

# Propuesta didáctica para fomentar **la motivación** y la **actividad física en escolares** desde el **aula de Educación Física**

Rubén Llanos Muñoz · Miguel A. Tapia Serrano · Miguel Vaquero Solís  
Miguel A. López Gajardo, Pedro A. Sánchez Miguel · Francisco M. Leo



UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA









# **Propuesta didáctica** para fomentar **la motivación** y la **actividad física en escolares** desde el **aula de Educación Física**

---

Rubén Llanos Muñoz  
Miguel A. Tapia Serrano  
Miguel Vaquero Solís  
Miguel A. López Gajardo  
Pedro A. Sánchez Miguel  
Francisco M. Leo



Esta obra ha sido objeto de una doble evaluación, una interna llevada a cabo por el Consejo Asesor del Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura, y otra externa, efectuada por evaluadores independientes de reconocido prestigio en el campo temático de la misma.

1ª edición, 2023

**Edita:**

Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones  
Plaza de Caldereros, 2. 10003 Cáceres (España)  
Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046  
publicac@unex.es  
<http://publicauex.unex.es/>

**I.S.B.N.: 978-84-9127-189-5 (edición digital)**

**Maquetación:**

**bittacora**

[bittacora.com](http://bittacora.com)

Cáceres, 2023

**Dehesa** Repositorio  
Institucional

Acceso abierto en el Repositorio Institucional de la Universidad de Extremadura



**Financiación**

Todos los trabajos de investigación docente aquí presentados se insertan en el Proyecto de Innovación Educativa «Innovación en actividades docentes en el aula y en un entorno virtualizado» del Grupo de Innovación Docente en virtualización de enseñanzas en la UEx, ambos financiados en convocatorias competitivas por la Universidad de Extremadura.





# ÍNDICE

<b>Prólogo</b>	<b>12</b>
<b>Introducción</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo I. Bases Teóricas del Proyecto.</b>	<b>19</b>
• 1.1. Actividad Física y la Teoría de la Autodeterminación.	18
• 1.2. Estrategias y programas previos basados en la Teoría de la Autodeterminación.	22
• 1.3. El presente proyecto.	24
<b>Capítulo II. Programa Motivacional para el Fomento de la Actividad Física.</b>	<b>25</b>
• 2.1. Programa de formación para docentes.	28
• 2.2. Seguimiento y evaluación del programa.	34
<b>Capítulo III. Estrategias para Motivar al alumnado hacia la Actividad Física desde la Educación Física.</b>	<b>39</b>
<b>Capítulo IV. Problemáticas, Propuestas de Mejora y Conclusiones.</b>	<b>89</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>101</b>

## Información sobre los autores

---

### **D. RUBÉN LLANOS MUÑOZ**

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2020) en la Universidad de Extremadura. Su formación continuó con el Máster Universitario en Formación del Profesorado en Educación Secundaria y con el Máster Universitario en Iniciación y Rendimiento Deportivo (2022).

Sus principales intereses se centran en el diseño, implementación y evaluación de programas de intervención destinados a la promoción de autonomía, competencia y relaciones sociales.



### **D. MIGUEL ÁNGEL TAPIA SERRANO**

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2015) en la Universidad de Extremadura y Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Extremadura (2023).

Sus principales intereses son el análisis de hábitos saludables y el desarrollo de intervenciones escolares destinadas a la promoción de la actividad física.



### **D. MIGUEL VAQUERO SOLÍS**

Graduado en Magisterio en Educación Primaria con mención en Educación Física (2014). Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Extremadura (2022).

Sus principales líneas de investigación son el trabajo de la motivación y la salud física y psicosocial en el contexto educativo; y el análisis de los efectos de las escuelas activas sobre la cognición y el rendimiento académico en niños, niñas y adolescentes.



### **D. MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ GAJARDO**

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2017) en la Universidad de Extremadura y Doctor en Ciencias del Deporte en la Universidad de Extremadura (2022).

Sus principales líneas de trabajo son el análisis de procesos grupales y motivaciones en contextos deportivos y educativos; y el análisis de los comportamientos docentes para mejorar patrones comportamentales y cognitivos de los estudiantes.



#### **D. PEDRO ANTONIO SÁNCHEZ MIGUEL**

Doctor en Ciencias del Deporte y Profesor Titular de la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Extremadura.

Sus principales líneas de interés son la promoción de estilos de vida saludables en escolares, así como el desarrollo de intervenciones para la adquisición de consecuencias positivas desde el aula de Educación Física.

#### **D. FRANCISCO MIGUEL LEO MARCOS**

Profesor Titular de la Universidad de Extremadura. Actualmente es secretario académico de la Facultad de Formación del Profesorado. Además, es miembro de la Red Internacional de Investigación en Educación Física y Promoción de Hábitos Saludables.

Su investigación se centra en los procesos motivacionales y grupales en el ámbito educativo desde la Teoría de la Autodeterminación.



# Prólogo

---

En este libro se abordan tres elementos de especial relevancia, tanto en el ámbito educativo como en el de la práctica deportiva, como son la motivación, la actividad física y la Educación Física. A lo largo de sus páginas, puede observarse cómo, en primer lugar, se realiza una orientación desde una perspectiva más teórica, vinculada a la teoría de la autodeterminación, para posteriormente ahondar en aspectos vinculados con la formación del profesorado y con estrategias para motivar a los estudiantes hacia la práctica de actividad física desde la Educación Física. Por lo tanto, se ofrece una vinculación teórico práctica, equilibrada y bien justificada, que sin duda será de gran interés para el lector.

Es preciso partir de la premisa fundamental de que la Educación Física es una asignatura idónea para generar experiencias motrices positivas, que favorezcan el logro del estudiante, tanto individual como colectivo, y fomentar así su desarrollo psicoevolutivo desde su visión más amplia. De este modo, y mediante el fomento de la inclusión y la toma de decisiones a través de una práctica motriz, variada y multidisciplinar, poder conseguir esa transcontextualidad tan deseada. En este sentido, si verdaderamente pretendemos que exista una conexión entre lo vivenciado en las clases de Educación Física y los hábitos de adherencia hacia la práctica de actividad física y deportiva fuera del aula, es necesario que desarrollemos prácticas pedagógicas fundamentadas en el valor intrínseco que deriva de las mismas, y no tanto de recompensas externas asociadas.

Por ello, como docentes de Educación Física tenemos mucha responsabilidad, ya que, en función de cómo se aborden los modelos pedagógicos y la evaluación dentro del proceso de enseñanza, el alumnado será más o menos protagonista de su aprendizaje, y eso, a través de la acción motriz, permite generar un aprendizaje perdurable y significativo. Así, la competencia percibida se convierte en una variable irrenunciable dentro de la materia, cobrando especial relevancia el valor subjetivo que el estudiante otorgue a la tarea, promoviendo de este modo su autoestima, autoconcepto y autoeficacia.

Por lo tanto, la clave se encuentra en el enfoque didáctico que aplique el docente, siempre estando este adaptado al contexto, al tipo de contenido y a las características del grupo clase. Pero más importante todavía es el valor que se le otorgue a la acción motriz, debiendo de estar vinculada con aspectos sociales, emocionales y relacionales. Solamente de este modo la actividad física cobrará su mayor dimensión, conectando con los intereses del individuo y aplicando los aprendizajes vivenciados en su entorno más próximo. En este sentido, es nuestro deber garantizar el compromiso motor en las clases, pero no menos importante es facilitar diversidad de recursos a los alumnos, para que, cuando ya no estén con nosotros, decidan incorporar la práctica de actividad física y deportiva a su día a día, siendo una de las mejores formas de invertir su ocio y tiempo libre. Hay que tener presente que, para fomentar hábitos saludables, a través de una motivación autodeterminada guiada por la autonomía y autorregulación, las experiencias que el alumnado tenga en las clases de Educación Física son esenciales. Sin embargo, si estas experiencias son negativas, las posibilidades de transferir la práctica fuera del aula serán mucho más reducidas.



Atendiendo a todos estos argumentos, se recomienda a los lectores que disfruten de la lectura de este libro, bien fundamentado y argumentado, que otorga diversidad de recursos prácticos para generar motivación hacia la práctica de actividad física desde la Educación Física escolar.

**David Hortigüela Alcalá**

*Doctor y Profesor Titular de la Universidad de Burgos.*

*Departamento de Didácticas Específicas y Área de Didáctica de la Expresión Corporal.*

# Introducción

---

El presente libro muestra las acciones realizadas durante el desarrollo del Programa de Promoción de Actividad Física en las Aulas de Educación Física (PROMISED). Para ello, este libro se desglosa en cuatro capítulos durante los cuales se describen las diferentes fases de la propuesta didáctica. El primer capítulo muestra una aproximación teórico-científica sobre el programa y cada una de las acciones realizadas para fomentar la práctica de actividad física, como medio para revertir los bajos niveles de actividad física en los jóvenes, mediante de la implementación de las estrategias motivacionales.

La literatura científica ha mostrado que los programas multicomponentes son más eficaces (es decir, se interviene a través de diferentes áreas curriculares y no curriculares como la Educación Física, programas de actividad física extraescolares, recreos, etc.), por ello se decidió involucrar al profesorado de Educación Física. En este sentido, en el segundo capítulo se describen los objetivos, contenidos y estrategias cocreadas junto al profesorado de Educación Física durante el programa de formación.

A continuación, en el tercer capítulo, se abordan las estrategias elaboradas para aumentar los niveles de actividad física de los niños y niñas, haciendo hincapié en la importancia, explicación, puntos clave y cómo se han desarrollado las mismas en los centros educativos. Además, se muestran los materiales que se han elaborado para implementar cada una de las estrategias implementadas durante la intervención escolar.

Por último, en el cuarto capítulo se comparten los aspectos a mejorar, limitaciones y conclusiones del programa de intervención. Esto implica que el desarrollo de este programa (temporalización, estrategias, materiales, etc.) sea susceptible de cambios a través de un proceso continuo de evaluación que permita corregir deficiencias. Por ello, animamos a cada docente a ser capaz de amoldar y/o modificar las estrategias atendiendo a la realidad que se encuentre en su centro con el fin de reducir los niveles de inactividad física.

# **C pítulo I**

## **Bases Teóricas del Proyecto**



# ¿QUÉ VAS A LEER?



## **Actividad Física**

*Definición, beneficios e importancia*



## **Teoría de la Autodeterminación**

*Fundamento teórico-científico y programas previos*



## **Propuesta de Intervención Escolar**

*Objetivos del libro*

## 1.1. Actividad Física y la Teoría de la Autodeterminación

---

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético (Ekelund y cols., 2019). La práctica de actividad física regular se ha relacionado con varios beneficios físicos (ej., reduce la adiposidad, mejora la condición física, mayor salud ósea, etc.), psicológicos (ej., mejora el bienestar y el estado de salud percibido, etc.), sociales (ej., mejora las relaciones sociales y reduce la ansiedad y el estrés) y cognitivos (ej., mejora la atención y el rendimiento académico, etc.), tal y como se ha demostrado en estudios anteriores (Biddle y cols., 2019; Poitras y cols., 2016; Rodríguez-Ayllon y cols., 2019; Singh y cols., 2019). Para lograr estos beneficios, las OMS recomienda que los adolescentes realicen 60 minutos o más de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa (Bull y cols., 2020), debido a que la actividad física es considerada como una epidemia que se ubica en el cuarto factor de riesgo de muerte siendo la causa del 6% de las muertes registradas por otras patologías cáncer de mama y colon (en el 21-25% de los casos), la diabetes (en el 27% de los casos) o la cardiopatía isquémica (en 30% de los casos). Tal es la importancia de llevar un estilo de vida activo, que la inactividad física, entendida como la persona que no realiza actividad física o con muy poca actividad física en el trabajo, en casa, en el transporte o en el tiempo libre (Bull y cols., 2004), ha sido considerada como un factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares (Sousa-Sá y cols., 2020; Vasconcellos y cols., 2014).

En este sentido, el último informe sobre tendencias mundiales de actividad física que incluyó 1,6 millones de niños, niñas y adolescentes de 11 a 17 años pertenecientes a 146 países distintos ha indicado que más del 80% no cumplieron con las recomendaciones de actividad física (Guthold y cols., 2020). En el caso de España, el reporte global de actividad física en niños, niñas y adolescentes "Global Matrix 4.0." realizado en 57 países de 6 continentes distintos indicó que el grado de cumplimiento de las recomendaciones para la actividad física oscilaba entre 34% y 39% (Aubert y cols., 2022). Además, el informe sobre actividad física de España de 2018 reveló que la proporción de niños, niñas y jóvenes españoles, de 5 a 17 años, que alcanzan los niveles recomendados de actividad física es baja, especialmente en las chicas (14,9% para las chicas frente al 31% de los chicos; Roman-Viñas y cols., 2018).

Dado que la práctica regular de actividad física se ha asociado con varios beneficios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos, varias organizaciones internacionales de salud pública han involucrado a las escuelas, profesorado y familias con el objetivo desarrollar estrategias eficaces para fomentar la actividad física en niños, niñas y adolescentes (Kelso y cols., 2020; Reeve y Cheon, 2021). En línea con esta afirmación, el ámbito escolar es un escenario ideal para promover la actividad física y otros hábitos saludables dado que la mayor parte de las personas se encuentran escolarizadas durante toda la etapa escolar obligatoria (Singh y cols., 2017). La Educación Física (Kelso y cols., 2020), los recreos (Reilly y cols., 2016), las actividades complementarias (Mears y Jago, 2016), el propio desplazamiento activo a la escuela (Villa-González y cols., 2018), los programas de intervención extraescolares (Mears y Jago, 2016) y el plan de acción tutorial (Murillo y cols., 2019; Tapia-Serrano y cols., 2022), son algunos ámbitos que se pueden utilizar para promover la actividad física y otros comportamientos saludables entre los jóvenes.



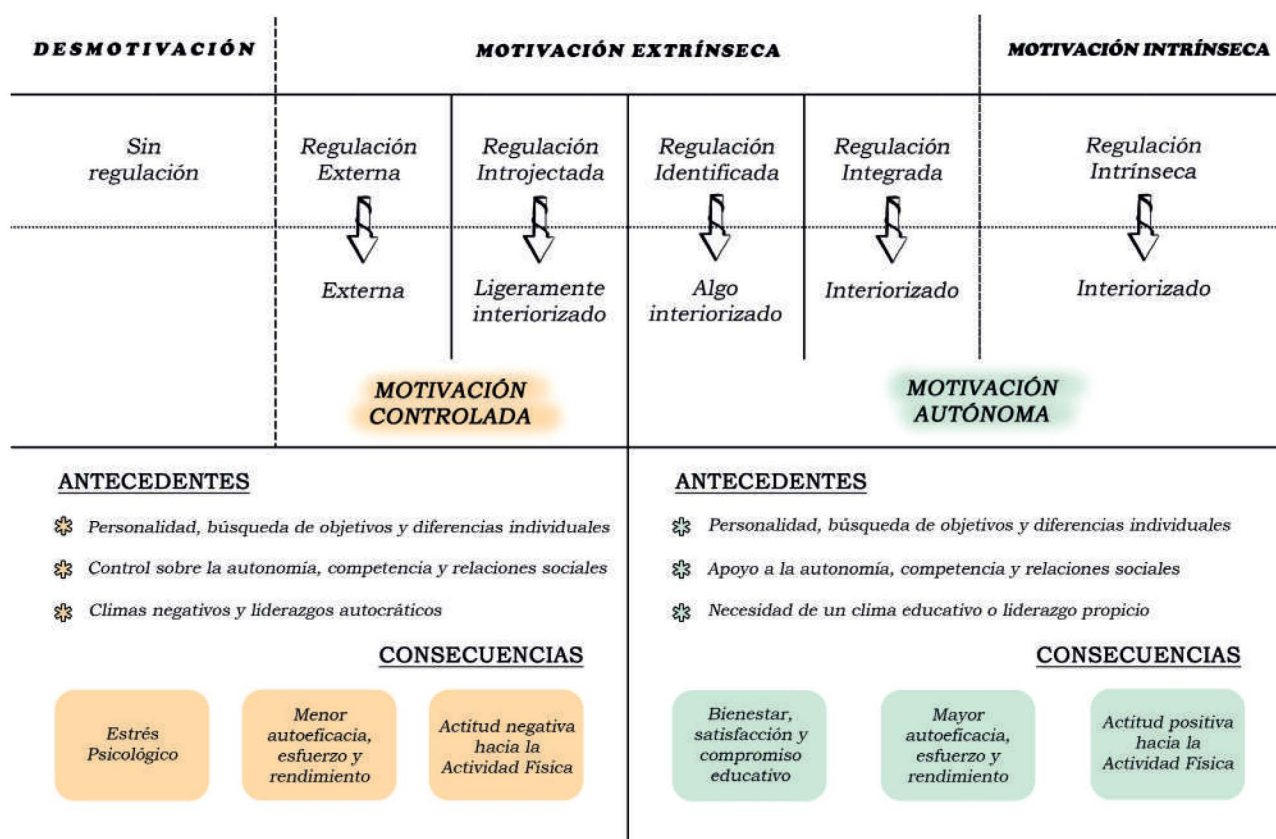
Concretamente, los programas que fomentan la actividad física durante las clases de Educación Física han demostrado que aumentan el tiempo de dedicación por parte del alumnado a su práctica, así como la participación activa durante las clases (van Sluijs y cols., 2007), mejorar el rendimiento motor y el conocimiento del ejercicio y sus beneficios en niños, niñas y adolescentes (Demetriou y cols., 2015) y, por ende, mejorar los niveles de actividad física (Kelso y cols., 2020). No obstante, la mayoría de los programas escolares que han sido implementados han tenido un efecto muy limitado en el incremento de los niveles de actividad física (van Sluijs y cols., 2021). Pocos estudios han podido evidenciar algo más convincente, por ello algunos autores sostienen que podría deberse a barreras como la falta de tiempo para abordar estos contenidos, la falta de sensibilización sobre la educación para la salud, la falta de apoyo del equipo directivo y, especialmente, la falta de formación en educación para la salud (Herlitz y cols., 2020).

