

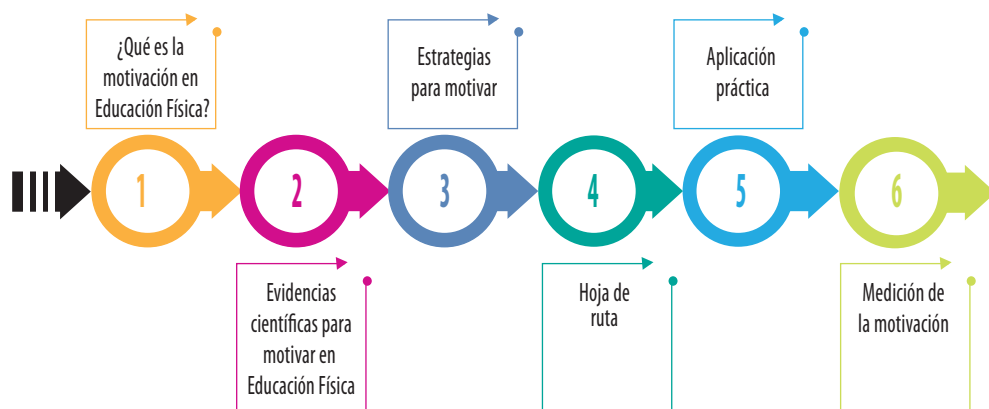
- ¿Cuándo aplicar las estrategias motivacionales en clases de Educación Física?
- ¿Cómo se puede medir la motivación en Educación Física?

## Estructura del libro

Para facilitar la lectura y el seguimiento del contenido hemos estructurado el mismo en seis capítulos. Con la intención de proporcionar una mayor comprensión, cada capítulo está compuesto de una **guía inicial** que indica la ubicación del capítulo en la obra, una contextualización de este, el desarrollo del contenido, un resumen final, algunas referencias para saber más y unas cuestiones autoevaluativas para comprobar la retención de la información tras la lectura (que se pueden descargar en [www.inde.com](http://www.inde.com)).

Además, se han diseñado algunas infografías que permiten seguir de forma más visual el contenido tratado. Paralelamente, se ha desarrollado con una dilatada cantidad de ejemplos prácticos (Por ejemplo...), informaciones (¿Sabías qué...) y aclaraciones ("Algunos datos a tener en cuenta...") que ayudan a destacar los conceptos clave y a una mejor asimilación.

Al principio de cada capítulo se presenta una figura que ubica al lector el contenido que se muestra en relación con resto de epígrafes del capítulo y también otra figura lineal que muestra, de forma resumida, los puntos más importantes que se tratarán en cada capítulo.



Estructura del libro por capítulos

De esta forma, tras la introducción, el libro se estructura en una serie de capítulos que parten del denominado **"Qué es la motivación en Educación Física"** donde hemos

priorice el producto sobre el proceso. **Por ejemplo**, plantear el aprendizaje del equilibrio invertido, dejando que el estudiante elija entre diversas variantes la que mejor se adapte a su nivel, darle tiempo para que experimente y ayudándole a progresar, promovería la motivación intrínseca, mientras que obligar a todos a realizar la misma habilidad y a examinarse de esta en las mismas condiciones, sin tener en cuenta el nivel de partida ni el proceso alcanzado, provocaría desde la desmotivación (no querer realizarla) hasta una motivación apoyada en la regulación externa (ejecutar la habilidad por obligación para superar el examen).

## Tipos de motivación

La motivación es un proceso individual muy complejo que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan una actividad, pero no hay que olvidar que se trata de un fenómeno en el que inciden variables de diferente naturaleza, que a su vez interactúan entre sí.

Para explicarla, Deci y Ryan (1985) introdujeron una sub-teoría denominada "Integración orgánica", en la que se presenta el "continuum de la motivación", que detalla las diferentes formas de motivación y las causas que la originan. Establece una taxonomía motivacional en forma de un continuo, que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta (desde la conducta no-autodeterminada, es decir, con menor índice de motivación, hasta la conducta autodeterminada, con mayor motivación). El recorrido desde un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: **la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca** (Figura 1.2). A su vez, cada tipo de motivación tiene su propia estructura y está regulada por el ser humano de forma interna (autorregulada) o externa (regulación ambiental).

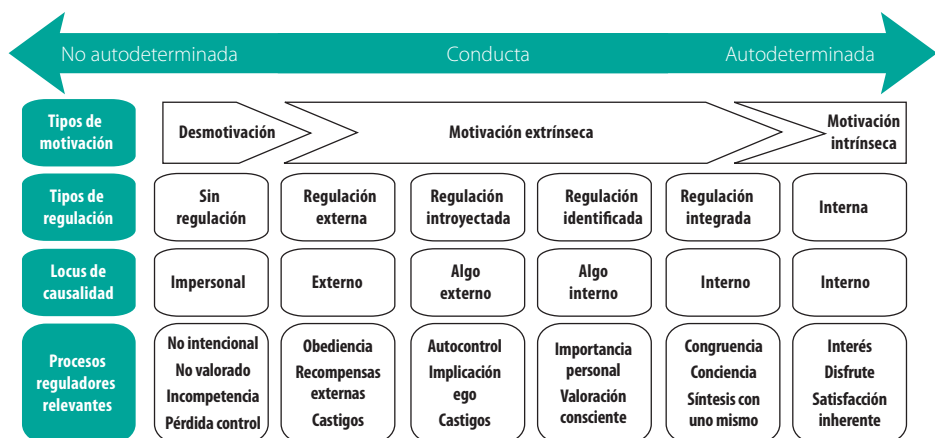


Figura 1.2 Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación, estilos de regulación y locus de causalidad

