

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La motivación en las sesiones de educación física.

Trabajo académico:

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en educación física

Autor:

Faucett Meléndez Fachín

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La motivación en las sesiones de educación física.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Tumbes , 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La motivación en las sesiones de educación física.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su  
contenido y forma

Faucett Meléndez Fachín (Autor)

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas (Asesora)

Tumbes, 2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual a treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*La motivación en las sesiones de educación física*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **MELENDEZ FACHIN FAUCETT**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **MELENDEZ FACHIN FAUCETT**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado  
DNI: 25772336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Secretario del Jurado  
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Vocal del Jurado  
DNI: 43852105

## La motivación en las sesiones de educación física

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>12%</b>	<b>11%</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>www.dykinson.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>rio.upo.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to ucr</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>eprints.uanl.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.retos.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Unversidad de Granada</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas  
Asesora  
Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

10	<a href="http://worldwidescience.org">worldwidescience.org</a> Fuente de Internet	<1 %
11	Aur�lie Krzeminski, Isabelle Milhabet, Daniel Priolo. "The competitive dimension of comparative optimism / La dimensi3n competitiva del optimismo comparativo", <i>Revista de Psicología Social</i> , 2018 Publicaci3n	<1 %
12	Cecchini, José-Antonio, Jorge-Luis Fernández, and Christian Cecchini. "La cultura del esfuerzo en las clases de educaci3n física", <i>Cultura y Educaci3n</i> , 2013. Publicaci3n	<1 %
13	Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de Administraci3n de Negocios para Graduados Trabajo del estudiante	<1 %
14	<a href="http://documents.mx">documents.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.cienciadigital.org">www.cienciadigital.org</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://www.esic.edu">www.esic.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
17	"Prácticas Pedag3gicas e Inclusivas no Ensino de Ci�ncias", Editora Cientifica Digital, 2023 Publicaci3n	<1 %
18	<a href="http://www.minedu.gob.pe">www.minedu.gob.pe</a>  Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas

Asesora

C3digo [Orcid](https://orcid.org/0000-0001-9694-0192): 0000-0001-9694-0192

## **DEDICATORIA.**

A Dios por ser guía constante en mi vida.

A mis familiares por su apoyo constante.

A mis colegas y amigos por motivarme a continuar superándome.

## ÍNDICE.

DEDICATORIA.	vii
ÍNDICE.	viii
RESUMEN.	ix
ABSTRACT.	x
INTRODUCCION	11
CAPÍTULO I.	13
TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN Y SU APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	13
1.1. Teoría de la Autodeterminación	13
1.2. Teoría de la Meta de Logro	15
1.3 Teoría de la Expectativa-Valor	15
1.4 Aplicación de las Teorías de la Motivación en la Educación Física	15
CAPÍTULO II	16
ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EFECTIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	16
2.1. Estrategias Basadas en la Autonomía	16
2.2. Fomento de Metas de Dominio	17
2.3 Implementación de Retroalimentación Constructiva	18
2.4. Estrategias de Gamificación	19
CAPÍTULO III	21
IMPACTO DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES EN EL RENDIMIENTO Y SATISFACCIÓN ESTUDIANTIL EN EDUCACIÓN FÍSICA	21
3.1. Metodología de Evaluación	21
3.2. Impacto en el Rendimiento Físico	22
3.3. Impacto en la Satisfacción Estudiantil	23
3.4 Casos de Estudio y Evidencia Empírica	25
CONCLUSIONES.	27
RECOMENDACIONES.	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	29

## **RESUMEN.**

La monografía titulada "La motivación en las sesiones de educación física" aborda la crucial influencia de la motivación en el ámbito de la educación física, destacando su importancia para el rendimiento y desarrollo integral de los estudiantes. Este estudio descriptivo se centra en identificar las teorías de la motivación aplicables, examinar las estrategias motivacionales efectivas y evaluar su impacto en el rendimiento físico y satisfacción de los estudiantes. A través de tres capítulos detallados, se exploran las bases teóricas de la motivación, las prácticas pedagógicas para fomentar la participación activa y el compromiso, y los efectos positivos de estas estrategias en el contexto educativo. Este trabajo busca ofrecer a educadores físicos y profesionales del ámbito educativo, herramientas y conocimientos para mejorar las sesiones de educación física, promoviendo un entorno de aprendizaje más motivador y eficaz.