## **La Teoría de la Autodeterminación como marco teórico**

Hasta la fecha, parece ser que los programas escolares multinivel (es decir, se interviene a nivel intraindividual, interpersonal, institucional, comunitario y/o político) y multicomponente (es decir, incluyendo a padres, profesores, alumnos, equipo directivo, etc.) son los más eficaces para promocionar la actividad física en niños, niñas y adolescentes. La revisión sistemática de Cassar y cols. (2019) ha revelado que los programas escolares multinivel y multicomponente que involucran a toda la comunidad educativa se han mostrado como los enfoques más prometedores para la mejora y el mantenimiento de la actividad física. Además, las intervenciones escolares basadas en marcos o teorías del cambio de comportamiento han demostrado ser más eficaces para la promoción de la actividad física (Cassar y cols., 2019).

En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2020), ha sido uno de los marcos teóricos más utilizados en el desarrollo de estrategias de intervención para mejorar la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividad física (Amado y cols., 2014; Cheon y cols., 2016; García-Calvo y cols., 2016). Este marco teórico ha demostrado ser efectivo para modificar los comportamientos relacionados con la salud, entre ellos, la actividad física (Ntoumanis y cols., 2021). La Teoría de la Autodeterminación tiene por objetivo estudiar los motivos que subyacen en el comportamiento de las personas (Ryan y Deci, 2000). Esta teoría describe tres tipos distintos de motivación, que ordenados de mayor a menor nivel son: motivación autónoma, motivación controlada y desmotivación (ver Figura 1). Una persona tiene una motivación autónoma cuando se siente libre y dueña de sus metas y decisiones. La motivación autónoma está compuesta por tres regulaciones: regulación intrínseca, regulación integrada y regulación identificada. La regulación intrínseca tiene lugar cuando una persona practica actividad física por el mero interés, placer y satisfacción personal (ej., el alumnado que practica un determinado deporte o actividad físico-deportiva porque le gusta). La regulación integrada es aquella que lleva a una persona a practicar actividad física porque es congruente con su estilo de vida (ej., el alumnado que lleva un estilo de vida saludable a nivel mental, físico y social). La regulación identificada tiene lugar cuando se practica actividad física por los beneficios y la importancia que tiene en el desarrollo integral de la persona (ej., el alumnado que hace deporte por motivos de salud). Una persona tiene motivación controlada cuando se siente dominada por presiones externas o inseguridades internas. Esta motivación está compuesta por dos tipos de regulaciones: regulación introyectada y regulación externa. La regulación introyectada es aquella que impulsa a la persona a practicar actividad física para sentirse bien y evitar sentimientos de culpabilidad o ansiedad (ej., el alumnado que practica algún deporte o actividad físico-deportiva por exigencia de agentes externos: familias, iguales, etc.). La regulación externa es aquella que lleva a la persona a practica

actividad física porque quiere conseguir una recompensa externa o evitar un castigo (ej., el alumnado que practica algún deporte o actividad físico-deportiva porque el profesor de Educación Física le suma un punto en la nota final). Por último, una persona se encuentra desmotivada hacia la práctica de actividad física cuando no encuentra ningún motivo intrínseco ni extrínseco para realizarla, no entendiendo qué le aporta o qué beneficios puede obtener al realizarla (Deci y Ryan, 2000).



**Figura 1.**

Tipos de motivación descritos por la Teoría de la Autodeterminación, grado de interiorización asociado, antecedentes y consecuencias esperadas si se fomentan por el profesorado (Deci & Ryan, 2000).

En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación señala que el tipo de motivación que muestran las personas depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relaciones sociales, que necesitan ser satisfechas por el contexto social (es decir, profesorado, familias, iguales) para favorecer la motivación autónoma y obtener consecuencias positivas entre las que se encuentra la actividad física (Vasconcellos y cols., 2020; White y cols., 2021). De manera simplificada, la necesidad de autonomía es el sentimiento de iniciativa que tienen las personas al participar voluntariamente en una actividad (posibilidad de elegir qué actividad le interesa más), la necesidad de competencia se define como la sensación al realizar una tarea forma óptima (sentirse eficiente mientras se realiza), y, por último, la necesidad de relación hace referencia al sentimiento de integración de la persona en el contexto en que se desenvuelve (relaciones sociales que se establecen mientras realizo una actividad; Deci y



Ryan, 2000). De esta forma, en el contexto educativo, el profesor de Educación Física puede ser crucial a la hora de apoyar o frustrar estas necesidades (Behzadnia y cols., 2018). En concreto, el apoyo a la autonomía por parte del profesorado implica el uso de estrategias para fomentar la iniciativa del alumnado, proporcionándoles oportunidades para practicar deportes activos y/o hacer actividad física en su tiempo libre. Por su parte, el profesorado de Educación Física que apoya a la competencia trata de ofrecer al alumnado actividades desafiantes, mostrando así confianza en su capacidad para realizar nuevas tareas, marcan unos objetivos acordes y ayudan en el proceso, y dándole feedback positivo cuando realizan actividad física en su tiempo libre. Por último, el profesorado que apoya a las relaciones sociales tratan de expresar afecto al alumnado cuando este comparte experiencias sobre su práctica de actividad física en su tiempo libre, dedican tiempo y energía a escuchar las opiniones, así como ayudar al alumnado a sentirse socialmente conectado (Deci y Ryan, 2000; Hagger y cols., 2005; Leo y cols., 2022).

Junto a estas tres necesidades contempladas por la Teoría de la Autodeterminación, autores como González-Cutre y cols. (2016; 2020) proponen la necesidad de novedad como una posible necesidad psicológica básica, ya que parece cumplir con los criterios establecidos por Ryan y Deci (2017). La novedad se define como el parámetro motivacional que permite a las personas interesarse por actividades y experiencias anteriormente no vividas (González-Cutre y cols., 2016). Debido a su importancia, fomentar la novedad en el contexto educativo (Stoa y Chu, 2020) y más concretamente en el de la Educación Física puede ser un excelente recurso para aumentar la motivación hacia la actividad física (González-Cutre y Sicilia, 2019). Un docente capaz de aplicar estrategias que favorezcan la necesidad de novedad del alumnado, va a conseguir que esté más motivado intrínsecamente (Fernández-Espínola y cols., 2019), que mejore su percepción acerca de su participación (Fierro-Suero y cols., 2020), su implicación (Llanos-Muñoz y cols., 2022), la intención de ser físicamente activo (Aibar y cols., 2021) y el disfrute con las clases (González-Cutre y Sicilia, 2019). Por tanto, la expresión de la novedad como una necesidad psicológica básica puede llegar a tener consecuencias positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 1.2. Estrategias y programas previos basados en la Teoría de la Autodeterminación

Como profesorado de Educación Física, es conveniente saber qué estrategias se pueden llevar a cabo durante las clases con el fin de conseguir las consecuencias positivas que se especificaban en el marco teórico. En este sentido, Ahmadi y cols. (2022) elaboraron un documento donde se recogen las conductas motivacionales del profesorado en intervenciones que van en consonancia con la Teoría de la Autodeterminación (Tabla 1). En este caso, se ha optado por hacer una síntesis y seleccionar aquellas que están estrechamente ligadas con las estrategias que se presentan en el Capítulo III, tratando de materializar lo que proponen estos autores de manera real en el contexto educativo. Se puede diferenciar:

**Tabla 1.**

Conductas motivacionales para fomentar la autonomía, competencia y relaciones sociales (Ahmadi y cols., 2022)

AUTONOMÍA	
Permitir la participación o elección del alumnado	> Crear oportunidades
Justificar el comportamiento	> ¿Por qué es valioso?
Respetar el progreso individual	> Trabajo independiente
Mantener su atención con actividades variadas	> Participación activa
Proporcionar recursos extras	> Aprendizaje fuera de clase

COMPETENCIA	
Proporcionar un nivel óptimo de desafío	> Actividades de distinto nivel
Elogiar la mejora o el esfuerzo	> Dar feedback <sup>1</sup> para mejorar
Elogiar una acción	> Dar feedback para valorar
Favorecer que el alumnado sea consciente de su progreso y esfuerzo	> Facilitar el seguimiento
Utilizar al alumnado como modelos positivos	> Destacar acciones en grupo

RELACIONES SOCIALES	
Preguntar sobre el progreso o sentimientos	> Mostrar interés emocional
Promover la cooperación	> Trabajar juntos en actividades
Mostrar comprensión hacia su punto de vista	> Comprender su resolución
Agrupar a estudiantes con intereses similares	> Trabajar en grupos afines

<sup>1</sup>Feedback. (Retroalimentación) Es la acción de ofrecer información a una persona sobre un resultado.

Por su parte, respecto a la necesidad de novedad, los autores anteriormente mencionados no establecen posibles comportamientos docentes que traten de fomentar dicha necesidad. Esto se explica a través de las diferencias existentes en la literatura en cuanto a la consideración de la novedad como una posible cuarta necesidad psicológica. No obstante, en el capítulo siguiente se podrán observar algunas de las estrategias que se han desarrollado en la presente propuesta didáctica.

Además de estas estrategias, cabe mencionar que hay numerosas intervenciones realizadas en Educación Primaria y en Educación Secundaria cuyas líneas de actuación estratégicas también son igual de válidas que las anteriormente mencionadas. Kelso y cols. (2020) recogen un total de 30 estudios que realizan intervenciones en Educación Física, de manera curricular y extracurricular, que utilizan como marco teórico la Teoría de la Autodeterminación. Algunas estrategias que se desarrollan con mayor frecuencia en estas intervenciones y tienen una mayor vinculación con el presente libro son las siguientes: resolución de problemas, establecimiento de objetivos, información sobre las consecuencias para la salud, recompensa social, apoyo social y retroalimentación sobre el comportamiento realizado.

## **1.3. El presente proyecto**

Sumado a todo ello, desde las instituciones educativas a través de los últimos currículos educativos desarrollados en España también promueven la necesidad de que el profesorado establezca estrategias para el fomento de la actividad física y otros hábitos saludables en los centros educativos. Además, en estas leyes educativas se fomenta constantemente la autonomía, la autorregulación y participación responsable de los estudiantes, la individualización y personalización de los aprendizajes, la evaluación formativa, las actividades en grupo y trabajos de forma cooperativa, la creación de diálogos y debates donde los estudiantes tienen que comunicarse y colaborar, actividades de aprendizaje y de evaluación variadas, situaciones de aprendizaje novedosas. Sin duda, aspectos ligados al apoyo del profesorado a la necesidad de autonomía, competencia, relaciones sociales y novedad durante las clases. Sin embargo, en algunas ocasiones el profesorado no tiene las herramientas suficientes para desarrollar estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física. Por ello, el presente libro pretende servir como una ayuda para el profesorado, especialmente de Educación Física, para el diseño y desarrollo de programas escolares basados en la Teoría de la Autodeterminación para la promoción de la actividad física.

# **C pítulo II**

## **Programa Motivacional para el Fomento de la Actividad Física**



# ¿QUÉ VAS A LEER?



## **Jornadas de Formación con docentes**

*¿Qué se hizo?*



## **Estrategias y materiales cocreados**

*Diseño y variabilidad para su  
puesta en práctica*



## **Seguimiento del programa de intervención**

*Figura del facilitador e  
instrumentos de evaluación*



## 2.1. Programa de Formación para Docentes

---

Con el fin de llevar a cabo un programa de intervención en consonancia con los objetivos planteados, se llevó a cabo unas jornadas de formación con el profesorado con una duración de seis horas dividida en dos sesiones distintas.

### a) Primera sesión de formación.

La primera sesión de formación tuvo como punto de partida recordar y mostrar los objetivos que se perseguían con el programa de intervención y la temporalización de este. La formación prosiguió con la explicación de los postulados teóricos que darían lugar al cambio de comportamiento y a la promoción de la actividad física en el contexto extraescolar. A este respecto, los investigadores del proyecto procedieron a exponer los fundamentos de la Teoría de la Autodeterminación aplicados a la Educación Física. Por ello, se hizo hincapié en el fomento de la práctica de actividad física a través del apoyo o control las necesidades psicológicas básicas. Este hecho podría propiciar dos líneas teóricas: satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia, relaciones sociales y novedad; y/o frustrar las necesidades psicológicas básicas. Por lo tanto, la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas propiciará un tipo de motivación más autónoma (intrínseca, integrada e identificada), controlada (introyectada y externa) o desmotivación. Es decir, mejorará o empeorará el grado en el que las conductas son más voluntarias o autodeterminadas, lo cual a su vez repercute en consecuencias de implicación, actitud, aprendizaje, esfuerzo, persistencia, etc.

Una vez explicada la fundamentación teórica del proyecto (Teoría de la Autodeterminación y necesidades psicológicas básicas), se realizaron distintos grupos de trabajo con el fin de realizar un brainstorming<sup>2</sup> para valorar en qué medida el profesorado que acudió a la formación habían asimilado los diferentes constructos teóricos y, a su vez, eran capaz de diseñar/proponer diferentes aplicaciones prácticas dónde esta fundamentación teórica se pudiese llevar de manera práctica a través de distintas estrategias de intervención para el fomento de la autonomía, competencia y relaciones sociales.

Entre las estrategias de **autonomía** cabe destacar la propuesta de actividades con resoluciones abiertas para que estas sean solventadas por el alumnado o proponer al grupo una oferta de deportes diversos para que ellos mismos sean quien elijan la opción más acorde a sus intereses. Además, atender a sus propuestas, escuchar sus intereses, coevaluación entre alumnos donde se observen y se evalúen, y se involucren y participen en el diseño de actividades.

Entre las estrategias de **competencia** destacó el uso del feedback interrogativo o la realización de actividades mediante las propuestas de retos. Asimismo, surgieron estrategias como centrar la atención en el proceso de enseñanza aprendizaje, personalización de los aprendizajes (ej.: que el alumnado pudiera elegir los retos que más se adaptasen a sus intereses y/o necesidades) y dejar tiempo suficiente para la realización de las actividades.

---

<sup>2</sup>Brainstorming. Aportación de ideas que varias personas ponen en común como punto de partida para un proyecto.



Para el fomento de las **relaciones sociales** se destacaron las siguientes: adoptar una actitud más empática, favorecer las relaciones entre el alumnado y mejorar las relaciones sociales a través de una comunicación adecuada o el trabajo cooperativo.

Finalmente, para el fomento de la **novedad** se mencionaron estrategias tales como: realizar cambios de material, variar las temáticas a tratar, emplear las nuevas tecnologías, organizar recreos novedosos, combinar métodos de enseñanza, crear actividades complementarias o emplear materiales alternativos.

Seguidamente, los investigadores del proyecto compartieron algunas estrategias específicas que podía emplearse en las clases de Educación Física para el apoyo de las necesidades psicológicas de los estudiantes (ver Figura 2, 3, 4 y 5).