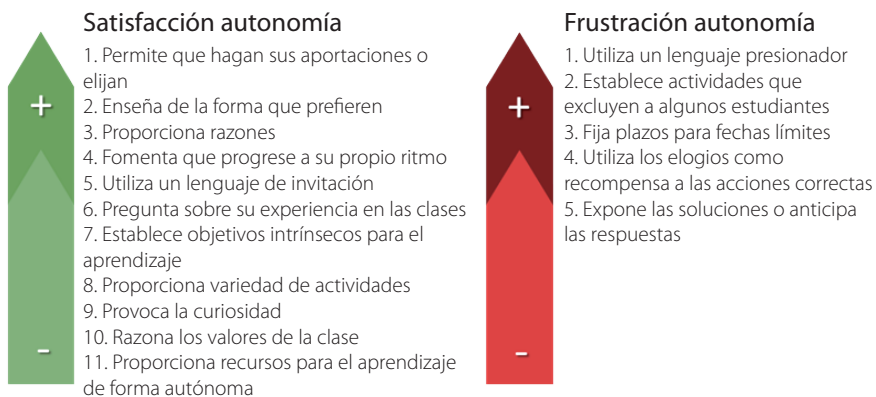


Figura 3.2. Estrategias que satisfacen y frustran el apoyo a la autonomía

## Estrategias para apoyar a la satisfacción de la autonomía

**Permite que hagan sus aportaciones o elijan.** Utilizando esta estrategia, el docente crea un escenario abierto de oportunidades para que los estudiantes puedan percibir que están participando activamente en el diseño de las actividades que realizan en clase. Permite que puedan elegir las tareas que más se ajustan a sus intereses. **Por ejemplo**, en una sesión para aplicar el golpeo del drive, el docente deja que sean los estudiantes los que elijan al compañero, el implemento y el móvil, "...podéis formar las parejas libremente, tenéis varias raquetas y diferentes pelotas, elegid la que queráis y empezamos...".

**Enseña de la forma que prefieren.** Utilizando esta estrategia, el docente genera una situación de aprendizaje para desarrollar las actividades apoyada en las preferencias e intereses mostrados por los estudiantes en clase. Esta estrategia permite alinear las tareas con las razones intrínsecas de los estudiantes para aprender, en lugar de imponer razones extrínsecas. **Por ejemplo**, en una tarea orientada hacia el dominio del pase se proponen varias alternativas, "...tenéis tres opciones para practicar el pase, la primera por parejas a tiempo, la segunda por parejas a repeticiones y la tercera, buscar a alguien que no tenga pelota y pasársela, ¿cuál preferís utilizar?...".

**Proporciona razones.** Utilizando esta estrategia, el docente genera un ambiente que fomenta el aprendizaje significativo, puesto que explica la utilidad de las tareas y el motivo por el que se plantean en clase. De esta forma se consigue que los estudiantes entiendan porqué están haciendo determinadas tareas, alineándolas con los valores del estudiante. **Por ejemplo**, en una unidad de condición física, se explica la importancia del calentamiento y la necesidad de saber cómo ejecutarlo correctamente, "...cuando calentamos, estamos ayudando a preparar al organismo para realizar otras actividades

# Ejemplos prácticos de motivación extrínseca

## Motivación extrínseca de regulación externa

**Unidad con el reto de convertirse en «Dominador».** En una unidad de malabares gamificada, se proponen ejercicios variados que los estudiantes deben aprender a ejecutar y presentarlos al docente para avanzar hacia el nivel superior. **Por ejemplo,** "Para convertirse en un «Dominador», hay que obtener una puntuación concreta e ir superando los diferentes desafíos (retos individuales, cooperativos o batallas). En cada fase, los ejercicios tienen su explicación, un vídeo demostrativo, y su puntuación. A medida que los superéis, acumuláis puntos, obtendréis el cofre mágico, el elixir del virtuoso, etc., que os darán privilegios adicionales (más intentos, más puntuación, más tiempo, etc.) para pasar al siguiente nivel. ¿Quién quiere ser un «Dominador»?" A continuación se presentan ejemplos de estrategias para satisfacer o frustrar el tipo de motivación extrínseca de regulación externa.

### SATISFACCIÓN DE AUTONOMÍA

- **Enseña de la forma que prefieran.** "Paula, dispones de varios ejercicios con su puntuación. Podéis empezar por los de una pelota o ir directamente a los de dos. Sabiendo la puntuación a la que optáis en cada nivel, cualquier opción es válida. Elegid el diseño que queráis para pasar a la siguiente fase".
- **Proporciona razones.** "Javier, los ejercicios están ordenados por dificultad porque el dominio de uno te servirá para aprender el siguiente, pero no para obligarte a hacerlos todos. Si vas a los difíciles, optas a mayor puntuación, pero puedes cometer errores que restarían (te puedes congelar durante el tiempo pautado). En cambio, si eliges sencillos, optas a menor puntuación, pero tienes más probabilidad de abrir un cofre, obtener privilegios adicionales y poder pasar de nivel".
- **Fomenta que progrese a su propio ritmo.** "Pablo, recuerda que la relación de ejercicios sirve para seleccionar los que te ayuden a mejorar, no te preocupes por la puntuación de cada nivel, tienes ejercicios suficientes para puntuar y abrir el cofre. Si alguno te cuesta más, lo señalas y pruebas con otro. También puedes invocar el druida y ver qué alternativas te propone".

### SATISFACCIÓN DE LA COMPETENCIA

- **Proporciona un nivel óptimo de desafío.** "Diego, ¿sabes cuál es tu nivel de partida? ¿Qué cualidades tienes? Para averiguarlo podrías elegir varios retos de cada nivel y probarlos. Como tienen un valor, ya tienes una estimación de tus cualidades y puedes estimar los beneficios a los que optas para pasar de nivel".