**Palabras clave.** Estrategias motivacionales, Rendimiento estudiantil, Educación física

## **ABSTRACT.**

The monograph titled "Motivation in Physical Education Sessions" addresses the crucial influence of motivation in the field of physical education, highlighting its importance for the performance and comprehensive development of students. This descriptive study focuses on identifying applicable motivation theories, examining effective motivational strategies, and evaluating their impact on students' physical performance and satisfaction. Through three detailed chapters, the theoretical foundations of motivation, pedagogical practices to foster active participation and commitment, and the positive effects of these strategies in the educational context are explored. This work aims to provide physical educators and professionals in the educational field with tools and knowledge to improve physical education sessions, promoting a more motivating and effective learning environment.

Keywords: Motivational strategies, Student performance, Physical education

## INTRODUCCIÓN.

La motivación constituye una pieza angular en el desarrollo y ejecución de las sesiones de educación física, actuando como catalizador para el logro de los objetivos pedagógicos y la mejora del rendimiento físico y psicológico de los estudiantes. La presente monografía, titulada "La motivación en las sesiones de educación física", se adentra en el estudio descriptivo de los mecanismos y estrategias de motivación aplicables en el contexto educativo físico, con el fin de explorar su impacto en el proceso de aprendizaje y la participación activa de los alumnos.

La importancia de este estudio radica en su potencial para transformar las prácticas pedagógicas en educación física, promoviendo un ambiente de aprendizaje más dinámico, inclusivo y eficaz. Al comprender los factores motivacionales que influyen en los estudiantes, los educadores pueden diseñar sesiones que no solo mejoren las capacidades físicas, sino que también fomenten el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y la perseverancia.

El objetivo general de este trabajo es:

Analizar la influencia de la motivación en la efectividad de las sesiones de educación física en instituciones educativas.

Para alcanzar esta meta, se han establecido tres objetivos específicos:

- Identificar las principales teorías de la motivación que pueden ser aplicadas en el contexto de la educación física y su relevancia para el proceso educativo.
- Examinar las técnicas y estrategias de motivación más efectivas para promover la participación activa y el compromiso de los estudiantes en las sesiones de educación física.

- Evaluar el impacto de la aplicación de estrategias motivacionales en el rendimiento físico y la satisfacción de los estudiantes en el ámbito educativo.

El contenido de este trabajo se estructura en tres capítulos, cada uno correspondiente a un objetivo específico. El primer capítulo se dedica a la revisión de las teorías de la motivación y su aplicabilidad en la educación física, proporcionando un marco teórico sólido para el estudio. El segundo capítulo profundiza en las técnicas y estrategias de motivación, presentando ejemplos prácticos y estudios de caso que ilustran su implementación y resultados. Finalmente, el tercer capítulo presenta un análisis de los efectos de estas estrategias en el rendimiento y la satisfacción de los estudiantes, basado en investigaciones recientes y datos empíricos.

Esta monografía pretende ser un recurso valioso para educadores físicos, estudiantes de ciencias de la educación y profesionales interesados en optimizar las prácticas pedagógicas a través de la motivación, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes.

## CAPÍTULO I

### TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN Y SU APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

La motivación en la educación física es un campo de estudio que ha adquirido relevancia debido a su impacto directo en el rendimiento y desarrollo integral de los estudiantes. Este capítulo se centra en identificar y analizar las principales teorías de la motivación que son aplicables en el contexto de la educación física, destacando su importancia y relevancia en el proceso educativo.

#### 1.1. Teoría de la Autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), desarrollada por Edward L. Deci y Richard M. Ryan en 1985, introduce un enfoque profundo sobre la motivación intrínseca, subrayando su importancia esencial en el contexto de la educación física. Esta teoría plantea que la verdadera motivación intrínseca, es decir, el impulso de participar en una actividad meramente por el gozo y satisfacción personales que se derivan de ella, desempeña un papel fundamental en el aprendizaje y la participación de los estudiantes.