## COMPORTAMIENTOS DOCENTES APOYO A LA AUTONOMÍA



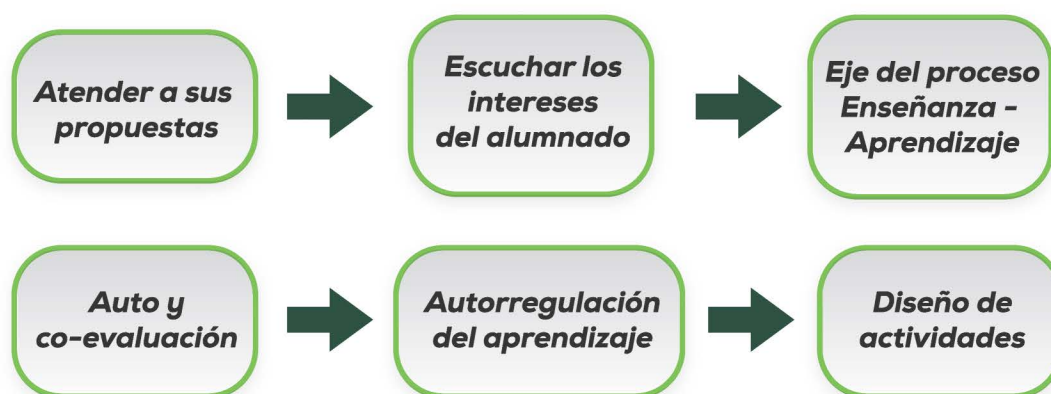
**ATENDER A LA OPINIÓN DEL ALUMNADO**



**FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA**



**CEDER RESPONSABILIDADES AL ALUMNO**



**Figura 2.**  
Estrategias de apoyo a la autonomía por parte del docente.

## COMPORTAMIENTOS DOCENTES APOYO A LA COMPETENCIA



**PERCIBIR EL PROCESO DE APRENDIZAJE**



**CONSEGUIR ÉXITO EN LAS ACTIVIDADES**



**RECONOCIMIENTO POR PARTE DEL DOCENTE**



**Figura 3.**  
Estrategias de apoyo a la competencia por parte del docente.

## COMPORTAMIENTOS DOCENTES APOYO A LAS RELACIONES SOCIALES



**ADOPTAR UNA ACTITUD EMPÁTICA**



**FAVORECER LAS RELACIONES ENTRE EL ALUMNADO  
Y ALUMNADO-PROFESORADO**



**MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES**



**Figura 4.**  
Estrategias de apoyo a las relaciones sociales por parte del docente.

## COMPORTAMIENTOS DOCENTES APOYO A LA NOVEDAD



**ANIMAR A INVOLUCRARSE EN NUEVOS  
RETOS Y APRENDIZAJES**



**SITUACIONES DE APRENDIZAJE, CONTENIDOS  
Y UNIDADES DIDÁCTICAS NUEVAS**



**NUEVOS RECURSOS Y CONOCIMIENTOS**



**Figura 5.**  
Estrategias de apoyo a la novedad por parte del docente

### **b) Segunda sesión de formación.**

En esta fase se desarrollaron una serie de estrategias para sensibilizar y empoderar al alumnado para que sea más autónomo y competente en la práctica de actividad física, rodeado de sus amigos y/o familiares, contribuyendo a mejorar sus relaciones sociales. Todo ello a través de actividades y tareas donde el alumnado las perciba como novedosas dentro de su proceso de aprendizaje. En este sentido, en la cocreación de materiales entre el panel de expertos y el profesorado de los centros se tuvo en cuenta el contexto escolar del profesorado que participó en el programa. Por tanto, se recomienda escuchar al profesorado para poder adaptarse a la realidad educativa de cada escuela, y ajustar cada estrategia a las posibilidades educativas de cada contexto, sin llegar a desvirtuar la realidad educativa.



Además, la formación de un grupo de debate permitió que surgieran otras estrategias que podrían incentivar la promoción de la actividad física. Todas estas estrategias sufrieron un proceso de profundización y perfeccionamiento en su desarrollo, las cuales se describen en el Capítulo III. Asimismo, las estrategias que se recogen en la Figura 6 de esta sección, derivadas del grupo de debate, están debidamente secuenciadas, por lo que se recomienda al profesorado que pretenda llevar a cabo este programa seguir el orden establecido.



Programa motivacional para el fomento de la actividad física desde los centros educativos

### ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD MOTRIZ

- **Establece tiempos en clase (5 minutos al comienzo y/o final) para compartir y reforzar la actividad motriz** realizada en los retos, recreos y actividades extraescolares.
- **Emplea el Rincón de actividad motriz y el espacio de referentes** para mostrar información de los retos, actividades, espacios, asociaciones/clubes o incluir frases motivadoras para el fomento de la actividad motriz.
- **Manda los deberes en forma de misiones** a lo largo de vuestras Unidades Didácticas para conseguir los retos del Carnet de Actividad Motriz. Anima a que se realicen con la compañía de una amigo/a o familiar.
- **Comparte contenido a través de Classroom o Rayuela** con la familia sobre actividades motrices y deportivas motivadoras, y sobre las actividades que están haciendo los estudiantes en el centro.
- **Facilita materiales a las familias** sobre la importancia de la actividad motriz a través del puzzle, el marca páginas y otro tipo de recursos que surjan durante el proceso.
- **Fomenta** que los estudiantes realicen **actividad motriz** durante los **recreos y actividades extraescolares**.
- **Organiza actividades complementarias y extraescolares:** Día de la Educación Física/Actividad Motriz en el centro, salidas a parques o espacios cercanos, visitas a centros deportivos, actividades por las tardes o en el fin de semana.
- **Organiza visitas de asociaciones** que oferten diferentes actividades motrices en la ciudad y alrededores.
- Recuerda que cada estrategia debe fomentar que **el estudiante se sienta autónomo, competente y con buenas relaciones sociales**.



Más información:

[www.acafyde.com/proyectosnacionales](http://www.acafyde.com/proyectosnacionales)



**Figura 6.**

Resumen de las estrategias para el fomento de la actividad física.

## 2.2. Seguimiento y Evaluación del Programa

---

### a) Figura del facilitador/a

Para una mejor comprensión, la definición establecida por la Real Academia Española acerca del facilitador es: "Persona que se desempeña como instructor u orientador en una actividad". En este sentido, para el desarrollo del presente proyecto, dos miembros del equipo investigador desempeñaron la función de facilitador en ambos centros. De esta forma, había un nexo de comunicación entre el equipo investigador y el cuerpo docente de los centros educativos.

Los facilitadores cumplían diversas funciones que garantizaran el cumplimiento y correcto desarrollo del programa, así como brindar ayuda cuando fuera necesario para llevar a cabo estrategias que no se habían desarrollado anteriormente y/o eran difícil de implementar en dicho contexto educativo. Entre las acciones estaban las siguientes:

- Ejercer un apoyo al equipo docente a la hora de la planificación y organización de las estrategias en el contexto educativo.
- Facilitar todo el material (físico) elaborado a los diferentes centros educativos que participan en el proyecto.
- Realizar semanalmente un seguimiento del cumplimiento de las estrategias por parte del cuerpo docente.
- Diseñar e implementar un programa de actividades físico-deportivas que incluyeran diferentes juegos y/o modalidades deportivas para los recreos activos y días en los cuáles no se pudiera realizar Educación Física debido a las condiciones climatológicas.
- Diseñar e implementar, con ayuda del resto del equipo investigador, un programa de actividades para las actividades complementarias y extraescolares desarrolladas durante el proyecto.

### b) Seguimiento del Programa

Tal y como se mencionaba en el último punto del apartado anterior, los facilitadores llevaron a cabo un seguimiento de las estrategias con el objetivo de fortalecer aquellas que se cumplían semanalmente y reforzar aquellas en las que su aplicación en el contexto educativo pudiera ser dificultosa.

En este sentido, el equipo investigador elaboró dos listas de control. En primer lugar, se elaboró una para el seguimiento de las estrategias generales a desarrollar para el apoyo a las necesidades psicológicas básicas por parte del profesorado (Tabla 2).

**Tabla 2.**

Lista de control de los comportamientos de apoyo a las necesidades.

<b>El docente de Educación Física...</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Fomenta la práctica autónoma de actividades físicas y deportivas en su tiempo libre.			
Anima y da feedback positivo cuando hacen actividades físicas y deportivas extraescolares.			
Promueve que los alumnos realicen actividades físicas y deportivas con familiares y amigos en su tiempo libre.			
Ofrece opciones novedosas sobre actividades físicas y deportivas extraescolares.			
Se preocupa, escucha y da consejos a los alumnos sobre las actividades físicas y deportivas realizadas de forma autónoma en su tiempo libre.			
Muestra confianza en la capacidad de los alumnos para hacer actividades físicas y deportivas en su tiempo libre.			
Permite compartir con la clase las experiencias de actividades físicas y deportivas realizadas acompañados.			
Da a conocer nuevas actividades físicas y deportivas a realizar en su tiempo libre.			
Observaciones generales:			

En segundo lugar, se diseñó una segunda lista de control para el seguimiento de las estrategias específicas cocreadas con el profesorado para el apoyo a las necesidades de los estudiantes para la realización de actividad motriz y para el fomento de la actividad física en el contexto educativo como en de manera extraescolar (Tabla 3).

**Tabla 3.**

Lista de control de las estrategias para el fomento de autonomía.

El docente de Educación Física...	Sí	No	Observaciones
Establece tiempos en clase para compartir la actividad motriz realizada en los retos, recreos y actividades extraescolares.			
Emplea el rincón de actividad motriz y el espacio de referentes para mostrar información.			
Manda los deberes para conseguir los retos del Carnet de actividad física animando a que se realicen en compañía.			
Comparte contenido a través de Classroom o Rayuela con la familia sobre actividades que están haciendo en el centro.			
Facilita materiales a las familias sobre la actividad motriz a través del puzle, el marcapáginas, etc.			
Fomenta que los estudiantes realicen actividad motriz durante los recreos y actividades extraescolares.			
Organiza actividades complementarias y extraescolares.			
Organiza visitas de asociaciones que oferten diferentes actividades deportivas en la ciudad y alrededores.			
Observaciones generales:			

Cabe destacar que hay estrategias cuyo cumplimiento no se puede realizar semanalmente. Es por ello, que ambas listas de control eran revisadas semanalmente para ayudar al profesorado a hacer hincapié en aquellas que todavía no habían desarrollado o lo habían hecho de manera pormenorizada. Además, el apartado de observaciones es de gran utilidad para cualquier anotación que se desee realizar.



# INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

## ESTATUS SOCIOECONÓMICO

Nombre: Escala de Afluencia Familiar (FAS)  
Autores: Adriana Pérez y colaboradores  
Año: 2021



## PERCEPCIÓN NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre: Cuestionario de Actividad Física (PAQ-C)  
Autores: Javier Benítez-Porres y colaboradores  
Año: 2016



## MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre: Regulación de la Conducta en el Ejercicio  
(BREQ-3)  
Autores: David González-Cutre y colaboradores  
Año: 2010



## INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO

Nombre: MIFA  
Autores: Juan Antonio Moreno-Murcia y colaboradores  
Año: 2007



# **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

## **IMPLICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre: Cuestionario de Compromiso en Educación Física  
Autores: Bo Shen y colaboradores  
Año: 2012



## **APOYO A LAS NECESIDADES HACIA LA AF**

Nombre: Escala de Apoyo a la Autonomía Percibida  
Autores: Juan Antonio Moreno-Murcia y colaboradores  
Año: 2008



## **RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO**

Nota obtenida en:

- Primera lengua (Español)
- Segunda lengua (Inglés)
- Matemáticas
- Educación Física

# **C pítulo III**

## **Estrategias para Motivar al Alumnado hacia la Actividad Física desde la Educación Física**





# ¿QUÉ VAS A LEER?



## **Estrategias para fomentar la Actividad Física**

*Título, importancia y explicación*



## **Puntos Clave**

*Aspectos a tener en cuenta como docente de Educación Física*



## **Desarrollo**

*Cómo se ha aplicado la estrategia en un contexto real*

A continuación, se presentan un total de nueve estrategias para fomentar las necesidades psicológicas básicas tanto dentro del contexto educativo como fuera de él con el objetivo de fomentar la motivación del alumnado para realizar actividad física en su tiempo libre. Se establecen un total de tres partes bien diferenciadas para cada una de las estrategias. En primer lugar, y para una mejor comprensión de estas, se hace referencia al título de la estrategia, a su importancia en el contexto educativo fundamentada por literatura científica y a su explicación.

En segundo lugar, se detallan cuatro aspectos clave para cada una de las estrategias. Esto permite que el profesorado de Educación Física tenga información adicional para desarrollar las estrategias. Hay que destacar que estos aspectos han sido elaborados en base a la propia percepción y experiencia a partir del desarrollo de las estrategias en un contexto educativo real y que, seguramente, haya algunas recomendaciones que en otra realidad educativa no sean necesarias y sea más importante resaltar otras más relevantes.

Por último, se establece el desarrollo de dicha estrategia en un contexto real. Además, se hace una apreciación subjetiva de la necesidad o necesidades psicológicas básicas que se tratan de fomentar en cada una de ellas. El fomento de una, dos o de las tres necesidades va a depender del enfoque que utilice el o la docente de Educación Física, pudiendo ser diferente a lo que en este libro se materializa. Es decir, se anima a que el profesorado trate de adaptar las estrategias que se exponen a continuación con el fin de darles un valor personal y adecuarlas a su realidad educativa, pudiendo favorecer una necesidad psicológica básica en mayor medida respecto a las otras. Además, se indican qué posibles agentes educativos están involucrados en cada una de las estrategias, siendo sustituible el panel de expertos por otros agentes como compañeros y compañeras del departamento de Educación Física o del centro educativo, en cuestión. Hay que destacar que las propuestas se establecen a modo de ejemplo para clarificar la lectura, comprensión y aplicabilidad de la estrategia, las cuales están desarrollados en el texto.

# ESTABLECER TIEMPOS EN CLASE



## Importancia

Brindar al alumnado la posibilidad de compartir información con el grupo, de formar parte de un colectivo, y así promover sus posibilidades, desarrollar la independencia y habilidades comunicativas, estimular la responsabilidad por el producto de su trabajo y ponerse en el lugar del otro.

(Pérez-Macías, 2017)



## Explicación

Esta estrategia conforma un tiempo dedicado al inicio y/o final de la clase para compartir experiencias relacionadas con la actividad física y así reforzar entre el alumnado sus niveles de autonomía con la actividad física que realiza durante el tiempo libre.



# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

Cada docente puede adaptar esta estrategia de la manera que mejor se adecue a su realidad educativa.

Se debe realizar bajo el respeto y el saber escuchar por parte del alumnado hacia el compañero o compañera que está interviniendo.

Tratar de enlazar las actividades propuestas con la necesidad de intercambiar los retos para fomentar dicha estrategia y la práctica de actividad física.

La agrupación del alumnado para compartir las experiencias depende de la metodología utilizada por el profesorado.

Ahora bien, es importante que, si este tiempo no ha sido en gran grupo, todo el alumnado conozca las experiencias / actividades realizadas por los demás, ya sea mientras realizan la fase de activación, organización del material para la actividad, etc.



# DESARROLLO

**Autonomía**      **Relaciones S.**

El desarrollo de esta estrategia se establece en la necesidad de que el alumnado comparta las experiencias que ha realizado de forma autónoma durante el período no lectivo, ya sea en actividades extraescolares o durante el fin de semana. En este tiempo establecido al inicio y/o al final de la clase, se permite que el alumnado intervenga voluntariamente, respetando el turno de palabra y escuchando atentamente a sus compañeros y compañeras.

Realmente, el tiempo del inicio de la clase ofrecía la oportunidad de compartir las experiencias entre los mismos y el tiempo dedicado al final de la sesión tenía una función más recordatoria e informativa acerca de las diferentes actividades que pueden realizar y el ánimo a practicar actividad física y cumplimentar los retos y misiones. Además, en este tiempo se incentiva compartir experiencias con los demás e, incluso, realizar dicha actividad física junto a compañeros y compañeras de clase, fomentando así las relaciones sociales.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**

# RINCÓN DE ACTIVIDAD MOTRIZ



## Importancia

Estos recursos pueden ser de gran ayuda si tienen unos objetivos didácticos preestablecidos. El uso de estos recursos puede aumentar la motivación hacia la actividad física, ya que familiariza al alumnado con este comportamiento.

(Rodríguez Rodríguez y cols., 2018)



## Explicación

Se establece un espacio dentro del aula de Educación Física (pizarra, panel, tablón, etc.) para mostrar información de los retos, actividades, espacios, asociaciones/clubes, personajes ilustres deportivos o incluir frases motivadoras para el fomento de la actividad física.

# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

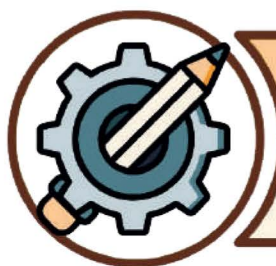
El instrumento utilizado es conveniente que sea visible para el alumnado.

Indicar al alumnado cuando se haya hecho alguna modificación importante que ha de ser compartida con todos.

