

A Rosario, Julio, Catalina y Pedro (a nuestros padres), que a su manera, generaron en nosotros la motivación

Índice

Prólogo	7
Introducción	9
Preguntas frecuentes que te puedes hacer.....	10
Estructura del libro	11
Capítulo 1 ¿Qué es la motivación en Educación Física?	13
¿Qué es la motivación?	14
Origen de la motivación. Más allá de los motivos.....	16
La motivación en las clases de Educación Física	18
Una teoría que explica la motivación en Educación Física	19
Nutrientes que alimentan la motivación	26
Los estilos motivacionales en Educación Física	28
Capítulo 2 Evidencias científicas para motivar en Educación Física	33
Introducción	34
Impacto de la motivación. Consecuencias en el comportamiento.....	35
Motivación autodeterminada y aprendizaje en la Educación Física	37
Evidencias científicas de la motivación en Educación Física.....	38
Evidencia científica de la satisfacción de la teoría de las necesidades psicológicas básicas en Educación Física.....	41
Importancia de promover la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas entre los estudiantes en clases de Educación Física	43
Capítulo 3 Estrategias para motivar	47
Los desencadenantes de la motivación	48
Estrategias para la motivación	51

Estrategias para la autonomía	51
Estrategias para la competencia	56
Estrategias para la relación con los demás	62
Capítulo 4 Hoja de ruta	67
Introducción	68
¿Por dónde empezar, motivación intrínseca o extrínseca?	69
Del debo al me encanta en la clase de Educación Física	71
Proceso para optimizar la motivación en una unidad de aprendizaje	73
Los perfiles motivacionales como punto de encuentro de la motivación de los estudiantes.	76
Secuencia de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas según el perfil motivacional	79
Capítulo 5 Aplicación práctica	83
Introducción	84
Ejemplos prácticos de desmotivación	88
Ejemplos prácticos de motivación extrínseca	96
Ejemplos prácticos de motivación intrínseca	104
Capítulo 6 Medición de la motivación	111
Introducción	113
Cuestionarios para medir la motivación del estudiante en Educación Física	114
Cuestionario para medir la satisfacción y frustración del estudiante en Educación Física	118
Instrumentos para medir el estilo motivacional docente percibido por los estudiantes en Educación Física	121
Cuestionario observacional para medir el estilo motivacional del docente	123
Epílogo	129
Referencias bibliográficas	132