

¿Cuánto has aprendido?

TEMA 1. ¿Qué es la motivación en Educación Física?

NOTA PARA TODOS LOS TEST. Si quieres verificar el nivel de comprensión que has alcanzado sobre lo presentado en este capítulo, te ofrecemos 10 preguntas en formato test. Cada pregunta posee cuatro opciones de respuesta, donde solo existe una respuesta verdadera. En función del total de respuestas acertadas puedes comprobar tu nivel de comprensión, donde 0-2 = nada satisfactorio, 3-4 = poco satisfactorio, 5-6 = algo satisfactorio, 7-8 = bastante satisfactorio y 9-10 = muy satisfactorio. ¡Te animamos a probarlo!

1 ¿Qué es la motivación?

- a) La motivación es la fuerza impulsora de las acciones humanas.
- b) Es el motivo que mueve a una persona a realizar algo.
- c) Es el proceso que nos "mueve" o nos orienta a tomar cierto tipo de decisiones.
- d) Todas las respuestas son correctas.

2 La motivación es necesaria porque...

- a) Define una meta y nos impulsa a alcanzarla.
- b) Define una meta a largo plazo.
- c) Impulsa a las personas a que alcancen metas.
- d) Todas las respuestas son falsas.

3 ¿Por qué se habla de motivación de calidad?

- a) Porque el docente debe asegurarse de su composición.
- b) Porque va asociada a un contexto (tarea, situación) que la identifica.
- c) Porque pretende un carácter permanente y no estar causada exclusivamente por un contexto.
- d) Por todas las razones descritas.

4 La motivación se origina en base a...

- a) Los motivos para iniciar un comportamiento.
- b) Los motivos y los objetivos.
- c) Los motivos y el plan de acción.
- d) Los motivos, objetivos y la persistencia.

5 La motivación se compone de...

- a) Activación, persistencia e intensidad.
- b) Activación y persistencia.
- c) Persistencia e intensidad.
- d) Activación e intensidad.

6 La motivación es útil en Educación Física porque...

- a) Mejora la eficacia con que se alcanzan los objetivos.
- b) Estimula la iniciativa y la toma de decisiones, desarrollando el autocontrol del estudiante
- c) Mejora el bienestar personal y crea un clima positivo.
- d) Todas las respuestas son correctas.

7 La SDT establece un continuo que explica los diferentes tipos de motivación entre los que están...

- a) La desmotivación y la motivación intrínseca.
- b) La motivación intrínseca y la extrínseca.
- c) La desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca.
- d) La motivación extrínseca y la desmotivación.

8 La desmotivación puede ser debida a creencias por falta de...

- a) Habilidad, confianza y saturación.
- b) Habilidad, confianza, demasiado esfuerzo y valor atribuido a la tarea.
- c) Eliminación, confianza y autogestión.
- d) Autorregulación, disciplina y habilidad.

9 Los nutrientes o predisposiciones innatas que influyen en la motivación son...

- a) Las necesidades psicológicas básicas.
- b) La alimentación y el contexto.
- c) Las necesidades psicológicas básicas y la salud.
- d) Todas las anteriores.

10 La secuencia motivacional en Educación Física se compone de...

- a) Desencadenante o clima generado por el docente.
- b) Mediadores o necesidades psicológicas básicas.
- c) Tipo de motivación y las consecuencias.
- d) Todas las anteriores.

RESPUESTAS

1 = a

2 = a

3 = c

4 = b

5 = a

6 = d

7 = c

8 = b

9 = a

10 = d

TEMA 2. Evidencias científicas para motivar en Educación Física

1 La ciencia ha demostrado que la motivación de calidad en Educación Física puede...

- a) Incrementar la adherencia a la práctica física.
- b) Se asocia con resultados cognitivos y afectivos más positivos.
- c) Predice las conductas intencionales.
- d) Todas las anteriores.