Dividir el tablón en diferentes partes puede favorecer la comprensión de la información.

Por ejemplo: frases motivadoras, eventos que se desarrollen en el fin de semana, actividades o deportes alternativos, etc.

Tratar de tenerlo actualizado, pudiendo estar relacionado con las competencias que se estén desarrollando en la clase.



# DESARROLLO

**Autonomía**

**Relaciones S.**

Para desarrollar esta estrategia es conveniente disponer de un panel o pizarra donde se pueda añadir y borrar la información con facilidad con el fin de ir actualizando la misma (Figura 7). Para ello, es recomendable que esté en un lugar visible y cercano al aula de Educación Física con el objetivo de que cualquier alumno o alumna, indistintamente del curso que fuera, pudiera leer la información. En este panel se puede informar también sobre los eventos deportivos que se desarrollarán en la localidad durante los próximos días (ver estrategia nº 6).

Es importante destacar que cuando no hay eventos disponibles, se puede alternar con frases motivadoras (ej., "No importa cuándo ni dónde, lo importante es moverse") o al conocimiento de personajes deportivos ilustres de la región (ej., ¿Sabías que?), con información sobre la modalidad, nivel de competición y principales logros conseguidos. Además, acompañar cualquier información con distintos colores, dibujos, etc., puede ayudar a generar interés. Esto va a suponer que el alumnado preste bastante atención a un elemento novedoso dentro de su aula que le permite obtener diversa información sobre cómo, dónde o cuándo, realizar actividad física de manera autónoma.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**





## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Recuerda que... *¡Cada movimiento cuenta!*



**Figura 7.**  
Panel informativo para los centros.

# ACTIVIDADES EN FORMA DE MISIONES



## Importancia

Al abordar los hábitos saludables a través de los deberes activos como metodología innovadora ha resultado ser un trabajo motivante que permite el aprendizaje significativo y se favorece el autoconocimiento, el espíritu crítico y la autonomía del alumno.

(Lorenzo y Toro, 2021; Panadés y Conti, 2020)



## Explicación

Mandar los deberes en forma de misiones a lo largo de las situaciones de aprendizaje para conseguir los retos del Carnet de Actividad Física. Además, ofrecer distintos retos dota al alumnado de la posibilidad de realizarlos solos o con la compañía de un amigo, amiga o familiar.



# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

Desarrollar un instrumento (ej., carnet) que sirva al docente para observar el cumplimiento de las misiones / retos.

Favorecer que el alumnado sea quién escoja cuál hacer, cuándo y con quién, fomentando así las tres necesidades psicológicas básicas.

Fomentar que el alumnado intercambie las misiones y, además, pueda establecer algún reto de manera conjunta para realizarlo en el transcurso de la situación de aprendizaje.

Es decir, ofrecer un amplio abanico de misiones relacionadas con las situaciones de aprendizaje

El alumnado tiene que asociarlo a una oportunidad de divertirse incrementando la cantidad de actividad física diaria y aprendiendo distintas formas de realizarla, no como una obligación para la consecución de un objetivo (completar el carnet).



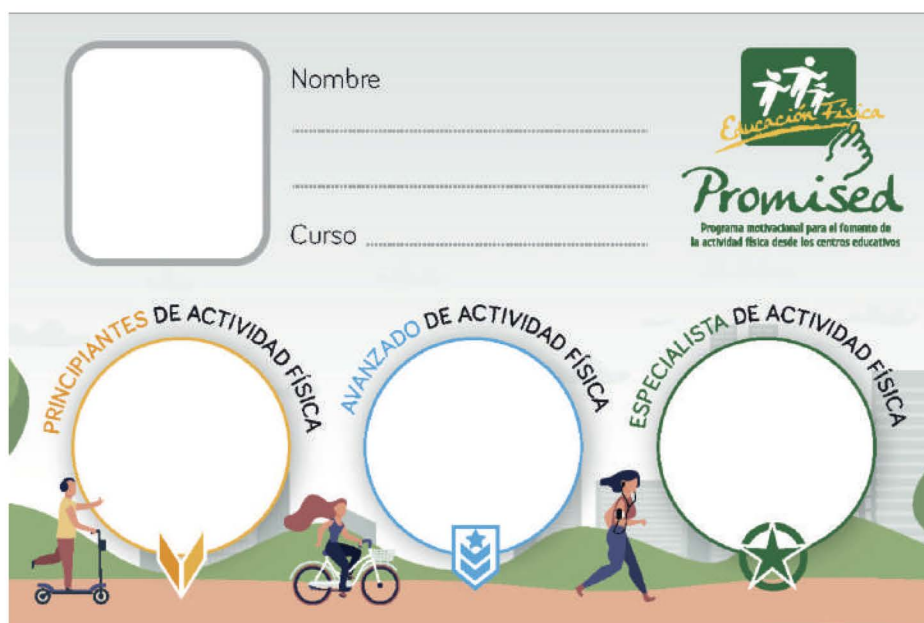
# DESARROLLO

**Autonomía    Competencia    Relaciones S.**

En esta estrategia se propone al alumnado una serie de retos basados en la actividad física que deberán ir consiguiendo. Una vez cumplido el reto, el alumnado hará una cruz en la casilla del reto conseguido en un carnet. Este carnet tiene dos partes diferenciadas.

En el anverso se puede observar (Figura 8):

- **Cuadro blanco.** Con el fin de que el alumnado pueda pegar una foto o dibujar un avatar suyo para hacer más personal el carnet.
- **Nombre y curso.** Identificativo del alumno/a dueño del carnet.
- **Logo.** Logo del programa PROMISED.
- **Niveles.** Estos niveles corresponden a la consecución de los retos. De esta manera, el profesorado debe de firmar o sellar en el nivel correspondiente según el número de misiones que vayan consiguiendo. Cuando el alumno o alumna cumpla cuatro misiones, se gana el nivel de principiante y, así, de manera consecutiva, hasta conseguir el nivel de especialista.



**Figura 8.**  
Anverso del Carnet de Actividad Física.

En el reverso se puede observar (ver Figura 9):

- **Niveles:** Las cuatro misiones correspondientes a cada nivel para una mejor comprensión del alumnado. Además, de un apartado Extra para aquellos aventureros y aventureras que lleguen a hacer más de un reto por semana, consiguiendo así más de los propuestos.
- **Misión:** En el apartado de las misiones se puede diferenciar el cuadrado en blanco, que sirve para poner el número de la misión realizada; y los círculos de colores. Este color es el identificativo del nivel de dificultad que tiene esa misión. De manera que el docente pueda comprobar por qué misión opta más el alumnado y animar a hacer aquellas que suponen un mayor reto para el mismo.

*Resumen de méritos*

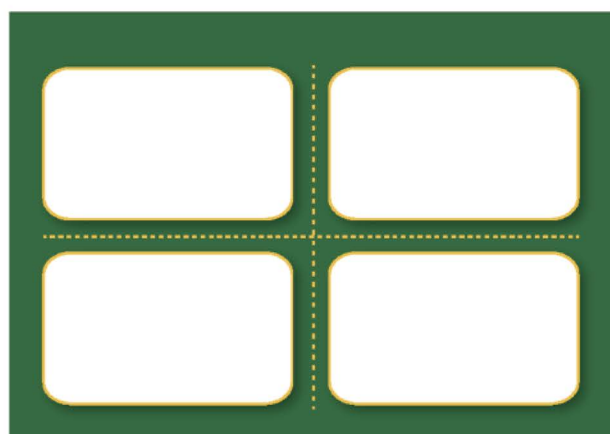
PRINCIPIANTES	AVANZADO	ESPECIALISTA	EXTRAS	
MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	Recuerda que... <i>¡cada movimiento cuenta!</i> 	
● ● ●	● ● ●	● ● ●		
MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>	MISIÓN Nº <input type="text"/>		
● ● ●	● ● ●	● ● ●		

**Figura 9.**  
Reverso del Carnet de Actividad Física.

De esta manera, se pueden diseñar misiones que oscilen desde lo más fácil, como puede ser la elección de usar escaleras en lugar del ascensor, hasta lo más difícil, utilizar la aplicación Geocaching para desenterrar un tesoro. El cumplimiento de estas misiones es conveniente que sea supervisado por algún familiar, amigo, amiga, vecino, vecina..., quien firma en el reverso de cada misión. Una vez firmada la misión, el alumnado tiene la posibilidad de intercambiar con otros compañeros y compañeras para tener en su posesión nuevas misiones que no ha realizado. De este modo, el alumnado elige el reto y el nivel (autonomía) y pueden ir avanzando en los diferentes de dificultad y ver los progresos y mejoras alcanzadas (competencia), reforzando en todo momento su capacidad de superación (competencia), satisfaciendo su necesidad de novedad al disponer de retos nuevos e interactuando con iguales (relaciones sociales). Finalmente, esta estrategia puede favorecer esa conexión entre un elemento de interés (coleccionables) y un fin asociando (actividad física). En la siguiente figura, se pueden observar algunos ejemplos de misiones establecidas en esta propuesta:



<p><b>MISIÓN</b> <b>1</b></p> <p>Camina al colegio o vuelve a casa con algún familiar o compañero/a.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>2</b></p> <p>Varia la ruta para ir o volver a casa del colegio andando o en bici durante la última semana.</p> <p>Lunes Miércoles Martes Jueves Viernes</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>3</b></p> <p>Da un paseo con algún familiar o amigo/a al menos 3 veces a la semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>
<p><b>MISIÓN</b> <b>4</b></p> <p>Haz una ruta caminando o en bici durante el fin de semana con tu familia.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>5</b></p> <p>Utiliza la Geocaching para desenterrar un tesoro y volver a enterrarlo.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>6</b></p> <p>Sube o baja de casa utilizando las escaleras en lugar del ascensor durante la semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>
<p><b>MISIÓN</b> <b>7</b></p> <p>Juega después del colegio con algún compañero y/o amigo al menos 2 días a la semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>8</b></p> <p>Crea algún material deportivo utilizando materiales reciclados.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>9</b></p> <p>Encuentra al menos 3 espacios cerca de tu casa donde practicar actividad física o deporte.</p>  <p><b>Promised</b></p>
<p><b>MISIÓN</b> <b>10</b></p> <p>Practica juegos populares con algún familiar o amigo al menos 2 días a la semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>11</b></p> <p>Evitar estar sentado o tumbado más de 30 minutos seguidos.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>12</b></p> <p>Jugar todos los recreos de una semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>
<p><b>MISIÓN</b> <b>13</b></p> <p>Practicar actividad física o deporte con algún familiar o amigo/a durante el fin de semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>14</b></p> <p>Haz estiramientos o pequeños paseos cada hora.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>15</b></p> <p>Practicar un juego popular durante el recreo.</p>  <p><b>Promised</b></p>
<p><b>MISIÓN</b> <b>16</b></p> <p>Asiste algún evento deportivo con un familiar o amigo/a durante la última semana.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>17</b></p> <p>Utiliza el material reciclado para jugar con algún familiar o amigo.</p>  <p><b>Promised</b></p>	<p><b>MISIÓN</b> <b>18</b></p> <p>Colabora de manera activa en el cuidado del medio natural recogiendo basura del medio ambiente.</p>  <p><b>Promised</b></p>



**Figura 10.**

Ejemplos de misiones para fomentar la actividad física, con el anverso donde está la información de la misión y el reverso con las celdas para la firma correspondiente.

Toda esta información se hizo llegar a las familias a través de un mensaje. A saber:

*En este caso, os queremos informar que cada estudiante tendrá en clase un Carnet de Promotor de la Actividad Motriz con tres niveles (principiante, avanzado y especialista) donde irá registrando las misiones que vayan realizando. Dichas misiones las llevará en una anilla en formato de cromos intercambiables y las irán realizando en su tiempo libre (por las tardes, fines de semana, en los recreos, etc.). Estas pueden ser firmadas por un "árbitro" (familiar, amigo/a, vecino/a...) en su reverso cuando el niño/a haya realizado la misión. A medida que vaya cumpliendo las misiones se le concederá un sello en reconocimiento por cada nivel conseguido.*

*Así se trata de garantizar que el alumnado cumpla con las recomendaciones de actividad física en relación con la salud.*

## **AGENTES IMPLICADOS**



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**

# UTILIZAR PLATAFORMAS DIGITALES



## Importancia

Las herramientas digitales de trabajo como Google Classroom o Rayuela, entre otras, son diariamente utilizadas por el profesorado debido a que considera su uso importante para apoyar y reforzar el proceso de enseñanza, y compartir contenidos independientemente desde el lugar que se encuentre.

(García Martín y García Martín, 2021; Ramírez-Manay, 2022)



## Explicación

Compartir contenido a través de Classroom o Rayuela con la familia sobre actividades físicas y deportivas motivadoras, y sobre las actividades que está haciendo el alumnado en el centro



# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

No sobrecargar de información a las familias, dado que lo más probable es que se consiga el efecto adverso.

Elegir adecuadamente qué tipo, cómo y cuándo se va a compartir esa información con el fin de conseguir el objetivo.

Buscar el apoyo de familias cercanas (ej., amigos del profesorado cuyos hijos o hijas están en el centro) con el fin de que a través de los distintos grupos (ej., WhatsApp), puedan animar al resto de familias a que se interesen por la información que se les está ofreciendo por Classroom o Rayuela.

Acompañar los mensajes enviados con representaciones gráficas que ayuden a visualizar y comprender de mejor manera qué actividades físico-deportivas están llevando a cabo durante las clases.



# DESARROLLO

**Autonomía   Competencia   Relaciones S.**

Esta estrategia se puede desarrollar a través de dípticos informativos donde se comparta la información sobre los eventos deportivos que vayan a celebrar en la localidad. También, se puede facilitar información sobre espacios o entornos que hacen posible la práctica de actividad física, con la intención de darles a conocer posibilidades que ofrece el entorno cercano, fomentando así la práctica autónoma (ver Figura 11). Todas estas acciones tienden a incentivar al alumnado y a las familias a practicar la actividad física en el tiempo libre, fomentando así las relaciones sociales.

## PRÓXIMO EVENTO... RETO DE FIN DE SEMANA



## PRÓXIMO EVENTO → 26ª EDICIÓN DE LA GIMNASTRADA



**Figura 11.** Identificación de activos (lugares de práctica y eventos deportivos).

A continuación, se muestra un modelo que puede servir de ejemplo:

*Estimadas familias, por si fuera de vuestro interés, se adjunta un díptico sobre un evento deportivo que tendrá lugar en los próximos días. El evento de este fin de semana será [Nombre del Evento], para más información, por favor, mirad el archivo adjunto.*

Saludos

*Estimadas familias, por si fuera de vuestro interés, se adjunta un díptico sobre los espacios en un entorno cercano al centro escolar para realizar actividades físico-deportivas con sus hijos e hijas.*

Saludos

*Estimadas familias, por si fuera de vuestro interés, se adjunta un díptico sobre los espacios de la ciudad para realizar actividades físico-deportivas con sus hijos e hijas.*

Saludos

Así se trata de garantizar que el alumnado cumpla con las recomendaciones de actividad física en relación con la salud.

En el caso de que hubiera más de un evento, se indicaría el nombre de cada uno de ellos en el mensaje y, si es necesario, se elabora más de un díptico con el fin de tener bien diferenciada la información para cada uno de ellos y ser de fácil comprensión para las familias. Esta herramienta de comunicación permite dar información acerca de nuevos eventos y espacios que sean novedosos tanto para el alumnado como para las familias.

## **AGENTES IMPLICADOS**



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**



# INVOLUCRAR A LAS FAMILIAS



## Importancia

La participación de las familias en la promoción de la actividad física aumenta la eficacia de las intervenciones. Esto refuerza la necesidad de involucrar a las familias en las actividades del programa, y crear sinergias entre los principales agentes educativos: profesorado, familias y alumnado.

(Colás Bravo y Contreras, 2013)



## Explicación

Facilitar materiales a las familias sobre la importancia de la actividad física a través diferentes recursos tales como: puzzles, marcapáginas, dípticos, etc.

# **PUNTOS CLAVE** **A TENER EN CUENTA**

Dosificar la cantidad de información teniendo en cuenta la duración del programa de intervención.

Obtener feedback de las familias a través de: notas en el cuaderno, mensajes en Rayuela, Google Classroom, etc

No es dar material a las familias y al alumnado por dar.

Todo tiene un sentido y un por qué.

Elaborar material que sea capaz de concienciar a las familias sobre lo que se está realizando. Es decir, conseguir su implicación e interés en el aprendizaje de sus hijos e hijas.



