



Promover la actividad física en adolescentes proporcionando situaciones divertidas y un clima motivador en las clases de Educación Física.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Temas de seminarios web

## 1. Proponer situaciones de aprendizaje divertidas en educación física

- ? Qué son la diversión y el disfrute en la EF
- ? Por qué la diversión/disfrute en las clases de EF es importante para promover la Actividad Física (AF) en el tiempo libre
- ? Tres estrategias para aumentar la diversión/disfrute durante las clases de educación física
- ? Herramientas para medir la diversión/disfrute de tus alumnos/as

## 2. Nutrir la motivación autodeterminada de los adolescentes en la educación física

- ? Qué entendemos por motivación en EF
- ? Por qué la motivación en EF es importante para la promoción de AF fuera de la escuela
- ? Cómo nutrir la motivación autodeterminada de los adolescentes en las clases de EF

# Proponer situaciones divertidas / agradables en educación física

"Sin dolor no hay beneficio"

(Jane Fonda, videos de ejercicios aeróbicos, 1982)

"Un determinante importante de la actividad física es simplemente el disfrute percibido por los jóvenes de dicha actividad"

(John Cairney et al., 2012, pág. 1)

# Qué son la diversión y el disfrute en la EF?

- **DISFRUTE.** Sensación de afecto vinculada a las emociones positivas, la motivación, el interés, la satisfacción y el placer. Ocurre vinculado a las sensaciones que experimentamos ante objetos, acciones, personas o eventos.
- **DIVERSIÓN.** No siempre se ha considerado un resultado apropiado de la EF y el ejercicio (recuerde el lema "Sin dolor no hay beneficio" ...). Sin embargo, se ha informado que los niños y adolescentes informaron que la diversión es la razón principal de los sentimientos positivos asociados con PE, y el factor más relevante para hacer que la EF sea agradable.

# Determinantes de la diversión en la EF

- **Edad.** El disfrute de la actividad física puede disminuir con la edad
- **Género.** El disfrute puede disminuir después de la transición, particularmente entre las niñas
- **Competencias y habilidades percibidas.** La percepción de mayor competencia se asocia con un mayor disfrute de la educación física.
- **Tipo de actividad y variedad.** Por ejemplo, ejercicios competitivos, actividades de equipo frente a individuales, participación activa del maestro o maestra...
- **Clima motivacional.** El clima orientado a la tarea puede promover el disfrute de la AF.

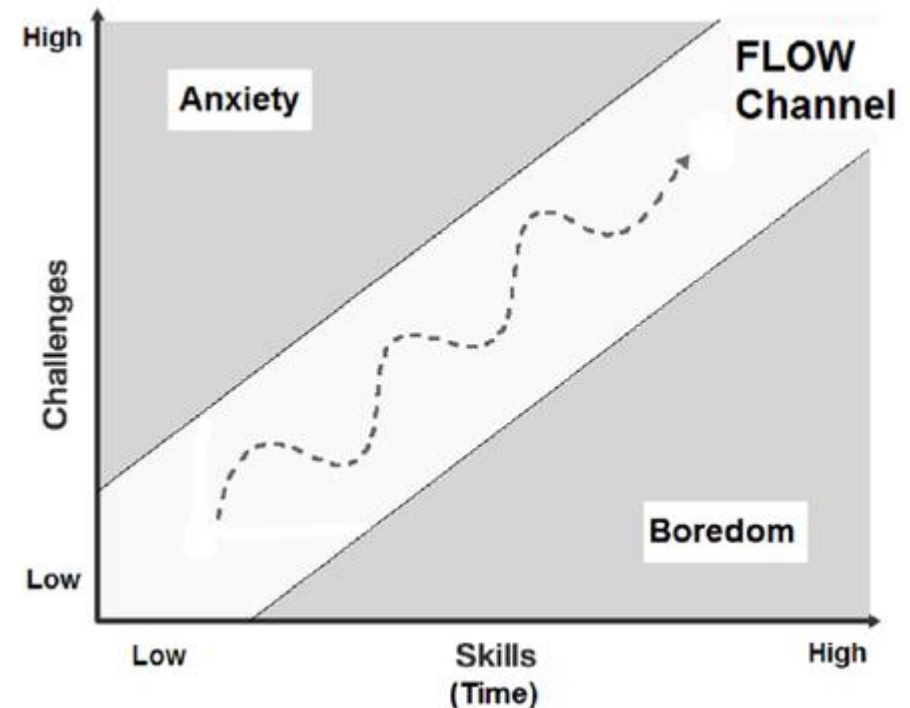
# Barreras a la diversión en las clases de EF

