interés hacia actividades competitivas decrece, por lo que ahí tenemos una idea principal a la hora de estructurar actividades o programas para promocionar la práctica deportiva.

Aun con este dato, la mayoría de los deportes ofertados siguen basándose en la competición por lo que resulta fundamental centrarnos en aspectos que realmente interesan a los jóvenes, como la diversión, estar en buena forma, relacionarse con los demás...

❖ **The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education.**

1. Fecha: 14/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Taylor, I.; Ntoumanis, N.; Smith, B. (2009). The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 10, 235-243.

3. Justificación de la elección del artículo:

Dentro de los artículos de lengua inglesa, me pareció interesante entender el punto de visto de diversos profesores acerca de los factores que afectan en su motivación para motivar, valga la redundancia, a sus alumnos.

4. Breve resumen:

El presente artículo recoge entrevistas realizadas a profesores de Educación Física de diferentes edades y experiencia laboral, para entender cómo el contexto donde se da el proceso de enseñanza-aprendizaje, influye en sus estrategias y métodos para trabajar, y motivar a los alumnos en sus clases.

5. Palabras clave:

Educación física, contexto, proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias, motivar.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Cuando el docente tiene expectativas de logro positivas respecto a sus alumnos, esto hace que él mismo adapte las estrategias y enseñanzas, motivando al alumno a conseguir el objetivo.
- Determinados entrevistados no quieren enfatizar demasiado en enfocar la EF sólo respecto a la evaluación del alumno, pero consideran que es un factor motivacional el “hacer todo esto para que aprueben”.
- Las evaluaciones de la labor del docente por parte del centro condicionan la manera de llevar la clase por el profesor.
- Las estrategias metodológicas cambian en función de la habilidad que muestren o tengan los estudiantes en clase de EF. De igual manera que afecta la edad y el género del alumnado.
- Las estrategias motivadoras dependen de si la relación con los alumnos, satisface o no, las propias necesidades psicológicas de relación del docente.

7. Dudas y cuestiones:

- ¿Cómo docentes, podemos centrarnos tanto en que los alumnos consigan el objetivo, como es superar la asignatura, que olvidemos así el medio y el desarrollo como persona de los alumnos?
- Según el artículo, unas estrategias orientadas más al ego, motivan al alumno en las clases de EF; mientras que las alumnas prefieren actividades donde no haya que compararse. ¿Sería lícito utilizar ambas estrategias para motivar al alumnado, o sería un claro ejemplo de discriminación?

8. Reflexiones para el debate:

En el artículo se hace referencia a la evaluación que los centros hacen de la labor del docente. Si bien considero que es un aspecto importante de cara a mejorar y pulir determinados matices que hagan que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más fluido y de calidad, creo que esta evaluación no debe someter ningún tipo de presión, como lo hace, según el artículo; de tal forma que hace que los profesores cambien ciertas actitudes pensando en si será bueno, o no, de cara a la evaluación.

Por otro lado, se recoge una llamada de atención a las autoridades educativas, pidiendo que se considere la posibilidad de aumentar el tiempo de clases de educación física. En un tiempo tan reducido como el que disponemos, no se puede llevar a cabo todas las estrategias que serían propicias para el correcto transcurso del proceso, por lo que se utilizan estilos más directos para poder llegar a los mínimos, en el menor tiempo posible.

Se comenta, también, que dar autonomía al alumno puede hacer que abuse de esa libertad. Considero que dependiendo del grupo que tengas, y del contexto, se podrá otorgar mayor o menor autonomía, pero siempre controlando que ese exceso de libertad del que habla el artículo, no pueda darse.

Las expectativas que el profesor tenga del alumno (efecto Pigmalion) van a repercutir en la motivación del alumno, y en la motivación que el docente tenga también de cara a impartir la asignatura a ese alumno. Debemos ser conscientes de que si nosotros creemos que el alumno puede conseguir algo, inconscientemente vamos a poner todo nuestro empeño porque así sea, ayudándole en el proceso.

❖ **Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física.**

1. Fecha: 14/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Moreno, J.A.; Joseph, P.; Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *Revista de educación, motricidad e investigación*, 1, 30-39.

3. Justificación de la elección del artículo:

Como bien indica el título, aparecen diversas estrategias para aumentar la motivación intrínseca del alumnado durante las clases de Educación Física; hecho que me ha llamado la atención.

4. Breve resumen:

El presente artículo hace un recorrido sobre los diferentes factores que influyen en la motivación o desmotivación del alumno, como el clima motivacional; basándose en la Teoría de la Autodeterminación, la cual asegura que el humano siente la necesidad de satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas NPB (autonomía, competencia y relación con los demás). Además, se exponen una serie de estrategias que nos permitirían aumentar la motivación intrínseca de nuestro alumnado.