2 Para alcanzar una meta lo más adecuado es...

- a) Motivar al estudiante con incentivos externos.
- b) Motivar al estudiante pensando en el resultado.
- c) Motivar al estudiante según el resultado e incentivarlo con recompensas para lograrlo.
- d) Centrarse en el esfuerzo y después en las recompensas.

3 Según las evidencias, el clima que permite una motivación de calidad se produce cuando...

- a) El docente promueve un clima ego.
- b) El docente promueve clima tarea.
- c) El docente promueve el caos.
- d) El docente promueve el control.

4 La relación entre la persistencia y la meta es...

- a) Mayor cuanto más compleja o ambiciosa.
- b) Menor cuanto más compleja o ambiciosa.
- c) Mayor cuanto menos compleja o ambiciosa.
- d) Menor cuanto menos compleja o ambiciosa.

5 Lograr objetivos tiene efectos positivos en la motivación, por ello la ciencia sostiene que el docente...

- a) Programe por objetivos y premie al estudiante por alcanzarlos.
- b) Establezca un sistema de recompensas por objetivos logrados.
- c) Ajuste los objetivos al nivel de competencia del estudiante y adopte estrategias centradas en el desempeño personal.
- d) Ajuste los objetivos y al nivel de competencia del estudiante y adopte estrategias centradas en el producto final.

6 Según la SDT la motivación autónoma se produce cuanto mayor es la presencia de la...

- a) Regulación externa e introyectada.
- b) Regulación intrínseca, integrada e identificada.
- c) Regulación integrada e introyectada.
- d) Regulación externa, introyectada y desmotivación.

7 La ciencia revela que se alcanzan resultados positivos en el aprendizaje cuando...

- a) La motivación es más autodeterminada.
- b) La motivación es más extrínseca.
- c) No se contempla la orientación motivacional.
- d) Se parte de una desmotivación inicial.

8 La ciencia ha demostrado que el docente puede influir positivamente en la motivación del estudiante cuando...

- a) Premia continuamente por objetivos logrados.
- b) Satisface sus necesidades psicológicas básicas.
- c) Frustra sus necesidades psicológicas básicas.
- d) Cede a todas las peticiones del estudiante.

9 La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas postula que...

- a) Entornos que apoyan a la autonomía del estudiante satisfacen las necesidades.
- b) Entornos centrados en el control satisfacen las necesidades.
- c) Entornos que apoyan a la autonomía frustran las necesidades.
- d) Entornos centrados en el control frustran las necesidades.

10 Según la Teoría de las Necesidades, en Educación Física, la relación entre compañeros...

- a) No influye en la participación en las tareas.
- b) Tiene un papel determinante en comparación con otras materias por la naturaleza social.
- c) Hay que mantenerla al margen cuando se trabajan los contenidos de clase.
- d) Tiene un papel residual en comparación con otras materias.

RESPUESTAS

1 = a

2 = d

3 = b

4 = a

5 = c

6 = b

7 = a

8 = b

9 = a

10 = b

TEMA 3. Estrategias para motivar

1 La Teoría de la Necesidad Psicológica Básica postula que en el contexto educativo...

- a) Satisfacer las necesidades promueve el bienestar y mejora el rendimiento educativo.
- b) Frustrar las necesidades promueve el bienestar y mejora el rendimiento educativo.
- c) Satisfacer las necesidades disminuye el bienestar y mejora el rendimiento educativo.
- d) Frustrar las necesidades disminuye el bienestar y mejora el rendimiento educativo.

2 La necesidad de competencia alude a...

- a) Sentirse adaptado y experimentar adaptación.
- b) Sentirse capaz y experimentar eficacia.
- c) Sentirse inadaptado y experimentar aislamiento.
- d) Sentirse incapaz y experimentar ineficacia.

3 La necesidad de autonomía alude a...

- a) Aceptar el clima social que propone el docente.
- b) Experimentar cercanía con el docente.
- c) Experimentar conexión con el entorno social significativo.
- d) Experimentar conexión con los compañeros.