- **Barreras en la escuela.** Por ejemplo, preocupaciones por la apariencia corporal; los estereotipos; burlas e intimidación de los compañeros; falta de confianza en las habilidades y destrezas individuales...
- **Barreras fuera de la escuela.** Tiempo reducido para experimentar AF.

# El modelo del “flow”

¿Por que las personas invierten mucho tiempo y energía en actividades que suponen pocas recompensas externas?

- **Actividades auto orientadas** (i.e. objetivos personales e intereses propios).
- Prominencia de factores intrínsecos.
- Mayor diversión cuando el reto está en equilibrio con las habilidades personales.
- En cambio, un desequilibrio puede conducir a sentir **ansiedad** y/o **aburrimiento**.



A la izquierda, un ejemplo de ansiedad en las clases de EF

A la derecha, un ejemplo de aburrimiento en las clases de EF



# Las actividades agradables en EF pueden estimular la AF fuera de la escuela

Promueve la participación en actividades **extraescolares**

Y puede tener un impacto positivo en el **estilo de vida** y el **bienestar** a largo plazo



# Estrategias para aumentar la diversión en EF

- 1) Comenzar la clase utilizando **tareas fáciles de aprender**, antes de introducir otras más complejas, para favorecer la sensación de éxito y placer.
- 2) Diseñar tareas orientadas a favorecer el **interés** y la **diversión**.
- 3) Augmentar la respuesta afectiva ante el ejercicio combinando los **diferentes tipos de placer**.

# 1) Comenzar la clase utilizando tareas fáciles de aprender

- El hecho de que las actividades supongan un **reto individual** supone una condición **indispensable** para promover el aprendizaje.
- Para principiantes, incluso llevar a cabo una **tarea básica** puede **exceder** su nivel de habilidad.
- Las personas **comparamos** los resultados con los **objetivos marcados**. Cuando se percibe una **discrepancia**, se descañarán esfuerzos orientados a reducirla.
- La persistencia en lograr el objetivo dependerá el grado de **progreso**. Si se percibe como **demasiado bajo**, probablemente los/las estudiantes tenderán a **abandonar**.
- La **confianza** es también importante. Aumentar la confianza mejorará tanto la **satisfacción** como la **persistencia** en la tarea

Con los y las estudiantes principiantes en una tarea, empezar con tareas fáciles antes de aumentar la dificultad