# DESARROLLO

**Autonomía**      **Relaciones S.**

Esta estrategia guarda relación con las anteriores. Para el desarrollo de la misma, se recomienda elaborar una lista de posibles materiales que pudieran estar relacionados con la actividad física y que, de manera transversal, pudieran también estar involucradas con otras áreas. Es importante que los materiales guarden un mismo formato en cuanto a tipografía, colores, formas..., a fin de que las familias relacionen todo lo elaborado con el programa en el cual están inmersos sus hijos e hijas.

**Díptico Informativo.** Este material sirve para informar a todas las familias de la participación de sus hijos e hijas en el mismo (ver Figura 12). En él, se puede diferenciar:

- **Portada.** En la que se puede observar el logo principal del programa acompañado de niños y niñas realizando distinta actividad motriz. Y, además, en la parte inferior de la misma, se observa las entidades colaboradoras y ejecutoras del programa, así como la dirección web y redes sociales dónde se puede encontrar toda la información del mismo. Esto conlleva a que, si algún familiar tiene un mayor interés, puede utilizar una dirección web o una red social para un mayor conocimiento.
- **Contraportada.** La parte central de la misma la ocupa el segundo logo del proyecto PROMISED, que representa a una niña con variedad de actividades físico-deportivas. Además, se acompaña de la frase: "Recuerda que... ¡Cada movimiento cuenta! Tratando así de buscar un lema directo y sencillo, donde se pueda visualizar la importancia de realizar actividad física. En la parte inferior, se establecieron más entidades colaboradoras con dicho programa.
- **Parte Central.** Es aquella donde se refleja toda la información referente al programa y los objetivos que se pretendan conseguir con el mismo. Se inicia en un círculo central, el cual indica que los cuatro elementos claramente diferenciados por colores, forman parte de un todo donde cada uno de ellos influye y es influenciado por los demás. La base principal sobre la que se sustenta la información hace referencia a las necesidades psicológicas básicas.



**Figura 12.**

Portada, contraportada y parte central del díptico informativo sobre el programa motivacional para el fomento de actividad física desde los centros educativos.



De esta forma, se puede diferenciar:

- **Espacios de práctica (verde):** Hace referencia a la importancia de conocer el entorno en el cual los niños y niñas se desenvuelven día a día. En este sentido, los niños y niñas pasan diariamente por espacios destinados para un uso de ocio deportivo (carriles bici, pistas de baloncesto, parques...) a donde raramente dirigen su atención. De esta forma, se les da la posibilidad de prestar mayor atención a su entorno, identificando espacios deportivos que les ofrece la ciudad y satisfaciendo así la necesidad de novedad.
- **Participación activa (naranja):** Se explica mediante la participación voluntaria del alumnado a la hora de practicar actividades físico-deportivas, pudiendo elegir entre un amplio abanico de posibilidades, dotándole de autonomía para practicar aquella en las que se sienten más cómodo y/o tienden a ser más competentes.
- **Actividad en familia (rosa):** Se muestran los beneficios que tiene la práctica de actividad física en compañía de familiares, e incluso, iguales, vecinos, vecinas, etc. Fomentando así las relaciones sociales del niño o niña con las personas más cercana de su entorno.
- **Retos (azul):** Se refiere al carnet de promotor de actividad motriz anteriormente descrito con el fin de generar un mayor interés en el alumnado por realizar actividad física, donde a través de las diferentes misiones se pueda favorecer la autonomía, competencia, relaciones sociales y novedad.
- **Marcapáginas:** Posibilidad de crear un elemento que una la comprensión lectora con la actividad física, dado que, en estas edades, gran parte de los niños y niñas pasan horas leyendo libros sobre series, animes, cómics, etc. En este sentido, se puede crear un marcapáginas que recuerde y refleje la importancia de realizar actividad motriz en actividades donde predomina la ausencia de movimiento. Es por ello, que como se
  - **Anverso:** En la parte superior se puede observar el logo del programa PROMISED. En la parte central, las frases de "Cada movimiento cuenta" y "¡Haz actividad motriz!", acompañada de un segundo logo. En la parte inferior del anverso, se observa las entidades colaboradoras con el programa, así como la dirección web y redes sociales dónde se puede encontrar toda la información del mismo. Como se ha dicho anteriormente, esto favorece que las familias puedan interesarse por el programa, teniendo a su disposición algo muy actual como es una página o un perfil en redes sociales.
  - **Reverso:** En esta parte del marcapáginas, la idea se inicia en establecer tres imágenes relacionadas con el fomento de la actividad física acompañada de tres frases que refuerzan esta idea: "Cualquier actividad motriz es importante para tu cuerpo", "Estar mucho tiempo sentado es perjudicial para la salud" y "La actividad motriz refuerza las relaciones sociales".



**Figura 13.**

Anverso y reverso del marcapáginas elaborado asociar el hábito de lectura con la práctica de actividad física.

**Puzle:** Para incentivar el compromiso del alumnado que semanalmente realice las misiones, se puede elaborar un puzle que esté relacionado con la actividad física, y además consiga que esta población conozca a deportistas ilustres de su ciudad (ver Figura 14). El ejemplo que se muestra contiene seis deportistas de alto nivel / olímpicos procedentes de la ciudad de Cáceres, con sus fotos, nombres y apellidos y la modalidad en la que competían.

En este sentido, se puede favorecer el conocimiento del alumnado sobre deportistas anteriormente desconocidos para los mismos. Además, se pueden incluir frases motivadoras sobre la actividad física en consonancia con el círculo de retroalimentación establecido en el díptico.

El puzle de ejemplo consta de un total de nueve piezas imantadas con el fin de que el alumnado, junto a sus familias, pudieran adherirlas a una superficie visible (ej., frigorífico) y así conseguir una mayor visibilidad y participación por parte de las familias. Las piezas se pueden otorgar al principio, mediados o al final de la semana.



**Figura 14.** Puzle sobre deportistas ilustres extremeños acompañado de frases motivacionales.

**Mochila actividad física:** Este material tiene como finalidad que el alumnado, junto a sus familias, la utilice para realizar actividad física (ver Figura 15). De este modo, se les puede hacer llegar a las familias a través de plataformas digitales educativas (ej., Rayuela o Classroom), incentivando a realizar actividad física durante el fin de semana de manera conjunta y que se utilice la mochila como herramienta para llevar agua, comida, protección solar, etc. Además, se puede pedir a las familias que envíen fotos de dicha actividad donde se viera lo anteriormente mencionado.



**Figura 15.** Mochila para realizar actividad física fuera del contexto escolar.

**Diploma.** Se recomienda elaborar este documento acreditativo de la participación y colaboración del alumnado durante el programa, haciéndoles ver el fruto de su esfuerzo indicado en el nivel alcanzado en el carnet (principiante, avanzado o especialista) y firmado por el profesorado y/o panel de expertos y expertas (ver Figura 16).



**Figura 16.** Diploma de participación en el programa para el fomento de actividad física en su tiempo libre.

Todos estos materiales que sirven para involucrar a las familias, fomentando así las relaciones sociales con sus hijos e hijas, también tratan de incentivar la práctica de manera autónoma del alumnado en su tiempo libre.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**



# ORGANIZACIÓN DE RECREOS Y TIEMPOS DE OCIO



## Importancia

Los centros educativos son entornos ideales para la promoción de actividad física. Concretamente la asignatura de Educación Física es considerada como un vehículo directo e indirecto para abordar problemas sociales o de salud pública.

(García-Hermoso y cols., 2020)



## Explicación

Fomentar, incentivar y animar al alumnado a realizar actividad física durante los recreos y el tiempo de ocio.

# PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA

Conseguir involucrar a los demás profesores y profesoras del centro

Ser consciente de que al principio puede no salir como realmente se tenía planeado.

Fomentar la autonomía en el alumnado.  
Que dé respuesta a:

¿Qué hacer?

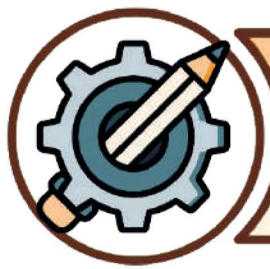
¿Cómo hacerlo?

¿Dónde desarrollarlo?

¿Cuánto practicarlo?

Favorecer la imaginación por parte del alumnado a la hora de llevar a cabo las distintas actividades propuestas.





# DESARROLLO

**Autonomía**

**Relaciones S.**

La estrategia de recreos activos ayuda a la promoción de actividad física en aquellos participantes, que, por cuestiones de preferencias u oferta deportiva, no participen activamente en los recreos. En este sentido, se le puede preguntar al alumnado por sus intereses deportivos y, así, diseñar distintas opciones deportivas para cada una de las zonas de recreo (ej., cementerio, comba, indiaca, orden en el banco, molkky o pilla-pilla con roles, entre otros). Es conveniente dotar de autonomía al alumnado para practicar algún juego grupal distinto a los propuestos, siempre y cuando todos estén de acuerdo, fomentando así la comunicación y el debate entre el alumnado, favoreciendo sus relaciones sociales.

Para cada uno de los juegos propuestos, es conveniente elaborar un cartel informativo en el cual se explique el reglamento del juego, la zona, el objetivo y el desarrollo del mismo. Se establecen algunos ejemplos en las siguientes figuras (de la 17 a la 22).

Del mismo modo, cuando las condiciones climatológicas sean adversas (ej., lluvia) y, por consecuencia, no se pueda realizar actividad física al aire libre, sería ideal tener una batería de recursos y juegos de mesa con el fin de que el alumnado pueda realizar actividad física. Para ello, se presenta una serie de ejemplos como la oca de la actividad física, un dado de actividad física y un dado de yoga (ver Figuras 23, 24 y 25).

**Promised**  
Programa Motivacional para la Intervención a través de la Actividad Física con Alumnos Sedentarios

## "MOLKKY - JUEGO DE BOLOS"

**SISTEMA DE JUEGO**

**SISTEMA DE Puntuación**

- ➔ Si cae sólo 1 bolo, se anota el número del mismo.
- ➔ Si caen más de un bolo, se anota el número de bolos caídos.
- ➔ El/la jugador/a o equipo que en 3 tiradas consecutivas no consiga anotar ningún punto, será eliminado

**REGLAMENTO**

- Los equipos han de ser mixtos (chicos y chicas).
- Hay un turno para cada equipo, y cada vez tiene que lanzar un integrante del mismo.
- El lanzamiento ha de realizarse con la mano por abajo.
- Si un/a jugador/a o equipo excede los 50 puntos, pasará a tener 25 puntos en cualquier caso.
- Se puede jugar por parejas o por equipos.

**DESARROLLO DEL JUEGO**

El objetivo del juego es conseguir 50 puntos exactos (sin pasarse), derribando o tirando los bolos numerados. Se considera que un bolo es derribado cuando está apoyado totalmente en el suelo, así no se puntuarán los bolos caídos pero apoyados en otros bolos. Los bolos derribados se vuelven a poner en pie en el lugar donde cayeron. Gana el/la jugador/a o equipo que consiga más puntos en una ronda, sin exceder los 50 puntos.

*¡cada movimiento cuenta!*

**Figura 17.**  
Juego de Molky para generar recreos activos.

### REGLAMENTO

Los equipos han de ser mixtos (chicos y chicas).

Cada equipo ha de elegir una cárcel (merendero).

Para pillar a un/a adversario/a es suficiente con tocarle.

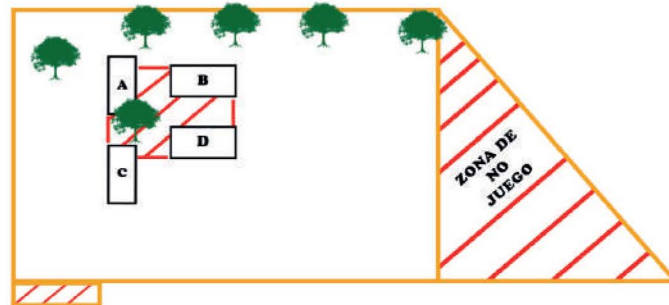
No se puede jugar entre las cárceles ni salir del terreno delimitado.

No vale empujar.

Lo importante es divertirse.

## PILLA-PILLA X4

### ZONA DE JUEGO



### DESARROLLO DEL JUEGO

El objetivo del juego es atrapar a los integrantes del equipo contrario que os haya tocado y llevarlo hacia vuestra cárcel.

EQUIPO A: **Objetivo:** Pillar al equipo B

EQUIPO B: **Objetivo:** Pillar al equipo C

EQUIPO C: **Objetivo:** Pillar al equipo D

EQUIPO D: **Objetivo:** Pillar al equipo A

PARA LIBERAR A UN/A  
COMPAÑERO/A  
ATRAPADO/A, TENEMOS  
QUE CHOCARLE LA MANO

*¡cada movimiento cuenta!*

**Figura 18.**

Juego de Pilla-Pilla alternativo para generar recreos activos.

### REGLAMENTO

Los equipos han de ser mixtos (chicos y chicas).

Al inicio, un/a jugador/a de cada equipo ha de ocupar el cementerio contrario.

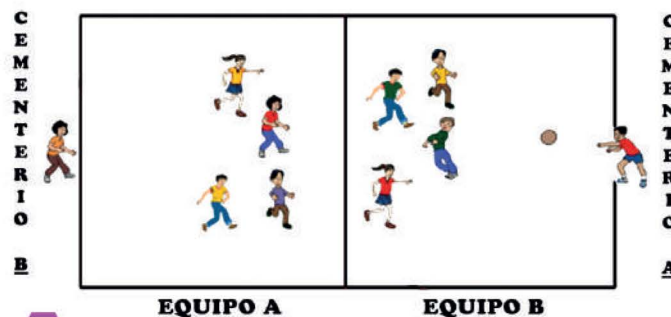
No se puede salir del terreno delimitado.

Si un jugador coge la pelota en el aire no es eliminado.

No vale golpear en la cabeza.

Si bota y golpea de rebote en un/a jugador/a, no está eliminado/a.

## "BALÓN PRISIONERO" "CEMENTERIO"



### DESARROLLO DEL JUEGO

El objetivo del juego es lanzar la pelota con intención de dar a un/a jugador/a del otro equipo y que la pelota caiga al suelo.

El/la primer/a jugador/a tocado/a deberá ir al cementerio de su equipo y el/la que inicialmente estaba allí vuelve a su campo.

Todos los/as jugadores/as pueden lanzar, incluidos los del cementerio.

El juego finaliza cuando todos/as los/as componentes de un equipo están eliminados.

*¡cada movimiento cuenta!*

**Figura 19.**

Juego de Balón Prisionero para generar recreos activos.

# "ASALTO AL BANCO"



**REGLAMENTO**

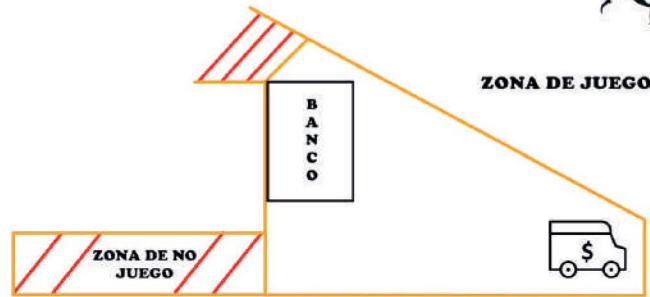
Dos o tres personas tienen que ejercer el rol de policía. El resto son considerados ladrones de guante blanco.

Los policías han de proteger el banco, y los ladrones asaltarlo.

Los policías no pueden salir del banco ni entrar en él, solo se limitan a proteger su entrada.

No se puede salir del terreno delimitado.

Lo importante es divertirse.



## DESARROLLO DEL JUEGO

El objetivo del juego para los **ladrones** es tratar de sustraer el botín del banco (pelotas, aros, cubos, etc.) sin ser atrapados por los policías.

El objetivo del juego para los **policías** es evitar que el botín sea robado del banco, y pillar a los ladrones.

Los ladrones han de llevar el botín entero a su zona para poder ganar la partida. Si un policía pill a un ladrón, este se quedará sentado.

*Tras varias rondas es necesario cambiar los roles.*

*¡cada movimiento cuenta!*

**Figura 20.** Juego de Asalto al Banco para generar recreos activos.



**4** PRIMARIA

## EL DESAFÍO DE LAS COMBAS

Realiza cada uno de los desafíos y ve sumando puntos.

Ayuda a tus compañeros/as para lograr la marca de equipo.