4 La relación entre la persistencia y la meta es...

- a) Mayor cuanto más compleja o ambiciosa.
- b) Menor cuanto más compleja o ambiciosa.
- c) Mayor cuanto menos compleja o ambiciosa.
- d) Menor cuanto menos compleja o ambiciosa.

5 La percepción de la satisfacción de las necesidades conduce al estudiante a...

- a) Experimentar bienestar psicológico y desarrollar patrones comportamentales desadaptativos.
- b) Experimentar malestar psicológico y desarrollar patrones comportamentales adaptativos.
- c) Experimentar malestar psicológico y desarrollar patrones comportamentales desadaptativos.
- d) Experimentar bienestar psicológico y desarrollar patrones comportamentales adaptativos.

6 La relación asimétrica entre la satisfacción y frustración de la necesidad significa que...

- a) La baja satisfacción implica necesariamente su frustración.
- b) La baja satisfacción no implica necesariamente su frustración.
- c) La baja satisfacción no implica necesariamente su frustración, pero una alta frustración exige una baja necesidad de satisfacción.
- d) La baja satisfacción implica necesariamente su frustración y una alta frustración exige una baja necesidad de satisfacción.

7 Las estrategias para motivar que puede emplear el docente en clase deben...

- a) Satisfacer la autonomía, la competencia y la relación al inicio del proceso de instrucción.
- b) Satisfacer la autonomía, la competencia y la relación ocasionalmente durante el proceso de instrucción.
- c) Satisfacer la autonomía, la competencia y la relación durante del proceso de instrucción.
- d) Satisfacer la autonomía, la competencia y la relación al final del proceso de instrucción.

8 Para apoyar la autonomía el docente puede...

- a) Dejar que el estudiante elija, invitarles a experimentar, adaptar la enseñanza y respetar sus ritmos de aprendizaje.
- b) Dejar que el estudiante elija, adaptar la enseñanza y pautar un ritmo de aprendizaje común.
- c) No dejar elegir al estudiante y pautar un ritmo de aprendizaje común.
- d) Dejarles que decidan cuándo y cómo practicar las tareas que impone el docente.

9 Para apoyar la competencia el docente puede...

- a) Criticar en público una ejecución.
- b) Establecer objetivos para competir contra los demás y premiar a los mejores.
- c) Proporcionar un nivel óptimo de desafío y fijar los objetivos basándose en estándares autoreferenciados.
- d) Todas son verdaderas.

10 Para apoyar la relación el docente puede...

- a) Expresar afecto y mostrar una consideración positiva incondicional individualizada.
- b) Ignorar a los estudiantes.
- c) Ser sarcástico cuando interactúa con ellos.
- d) Proporcionar una consideración positiva general.

RESPUESTAS

1 = a

2 = b

3 = a

4 = c

5 = d

6 = c

7 = c

8 = a

9 = c

10 = a

TEMA 4. Hoja de ruta

1 La motivación debe entenderse como un proceso que . . .

- a) Debe frustrar las necesidades psicológicas básicas del estudiante.
- b) Debe satisfacer las necesidades psicológicas básicas del estudiante.
- c) Debe frustrar las necesidades psicológicas del docente.
- d) Todas las respuestas son correctas.

2 ¿Cómo empezar a abordar la motivación?

- a) Únicamente con la motivación intrínseca y graduando su influencia durante la instrucción.
- b) Únicamente con la motivación extrínseca y graduando su influencia durante la instrucción.
- c) Simultáneamente con ambas (motivación extrínseca e intrínseca) y graduando su influencia durante la instrucción.
- d) Simultáneamente con ambas (motivación intrínseca e intrínseca) y sin graduar su influencia durante la instrucción.

3 ¿Cómo suele comenzar a implicarse un estudiante en una tarea?