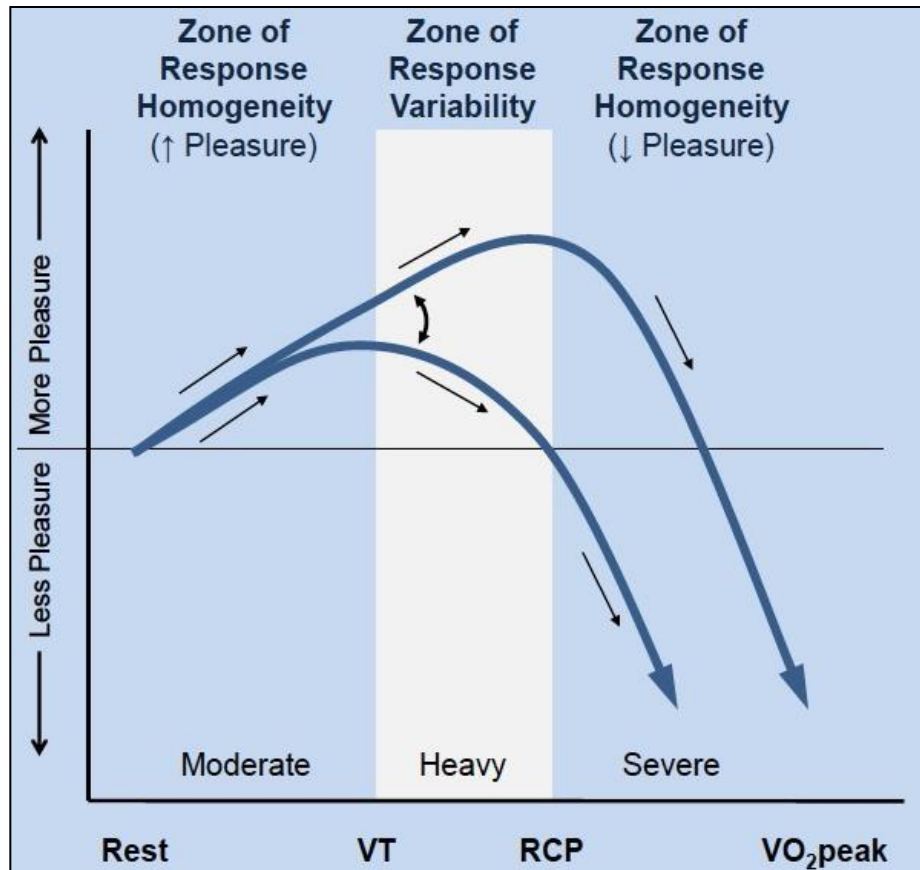
<https://youtu.be/eZxcySisfAY>

## 2) Diseñar tareas orientadas a favorecer el interés y la diversión.

- El interés (situacional) es desencadenado por rasgos que suponen para el aprendiz una sensación de **novedad** y **desafío**, que requieren una **alta atención** y exploración, y que generan **diversión instantánea** durante la interacción del aprendiz con la tarea.
- Estas tareas interesantes desencadenarán una **activación mayor** y una sensación de **afecto positivo** que promueven que el/la estudiante se **adhiera** a la situación.

### 3) Augmentar la respuesta afectiva ante el ejercicio combinando los diferentes tipos de placer: placeres sensoriales y no-sensoriales

- **Placeres sensoriales:** sensaciones corporales, relajación fisiológica



Los placeres sensoriales son más positivos cuando la intensidad está cerca del **umbral anaeróbico** (el punto en que la ventilación pulmonar se vuelve desproporcionadamente alta con respecto al consumo de oxígeno). La máxima **“Sin dolor no hay beneficio” (no pain, no gain)** puede resultar contraproductiva en las clases de EF, sobre todo para los principiantes.

El placer no-sensorial es más positivo cuando  
la **intensidad la decide uno mismo**



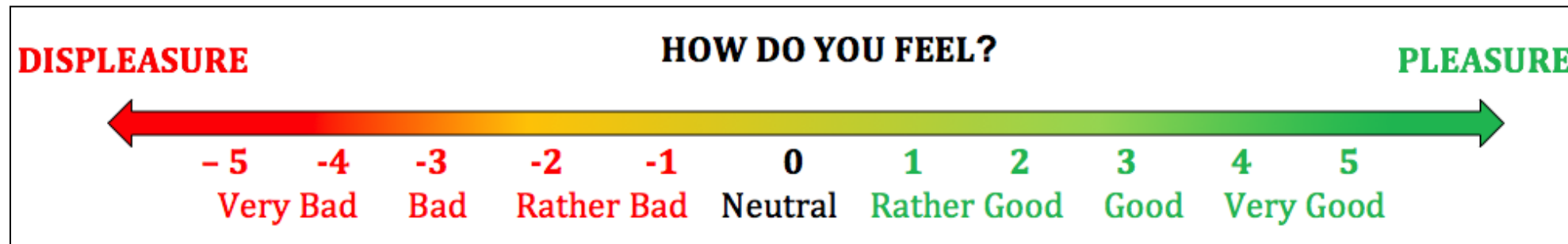
**El placer no sensorial  
genera autonomía y  
autorregulación**

*ACTIVIDADES DE RESISTENCIA*

<https://youtu.be/sk3YF1dG3mc>

# Herramientas para evaluar la sensación de diversión y disfrute de los y las estudiantes

*Feeling scale*



# Herramientas para evaluar la sensación de diversión y disfrute de los y las estudiantes

- También puede usar la Escala de disfrute de actividad física (PACES) para evaluar el grado de disfrute de sus alumnos/as hacia la educación física, por ejemplo, al final de una lección o al final de un ciclo específico de lecciones.