5. Palabras clave:

Desmotivación, clima motivacional, Teoría de Autodeterminación, NPB, motivación intrínseca.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Los motivos que llevan a los adolescentes a la práctica deportiva son: la percepción de competencia, aceptación social y diversión.
- El ser humano siente la necesidad de satisfacer las tres NPB, y la frustración de alguna de ellas, supondría una posible desmotivación.
- Existen tres tipos de motivación intrínseca (conocimiento, ejecución, estimulación), y cuatro de extrínseca (integrada, identificada, introyectada, externa).
- Estrategias tales como otorgar feedback positivo, promover el reto personal, utilizar actividades variadas y juegos cooperativos, dar a conocer los objetivos y transmitir clima tarea, sirven para motivar al alumno intrínsecamente.

7. Dudas y cuestiones:

- La diversión es uno de los motivos que llevan a los adolescentes a practicar actividad física, expuestos por Weiss y Ferrer Caja (2002), y hace referencia al resultado. ¿Qué grado de relación tiene el disfrute de la actividad dependiendo del resultado, si un alumno se encuentra motivado intrínsecamente, preocupándose por el proceso, y no tanto por el resultado?
- De los tres tipos de motivación intrínseca que se nombran en la teoría de la Autodeterminación ¿Cuál de ellas es “más motivadora”? ¿Hay diferencias significativas entre ellas a la hora de orientarse hacia la tarea?
- ¿Podemos pecar de ofrecer demasiado refuerzo positivo, haciendo que el alumno distorsione la realidad?

8. Reflexiones para el debate:

Como se ha comentado en ocasiones anteriores, y en clase; las actividades, sesiones y Unidades Didácticas que abordemos, deben contemplar la idea de que se cumplan las tres necesidades psicológicas básicas. Si bien es más complicado programar así, atendiendo a diversos factores, debemos como docentes evitar cualquier grado de frustración y desmotivación de los alumnos, y esto pasa por plantear situaciones donde se permita autonomía, percepción de competencia y relación con los demás.

Una de las estrategias propuestas para motivar intrínsecamente consiste en transmitir el clima tarea y orientar al proceso. Para ello, aparte de planificar sesiones con clima tarea, la evaluación que debe primar es la continua, para valorar el progreso y el esfuerzo del alumno para conseguir un fin; y así, no valorar si simplemente consigue unos mínimos o supera unas pruebas establecidas.

Dentro de estas estrategias, me parece muy interesante, y básica, la idea de adquirir rutinas a la hora de dar la información de la tarea, puesto que nos permite ahorrar tiempo y centrarnos en el objetivo, aumentando el tiempo motriz, ya que, en definitiva, los alumnos quieren “hacer y practicar”. También se norman las nuevas tecnologías como recurso didáctico; aspecto muy llamativo, pero evidentemente, dependiendo del contexto donde nos encontremos, los recursos no serán los mismos.

En definitiva, es importante adquirir como hábitos algunas de estas estrategias para que en las aulas de Educación Física prime la satisfacción de la motivación intrínseca y las tres NPB.

❖ **Análisis de la motivación, participación y actitud en actividad física extraescolar.**

1. Fecha: 15/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Abraldes, J.A.; Argudo, F.M. (2009). Análisis de la motivación, participación y actitud en actividad física extraescolar. *Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 61-63.

3. Justificación de la elección del artículo:

Me llamó la atención comprobar cómo, dependiendo del estilo que utilicemos, se pueden reducir o elevar tanto los niveles de satisfacción y disfrute entre el alumnado.

4. Breve resumen:

El presente artículo muestra los resultados de una investigación realizada a 30 alumnos de 3º ESO, divididos en dos grupos, en el que a uno se le aplicaba un estilo de enseñanza tradicional, y al otro uno que fomentara la participación; todo ello con el fin de comprobar qué estilo aumentaba los niveles de actitud y satisfacción, participación y opinión de mejora del alumno.

5. Palabras clave:

Enseñanza tradicional, participación, actitud, satisfacción.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- El saber motivar a tus alumnos en una clase de EF se considera un aspecto fundamental.
- El estilo de enseñanza utilizado por el docente en las clases de EF afecta a la motivación y a la participación del alumnado.
- Ninguno de los dos estilos (tradicional y socializador) afecta negativamente a la actitud o satisfacción del alumno.
- El estilo socializador aumenta exponencialmente la actitud del alumno.