La TAD identifica tres necesidades psicológicas básicas —autonomía, competencia y relación— que son cruciales para cultivar la motivación intrínseca dentro de un entorno educativo. La autonomía se refiere a la necesidad de sentirse en control de las propias acciones y decisiones; la competencia implica sentirse capaz y eficaz en las tareas que uno emprende; y la relación destaca la importancia de establecer conexiones significativas con otros. Según Deci y Ryan, estas necesidades son universales y aplicables a todos los ámbitos de la vida, incluida la educación física, donde su satisfacción puede llevar a un aumento significativo en la motivación intrínseca de los estudiantes.

Además, la TAD argumenta que el entorno educativo debe diseñarse de manera que apoye y satisfaga estas tres necesidades fundamentales para maximizar la motivación intrínseca.

Esto implica crear situaciones de aprendizaje que permitan a los estudiantes ejercer una cierta autonomía en la elección de actividades, proporcionarles oportunidades para experimentar el éxito y mejorar su sensación de competencia, y fomentar un ambiente donde puedan establecer y mantener relaciones positivas con sus compañeros y maestros. Al hacerlo, se promueve un entorno de educación física más motivador, participativo y satisfactorio para todos los estudiantes.

## **1.2. Teoría de la Meta de Logro**

La Teoría de la Meta de Logro (TML), formulada por Carol Ames en 1992 y ampliada por Carol S. Dweck en 1986, ofrece una perspectiva detallada sobre el impacto que los objetivos y aspiraciones personales tienen en la motivación individual. Esta teoría propone un marco para comprender cómo la orientación hacia diferentes tipos de metas — específicamente, metas de dominio (o aprendizaje) y metas de rendimiento— juega un rol determinante en la forma en que los estudiantes se involucran y participan en el ámbito educativo, incluido el sector de la educación física.

Según la TML, cuando los estudiantes se orientan hacia metas de dominio, su principal interés radica en adquirir nuevas habilidades, mejorar su competencia y entender más profundamente el contenido de la materia. En contraste, aquellos que se enfocan en metas de rendimiento buscan demostrar su competencia y ser vistos como exitosos por sus pares y educadores, a menudo evaluando su éxito en comparación con los demás. Este enfoque dual ofrece una valiosa perspectiva sobre cómo los objetivos personales influyen directamente en la motivación de los estudiantes, su enfoque hacia el aprendizaje y su disposición a enfrentar desafíos durante las sesiones de educación física.

En el contexto específico de la educación física, la aplicación de la TML revela que los estudiantes motivados por metas de dominio tienden a mostrar mayor interés y disfrute en las actividades físicas, enfocándose en el desarrollo personal y la superación de sus propias marcas. Por otro lado, aquellos orientados a metas de rendimiento pueden experimentar tanto altos niveles de motivación como ansiedad, dependiendo de su percepción de éxito o fracaso en comparación con sus compañeros. Esta distinción es crucial para los educadores

físicos, ya que proporciona claves para diseñar actividades que fomenten un enfoque más inclusivo y centrado en el aprendizaje, promoviendo así una experiencia educativa física más positiva y motivadora para todos los estudiantes.

La TML subraya la importancia de crear un entorno de aprendizaje en educación física que valore el esfuerzo, el progreso personal y el aprendizaje continuo por encima de la comparación competitiva. Al hacerlo, se puede estimular una participación más activa y comprometida de los estudiantes en las actividades físicas, alentándolos a establecer y perseguir metas personales que refuercen su motivación intrínseca y su satisfacción con el proceso educativo en su conjunto.

### **1.3 Teoría de la Expectativa-Valor**

La Teoría de la Expectativa-Valor, propuesta por Jacquelynne Eccles y Allan Wigfield en 2002, profundiza en el análisis de los factores que configuran la motivación estudiantil, sugiriendo que la disposición de un estudiante para emprender una tarea específica es el resultado directo de dos componentes cruciales: la expectativa de éxito en dicha tarea y el valor intrínseco o utilitario que el estudiante le atribuye. Esta teoría es especialmente relevante en el ámbito de la educación física, donde la percepción personal de competencia y el significado asignado a la participación en actividades físicas emergen como elementos fundamentales para entender y mejorar la motivación y el compromiso estudiantil.

Según Eccles y Wigfield, la expectativa de éxito se refiere a la creencia del estudiante en su capacidad para ejecutar con éxito una tarea. En el contexto de la educación física, esto se traduce en la confianza del alumno en sus habilidades físicas y deportivas. La teoría plantea que cuando los estudiantes se perciben a sí mismos como competentes y capaces, es más probable que participen activamente y se comprometan con las actividades propuestas. Por otro lado, el valor asignado a la tarea abarca tanto la importancia intrínseca de la actividad —el disfrute y el interés personal que despierta— como su valor utilitario, incluyendo los beneficios percibidos de participar en ella, tales como la mejora de la salud y el bienestar físico o la aceptación social entre los pares.