## Physical Activity Enjoyment Scale

When I am active ... (1) Disagree a lot ... (5) Agree a lot

1. I enjoy it
2. I feel bored
3. I dislike it
4. I find it pleasurable
5. It's no fun at all
6. It gives me energy
7. It makes me depressed
8. It's very pleasant
9. My body feels good
10. I get something out of it
11. It's very exciting
12. It frustrates me
13. It's not at all interesting
14. It gives me a strong feeling of success
15. It feels good
16. I feel as though I would rather be doing something else

# Questionario

# Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Proponer situaciones muy fáciles que los/las estudiantes puedan lograr al primer intento es una pérdida de tiempo en EF	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Los/las profesores/as de EF deben variar los ejercicios propuestos en clase tanto como sea posible con el objetivo de aumentar la novedad y el placer instantáneo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
En las actividades de resistencia, los/as estudiantes no se lo pasan bien cuando los/as profesores/as de EF les proponen retos individuales en adaptados a su umbral anaeróbico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Utilizar regularmente la “feeling scale” u otros cuestionarios específicos es una buena manera de tener en consideración en grado de disfrute del alumnado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fomentando la  
autodeterminación de  
los adolescentes en  
las clases de EF

# ¿Qué es la motivación?



Es el “**por qué**” de nuestras acciones

- No es un don o una predisposición natural que no podamos modificar.
- La motivación del alumnado depende parcialmente de él o ella, mientras que también está influenciada por el **ambiente social** o **clima motivacional** creado por el/la profesor/a.

**CANTIDAD**

**Cuanta  
motivación?**



- ¿Rinde bien?
- ¿Parece adherido a la actividad?

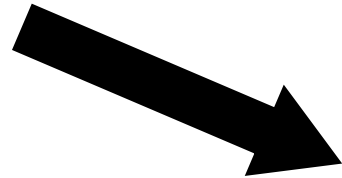
## **CALIDAD**

**¿Por que  
*está motivado*  
*el alunando?***



- ¿Se divierte con la EF?
- ¿Se siente bien consigo mismo/a en las clases de EF?
- ¿La EF favorece su bienestar?
- ¿Se esfuerza para adquirir habilidades a largo plazo?
- Querrá el/la estudiante continuar con la AF fuera de las clases de EF?