7. Dudas y cuestiones:

- ¿Por qué ninguno de los dos estilos (tradicional y socializador) modifican casi la actitud del alumnado? ¿A caso ninguno afecta en la motivación de él?

8. Reflexiones para el debate:

Se ha comentado varias veces en clase que el profesor de Educación Física tiene un efecto negativo sobre la motivación del alumno, haciendo que se aleje de la actividad física en su tiempo libre. Es decir, que gran parte de la carencia del interés para la práctica de deporte, se da en los centros de enseñanza. Debe ser motivo de reflexión intentar entender que se está haciendo mal, para poder corregirlo y dar la vuelta a estos valores tan negativos.

Como bien muestran los resultados, ninguno de los dos estilos proporcionan un descenso en la actitud o satisfacción de los alumnos en las clases de EF, por lo que sería lícito que cualquiera de ellos se pudiera utilizar en las clases, en mayor o menos porcentaje. Pero debemos fijarnos en cómo cada uno de ellos aumenta esos dos baremos (actitud y satisfacción). Un estilo de enseñanza más socializador incrementa los niveles mucho más que un estilo tradicional, por lo que, en las clases, debería premiar este estilo, aún entendiendo que, bajo mi punto de vista, también es aconsejable utilizar un estilo de mando directo o asignación de tareas, para agilizar el proceso.

❖ Relationship between achievement goal orientation and physical self-perception among students attending physical education teaching.

1. Fecha: 15/1/15

2. Referencia bibliográfica (normas APA):

- Dinc, Z.F. 2010. Relationship between achievement goal orientation and physical self-perception among students attending physical education teaching. *World applied sciences journal*, 11(6), 662-668.

3. Justificación de la elección del artículo:

Me surgía la dificultad de tener que buscar un artículo en inglés fuera del ADD, así que determiné buscarlo mediante el concepto “Metas de Logro”, lo cual me llevo a este artículo.

4. Breve resumen:

El presente artículo se trata de una investigación realizada a diferentes alumnos, con el fin de determinar la relación entre la orientación en las Metas de Logro, y los niveles de auto-percepción física de los estudiantes, dentro del programa de enseñanza de Educación Física.

5. Palabras clave:

Metas de Logro, auto-percepción física, Educación Física.

6. Aspectos significativos, ideas clave:

- Las personas con alto nivel de rendimiento y con objetivos se muestran más motivadas, libres y agradables que aquellos con niveles bajos de rendimiento y de metas.
- Orientación a la tarea se enfoca a sentirse competente, interesándose por el propio progreso; y una orientación al ego está dirigido a ser mejor que los demás.
- Aun con la idea de ser mejor que los demás, los estudios afirman que hacer EF cuando comparamos con estudiantes que tienen menos nivel, resulta menos atractivo y divertido, llegando a aburrir.

7. Reflexiones para el debate:

Se ha tratado muchas veces en clase las diferencias entre crear un clima motivacional orientado a la tarea u orientado al ego. Mientras que el clima ego simplemente nos produciría motivación extrínseca, por querer ser mejor que los demás; el clima tarea consiste en esfuerzo personal, en progresar, obteniendo así ganancias motivacionales, generalmente intrínsecas.

Un aspecto interesante que aparece en el artículo trata sobre el miedo al fracaso. Este miedo está relacionado negativamente con la capacidad de aprender, quiere decirse, si estamos pensando en que vamos a fallar y no lo vamos a conseguir, posiblemente ocurra puesto que estamos predispuestos a ello, imposibilitando la capacidad de aprender; en cambio, una persona que baraja la posibilidad de que puede fallar, pero que también puede acertar, no mostrando miedo hacia ninguna de las dos, presenta una predisposición más positiva para aprender.

DOCUMENTAL EDUCACIÓN PROHIBIDA

El documental “La Educación Prohibida” tiene como finalidad cuestionar las bases de la escolarización moderna y la forma de entender la educación, para promover el desarrollo de una educación diferente, integral, centrada en la libertad y el aprendizaje individual del alumnado.

A lo largo de la película encontramos diversas similitudes referidas a los contenidos tratados en la asignatura de *Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje*, como son las siguientes:

En el minuto 9:00 aparece el tema de las calificaciones, basadas según el modelo actual de una escala cuantificada y estandarizada que mide aspectos concretos de los alumnos. Medidas globales e iguales para todo el alumnado; olvidándonos que cada niño es diferente. Así, nos alejamos de la idea fundamental trabajada en clase de individualizar la enseñanza, consiguiendo erróneamente que los alumnos se comparan y compitan (9:50), aumentando el clima Ego y centrándonos en el objetivo, y no tanto en el proceso.