La aplicación de la Teoría de la Expectativa-Valor en la educación física ofrece una perspectiva valiosa para diseñar e implementar programas que no solo aumenten la confianza de los estudiantes en sus propias capacidades físicas sino que también resalten el valor intrínseco y utilitario de la actividad física. Al enfocarse en estrategias que refuercen positivamente estas percepciones, los educadores pueden fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan motivados no solo por el deseo de éxito sino también por el reconocimiento del valor personal y colectivo de las prácticas físicas.

En este sentido, la Teoría de la Expectativa-Valor subraya la importancia de adoptar un enfoque holístico en la educación física, que no se limite a desarrollar habilidades físicas, sino que también promueva una comprensión profunda del impacto positivo de la actividad física en la salud física y mental, la autoestima y las relaciones sociales. Al hacerlo, se contribuye a la creación de un entorno educativo enriquecedor que inspire y motive a los estudiantes a participar activamente, superar sus propios límites y valorar de manera integral la importancia de un estilo de vida activo y saludable.

#### **1.4 Aplicación de las Teorías de la Motivación en la Educación Física**

La integración cuidadosa y estratégica de teorías motivacionales dentro del currículo de educación física tiene el potencial de revolucionar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, potenciando de manera significativa tanto su motivación como su rendimiento. Por ejemplo, la implementación de estrategias pedagógicas que enfatizan la autonomía del estudiante y ofrecen retroalimentación constructiva y alentadora se alinea con los principios de la Teoría de la Autodeterminación (TAD). Según Ntoumanis (2001), tales enfoques no solo fomentan una mayor motivación intrínseca entre los estudiantes, sino que también cultivan un ambiente en el cual el aprendizaje y el desarrollo personal se convierten en los principales motores de participación.

Del mismo modo, la adopción de un entorno de aprendizaje orientado hacia las metas de dominio, conforme a la Teoría de la Meta de Logro (TML), puede tener un impacto profundamente positivo en la forma en que los estudiantes abordan las actividades físicas. Carol S. Dweck (1986) resalta cómo un enfoque en el aprendizaje y la mejora personal,

más que en la comparación con los demás, promueve la persistencia, el compromiso y el disfrute en la tarea en cuestión. Al priorizar el progreso individual y la superación de desafíos personales sobre la competencia externa, los educadores pueden inspirar a los estudiantes a establecer y alcanzar metas propias, incrementando así su satisfacción y su conexión emocional con la actividad física.

Estas teorías, al ser aplicadas de manera conjunta y coherente, ofrecen un marco robusto para el diseño de programas de educación física que son tanto inclusivos como efectivos. La promoción de la autonomía, el énfasis en la retroalimentación positiva, y la creación de un clima que valora el esfuerzo y el crecimiento personal, son prácticas que, en conjunto, pueden transformar radicalmente la experiencia educativa de los estudiantes. Facilitar que los alumnos experimenten el éxito a su propio ritmo, reconociendo y valorando sus esfuerzos y progresos, no solo mejora su motivación intrínseca, sino que también eleva su autoestima y confianza en sus habilidades físicas.

Adicionalmente, al establecer un entorno que celebra los logros personales y promueve una visión positiva del esfuerzo y la mejora continua, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una relación más saludable y sostenible con la actividad física. Esta aproximación no solo prepara el terreno para un mayor rendimiento académico y físico, sino que también inculca valores y hábitos de vida activos que los estudiantes pueden llevar consigo mucho más allá de las aulas y gimnasios escolares.

## CAPÍTULO II

### **ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EFECTIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

El fomento de la motivación y el compromiso de los estudiantes en las sesiones de educación física es esencial para alcanzar resultados de aprendizaje óptimos y promover estilos de vida saludables. Este capítulo examina diversas técnicas y estrategias de motivación reconocidas por su efectividad en estimular la participación activa y el compromiso de los estudiantes en el ámbito de la educación física.