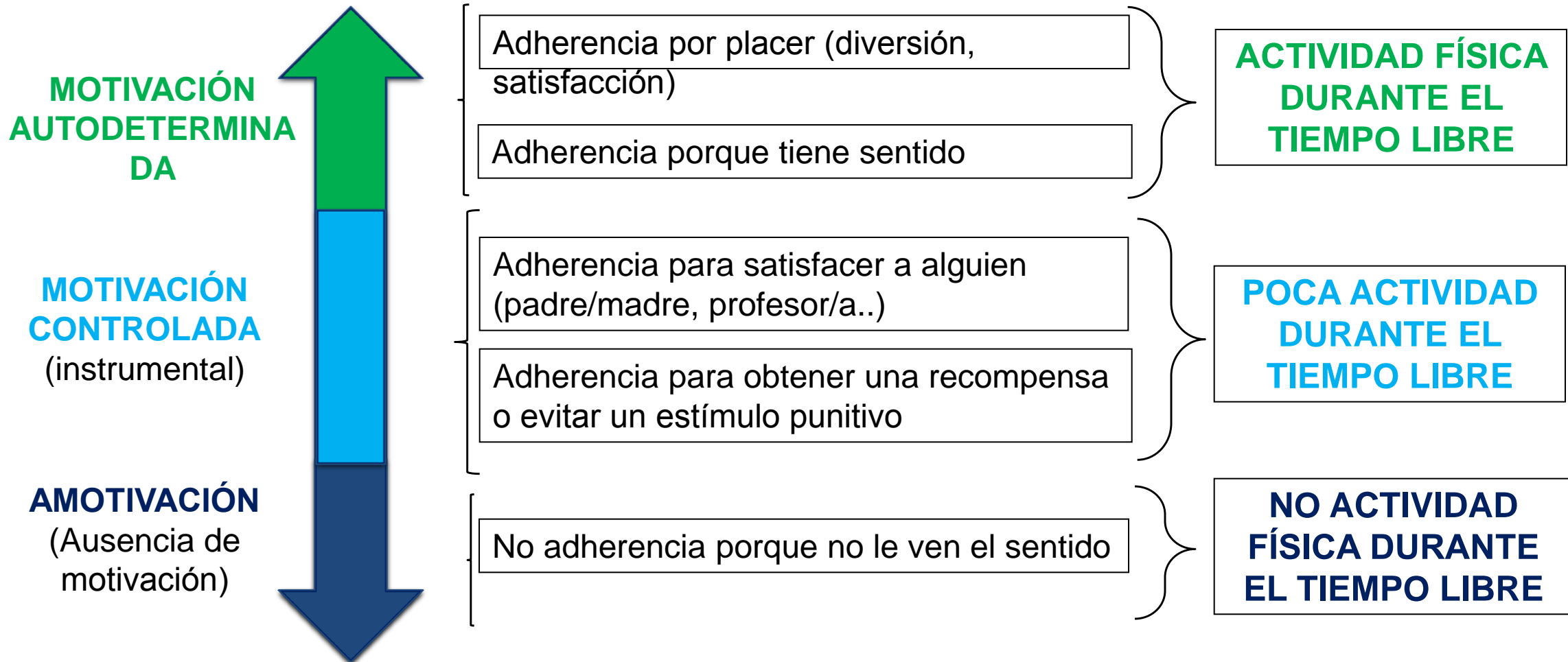
**CALIDAD**  
¿Por que  
*está motivado*  
*el alunando?*



# Beneficios de nutrir los recursos motivacionales internos en las clases de EF

- Favorece la motivación del alumnado hacia el aprendizaje
- Empatía y comportamiento prosocial (i.e. ayudar a los demás)
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo
- Mayor deseo de realizar actividad física en el futuro

# ¿Por qué la motivación autodeterminada es importante para promover la actividad física?



# ¿Como aumentar la motivación hacia la EF?

## **AUTONOMÍA**

Deseo de ser el iniciador de la propia conducta



## **COMPETENCIA**

Búsqueda de las sensaciones de maestría y control

## **RELACIÓN**

Deseo de interactuar y sentirse relacionado/a con los demás

# ¿Como aumentar la motivación hacia la

Tengo algo  
de voz en  
lo que  
hacemos  
en EF?

## AUTONOMÍA

Deseo de ser el iniciador de la propia conducta



## COMPETENCIA

Búsqueda de las sensaciones de maestría y control

## RELACIÓN

Deseo de interactuar y sentirse relacionado/a con los demás

# ¿Como aumentar la motivación hacia la

## AUTONOMÍA

Deseo de ser el iniciador de la propia conducta

*Tengo algo de voz en lo que hacemos en EF*



## COMPETENCIA

Búsqueda de las sensaciones de maestría y control

*Me siento valorado en EF*

## RELACIÓN

Deseo de interactuar y sentirse relacionado/a con los demás

# ¿Como aumentar la motivación hacia la

*Tengo algo  
de voz en  
lo que  
hacemos  
en EF*

## **AUTONOMÍA**

Deseo de ser el

ini  
p  
Me siento  
valorado en  
EF



Creo que  
lo hago  
bien en EF

## **COMPETENCIA**

Búsqueda de las  
sensaciones de  
maestría y  
control

## **RELACIÓN**

Deseo de interactuar y sentirse  
relacionado/a con los demás

# ¿Como podemos promover la autonomía en EF?

- El **Apoyo a la autonomía** es “una interacción duradera y consistente en que una persona adopta la perspectiva de otra, es altamente respetuosa con sus iniciativas, y apoya y promueve los pensamientos, sentimientos y sugerencias de esa persona en el curso de una actividad” (Deci et al., 1981 ; Reeve, 2009 ).