El concepto de autonomía aparece en el minuto 13:30. El documental rechaza el papel autoritario del docente, afirmando que la escuela debe fomentar el crecimiento personal, y no ser un centro de adiestramiento.

Tanto en el minuto 23:10, como en el 1:07:30, se nos presenta una de las dimensiones del TARGET: las agrupaciones; y concretamente la homogeneidad de los grupos. Si buscamos que todos deben aprender lo mismo nos seguimos alejando de la individualización, y si siempre trabajan los de nivel parejo (grupos de nivel), determinados alumnos se sentirán menospreciados, afectando a su motivación por la actividad.

“Todos somos genios, solo hay que encontrar nuestro talento” es la idea que aparece en el minuto 33:25. Aplicándolo a un contenido de clase nos basaríamos en una necesidad psicológica básica, como es sentirse competente. Si cada alumno se propone sus objetivos, y busca lo que realmente le gusta y motiva, conseguiremos que se sienta competente y tenga interés hacia la actividad.

“Si no se disfruta, no hay aprendizaje” (39:30); más que diversión nos debemos centrar en la motivación. Una motivación intrínseca trae como consecuencia la propia diversión, según la Teoría de la Autodeterminación.

Entre el minuto 49:40 y 51:00 aparecen conceptos como la motivación extrínseca y el clima Ego. En la mayoría de situaciones, el objetivo de los alumnos es aprobar la asignatura, alejándose del principal objetivo que es que se formen y aprendan; por

lo que todas las medidas irán enfocadas a conseguir superar ese examen, y una vez que lo consigan, no existirá motivación que le incite a seguir haciendo lo que hacía.

Otra de las dimensiones TARGET que aparece es la recompensa (58:00). Existe una necesidad social de conseguir premios y eludir castigos; por lo que se produce una competición para conseguirlo, una motivación extrínseca nombrada anteriormente.

1:18:35 podemos centrarlo en la capacidad que tenga el alumno para poder elegir, y más aún, para saber hacerlo. Ceder autonomía progresivamente para que vayan siendo conscientes de tomar decisiones resulta fundamental para su proceso y desarrollo. Darles responsabilidades y libertad para elegir que quieren y que necesitan. Al igual que en 1:22:55, debido a esta falta de responsabilidades y carencia en toma de decisiones por parte del alumnado, no saben qué realmente quieren hacer, porque están acostumbrados a que se lo digan, a una autoridad por parte del docente.

De la misma manera, en el minuto 1:32:50, nos basamos en la autoridad que muestra el docente para que los alumnos sean disciplinados; para que se comporten de la forma que queremos.

Si les cedemos la autonomía y la responsabilidad de establecer a ellos mismos las reglas o normas de acción, el perfil de un docente autoritario no sería necesario puesto que es más sencillo que respeten las normas establecidas por ellos mismos que por alguien ajeno.

Atendiendo a estos conceptos, aparece la idea (1:37:45) mediante la cual si existe algún problema en al aula o durante la clase, se cree una asamblea o reunión para buscar la solución, lo cual, en definitiva, sigue siendo toma de decisiones por parte del alumnado.

Debemos implicar a las familias (1:58:30) para que todas las ideas nombradas anteriormente sirvan para algo. Una labor de concienciación tanto de las familias como de los diversos órganos vinculados al centro y anexos a él.

Para finalizar, nos centramos en una idea principal que aparece en el minuto 2:09:00, correspondiente a las expectativas que tienen los profesores respecto a sus alumnos, es decir, lo que esperan de ellos.

Está demostrado que aquellos docentes que confían en sus alumnos y se involucran en su desarrollo, ofrecen más posibilidades y sentimientos positivos hacia los alumnos, y así éstos serán capaces de conseguir los objetivos. Las expectativas que tengan los profesores hacia sus alumnos condicionan directamente a que ellos los superen las metas, o no (metas de logro).

PARTICIPACIÓN FORO WIKI

- Respecto al tema de “Autonomía en Educación Física...”

Entendemos por autonomía la capacidad que muestra un alumno para tomar decisiones sin la influencia de una persona ajena. Esta capacidad deriva de la posibilidad que ofrece el docente para que se dé esta situación. Si nos basamos en la Teoría de la Autodeterminación, como bien dice María, nos muestra que el ceder autonomía afecta directamente en la adquisición de las otras dos Necesidades Psicológicas Básicas: sentirse competente y relacionarse socialmente con el resto de personas. Si queremos conseguir que los alumnos tengan una motivación intrínseca hacia la actividad y, por lo tanto, conseguir que adquieran los valores del ejercicio y la actividad física como medio indispensable para la vida; la labor del docente debe ir encaminada en la obtención de estas tres necesidades básicas, y en especial la autonomía.