- a) Con un foco intrínseco mayormente.
- b) Con un foco extrínseco mayormente.
- c) Con un foco intrínseco y extrínseco.
- d) Todas las respuestas son verdaderas.

4 ¿Se puede modificar la motivación del estudiante en las tareas?

- a) Sí, desde el foco extrínseco al intrínseco.
- b) Sí, desde el foco intrínseco al extrínseco.
- c) No se puede modificar.
- d) Todas las respuestas son correctas.

5 ¿Qué promueve la motivación intrínseca?

- a) Imponer tareas y obligar al estudiante.
- b) Imponer tareas, pero sin obligar al estudiante.
- c) Dar alternativas y ceder la responsabilidad.
- d) Dejar juego libre autónomo.

6 El proceso para optimizar la motivación sigue las siguientes fases . . .

- a) Medición inicial y medición final.
- b) Medición inicial, reajuste y medición final.
- c) Medición inicial, reajuste, necesidad y evaluación final.
- d) Medición inicial, necesidad, reajuste y evaluación final.

7 ¿Para qué sirve el perfil la motivacional?

- a) Para conocer el grado de motivación del docente.
- b) Para conocer el tipo de motivación de la instrucción.
- c) Para conocer rasgos motivacionales comunes en grupos de estudiantes.
- d) Para clasificar a los estudiantes y agruparlos.

8 ¿Qué perfiles motivacionales existen?

- a) Perfil motivacional A o perfil autodeterminado.
- b) Perfil motivacional B o perfil de motivación externa.
- c) Perfil motivacional C o perfil no motivado.
- d) Todas las respuestas son correctas.

9 ¿Se puede medir el perfil motivacional en clase?

- a) Sí, de manera objetiva con la Escala PLOC y de manera subjetiva por parte del docente.
- b) Sí, pero solo objetivamente con la Escala PLOC.
- c) Sí, pero solo subjetivamente.
- d) Todas las respuestas son falsas.

10 ¿Se pueden satisfacer las necesidades psicológicas básicas según el perfil motivacional?

- a) Sí, progresando del perfil extrínseco al intrínseco y teniendo en cuenta la frecuencia e intensidad de cada fase.
- b) Sí, progresando del perfil intrínseco al extrínseco y teniendo en cuenta la frecuencia e intensidad de cada fase.
- c) Sí, teniendo en cuenta la frecuencia e intensidad de las necesidades e integrando todos los perfiles.
- d) No se puede.

RESPUESTAS

1 = b

2 = c

3 = b

4 = a

5 = c

6 = d

7 = c

8 = d

9 = a

10 = a

TEMA 5. Aplicación práctica

1 Cuando un docente modifica su forma de enseñar para adaptarse a su alumnado...

- a) Frustra la necesidad de relación.
- b) Satisface la necesidad de autonomía.
- c) Frustra la necesidad de autonomía.
- d) Frustra la necesidad de competencia.

2 Cuando una docente critica en público una ejecución de un estudiante...

- a) Frustra la necesidad de competencia.
- b) Satisface la necesidad de competencia.
- c) Frustra la necesidad de relación.
- d) Todas las anteriores son verdaderas.

3 Al negociar plazos y dejar tiempo para que experimenten antes de una demostración se...

- a) Frustra la necesidad de autonomía.
- b) Satisface la necesidad de competencia.
- c) Frustra la necesidad de relación.
- d) Satisface la necesidad de autonomía.

4 Cuando un docente muestra afecto y se preocupa por el progreso del alumnado...

- a) Satisface la necesidad de relación.
- b) Frustra la necesidad de autonomía.
- c) Satisface la necesidad de competencia.
- d) Todas las respuestas son correctas.

5 Si un docente usa la indagación con los estudiantes y se responde a sí mismo las cuestiones que plantea...

- a) Frustra la necesidad de competencia.
- b) Frustra la necesidad de autonomía.
- c) Frustra la necesidad de relación.
- d) Satisface la necesidad de autonomía.