El concepto de apoyo a la autonomía comprende **cinco dimensiones**:

- Conocer y aceptar los sentimientos negativos
- Dar explicaciones con sentido
- Ponerse en la perspectiva del alumnado y ofrecer elecciones significativas
- Mostrarse paciente y dejar que el alumnado tome la iniciativa
- Utilizar un lenguaje informal y no-controlador

## Conocer y aceptar los sentimientos negativos

EL/la profesor/a es conocedor/a de que sus demandas pueden generar sentimientos negativos o resistencia/conflicto entre el alumnado y aceptar que éstas vivencias son reacciones potencialmente válidas y legítimas.

## Dar explicaciones con sentido

Dar explicaciones para ayudar al alumnado a transformar (i.e., internalizar) “algo que no vale la pena” en “algo que vale la pena”, en términos de tiempo, atención y esfuerzo.

## Ponerse en la perspectiva del alumnado y ofrecer elecciones significativas

El/la profesor/a es consciente de aquello que el alumnado quiere, necesita y prioriza, y ofrece elecciones significativas y flexibilidad para ayudar al alumnado a encontrar el forma de alinear su actividad en clase con los objetivos instruccionales de la clase y los recursos motivacionales de esa persona

## Mostrarse paciente y dejar que el alumnado tome la iniciativa

Esperar pacientemente a la iniciativa y voluntad del alumnado. Dar a los y las estudiantes el tiempo y el espacio que necesita durante las actividades de aprendizaje con tal de aprender en su propia dirección y trabajar a su propio ritmo

## Utilizar un lenguaje informal y no-controlador

Realizar comunicaciones verbales y no verbales orientadas a minimizar la presión (ausencia de expresiones como “debes”, “tienes que”, “necesitas”...)

# ¿Como podemos promover la competencia en EF?

**La estructura** se refiere a la cantidad y claridad de la información que los profesores dan a los estudiantes en relación a las acciones a realizar para desarrollar las habilidades deseadas y alcanzar sus objetivos” (Reeve & Cheon, 2014).

## La estructura de los profesores

El concepto de estructura contiene **cuatro dimensiones**:

- Comunicar claramente los objetivos
- Dar instrucciones para ayudar al alumnado a mejorar
- Diseñar tareas teniendo en cuenta las diferencias de nivel
- Dar un *feedback* positivo y empoderador

## Comunicar claramente los objetivos

Una vez los objetivos de aprendizaje son claramente identificados, deberían estar formulados de forma que aporten direcciones clara al alumnado para que así sean más conscientes de los resultados de aprendizaje.

## Dar instrucciones para ayudar al alumnado a mejorar

El/la profesor/a ofrece una guía apropiada durante las sesiones, proporcionando los pasos que debe seguir cada alumno/a en función de su ritmo de aprendizaje.

## Diseñar tareas teniendo en cuenta las diferencias de nivel

Diseñar tareas de aprendizaje diferenciadas y adaptadas a los diferentes niveles y necesidades. Incorporar varios estilos de enseñanza en la misma lección.

## Dar un feedback positivo y empoderador

Dar un *feedback* constructivo (formativo) y positivo para ayudar al alumnado a construir sus propias habilidades y sensación de competencia.

# ¿Puede el profesorado promover la sensación de relación entre el alumnado? El clima de apoyo

**El clima de apoyo** se ha definido como “un conjunto de prácticas que fomentan el reconocimiento mutuo, la realización, el crecimiento, el desarrollo, la protección y el empoderamiento” (Gordon et al., 1996).