Para generar esta autonomía se deben plantear situaciones en las que el alumno deba elegir, adquirir responsabilidades y solventar situaciones por sí mismo: La elección de actividades por parte del alumno, la responsabilidad del material y del buen uso del mismo, el fomento de toma de decisiones e incluso la capacidad de elegir su propio objetivo son medidas que generan autonomía en el alumno. En definitiva, como se ha dicho anteriormente, ceder autonomía trae consigo una serie de consecuencias de comportamiento positivas, como realizar actividad física de forma habitual; pero si no sabemos dónde está el límite, los alumnos podrían aprovecharse de un exceso de libertad.

- Respecto al tema “Las actividades competitivas en EF...”

Continuando con la idea de Jesús, creo que ahí radica el problema de base. No considero que una actividad extraescolar deba estar enfocada a una competición, independientemente que se compita o no, y menos a edades tempranas. Supongo que la mayoría hemos practicado deporte desde pequeños y competido a cierto nivel, y la mayoría nos hemos sentido competentes; y personalmente, entiendo la competición (ahora) como medio para superarte y esforzarte. Comparar tus habilidades con el resto de competidores y saber dónde estás y dónde quieras llegar. Pero en el momento que la introducimos en el ámbito escolar, quiere decir que unos alumnos ganarán, y el resto perderá. En ese instante la motivación de aquellos alumnos que no hayan conseguido el objetivo, descenderá, perdiendo interés por la materia con la consecuente actitud pasiva. Si realmente queremos introducir la competición de manera que sea formativa y educativa, el objetivo debería ser una competición contra uno mismo, intentando superar sus limitaciones, sus marcas o lo que fuera, lo que acarrearía una

motivación intrínseca hacia la actividad. Y no creo que esto se consiga proponiendo actividades de competición en la que se comparen con el resto y vean, por muchas veces que les digas que hay que aprender a perder, que el resto son mejores. Evidentemente, es importante que aprendan a ganar, a perder, y que la vida es una competición, pero no creo que introducirla en las clases vaya a favorecer su desarrollo. Creo que la finalidad de la Educación Física, bajo mi punto de vista, debe ser otra.

- Respecto a la cuestión “¿Hasta qué punto el profesor de EF es responsable de la motivación de los alumnos hacia la actividad física?

Si nos basamos en los tres aspectos que constituyen las metas de logro; orientación motivacional, clima motivacional e implicación, se puede observar que el aspecto que puede manipular directamente el profesor de Educación Física es el clima motivacional, dirigiendo la actividad hacia un clima ego o hacia un clima tarea. De este clima creado por el docente, dependerá la implicación de los alumnos hacia dicha actividad, y así su orientación motivacional hacia las clases de EF de igual forma cambiará. Es decir, depende de cómo lo hace el profesor con el clima motivacional, para que la orientación del alumnado cambie. Si orientamos hacia un clima Ego, seguramente haya alumnos desmotivados, faltos de interés y sin esfuerzo hacia la actividad, lo que acarrearía que éstos no realicen actividad física fuera del aula; mientras que si orientamos hacia clima tarea, esa motivación aumentará, y así sus ganas de realizar actividad física.

- Respecto a la cuestión “¿A favor o en contra de que se exijan unos mínimos? ¿Puede aprobar un alumno la asignatura de EF sin superar esos mínimos de habilidad?

Entiendo la visión de Jesús, y hace replantearse que si las otras asignaturas lo hacen ¿por qué la educación física no debe hacerlo de la misma manera? Aunque quizás lo que hay que preguntarse es si es lícito que existan unos mínimos de características tales como los de matemáticas, lenguaje... Atendiendo a lo que dice Carlos, estoy totalmente de acuerdo en que establecer unos mínimos para todos por igual no es justo, y que lo ideal sería individualizar, cosa prácticamente imposible; pero, en cambio, sí podemos establecer unos mínimos que todos puedan alcanzar, y no por ello significa que sean más sencillos, sino diferentes y con otro punto de vista. Por ejemplo, como se nos explicó con la UD de Carrera de Larga Duración, podemos evaluar si el alumno es capaz de mantener el mismo ritmo y regularse durante X distancia; y no valorar simplemente si este alumno ha dado 5 vueltas más que aquel, aunque una vuelta la haya hecho muy rápido, y la última casi andando por no haber sabido regularse.