### PRINCIPIANTE

- 1 PUNTO 5 SALTOS HACIA DELANTE
- 1 PUNTO 10 SALTOS SEGUIDOS HACIA DELANTE
- 1 PUNTO 10 SALTOS CORRIENDO HACIA DELANTE
- 1 PUNTO 5 SALTOS HACIA ATRÁS
- 1 PUNTO 5 SALTOS ALTERNANDO PIERNAS



### AVANZADO

- 2 PUNTOS 5 SALTOS A LA PATA COJA DERECHA
- 2 PUNTOS 5 SALTOS A LA PATA COJA IZQUIERDA
- 2 PUNTOS 8 SALTOS SEGUIDOS (4 PATA COJA DERECHA - 4 PATA COJA IZQUIERDA)
- 2 PUNTOS 5 SALTOS ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS
- 2 PUNTOS 5 SALTOS SALTANDO DE LADO A LADO.



### ESPECIALISTA

- 3 PUNTOS 8 SALTOS TIJERA
- 3 PUNTOS 6 SALTOS GIRANDO
- 3 PUNTOS 5 SALTOS CON OJOS CERRADOS
- 3 PUNTOS 1 SALTO CON CRUCE
- 3 PUNTOS 1 SALTO DOBLE



*¡cada movimiento cuenta!*



**5ª PRIMARIA EL DESAFÍO DE LAS COMBAS**

Realiza cada uno de los desafíos y ve sumando puntos.

Ayuda a tus compañeros/as para lograr la marca de equipo.

**PRINCIPIANTE**

- 1 PUNTO: 10 SALTOS HACIA DELANTE
- 1 PUNTO: 20 SALTOS SEGUIDOS HACIA DELANTE
- 1 PUNTO: 15 SALTOS CORRIENDO HACIA DELANTE
- 1 PUNTO: 10 SALTOS HACIA ATRÁS
- 1 PUNTO: 10 SALTOS ALTERNANDO PIERNAS

**AVANZADO**

- 2 Puntos: 6 SALTOS A LA PATA COJA DERECHA
- 2 Puntos: 6 SALTOS A LA PATA COJA IZQUIERDA
- 2 Puntos: 10 SALTOS ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS
- 2 Puntos: 10 SALTOS SALTANDO DE LADO A LADO
- 2 Puntos: 8 SALTOS TIJERAS

**ESPECIALISTA**

- 1 Puntos: 8 SALTOS GIRANDO
- 1 Puntos: 10 SALTOS SEGUIDOS (5 PATA COJA DERECHA - 5 IZQUIERDA)
- 1 Puntos: 10 SALTOS CON OJOS CERRADOS
- 1 Puntos: 10 SALTOS INCLUYENDO MÍNIMO UN CRUCE
- 3 Puntos: 1 SALTO DOBLE

5 PUNTOS EQUIPO PRINCIPIANTE

5 PUNTOS EQUIPO AVANZANDO

5 PUNTOS EQUIPO ESPECIALISTA

*¡Cada movimiento cuenta!*

**Figura 21.** Juegos de Combas diferenciados por cursos y dificultad para generar recreos activos.

**JWOJACA**

Intenta realizar cada uno de los retos propuestos para avanzar de nivel

Algunos ejemplos

**PRINCIPIANTE**

- REALIZA 5 TOQUES DE MANERA INDIVIDUAL
- REALIZA 10 TOQUES DE MANERA INDIVIDUAL
- REALIZA 15 TOQUES DE MANERA INDIVIDUAL
- REALIZA 5 TOQUES CON UN METRO DE ALTURA
- REALIZA 5 TOQUES CON DOS METROS DE ALTURA
- REALIZA 5 TOQUES CON TRES METROS DE ALTURA

**AVANZADO**

- REALIZA 5 PASES CON UN/A COMPAÑERO/A
- REALIZA 10 PASES CON UN/A COMPAÑERO/A
- REALIZA 15 PASES CON UN/A COMPAÑERO/A
- REALIZA 5 PASES A DOS METROS DE DISTANCIA
- REALIZA 5 PASES A CUATRO METROS DE DISTANCIA
- REALIZA 5 PASES A OCHO METROS DE DISTANCIA

**JUEGOS EN GRUPO**

JUEGO DE LOS 10 PASES

CRUZAR EL CAMPO

FILAS ENFRENTADAS

PARTIDOS 3X3; 4X4; 5X5

*¡Cada movimiento cuenta!*

**Figura 22.** Juego con Indiacas para generar recreos activos.

## La Oca de la Actividad Motriz



**Promised**  
Programa Motivacional para la Intervención a través de la Actividad Física con Alumnos Sedentarios

Tira el dado, avanza las casillas y haz la prueba que corresponde a dicho número

Un turno para cada jugador/a

4-5 jugadores/as



1. ¡Prepárate para jugar y pasarlo bien!
2. Gira cada brazo diez veces como si fueras un molino.
3. Haz sacaca: tira, lo transformas en rana y saltas una y otra vez (hasta 3).
4. Te conviertes en un jinete, lanza otra vez el dado y trotas el número de veces que saques.
5. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 9.
6. Saltar seis veces con cada pierna.
7. Flexibilidad: intenta aguantar 15 segundos tocándote la punta de los pies.
8. Equilibrio: Todos los jugadores eligen una posición de equilibrio y la mantienen durante 10 segundos.
9. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 14.
10. Pisa por debajo de las piernas de los demás jugadores 2 veces y avanza hasta la casilla número 16.
11. Abdominales de Superman: Realiza 11 abdominales en tu sitio.
12. Lo has hecho bien, descansa este turno.
13. El palo Maresado, da cinco vueltas a la izquierda y cinco a la derecha.
14. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 18.
15. Pisa por debajo de las piernas de los demás jugadores 2 veces y avanza hasta la casilla número 10.
16. Mira a tu alrededor, busca dos estuches y ve a tocarlos rípidamente. Después regresa.
17. Piernas de Iron Man, realiza 10 sentadillas en tu sitio.
18. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 23.
19. La flexibilidad es una característica de Elastigirl, así que comprueba la tuya intentando tocar el suelo 3 veces.
20. Dos turnos sin tirar, o si quieres salir antes un cinco o seis debes sacar.
21. Si al cielo quieres tocar, 10 saltos con brazos y piernas tendrás que realizar.
22. Si un Pokémon tipo lucha quieres parecer, 10 flexiones tendrás que hacer.
23. Y si haberlo pensado, otro dado te ha tocado, ¡Tira otra vez!
24. La flexibilidad es una característica de Elastigirl, así que comprueba la tuya intentando tocar el suelo 3 veces.
25. Hasta ahora vas genial, bebe un poco de agua para poder avanzar.
26. El pereoso: Débilmente muévete lo más lento posible, hasta que suelas a ser tu turno.
27. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 28.
28. Tumbate en el suelo cual lagartija, y ayúdalo de los brazos 5 veces para subir hacia arriba.
29. Te conviertes en Krabby. Despiértate durante 20 segundos como el Pokémon por todo el día.
30. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 31.
31. Da 10 vueltas alrededor de una silla un minuto de 45 segundos.
32. De campeones a campeones, lo has hecho muy bien, descansa y ves a la casilla número 36.
33. Con el rival que tengas a la derecha, gánalo al menos 2 de 3 rondas a piedra papel o tijera para avanzar a la casilla 35, sino permaneces en la misma.
34. Hasta el infinito y más allá. Da tres saltos seguidos lo más alto que puedas.
35. Rápido y amarillo. Busca por tu alrededor algo que tenga estos colores, localos y regresa en menos de 45 segundos.
36. Todo lo que subo, quiero bajar. Salta lo más alto posible y tumbat en el suelo. Hazlo 5 veces.
37. Escalando el Taidé. Eleva las rodillas lo máximo que puedes. Hazlo 10 veces con cada pierna.
38. Azul y verde: Busca por tu alrededor algo que tenga estos colores, localos y regresa en menos de 45 segundos.
39. Yo solo te queda esperar, y sacar un dos te hará ganar. Espera que te vuelva a tocar.
40. El ying y yang: hay fortalecerás tu salud, así que regresa a la casilla 25 con buena actitud.

*¡Cada movimiento cuenta!*

**Figura 23.**

Oca de la Actividad Física como recurso para realizar una clase activa cuando no se puede realizar actividad física al aire libre.

## EL DADO YOGA



**Promised**  
Programa Motivacional para la Intervención a través de la Actividad Física con Alumnos Sedentarios

Tira el dado, imita la postura de la imagen, y completa todos los niveles

Un turno para cada jugador/a

4-5 jugadores/as



**¡ATENCIÓN!**

Te recomendamos apuntar en un papel las posturas que vas consiguiendo de cada nivel para poder avanzar al siguiente

Primer Nivel

Segundo Nivel

Tercer Nivel

Cuarto Nivel

*¡Cada movimiento cuenta!*

**Figura 24.**

Dado Yoga como recurso para realizar una clase activa cuando no se puede realizar actividad física al aire libre.



## EL DADO DE LA ACTIVIDAD MOTRIZ



Tira el dado, haz la prueba que corresponde y suma puntos

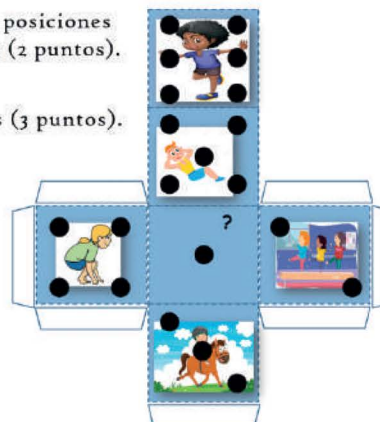
Un turno para cada jugador/a

4-5 jugadores/as



CONSIGUE 50 PUNTOS PARA GANAR

- 1. ¡Comodín! Elige el reto que quieras, realízalo y ganarás 10 puntos.
- 2. Con tus compañeros elegid distintas posiciones de equilibrio y aguantad 20 segundos (2 puntos).
- 3. Trota en el sitio durante 30 segundos (3 puntos).
- 4. Salta cuatro veces como una rana (4 puntos)
- 5. Realiza 5 abdominales en tu sitio (5 puntos)
- 6. Salta seis veces con cada pierna (6 puntos)



¡cada movimiento cuenta!

**Figura 25.**

Dado de Actividad Física y su explicación como recurso para realizar una clase activa cuando no se puede realizar actividad física al aire libre.

Es importante tener en cuenta que, si se quiere diseñar un proyecto de recreos activos, se ha de buscar la colaboración del resto del profesorado, así como del equipo directivo del centro, con el fin de organizar una secuencia de actividades físico-deportivas y juegos alternativos para conseguir un alumnado físicamente más activo. Además, se anima al profesorado a buscar o crear una batería de recursos que permita realizar actividad física cuando no se puede desarrollar al aire libre o las instalaciones destinadas para su uso están siendo ocupadas por otros cursos del con otros profesores o profesoras de Educación Física.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES



### Importancia

Este tipo de enseñanza extraescolar promueve en el alumnado un sentimiento de pertenencia al centro y al grupo, ayuda a adquirir una mayor autonomía y responsabilidad con la organización de su tiempo libre, a establecer habilidades sociales y de comunicación con sus compañeros y son consideradas herramientas extraordinarias para nutrir la curiosidad, la sensibilidad, la cultura y el deporte.

(Navarro, 2014)



### Explicación

Organizar actividades complementarias y extraescolares que ayuden a fomentar la actividad física entre los jóvenes: Día de la Educación Física/Actividad Motriz en el centro, Día de la Bicicleta, salidas a parques o espacios cercanos, visitas a centros deportivos, actividades por las tardes o en el fin de semana.



# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

Implicar al centro y a las familias.

Planificación previa: establecer fechas claves de las actividades complementarias y extraescolares.

No es jugar por jugar.  
Es realizar y practicar actividades con un objetivo claro y vinculadas a las situaciones de aprendizaje que han concluido, se están desarrollando o se vayan a realizar.

Reportar evidencias (ej.: fotografías y vídeo) para visualizar lo que se ha hecho.



Para desarrollar esta propuesta, se presentan ejemplos para el Día de la Educación Física en la Calle y el Desarrollo Sostenible y, además, una visita a la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres. Por ello, se anima al profesorado que pueda o prefiera llevar a cabo otras propuestas con diferentes deportes y/o actividades.

Para el desarrollo del Día de la Educación Física en la calle, se le envió al centro un documento con la información necesaria acerca de organización, juegos, material y vídeos explicativos de la actividad. Esta estrategia se desarrolló en un parque adyacente al centro educativo y se dividió en tres zonas. Para cada una de ellas se asoció dos cursos de Educación Primaria, con el fin de establecer actividades cuyo nivel de dificultad o complejidad fuesen acorde a la edad madurativa y desarrollo motor del alumnado. A saber:

- **1º y 2º de Educación Primaria.** Gym Ringette en una versión adaptada. Para esta actividad solo se construyó y utilizó el móvil con el cual se juega a esta modalidad deportiva. Los aros pueden estar hechos de plástico, papel o cartón.

- **3º y 4º de Educación Primaria.** Cariocas. Las cariocas están formadas por una cabeza que es la que le da forma y peso y que vamos a poder movilizar haciendo grandes giros gracias a una cuerda, tela o cadena. Además, las cariocas tienen elementos que las hacen muy visuales, pueden ser cintas, pañuelos y "calcetines", entre otros, que proporcionan movimientos visualmente muy estéticos. Se utilizan por parejas, una en cada mano, haciendo multitud de movimientos

- **5º y 6º de Educación Primaria.** Raquetas / palas. Construidas con material reciclado para poder practicar actividad física en cualquier momento. El móvil que se utiliza es una bola de lana, papel, papel de aluminio o similar cuyo peso no sea excesivo para poder golpear bien con la raqueta. Por su parte, las palas o raquetas están construidas con perchas deformables y medias.

Todos los materiales empleados en cada una de las actividades fueron elaborados con material reciclado y reutilizado en consonancia con uno de los objetivos de la propia actividad. De esta forma, Méndez-Giménez y cols. (2016), nos indican que el enfoque basado en la autoconstrucción de materiales, tanto convencionales como autoconstruidos, permite fomentar la actividad física extraescolar, generando un alto entusiasmo en el alumnado de Educación Primaria.



Además, también se elaboró una dinámica final conjunta para cada curso, pero cada uno en su respectiva zona. En dicha dinámica se llevó a cabo una actividad denominada "atomium" en la que, a través de diferentes retos, tenían que mantener el móvil en el aire. El móvil recibe el nombre de "atomium" (átomo en latín) por su parecido con su núcleo. Este instrumento ha sido de gran utilidad en diferentes contextos, ya que, a través de su forma, movilidad y tamaño, se puede aplicar a modalidades deportivas para modificar el juego real, ofreciendo una experiencia lúdica diversa que enriquezca el contenido de Educación Física. Para su elaboración basta con utilizar globos y unirlos con cinta adhesiva o papel film. El único aspecto negativo es su durabilidad, debido a que los globos se deshinchaban con el tiempo.

Se recomienda su construcción en clase, instando al alumnado a compartir roles en pequeños grupos (3-4 jugadores), lo que convierte esta fase en una adicional experiencia cooperativa.

En cuanto a la visita a la Facultad de Ciencias del Deporte, tras obtener la autorización por parte de ambos centros, se llevó a cabo la organización. Dado que eran un total de cinco cursos (dos grupos de 4º Educación Primaria y 3 grupos de 5º Educación Primaria), se dividió la facultad en tantas zonas número de cursos hubiera, con el fin de establecer un sistema de rotación por tiempo (ver Tabla 4).

De esta forma, se llevaron a cabo estas cinco actividades:

- **Tchoukball.** Lugar: Pabellón.
- **Actividades Gimnásticas.** Lugar: Sala de Gimnasia Artística.
- **Taller de Danza Contemporánea.** Lugar: Sala de Danza.
- **Taller de Kick Boxing.** Lugar: Sala de Lucha.
- **Taller de Escalada.** Lugar: Rocódromo y Boulder.

Estos cinco talleres involucran al alumnado en actividades diferentes que se complementan entre sí y tienen como base principal el movimiento y la actividad física. Estas actividades fueron consensuadas con el profesorado de dicho centro y que anteriormente no habían sido experimentadas por el alumnado de estos dos cursos en cuestión. Las rotaciones tenían aproximadamente una duración de treinta minutos, y al principio se realizaba una explicación inicial sobre la sala y el deporte que iban a practicar, y qué conocía el alumnado acerca de ello. Posteriormente, se llevaba a cabo el desarrollo de las actividades propuestas.

Y, finalmente, se llevaba a cabo una reunión grupal con el fin de que el alumnado reflexionase en la cantidad de oportunidades físico-deportivas que tenemos actualmente y que hay modalidades deportivas muy interesantes más allá de las que tienen un carácter más predominante en nuestra sociedad.



**Tabla 4.**

Ejemplo de organización y distribución de los espacios y grupos en la visita a la Facultad de Ciencias del Deporte.