El clima de apoyo contiene **tres dimensiones**:

- Empatía: La habilidad de comprender, compartir, y respetar los sentimientos de los demás
- Afecto: sentimiento de preocuparse por alguien que incluye el destinar energía a ayudar a esa persona a satisfacer sus necesidades
- Calidez: Relación de cuidado que se caracteriza por su familiaridad

## Desarrollar una aproximación centrada en el alumnado

El/la profesor/a muestra atención e invierte tiempo y energía en escuchar, ayudar y apoyar al alumnado, dedicando tiempo al diálogo y siendo sensible a sus necesidades e intereses; ser justo en cada situación (es decir, evaluación justa); utilizando comentarios no verbales de una manera cariñosa

## Proporcionar un clima de aprendizaje

El/la profesor/a expresa afecto, reconocimiento y respeto para inculcar valores importantes.

## Utilizar un modelo de comunicación abierta

Ser un modelo a seguir atento que se relaciona de manera positiva con los estudiantes, por ejemplo, usar el humor para mejorar las relaciones positivas, saludar al alumnado o descubrir qué está sucediendo en su vida.

# Lluvia de ideas

- Discuta con los miembros de su equipo los siguientes temas

## **Escenario 1: ¿Cómo apoyar la autonomía del alumnado?**

¿Cómo alentar la autonomía de los estudiantes al proponer actividades agradables y valiosas durante las clases de EF? ¿Qué estrategias se podrían utilizar para estimular las iniciativas de los/as estudiantes en las clases de EF?

## **Escenario 2: ¿Cómo incluir a todo el alumnado en la clase?**

Un estudiante no quiere participar en la sesión de calentamiento de la lección, ¿qué harías? ¿Qué comportamiento adoptarías? ¿Qué estrategias podrías usar?

## **Escenario 3: ¿Cómo promover la relación entre compañeros?**

Piensa en un aula en la que los niños y las niñas no están colaborando bien y trate de encontrar una buena práctica para fomentar la relación entre pares.

# Questionario

# Motivación

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Un/a profesor/a de EF proporciona a los/as alumnos/as oportunidades de participar en la toma de decisiones y elegir las actividades de la sesión. ¿Está el/la profesor/a apoyando la autonomía de sus estudiantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Motivación

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Un/a profesor/a de EF lanza una pregunta a la clase (e.g., ¿Cómo enviar la pluma de bádminton al fondo del campo?). 3 o 4 estudiantes dan una respuesta, y el maestro entrega un <i>feedback</i> a la estudiante que dio la respuesta correcta (es decir, Claudia es correcto). ¿Favorece esta acción la competencia de sus alumnos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Motivación

¿Cuál(es) de estos elementos representa(n) un clima de apoyo?

a) Acción y motivación

b) Autonomía, competencia y relación

c) Empatía, afecto y calidez

d) Colaboración, competencia y simpatía

¡Pruébalo con tus  
alumnos/as!

Tareas de seminarios web para las próximas ... semanas

- En las próximas semanas, intente ofrecer contenidos agradables y apoyar los recursos de motivación internos de sus alumnos/as. Mantenga notas en un diario sobre los siguientes problemas después de cada una de sus clases:

- 1. ¿Puedo decir al menos una cosa que todos los alumnos/as (es decir, niñas y niños) disfrutaron mucho en mi lección? ¿Por qué?
- 2. ¿Apoyé la autonomía, competencia y relación de mis alumnos/as? ¿Cuándo y cómo?
- 3. ¿Hay algo que debería haber hecho de manera diferente en esta lección para apoyar los recursos de motivación internos de mis alumnos/as? ¿Cuál y por qué?
- Alguien podría argumentar que los maestros a menudo están demasiado ocupados para mantener un diario reflexivo formal. Sin embargo, la idea detrás es la importancia de reflexionar sobre su propia enseñanza, incluso menos formalmente. A veces, una pequeña charla con sus alumnos/as es suficiente para hacerle saber qué tan bien o qué tan mal enseña, y al mismo tiempo para contribuir a crear un clima de cuidado.
- Recuerde: ¡quizás el tiempo de reflexión ayude a que su enseñanza sea más efectiva y, por lo tanto, a que los maestros estén menos ocupados!

***¡Muchas gracias  
por tu participación!***