- Respecto al tema “De las NPB, quizás la percepción de competencia sea la más difícil de trabajar, ¿cómo hacer que nuestros alumnos se sientan competentes en EF? Estrategias y métodos ¿Para qué nos sirve? Relación con la motivación.

Os dejo el siguiente enlace donde aparece un artículo que estuve trabajando hace unos días:

<http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2263/2156>

Trata de la Teoría de la Autodeterminación, y el cómo satisfacer esas NPB acarrea una motivación intrínseca hacia la actividad. El artículo nos da una serie de estrategias para aumentar esta motivación intrínseca, por lo que, entendemos que si estas estrategias sirven para aumentar la motivación del alumnado, es porque estamos satisfaciendo esas tres necesidades psicológicas, entre ellas el sentirse competente. Alguna de esas estrategias son:

- Transmitir clima tarea y orientar al proceso.
- Promover actividades variadas.
- Promover el reto personal en la tarea.
- Dar a conocer los objetivos a conseguir.
- Otorgar feedback positivo.
- Reforzar.

DISEÑO SESIÓN

Titulo de la sesión: ¡A trepar!

Introducción:

Con la presente sesión queremos acercar a los alumnos al mundo de las actividades de trepa y escalada, mediante actividades que les permitan explorar, averiguar y resolver aspectos y problemas que puedan surgir; favoreciendo la autonomía y la motivación del alumnado.

Nº alumnos/curso: 24 alumnos/3ºESO.

Instalación/espacio: Gimnasio o pabellón con espalderas disponibles.

Objetivos de sesión:

- Conocer y practicar el deporte de la escalada.
- Entender y poner en práctica aspectos básicos de la técnica de escalada.

Contenidos:

- Desarrollo de habilidades de adaptación a cada tipo de actividad (trepar, escalar).
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Metodología:

Durante la sesión se utilizarán dos estilos de enseñanza destacados: el descubrimiento guiado, que permitirá que los alumnos investiguen y busquen sus propias soluciones; y la enseñanza recíproca, fomentando la participación del alumnado y la responsabilidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

Descripción de las actividades:

Los cambios de actividad para los alumnos se establecerán todos a la vez, dentro del tiempo estimado (siempre y cuando veamos que se ha superado el objetivo). Si algún alumno en la actividad 2 ya domina y se muestra competente, se le planteará la variante para aumentar la dificultad, dándole más tiempo a aquel alumno que todavía sigue con la actividad principal.

0. Antes de comenzar explicaremos una serie de cuestiones:

- Cuáles son los objetivos de la sesión.
- Al principio y final de cada actividad, o cuando se diga, los alumnos deben acudir al centro del pabellón, formando un círculo.
- Explicaremos las normas de seguridad en las espalderas (no se excede la altura de ellas al subir; no empujamos, estiramos o entorpecemos a los compañeros; nadie sube a las espalderas hasta que el docente así lo desee; evitando así caídas.)

Tiempo aproximado: 5 minutos.

1. Descubriendo movimientos:

Material: espalderas.

Tiempo aproximado: 15-20 minutos.

Descripción:

Los alumnos, individualmente, se colocarán en una sección de las espalderas, como ellos deseen. Deben ir moviéndose por ellas, trepando como ellos consideren oportuno.

Al cabo de un tiempo, lanzaremos ideas para que ellos modifiquen su forma de desplazamiento ([que vayan más rápido, más lento, pegándose a la pared, muy alejados de la pared, con los brazos estirados o tensos.](#)) Posteriormente, reuniremos a los alumnos y lanzaremos una serie de preguntas, para que sean ellos los que descubran la manera más económica y correcta de moverse por las escaleras, tales como:

- ¿Cómo os cansáis más? ¿Y menos?
- ¿Cómo creéis que debéis llevar los brazos, encogidos o estirados?
- ¿Con el cuerpo pegado a la pared, o muy separado?

Al finalizar la batería de preguntas y contestaciones, deberán volver a las espalderas y practicar con los nuevos conceptos, bajo ayuda y supervisión del profesor.

Al cabo de un tiempo, lanzaremos una serie de condiciones tales como: [seguid trepando pero ahora sin la mano derecha, ahora sin la izquierda, sin el pie derecho, sin el izquierdo.](#)

De igual manera, al finalizar reuniremos a los alumnos y lanzaremos algunas preguntas:

- ¿Cómo es más fácil aguantar el equilibrio?
- ¿Cuántos puntos de apoyo creéis que es importante tener?

2. Escalador novato:

Material: espalderas, cintas adhesivas, pañuelo o venda para los ojos.