6 Cuando el docente explica los objetivos de la clase y aclara las expectativas...

- a) Frustra la necesidad de competencia.
- b) Frustra la necesidad de autonomía.
- c) Satisface la necesidad competencia.
- d) Satisface la necesidad de relación.

7 Cuando un docente intimida y presenta tareas cerradas según su criterio...

- a) Satisface la necesidad de autonomía
- b) Frustra la necesidad autonomía.
- c) Satisface la necesidad de competencia.
- d) Frustra la necesidad competencia.

8 Promover el aprendizaje activo y dar feedback específicos...

- a) Frustra la necesidad de autonomía.
- b) Satisface la necesidad de competencia.
- c) Frustra la necesidad de relación.
- d) Satisface la necesidad de autonomía.

9 Castigar injustamente y gritar...

- a) Satisface la necesidad de relación.
- b) Satisface la necesidad de autonomía.
- c) Frustra la necesidad relación.
- d) Frustra la necesidad de competencia.

10 Si un docente realiza demostraciones y las comparte con los estudiantes...

- a) Satisface la necesidad de competencia.
- b) Frustra la necesidad de competencia.
- c) Satisface la necesidad de autonomía.
- d) Todas las repuestas son falsas.

RESPUESTAS

1 = b

2 = a

3 = d

4 = a

5 = b

6 = c

7 = b

8 = a

9 = c

10 = a

TEMA 6. Medición de la motivación

1 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Sí, empleando escalas validadas.
- b) Sí, preguntando al estudiante.
- c) No, la motivación no se puede medir.
- d) Todas las respuestas son falsas.

2 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Los tipos de motivación.
- b) La motivación intrínseca de conocimiento.
- c) La motivación integrada.
- d) Todas las respuestas son correctas.

3 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Sumando los valores de la columna puntuación y dividiendo el resultado entre 7.
- b) Sumando los valores de la columna puntuación y dividiendo el resultado entre 4.
- c) Sumando los valores de la columna ítem de cada dimensión y dividiendo entre 4.
- d) Sumando los valores de la columna ítem de cada dimensión y dividiendo entre 7.

4 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Las razones para estar motivado.
- b) El foco intrínseco y extrínseco de la tarea.
- c) Los tipos de motivación que predominan en una situación concreta.
- d) Todas las respuestas son correctas.

5 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Por interés.
- b) Por placer.
- c) Por mejorar.
- d) Por obligación.

6 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Permite identificar si el estudiante se siente apoyado en clase.
- b) Permite identificar como se siente el docente en clase.
- c) Permite identificar como se desarrolla la programación en clase.
- d) Todas las respuestas son correctas.

7 ¿Se puede medir la motivación?

- a) El apoyo al control del estudiante.
- b) El apoyo a la autonomía y el control que ejerce el docente en clase.
- c) La frustración a la instrucción del docente.
- d) Todas las respuestas son correctas.

8 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Se obtienen puntuaciones altas en autonomía.
- b) Se obtienen puntuaciones altas en control.
- c) Se obtienen puntuaciones equivalentes en control y autonomía.
- d) Todas las respuestas son falsas.

9 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Con una escala observacional.
- b) Solo con autoinformes docentes.
- c) Únicamente con cuestionarios al estudiantado
- d) Todas las respuestas son correctas.

10 ¿Se puede medir la motivación?

- a) Informar al alumnado de lo que hace mal para que mejore el rendimiento.
- b) Obtener datos del desarrollo de la motivación en clase desde diferentes perspectivas para generar ambientes de aprendizaje positivos.
- c) Informar al docente sobre lo que hace bien y mejorar en aquello que necesite.
- d) Todas las respuestas son correctas.

RESPUESTAS

1 = a

2 = a

3 = a

4 = a

5 = d

6 = a

7 = b

8 = b

9 = a

10 = b