#### **2.1. Estrategias Basadas en la Autonomía**

La estrategia de fomentar la autonomía estudiantil se destaca como un enfoque fundamental para incrementar la motivación intrínseca, una teoría ampliamente respaldada por los trabajos de Ryan y Deci en su Teoría de la Autodeterminación (2017). Ellos argumentan que brindar a los estudiantes la oportunidad de ejercer un nivel significativo de elección y control sobre su proceso de aprendizaje tiene el potencial de mejorar drásticamente su nivel de motivación y, por ende, su compromiso con las actividades propuestas. En el ámbito específico de la educación física, esta promoción de la autonomía se puede manifestar de diversas maneras, tales como otorgar a los estudiantes la libertad de seleccionar entre una variedad de actividades físicas, lo cual les permite alinearse con sus intereses personales y niveles de habilidad.

Asimismo, la posibilidad de que los alumnos establezcan sus propios objetivos de fitness contribuye a que sientan un mayor sentido de propiedad y compromiso con su desarrollo físico. Además, involucrarlos activamente en la planificación y toma de decisiones de las sesiones de educación física no solo potencia su autonomía, sino que también los empodera a tomar un rol más activo y consciente en su educación física. Este enfoque colaborativo no solo enriquece la experiencia educativa de los estudiantes al hacerla más relevante y personalizada, sino que también promueve una mayor adherencia y entusiasmo hacia la práctica de actividad física regular, fomentando así un estilo de vida activo y saludable.

## **2.2. Fomento de Metas de Dominio**

La creación de un ambiente educativo que enfatiza las metas de dominio sobre las metas de rendimiento representa una estrategia pedagógica de gran valor, como lo subrayan las investigaciones de Carol Dweck (1986) y Carol Ames (1992). Este enfoque promueve una orientación hacia el aprendizaje continuo y la mejora personal, alejándose de la comparación y la competencia, lo cual es fundamental para cultivar una mentalidad de crecimiento entre los estudiantes. Tal mentalidad no solo realza la motivación intrínseca por el aprendizaje, sino que también prepara el terreno para una mayor resiliencia y persistencia ante los desafíos.

En términos prácticos, priorizar las metas de dominio implica una valoración y reconocimiento constante del esfuerzo y la evolución personal de cada estudiante, más allá de los logros de alto rendimiento. Esto significa celebrar las pequeñas victorias y el progreso en el aprendizaje, reconociendo que cada paso adelante contribuye al desarrollo de habilidades y competencias. Este enfoque ayuda a los estudiantes a apreciar el valor del proceso de aprendizaje en sí mismo, incentivándolos a fijarse metas personales que reflejen su deseo de superación y no simplemente la superación de los demás.

Implementar esta estrategia en el aula de educación física, por ejemplo, puede traducirse en diseñar actividades que permitan a los estudiantes experimentar el éxito a través de la mejora de sus propias marcas y habilidades, en lugar de centrarse exclusivamente en comparaciones externas. Al hacerlo, se fomenta un ambiente inclusivo y motivador donde cada estudiante puede sentirse valorado y apoyado en su esfuerzo por mejorar, independientemente de su punto de partida o nivel de habilidad.

Este enfoque también implica el establecimiento de objetivos de aprendizaje claros y alcanzables, que animen a los estudiantes a esforzarse por su mejor versión personal, y la implementación de sistemas de retroalimentación constructiva que orienten y motiven su avance. Al final, lo que se busca es que los estudiantes desarrollen un compromiso duradero

con el aprendizaje y un entendimiento profundo de que el verdadero éxito radica en la superación de sus propios retos y en el crecimiento personal continuo.

### **2.3 Implementación de Retroalimentación Constructiva**

La práctica de ofrecer una retroalimentación positiva y constructiva se erige como un pilar esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje, crucial para el fortalecimiento de la autoeficacia y el estímulo de la motivación estudiantil. Según el análisis de Hattie y Timperley (2007), para que la retroalimentación sea genuinamente efectiva y cumpla su propósito de mejora, debe poseer características específicas: ser detallada, proporcionada en el momento adecuado, y estar claramente dirigida a fomentar el desarrollo y la excelencia futura del estudiante. En el contexto dinámico de la educación física, aplicar estos principios implica ir más allá de las evaluaciones genéricas o aquellas que se centran únicamente en los resultados obtenidos, para adentrarse en comentarios precisos que abarquen aspectos como la técnica individual, la intensidad y calidad del esfuerzo desplegado, así como el progreso observable en el tiempo.