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Descripción:

Previamente es labor del docente colocar cintas adhesivas a lo largo de toda la zona de espalderas, de manera aleatoria, con la finalidad de indicar a los alumnos dónde está permitido colocar los pies y las manos.

Los alumnos se dispondrán por parejas, como ellos deseen, y se colocarán en una sección de las espalderas.

Uno de ellos será el que trepa, colocando pies y manos por las cintas adhesivas, progresando en la espaldera. El otro compañero debe ir corrigiéndole aspectos tratados anteriormente (brazos estirados, pegar el cuerpo a la pared...) que pueda hacer mal, y alentar cuando lo esté haciendo bien. Cambio de roles y, posteriormente, cambio de compañero.

- Variante: se trata de la misma actividad, pero esta vez, el que escala debe tener los ojos vendados; siendo el otro compañero quien le indique (sólo mediante la voz), donde tiene que ir colocando las manos y los pies.

3. Trepas de velocidad:

Material: espalderas, cintas adhesivas, cronómetro, papel y bolígrafo.

Tiempo aproximado: 15-20 minutos.

Descripción:

Formaremos, de forma aleatoria, grupos de seis alumnos. Se colocarán en una sección de las espalderas, con un cronómetro y un papel para apuntar los tiempos.

Los alumnos, por el orden que ellos hayan establecido, deberán completar de uno en uno, el recorrido por las cintas adhesivas (el recorrido estará comprendido entre 3 o 4 porciones de las espalderas, pudiendo entrar así todos los grupos sin molestar entre sí). Cuando el último del equipo lo haya completado, se parará el tiempo y lo anotarán.

Una vez que lo hayan hecho, deberán repetirlo, y para ello tendrán la posibilidad de ayudar a los compañeros, corregir errores, practicar el recorrido, cambiar el orden del grupo etc, con el fin de intentar superar esa marca inicial obtenida anteriormente.

Son los propios miembros del grupo los que apuntan y observan su tiempo, olvidándose del tiempo de los demás pues su objetivo es mejorar su propia marca. El docente pasará de grupo en grupo observando los tiempos.

Cabe destacar que las cintas adhesivas se habrán colocado de forma aleatoria, por lo que no es posible que dos grupos tengan el mismo recorrido. Es importante hacerles ver esto, evitando así comparaciones entre grupos.

Actividades extras:

4. 2+2:

Material: espalderas.

Descripción:

Los alumnos se colocarán por parejas en las espalderas. Uno empezará trepando, y deberá realizar dos movimientos, colocando las manos dónde él quiera, siempre y cuando sigan las cintas adhesivas. Posteriormente, el compañero repetirá esos dos movimientos, y añadirá otros dos más; repitiendo el proceso sucesivamente; sumando de dos en dos respectivamente.

JUSTIFICACIÓN:

LA MOTIVACIÓN Y LAS ÁREAS TARGET

En este apartado vamos a analizar algunas de las áreas del TARGET para poder ver cómo influye en la orientación hacia el ego, o hacia la tarea en este caso.

En la primera área *Tarea*, explicamos a los alumnos el objetivo de las actividades que vamos a desarrollar, promoviendo el reto personal por superar una marca numérica con el resto de sus compañeros. Además, utilizamos tres tipos de actividades, con el contenido idéntico, lógicamente, pero muy diferentes entre sí, variando los grupos, los objetivos, alejándonos de lo repetitivo y monótono.

Acerca de la *Autoridad* del docente, el profesor pasa a ocupar un papel secundario, puesto que permite la implicación activa del alumno y fomenta la toma de decisiones. Esto se debe a actividades enfocadas al descubrimiento guiado, como es la actividad 1; y a la enseñanza recíproca, como en la actividad 2 y 3, donde son los propios alumnos los que se ayudan y corrigen mutuamente para alcanzar un objetivo común. Además, los alumnos tienen capacidad de decidir el orden del grupo en la actividad 3, implicando a los sujetos en las elecciones.

El *Reconocimiento*, es decir, la recompensa que se otorga va en función del esfuerzo que el alumno ponga para mejorar. No se trata de una competición; en la actividad 1 es el alumno el que se debe esforzar por buscar soluciones óptimas y pensar, e ir descubriendo poco a poco; y la actividad 3, mediante una labor de equipo, todos se deben esforzar para reducir esa marca y así mejorarla. Por lo tanto, nos centramos en el esfuerzo, proporcionando feedback positivo siempre que sea posible.

En cuanto a las *Agrupaciones*, en la actividad 2, damos la opción a los alumnos a que elijan ellos a la pareja con la que quieren trabajar, pero durante el transcurso de la actividad, iremos ordenando cambios de pareja, lo que hará que trabajen con el mayor número de compañeros, alejándose así de su grupo concreto de confianza.