	Pabellón	Gimnasia	Danza	Lucha	Boulder
Primera Rotación	4ºA	5ºC	5ºB	5ºA	4ºB
Segunda Rotación	4ºB	4ºA	5ºC	5ºB	5ºA
Tercera Rotación	5ºA	4ºB	4ºA	5ºC	5ºB
Cuarta Rotación	5ºB	5ºA	4ºB	4ºA	5ºC
Quinta Rotación	5ºC	5ºB	5ºA	4ºB	4ºA

El principal motivo de práctica de las actividades complementarias y extraescolares para el alumnado es la diversión, pero el objetivo del profesorado es darle a conocer nuevas actividades, y que el alumnado conozca los motivos de práctica de estas actividades y sean capaz de desarrollarlas con una orientación significativa de enlace entre la escuela y el entorno (Mollá-Serrano, 2007). De esta forma, se favorece que el alumnado pueda ser competente en diferentes facetas, no limitando sus posibilidades a un solo deporte o modalidad deportiva, y, además, pueda colaborar y cooperar junto a iguales en actividades, mejorando así sus vínculos sociales.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**

# VISITA DE ASOCIACIONES



## Importancia

La participación de agentes externos en proyectos educativos influye en el aprendizaje escolar del alumnado, mejorando sus resultados de aprendizaje e impulsando una educación inclusiva que se materializa en la presencia, la participación y la eliminación de barreras, marginalización y exclusión.

(Chocarro de Luis y Sáenz de Jubera, 2015)



## Explicación

Organizar visitas de asociaciones que promuevan diferentes actividades físicas y deportivas de la ciudad. Esto aumentará las posibilidades de ocio activo.

# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

Elaborar la programación anual teniendo en cuenta las posibilidades que ofrece el entorno.

Generar un proceso bidireccional positivo entre centro educativo y asociación.

Intentar que las visitas perduren en el tiempo, con el fin de que otros cursos también puedan verse beneficiados, desde una perspectiva dinámica y no tradicional que garantice e incentive la participación del alumnado.

Plantear la idea de organizar algún evento de manera conjunta en el período no lectivo.



# DESARROLLO

**Autonomía**

**Relaciones S.**

En el momento de realizar la programación anual, hay que tener en cuenta como docentes y profesores las posibilidades que ofrece el entorno donde se encuentra el centro educativo. Independientemente de que sea un entorno más rural o urbano, es muy importante aprovechar las conexiones y vínculos sociales que se puedan generar bien con asociaciones deportivas y/o con especialistas de una modalidad deportiva concreta. Esto conlleva a que el alumnado de manera autónoma pueda experimentar, vivenciar y adquirir aprendizaje de un contenido curricular impartido de manera individual o colectiva por profesionales de esa modalidad. De esta forma, en el alumnado se genera interés por una actividad físico-deportiva desconocida para ellos, o no tan practicada en su día a día, adquiriendo nuevas habilidades que mejoren su capacidad de competencia.

Para una mayor comprensión, se presenta como ejemplo la visita de una asociación deportiva que comprendía categorías de formación en diferentes modalidades deportivas. En esta visita, tras la presentación e información de los valores, objetivos e intereses de la asociación al alumnado, se desarrolló la parte práctica. Para ello, se dividió el patio de recreo en diferentes zonas atendiendo a modalidades deportivas diversas. A través de diferentes actividades de carácter lúdico-recreativo pudieron vivenciar junto a iguales nuevos deportes y realizar nuevos retos cooperativos en modalidades deportivas ya conocidas para el alumnado.

## AGENTES IMPLICADOS



**Alumnado**



**Profesorado**



**Familias**



**Panel de Expertos/as**

# APOYAR LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN CLASE



## Importancia

La Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2020) señala que las necesidades psicológicas básicas necesitan ser satisfechas por el contexto educativo y social para desarrollar formas de motivación más autodeterminadas y consecuencias positivas entre las que se encuentra la actividad física.

(Vasconcellos y cols., 2020; White y cols., 2021).



## Explicación

Cada estrategia debe fomentar que el alumnado se sienta autónomo, competente, con buenas relaciones sociales durante los aprendizajes en las clases de Educación Física. Además de garantizar que sea un elemento novedoso para el alumnado en su aprendizaje.



# **PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA**

Tener muy clara la idea de qué significa ser autónomo, competente, tener buenas las relaciones sociales y participar en entornos novedosos.

Intentar en la medida de lo posible que sea un proceso continuo, donde cada necesidad se vea influenciada por las demás, a la vez que esta influye sobre el resto.

No frustrarse si una estrategia no se termina desarrollando de la forma que se había establecido inicialmente.

Comprobar de manera personal o mediante agentes externos el logro y cumplimiento de las estrategias y el propio desarrollo en el alumnado.



# DESARROLLO

**Autonomía   Competencia   Relaciones S.**

Cada una de las estrategias que se han propuesto tienen como base principal la Teoría de la Autodeterminación, con el fin de conseguir un alumnado más motivado, autónomo, competente, con mejores relaciones sociales y favoreciendo su necesidad de novedad y, por ende, físicamente más activo. Es por ello, que cada una de las estrategias, directa o indirectamente, trata de favorecer y ayudar al avance de cada uno de los constructos anteriormente mencionados, logrando un desarrollo más íntegro del alumnado. Estos beneficios se van a reportar en el fomento de la práctica de actividad física de manera escolar y extraescolar.

Cuando se diseñan las situaciones de aprendizaje para un determinado centro educativo, es importante tener en cuenta los recursos disponibles con el fin de adaptar dichas estrategias a la realidad educativa y que, como anteriormente se mencionaba, no es importante si una estrategia no se desarrolla plenamente cómo se tiene planteada, sino hasta dónde se puede llevar a cabo, qué beneficios reporta sobre el alumnado y cuáles son las principales fortalezas y debilidades de la misma durante el transcurso del curso. Para diseñar las situaciones de aprendizaje es muy importante tener en cuenta estos interrogantes: ¿por qué quiero desarrollarla?, ¿cómo lo voy a conseguir? y ¿qué voy a hacer?

En la sociedad en la cual nos encontramos, estamos acostumbrados a pensar primero en qué quiero hacer, para posteriormente saber cómo y el por qué. Sin embargo, la idea que se intenta perseguir es invertir el orden con el fin de no perder el objetivo de favorecer y desarrollar las necesidades psicológicas básicas.

**¿Por qué?** – Para favorecer y desarrollar la autonomía.

**¿Cómo?** – A través de cromos intercambiables y coleccionables.

**¿Qué?** – Retos de actividad física con distinto nivel de dificultad.

Si se trata de buscar en primer lugar el porqué de nuestra estrategia, en la mayoría de las ocasiones se va a conseguir el objetivo propuesto. En el momento que se pierde el sentido del porqué de la estrategia, lo demás deja de tener validez y funcionalidad en el contexto educativo.

## AGENTES IMPLICADOS



Alumnado



Profesorado



Familias



Panel de Expertos/as



# **C pítulo IV**

## **Problemáticas, Propuestas de Mejora y Conclusiones**

# ¿QUÉ VAS A LEER?



## ¿Qué problemas pueden surgir?

*Descripción de las dificultades al aplicar las estrategias*



## ¿Qué puedo hacer?

*Cómo aplicarlo a "mi" realidad educativa*



## Conclusiones

*Consideraciones finales del libro*



En este capítulo del libro se pretende realizar un análisis de aquellos aspectos susceptibles de mejora que ha tenido el diseño, desarrollo y evaluación de las estrategias en un contexto educativo real. Primeramente, se abordan las diferentes problemáticas que se han encontrado con el fin de dar una visión subjetiva del programa de intervención.

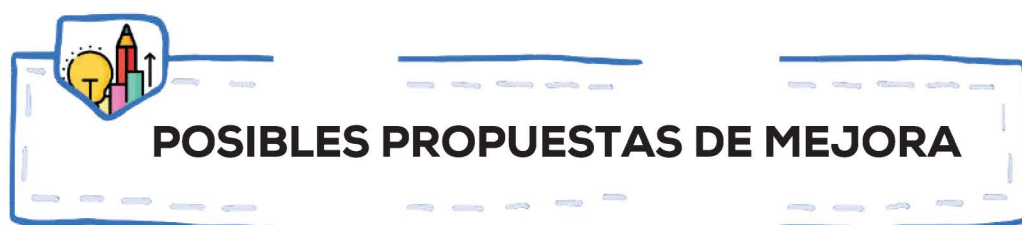
Cada explicación de las problemáticas viene precedida de propuestas de mejoras para solventar dichas deficiencias. Estas propuestas son opcionales y seguramente pueda haber algunas más que ayuden a que, este tipo de programas de intervención, se desarrollen de manera más adecuada. Es por ello, por lo que se insta a que se tome como ejemplo estas opciones a fin de que cada docente pueda analizar en mejor detalle su realidad y sea capaz de solventarlas correctamente.

Acto seguido a estas propuestas, se establece un apartado para que el profesorado de Educación Física tenga en cuenta, en caso de no disponer de agentes externos que les puedan ayudar a implementar las estrategias y adaptar este proceso a su realidad educativa, con el fin de fomentar las necesidades psicológicas básicas, formas de motivación más autodeterminadas y la práctica de actividad física a nivel extraescolar.

Por último, se destacan las conclusiones alcanzadas tras la realización de la intervención con el fin de poder ayudar al profesorado a tener una visión más detallada de todo lo realizado.



En primer lugar, y siguiendo un orden cronológico, una de las problemáticas encontradas fue la duración que tuvo el programa de formación con el profesorado. La información teórica que se pretendía impartir, y la cual una parte de esta se encuentra en el marco teórico del presente libro, era muy densa. Por tanto, no hubo posibilidad de profundizar en ciertos aspectos. Además, con el fin de realizar una formación lo más completa posible y evitar la pérdida de información imprescindible, habría que añadir la dificultad de buscar tiempos disponibles entre el profesorado al ser un programa de formación extracurricular



Es por ello, por lo que se recomienda que, para futuras intervenciones o aplicaciones prácticas en contextos reales, se elabore un **programa de formación más extenso en el tiempo**, que englobe en torno a cuatro o cinco sesiones donde se pueda impartir esta fundamentación teórica de manera más detallada. Esto permitiría establecer una sesión de carácter más teórico, y el resto de la formación estuviera orientada al trabajo en equipo, grupos de debate y cocreación de materiales de manera que pudiera ser un proyecto más completo para desarrollar.

Otra propuesta de mejora sería crear **reuniones periódicas entre el profesorado** implicado en la intervención para compartir experiencias y que pudieran plantear los problemas que van encontrando para que, entre todos, a través de un proceso de debate, pudieran encontrar una solución común.

Así mismo, sería conveniente que el programa formativo con el profesorado **mantuviera una mayor separación temporal con el inicio del programa de intervención**. En esta intervención se dio la casuística de que, tras finalizar la segunda sesión, se tenía solamente una semana para elaborar todo el material previsto para el inicio del programa. En este sentido, hubiera sido conveniente que las sesiones de formación se hubieran distanciado al menos dos o tres semanas del inicio del programa para que el profesorado pudiera interiorizar y explicar con mayor detalle al alumnado y a las familias los objetivos del programa de intervención. Esto podría aumentar la implicación de las familias en el programa y contribuir positivamente en los efectos del mismo.



## ¿CÓMO LO ADAPTO A MI REALIDAD?

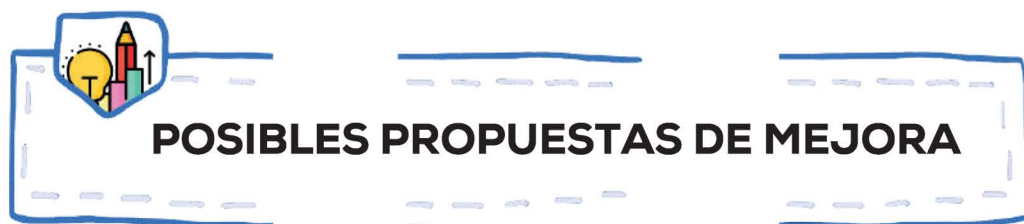
Aprendizaje autónomo del docente como herramienta de adquisición de aprendizaje. En caso de no disponer de un grupo de expertos y expertas que pudiera formar al profesorado, se recomienda que el mismo realice un **trabajo autodidacta para la adquisición de aprendizajes** referentes a estrategias motivacionales orientadas en el fomento de la autonomía, competencia, relaciones y novedad en el alumnado. De esta forma, se persigue que el profesorado, en concreto de Educación Física, tenga interés y motivación por estar en un continuo aprendizaje sobre nuevas formas y métodos que van surgiendo como consecuencia del avance de la sociedad, con el fin de adaptar estas técnicas a una realidad educativa propia y cambiante. Para ello, hay numerosos documentos como artículos científicos, libros, tesis, etc., para poder nutrirse de información teórico-científica actual e intervenciones realizadas en contextos educativos de Educación Primaria y/o Secundaria.

Por otra parte, **asistir a congresos sobre Educación Física** puede ser un excelente recurso para seguir adquiriendo aprendizajes. Los congresos sirven como herramienta de difusión por parte de grupos de investigación y profesorado para acercar nuevas formas y métodos educativos a la realidad y, por consiguiente, se genera una sinergia positiva que permite interaccionar entre profesionales educativos que ejercen en el ámbito de la investigación con profesionales educativos que ejercen en centros de Educación Primaria y/o Secundaria.

Además, cabe destacar que existen también **cursos y formaciones homologadas** en lo referente a nuevas metodologías, innovación docente, atención en el aula, dificultades del aprendizaje, estimulación multisensorial, neurociencia aplicada a la educación, aplicaciones ofimáticas, habilidades de comunicación verbal y no verbal como docente, etc. Es decir, existe un amplio abanico de posibilidades que ofrece el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre el alumnado para adoptar una actitud de aprendizaje activo con el fin de mejorar como docente y tratar de conseguir involucrar al alumnado de "nuestro centro" en nuevas actividades y aprendizajes.



La segunda problemática hace referencia a la figura del facilitador. Esta figura es relativamente nueva, por lo que se esperaba cierto desconocimiento por parte de la comunidad educativa sobre la función del mismo. Concretamente, el profesorado colaborador de este programa no era consciente de las posibilidades que ofrecía tener un facilitador en el centro. Asociaba la función de los facilitadores dentro del programa de intervención como evaluadores y no como figuras ayudantes para desarrollar cualquier estrategia de las planificadas. Sin duda, la presencia del facilitador ayudaría a supervisar el cumplimiento de forma correcta las estrategias, pero el verdadero objetivo de esta figura era la de poder llevar a cabo cualquier tipo de estrategia liberando de esfuerzo al docente, ya que los facilitadores podrían desarrollar, diseñar y generar cualquier tipo de material o estrategia que pudiera surgir durante el transcurso de las clases.



Se recomienda que, para desarrollar un programa de intervención con estas características, donde se busque involucrar a diferentes agentes tales como panel de expertos y expertas, profesorado, alumnado y familias, sea necesario que todos los miembros **sepan con claridad qué rol y funciones se tienen en el desarrollo del programa de intervención**. De esta forma, y ante una posible disconformidad, se pueda establecer un consenso mutuo para un mejor desarrollo del mismo.





## ¿CÓMO LO ADAPTO A MI REALIDAD?

Ante la imposibilidad de tener un panel de expertos y expertas que ayude en la elaboración de programas de intervención que traten de buscar un objetivo común en el alumnado, es importante ser consciente de que el trabajo no se puede hacer de manera individual si se tiene a más compañeros y compañeras alrededor. ¿Qué quiere decir esto? Es tan sencillo como comprender que **los principales aliados y aliadas que el profesorado puede tener en un centro educativo son sus compañeros y compañeras de departamento**, en este caso, de Educación Física. Por ello, para elaborar un programa de intervención que involucre a varios grupos o cursos, sería ideal que el profesorado del mismo departamento sea quienes aporten las ideas para llevar a cabo una intervención lo más viable y reproducible posible en ese determinado contexto.

Además, la ayuda de compañeros y compañeras del departamento también se puede extrapolar en el momento de **coevaluar y supervisar** si las estrategias, que se han elaborado previamente de manera conjunta, se están desarrollando de manera adecuada y, en caso contrario, establecer medidas para revertir la situación con el fin de no desvirtuarse del objetivo propuesto por el conjunto de profesores y profesoras.

Por último, la realidad educativa de un centro educativo y el entorno que le rodea va a dictaminar **la posibilidad de contactar con otros agentes externos** para desarrollar programas de intervención, independientemente de las características que tenga. Es por ello, por lo que se anima a que el profesorado estudie y analice en un primer lugar las posibilidades de desarrollo para posteriormente contactar con los agentes más indicados, tales como: ayuntamientos, escuelas deportivas, asociaciones, clubes deportivos, facultades, etc. De esta forma, es muy probable que se encuentre un agente o conjunto de agentes que puedan prestar su ayuda atendiendo a las características del programa de intervención, y así fomentar actividades físico-deportivas alternativas y diversas para disfrute, satisfacción, autonomía y aprendizaje del alumnado.