Una retroalimentación meticulosamente elaborada debería, por ende, enfocarse en elementos concretos de la actuación deportiva o física del estudiante, tales como la ejecución técnica de un movimiento, la estrategia aplicada en un juego o actividad, y la tenacidad mostrada ante retos o dificultades. Al proporcionar orientaciones específicas para la mejora, no solo se guía a los estudiantes hacia la optimización de su rendimiento, sino que también se les reconoce y valida el esfuerzo realizado, independientemente de la magnitud del éxito alcanzado.

La entrega de esta retroalimentación de manera oportuna es igualmente crucial, ya que permite a los estudiantes aplicar inmediatamente las recomendaciones en prácticas futuras, potenciando así un aprendizaje significativo y continuo. Este ciclo de retroalimentación y mejora contribuye significativamente no solo al perfeccionamiento de habilidades y capacidades físicas, sino también al fomento de una motivación intrínseca, alentando a los estudiantes a perseguir el progreso personal y el dominio en lugar de la comparación competitiva.

Por tanto, en la disciplina de la educación física, es imperativo establecer un ambiente en el que la retroalimentación positiva y constructiva sea empleada consistentemente como una herramienta pedagógica fundamental. Este enfoque no solo promueve la evolución técnica y física de los estudiantes, sino que también inspira confianza, resiliencia, y una actitud proactiva hacia la actividad física, elementos indispensables para el desarrollo integral de los alumnos.

#### **2.4. Estrategias de Gamificación**

La estrategia de gamificación, que consiste en la integración de elementos y principios del diseño de juegos en entornos tradicionalmente no lúdicos, se ha posicionado como un enfoque innovador y efectivo para potenciar la motivación de los estudiantes. Esta metodología, según lo destacado por Hamari, Koivisto y Sarsa (2014), se basa en la premisa de que al incorporar mecánicas de juego tales como la acumulación de puntos, la obtención de insignias, el establecimiento de tablas de clasificación y la creación de narrativas envolventes, es posible transformar las sesiones de educación física en experiencias sumamente atractivas y estimulantes para los alumnos.

La aplicación de la gamificación en la educación física se alinea con la necesidad de crear ambientes de aprendizaje que capten la atención y el interés de los estudiantes, especialmente de aquellos que podrían mostrar apatía o resistencia hacia las actividades físicas tradicionales. Al introducir elementos competitivos saludables y sistemas de recompensas, se fomenta un sentido de logro y progreso, motivando a los estudiantes a participar activamente y a esforzarse por mejorar su rendimiento.

Además, la gamificación permite personalizar el aprendizaje y adaptarlo a las necesidades y preferencias individuales de cada estudiante, ofreciendo diversos niveles de dificultad y desafíos que pueden ser ajustados para garantizar que cada uno encuentre su propio camino hacia el éxito y la satisfacción personal. Esto no solo mejora la participación en las actividades físicas, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades importantes como el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la toma de decisiones estratégicas.

La implementación de estrategias de gamificación en la educación física también ofrece una oportunidad para incorporar tecnología y medios digitales en el currículo, lo que puede aumentar aún más el interés y la implicación de los estudiantes en la era digital. Herramientas como aplicaciones móviles, wearables y plataformas en línea pueden ser utilizadas para enriquecer la experiencia de aprendizaje, proporcionando feedback instantáneo, seguimiento del progreso y una sensación de comunidad y pertenencia entre los participantes.

En conclusión, la gamificación emerge como una estrategia pedagógica poderosa y versátil para revitalizar las sesiones de educación física, haciéndolas más dinámicas, interactivas y personalizadas. Al adoptar este enfoque, los educadores pueden no solo aumentar la motivación estudiantil y el compromiso con

## **CAPÍTULO III**

### **IMPACTO DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES EN EL RENDIMIENTO Y SATISFACCIÓN ESTUDIANTIL EN EDUCACIÓN FÍSICA**

La implementación de estrategias motivacionales en la educación física no solo tiene el potencial de aumentar la participación activa de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto significativo en su rendimiento físico y niveles de satisfacción. Este capítulo se dedica a evaluar dicho impacto, destacando cómo la adopción de prácticas pedagógicas centradas en la motivación contribuye a mejorar los resultados educativos y el bienestar de los estudiantes.