En la actividad 3, las agrupaciones se realizarán al azar, favoreciendo así grupos no preestablecidos, variados y novedosos, puesto que seguramente por sí mismos, nunca se hubieran juntado así.

Por último, el *Tiempo* de las actividades es extenso. Sólo se han establecido 3 actividades, con variables y cambios de pareja, para que puedan practicar y tener el suficiente tiempo y oportunidades para el progreso.

Todas y cada una de estas medidas tomadas respecto a las áreas del TARGET están enfocadas y orientadas hacia un clima tarea que propicie el interés por la actividad, el esfuerzo personal y el compañerismo para conseguir un objetivo en

común, alejándonos de competiciones y actividades con el fin de quedar por encima de los demás.

TRATO DE LAS NPB

Sabemos que el ser humano siente la necesidad de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas, que son la autonomía, la percepción de competencia, y la relación con los demás. La satisfacción de ellas, les acerca a la motivación hacia la actividad, mientras que una frustración de cualquiera de ellas, les llevaría a la desmotivación. Vamos a analizar cada una por separado, atendiendo a como las favorecemos con la sesión planteada:

- Autonomía:

Las actividades planteadas en la sesión implican al alumno en la toma de decisiones y en la autonomía de poder descubrir su conocimiento y ayudar a los demás a hacerlo.

En la actividad 1, él es el protagonista y debe ir descubriendo los diferentes aspectos técnicos de la escalada. En la actividad 2, tiene la libertad de escoger a su pareja inicial, y posteriormente debe corregir posibles fallos que haga su compañero, y alentar cuando lo está haciendo bien. Por último, en la actividad 3, tienen la libertad de establecer el orden de equipo para hacer el recorrido, así como modificarlo después, y ayudar a sus compañeros en la toma de decisiones para completar el recorrido. Además, son ellos los que deben encargarse de cronometrar y anotar la marca en papel, adquiriendo así responsabilidades.

- Percepción de competencia:

Cabe destacar que es una sesión con un contenido novedoso para los alumnos, en el que, salvo que algún alumno haya practicado de forma autónoma con anterioridad, todos parten con el mismo nivel de experiencia, empezando desde cero, lo que hace que todos se sientan igual de competentes en el momento de comenzar.

En la actividad 1, son los alumnos los que deben adaptarse y sentirse competentes en función de cómo construyan su conocimiento. Como el objetivo es que indaguen y descubran, no existe la posibilidad de que no se sientan competentes, puesto que cada uno tendrá formas diferentes de hacer las cosas.

En la actividad 2 y 3, disponen de uno, o más compañeros que les pueden ayudar a corregir errores y a percibirse más competentes; y en la actividad 2 (excepto en la variante) son ellos los que eligen el recorrido que quieren hacer, adaptándolo a sus posibilidades.

- Relación con los demás:

Como se ha comentado anteriormente, de las tres actividades propuestas, dos son cooperativas, una por parejas y otra en grupos reducidos, lo que favorece la enseñanza recíproca, la relación con los demás y el trabajo en equipo, organizándose, ayudándose y apoyándose con el fin de superar un objetivo común.

Estas medidas, unidas a las anteriores, hacen que los alumnos satisfagan sus NPB, aumente el clima tarea y, por consiguiente, la motivación intrínseca hacia la actividad por parte del alumnado.

DESTREZAS DOCENTES

- Información inicial de la tarea:

Al comienzo de la sesión y de cada actividad los alumnos se deben juntar en el centro del pabellón formando un círculo. Ahí explicaremos, primero el objetivo de la sesión, las normas básicas que se deben cumplir para evitar lesiones, y explicaremos la actividad que acontece. Nos ayudaremos de demostraciones para facilitar la comprensión.

- Feedback docente:

Predominara el feedback interrogativo y el positivo por parte del profesor; y el explicativo por parte del alumno, corrigiendo a los compañeros.

- Organización y control del aula:

Los alumnos saben dónde deben colocarse al comienzo y al final de una actividad, lo que nos permitirá ganar tiempo motriz, evitando distracciones e interrupciones. De igual manera conocen las normas de seguridad y de respeto a los compañeros para evitar altercados.

- Distribución del tiempo de práctica motriz:

De las tres actividades propuestas en la sesión, cada una de ellas es diferente, siendo simultánea la primera; alternativa la segunda; y consecutiva la tercera. Pero aunque la práctica motriz se reduzca en la 2 y 3, tienen otras obligaciones y responsabilidades como corregir, ayudar y apoyar a sus compañeros.