A raíz de lo anteriormente mencionado, cabe destacar la importancia **de generar sinergias educativas entre diferentes centros**, independientemente de si son de la misma ciudad, región o país. Esto va a permitir generar un vínculo social entre alumnado, profesorado y familias de distintos centros educativos cuya realidad y contexto son diferentes, pero cuyo fin es igual para todos y todas: tratar de acercar la práctica de actividad física a la cotidianidad del alumnado, fomentando nuevas prácticas, nuevos intereses y motivaciones.





En hilo con una de las problemáticas del apartado anterior, hay que prestar gran atención a la implicación de los centros en el desarrollo de las propuestas ya que se puede producir una desvinculación debido a aspectos como: la duración del programa de intervención, la creencia o la reciprocidad del proyecto, la falta de motivación o la metodología de enseñanza-aprendizaje que tiene que desarrollar el docente. Además, hay que destacar el uso no sistematizado de un grupo de comunicación con el profesorado, puede hacer que el profesorado sienta menos apoyo durante el transcurso del programa de intervención,



En este sentido, se cree necesario establecer una comunicación más directa y recíproca para poder solventar las deficiencias que semanalmente puedan ir surgiendo y provocar un efecto positivo dentro del equipo docente que desarrolla el programa de intervención. Es decir, a modo de ejemplo, se podría establecer una reunión a mitad del programa de intervención a forma de feedback con la misma dinámica que en las jornadas de formación (profesorado de los centros y equipo investigador), a fin de resolver aquellas deficiencias que no permitieran conseguir objetivo común de fomentar en el alumnado la práctica de actividad física fuera del contexto escolar. De esta forma, se establece una sinergia entre las administraciones educativas, el colegio y la universidad, a fin de poder favorecer la construcción de ciencia que lleve a ser una población más saludable y sostenible. Además, el profesorado podría adquirir ideas nuevas para implementar algunas estrategias en sus respectivos centros, a raíz de la comunicación con el profesorado que esté desarrollando las mismas en un centro distinto.

Por otro lado, además de los facilitadores dirigidos a comunicar todo lo que sucede durante las clases, se podría marcar desde el inicio del programa un día de la semana donde el profesorado pudieran **compartir información de manera periódica** a través de un grupo de debate.

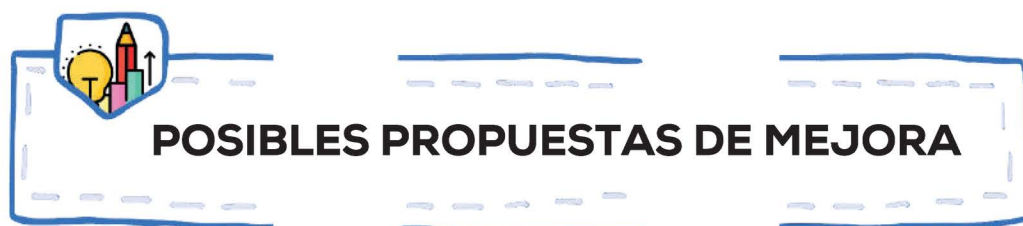


## ¿CÓMO LO ADAPTO A MI REALIDAD?

En consonancia con la problemática anterior, es importante que se tenga una percepción adecuada sobre lo que se está realizando. Esto puede ser a través de una auto-evaluación o una co-evaluación por parte del alumnado o el profesorado. Esta evaluación va a permitir reorientar el proceso, adaptando y realizando las modificaciones pertinentes en elementos como: estrategias, metodología, tiempo, etc. Hay que ser consciente de que lo que se tiene planteado sobre el papel es muy distinto cuando se trata de aplicar de manera real en un contexto educativo e, incluso, que un mismo programa de intervención se desarrolle de manera diferente entre clases del mismo curso académico. Por tanto, es conveniente prever antes de iniciar el programa de intervención en qué momento se va a realizar un seguimiento, control o evaluación de este, qué agentes van a participar en dicho proceso y qué instrumentos se van a utilizar (listas de control, rúbricas, entrevistas, observación, etc.)



Otra de las principales dificultades que se ha encontrado es no poder cuantificar/conocer con exactitud y de manera real en qué medida las familias llegan a tener una participación activa en el cumplimiento de los retos por parte de sus hijos e hijas. Esto es de gran importancia debido a que las familias son agentes importantes en los procesos de aprendizaje del alumnado y necesarios para fomentar hábitos saludables como la práctica de actividad física fuera del contexto escolar.



Una posible solución podría ser el **desarrollo de talleres extraescolares donde se fomente la práctica de actividad física entre familias e hijos**. Por describir un ejemplo práctico, sería interesante poder realizar una convivencia, a modo de actividad extraescolar, que uniera panel de expertos y expertas, profesorado, familias y escolares, y establecer un conjunto de actividades en un entorno natural cercano, con ambiente festivo. De esta forma, se hace partícipe a las familias en la consecución de un objetivo común en beneficio de sus hijos e hijas.

Otra de las posibles soluciones sería establecer **una reunión inicial con las familias** con el fin de informar de todo el desarrollo del proyecto. En cierta parte, esta información inicial se cubre con el díptico que se distribuye a través de las plataformas educativas y del material aportado al alumnado. Sin embargo, no se llega a tener la percepción y opinión real de las familias acerca de la propuesta de intervención, tratando de resolver dudas, implicándoles y motivándoles a participar desde el principio





## ¿CÓMO LO ADAPTO A MI REALIDAD?

Tal y como se mencionaba anteriormente, la realidad educativa y el entorno socioeconómico que cada alumno y alumna tiene es muy diferente. Hay que tener en cuenta y ser realistas de que es imposible conseguir llegar a todos los núcleos familiares de los diferentes cursos que el profesorado puede llegar a tener. Esto no significa que se deje completamente aislado a un agente tan importante en el desarrollo del aprendizaje del alumnado, al revés. **Es necesario encontrar las herramientas, recursos, estrategias o técnicas para tratar de captar la atención de las familias.**

Dependiendo de las características de la intervención o del objetivo que se quiera conseguir a corto, medio o largo plazo, se puede elaborar un planning con las diferentes actividades que se van a realizar a lo largo del tiempo para involucrar a las familias. Esto quiere decir que, si solamente se realiza una o dos actividades a lo largo del curso académico, será más difícil captar la atención de todas las familias. Por el contrario, si se realizan actividades con mayor frecuencia, permitirá que aquellas familias ausentes en las primeras actividades tengan la oportunidad de unirse a la siguiente en base al feedback que hayan podido obtener de las anteriores vía Classroom, Rayuela y/o redes sociales que sirvan de canal de comunicación.

Cabe mencionar que no todas las actividades han de involucrar gran cantidad de tiempo, materiales, espacio, etc. Es decir, se puede optar por elaborar una lista de actividades que vayan de menor a mayor complejidad, al igual que en carnet de promotor de actividad física del alumnado. Por ejemplo, realizar un "Día de Actividad Física en la calle con familias" y programar actividades sencillas, con retos cooperativos en algún parque cercano cuya duración no conlleve más de una hora y media de duración. Esta actividad podría ser catalogada como verde, debido a su sencillez en cuanto a la logística, tiempo y desempeño. Por su parte, realizar una "Ruta senderista familiar" y convocar a las familias y alumnado un día en el fin de semana a que quieran a practicar una ruta senderista por un entorno natural cercano. Esta actividad podría ser catalogada como naranja o roja debido a la complejidad de asistencia (las primeras ocasiones), tiempo, climatología, dificultad de la ruta, etc.



En el presente libro se ha tratado de dar visibilidad a todo lo que se ha elaborado para fomentar la actividad física en jóvenes escolares de Educación Primaria, tratando de hacer hincapié en la importancia de cada una de las estrategias desarrolladas con suficiente sustentación teórica y evidencia científica. En este sentido, obtener una visión directa sobre desarrollo real de las estrategias en los diferentes centros educativos, indicando los puntos clave y aspectos de mejora, puede ser de gran utilidad para el profesorado. Es cierto que el desarrollo de proyectos de estas características conlleva la implicación de diferentes y numerosos agentes, funciones y organización para un correcto desarrollo.

Por lo que se recomienda que el profesorado que haya leído este libro, sea capaz de aplicar las estrategias desarrolladas de manera adaptada a su realidad educativa, tratando de fomentar en escolares de primaria la autonomía, competencia y las relaciones hacia la actividad física, los niveles de motivación hacia la actividad física en su tiempo libre y sobre todo, los niveles de actividad física en su día a día, consiguiendo así poner las bases para una futura población adolescente más activa y saludable.



# **Referencias Bibliográficas**

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P. D., Ryan, R., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M. R., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2022). A Classification System for Teachers' Motivational Behaviours Recommended in Self-Determination Theory Interventions. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/edu0000783>
- Aibar, A., Abós, Á., García-González, L., González-Cutre, D., & Sevil-Serrano, J. (2021). Understanding students' novelty satisfaction in physical education: Associations with need-supportive teaching style and physical activity intention. *European Physical Education Review*, 27(4), 779–797. <https://doi.org/10.1177/1356336X21992791>
- Amado, D., Del Villar, F., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & García-Calvo, T. (2014). Effect of a multi-dimensional intervention programme on the motivation of physical education students. *PLoS ONE*, 9(1), e85275. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0085275>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., & et al. (2022). Global matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: Results and analysis from 57 countries. *Journal of Physical Activity & Health*, 1–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Behzadnia, B., Adachi, P. J. C., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.003>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical Inactivity. In M. Ezzati, A. D. Lopez, A. Rodgers, & C. J. L. Murray (Eds.), *Comparative Quantification of Health Risks. Global & Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk* (pp. 731–883). World Health Organization.
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P.-J., van Nassau, F., Contardo Ayala, A. M., & Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0876-4>

- Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y.-G. (2016). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 217–235. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0236>
- Chocarro de Luis, E., & Sáenz de Jubera, M. (2015). Grupos interactivos: Estrategia para la mejora de la convivencia, la participación y el aprendizaje. *Revista Complutense de Educación*, 27(2), 585–601. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2016.v27.n2.46911](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2016.v27.n2.46911)
- Colás Bravo, P. S., & Contreras, J. A. (2013). La participación de las familias en los centros escolares de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 31(2). <https://doi.org/10.6018/rie.31.2.171031>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Demetriou, Y., Sudeck, G., Thiel, A., & Höner, O. (2015). The effects of school-based physical activity interventions on students' health-related fitness knowledge: A systematic review. *Educational Research Review*, 16, 19–40. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.07.002>
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I.-M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I.-M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 14570. <https://doi.org/10.1136/bmj.14570>
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., & Tamayo Fajardo, J. A. (2019). Prediction of physical education students' intention to be physically active: A model mediated by the need for novelty. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 442–448. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70946>
- Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2020). Validation of the Achievement Emotions Questionnaire for Physical Education (AEQ-PE). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4560. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124560>
- García-Calvo, T., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Amado, D., & Pulido, J. J. (2016). Effects of an intervention programme with teachers on the development of positive behaviours in Spanish physical education classes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 572–588. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1043256>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of Physical Education with improvement of health-related physical fitness outcomes and fundamental motor skills among youths. *JAMA Pediatrics*, 174(6), e200223. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0223>

- García Martín, J., & García Martín, S. (2021). Uso de herramientas digitales para la docencia en España durante la pandemia COVID-19. *Revista Española de Educación Comparada*, 38, 151. <https://doi.org/10.5944/reec.38.2021.27816>
- González-Cutre, D., Romero-Elías, M., Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., & Hagger, M. S. (2020). Testing the need for novelty as a candidate need in basic psychological needs theory. *Motivation and Emotion*, 44(2), 295–314. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09812-7>
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859–875. <https://doi.org/10.1177/1356336X18783980>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 376–390. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.376>
- Herlitz, L., MacIntyre, H., Osborn, T., & Bonell, C. (2020). The sustainability of public health interventions in schools: a systematic review. *Implementation Science*, 15(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s13012-019-0961-8>
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 59–76. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
- Llanos-Muñoz, R., Leo, F. M., López-Gajardo, M. Á., Cano-Cañada, E., & Sánchez-Oliva, D. (2022). ¿Puede el modelo de educación deportiva favorecer la igualdad de género, los procesos motivacionales y la implicación del alumnado en Educación Física? *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 46, 8–17. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92812>

- Lorenzo, L. R., & Toro, S. (2021). Deberes escolares para promocionar estilos de vida saludables en Educación Física. *Revista de Educación Física: Renovar La Teoría y Práctica*, 162, 13–17.
- Mears, R., & Jago, R. (2016). Effectiveness of after-school interventions at increasing moderate-to-vigorous physical activity levels in 5- to 18-year olds: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1315–1324. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094976>
- Méndez-Giménez, A., Martínez de Ojeda Pérez, D., & Valverde-Pérez, J. J. (2016). Valoración del alumnado y profesorado del material convencional y auto-construido: Estudio longitudinal de diseño cruzado en educación deportiva. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 20–25. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.35725>
- Mollá-Serrano, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 7(27), 241–252.
- Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., García González, L., García Bengoechea, E., & Generelo Lanaspá, E. (2019). Development of the 'Sigue la Huella' physical activity intervention for adolescents in Huesca, Spain. *Health Promotion International*, 34(3), 519–531. <https://doi.org/10.1093/heapro/day005>
- Navarro, G. M. (2014). Los servicios complementarios y las actividades complementarias y extraescolares: Una necesidad educativo-formativa. *Avances En Supervisión Educativa*, 22. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i22.41>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Panadés, A. M. G., & Conti, J. V. (2020). Cómo fomentar la práctica de ejercicio físico a través de los deberes activos en estudiantes universitarios. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 518–526.
- Pérez-Macías, Y. (2017). Acciones para fomentar la comunicación inter-alumnos en la clase de Educación Física. *EFDeportes, Revista Digital*, 175. <http://www.efdeportes.com/>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>



- Ramírez-Manay, J. M. (2022). *Uso de herramientas digitales de la Institución Educativa Particular CIMA de Chiclayo* [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78718>
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Reilly, J. J., Johnston, G., McIntosh, S., & Martin, A. (2016). Contribution of school recess to daily physical activity: Systematic review and evidence appraisal. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 581–589. <https://doi.org/10.14485/HBPR.3.6.7>
- Rodríguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rodríguez Rodríguez, J., Sanmiguel-Rodríguez, A., & Álvarez-Seoane, D. (2018). Revisión bibliográfica en el contexto español sobre investigaciones relacionadas con los libros de texto y materiales didácticos en educación física. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 363–370. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.65902>
- Roman-Viñas, B., Zazo, F., Martínez-Martínez, J., Aznar-Lain, S., & Serra-Majem, L. (2018). Results from Spain's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(s2), 411–412. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0464>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Singh, A., Bassi, S., Nazar, G. P., Saluja, K., Park, M., Kinra, S., & Arora, M. (2017). Impact of school policies on non-communicable disease risk factors – a systematic review. *BMC Public Health*, 17(1), 292. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4201-3>

- Singh, A. S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Sousa-Sá, E., Zhang, Z., Pereira, J. R., Wright, I. M., Okely, A. D., & Santos, R. (2020). Systematic review on retinal microvasculature, physical activity, sedentary behaviour and adiposity in children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 109(10), 1956–1973. <https://doi.org/10.1111/apa.15204>
- Stoa, R., & Chu, T. L. (Alan). (2020). An argument for implementing and testing novelty in the classroom. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/stl0000223>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M., & Sánchez-Miguel, P. A. (2022). Effects of a school-based intervention on physical activity, sleep duration, screen time, and diet in children. *Revista de Psicodidáctica*, 27(1), 56–65. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2021.05.002>
- Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335(7622), 703. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P. T., Kraemer-Aguiar, L. G., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014). Physical activity in overweight and obese adolescents: Systematic review of the effects on physical fitness components and cardiovascular risk factors. *Sports Medicine*, 44(8), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0193-7>
- Villa-González, E., Barranco-Ruiz, Y., Evenson, K. R., & Chillón, P. (2018). Systematic review of interventions for promoting active school transport. *Preventive Medicine*, 111, 115–134. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.010>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>

- World Health Organization. (2013). *Transforming and scaling up health professionals' education and training: World Health Organization guidelines 2013*. World Health Organization.

Recuerda que...  
***¡Cada movimiento cuenta!***



UNIVERSIDAD  DE EXTREMADURA



MINISTERIO  
DE CIENCIA  
E INNOVACIÓN



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de  
Desarrollo Regional