#### **3.1. Metodología de Evaluación**

Para realizar una evaluación exhaustiva del impacto que las estrategias motivacionales ejercen en la educación física, es imperativo recurrir a un análisis detallado de estudios empíricos y teóricos que han investigado esta dinámica. Este enfoque multidimensional permite no solo identificar patrones y tendencias generales, sino también comprender las complejidades y matices específicos que caracterizan la interacción entre motivación y aprendizaje físico. En este sentido, se toman en consideración una serie de variables clave que ofrecen una visión holística del fenómeno en estudio.

Entre estas variables, destaca la mejora en el rendimiento físico, un indicador directo de cómo las técnicas motivacionales pueden traducirse en un avance tangible en las habilidades y capacidades de los estudiantes. Asimismo, el aumento de la participación en las clases emerge como un factor crítico, reflejando el grado de compromiso y entusiasmo de los estudiantes hacia las sesiones de educación física. Esta participación activa es frecuentemente un precursor de resultados positivos tanto en el corto como en el largo plazo.

La percepción de competencia constituye otra variable relevante, ya que una autoimagen positiva en términos de habilidades físicas puede actuar como un poderoso catalizador de la motivación intrínseca, incentivando a los estudiantes a enfrentar nuevos desafíos y a persistir frente a las dificultades. En paralelo, la satisfacción con la experiencia educativa abarca la respuesta afectiva de los estudiantes hacia el currículo de educación física, incluyendo aspectos como el disfrute, el interés y la percepción de valor educativo de las actividades propuestas.

Finalmente, el desarrollo de una actitud positiva hacia la actividad física representa un objetivo fundamental de las estrategias motivacionales, alentando a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo y saludable. Esta actitud no solo se refleja en el ámbito escolar, sino que también puede extenderse más allá del contexto educativo, influyendo en las elecciones de vida y en la salud general de los individuos a lo largo de su vida.

Por tanto, al examinar la relación entre las estrategias motivacionales y su impacto en la educación física, se hace evidente la importancia de adoptar un enfoque integrador que considere una amplia gama de factores. Este análisis no solo contribuye a una mejor comprensión de cómo maximizar el potencial educativo y formativo de la educación física, sino que también ofrece orientaciones prácticas para diseñar e implementar intervenciones pedagógicas más efectivas y gratificantes para los estudiantes.

### **3.2. Impacto en el Rendimiento Físico**

Los estudios realizados por destacados investigadores en el campo de la psicología del deporte y la educación física, como Standage, Duda y Ntoumanis (2005), han aportado evidencia convincente sobre el impacto positivo que estrategias pedagógicas enfocadas en la promoción de la autonomía y la competencia tienen sobre el rendimiento físico de los estudiantes. La esencia de estos hallazgos radica en el reconocimiento de que al empoderar a los estudiantes mediante la otorgación de mayor control sobre su aprendizaje y al reconocer y fomentar sus habilidades individuales, se desencadena un notable incremento en su motivación intrínseca. Esta motivación intrínseca, definida por un deseo genuino de participar en la actividad por el puro placer y satisfacción que esta conlleva, se convierte

en una fuerza motriz que anima a los estudiantes a dedicar mayor esfuerzo y a mostrar una mayor resiliencia frente a los desafíos inherentes a las actividades físicas.

Este vínculo entre la autonomía, la competencia y la mejora del rendimiento físico se entiende mejor a través del prisma de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), que postula cómo el cumplimiento de estas necesidades psicológicas básicas facilita la autorregulación y el bienestar, llevando a un compromiso más profundo y sostenido con la actividad física. La implicación práctica de estos descubrimientos sugiere que los entornos de aprendizaje que apoyan la autonomía del estudiante y que están diseñados para realzar su sentido de competencia no solo optimizan la experiencia educativa en el contexto de la educación física, sino que también catalizan mejoras palpables y medibles en el desempeño atlético y físico.

Además, estos avances en el rendimiento físico atribuidos a una mayor motivación intrínseca subrayan la importancia de adoptar enfoques pedagógicos que vayan más allá de la mera transmisión de conocimientos técnicos o habilidades deportivas específicas. En su lugar, enfatizan la creación de experiencias de aprendizaje que son personalmente relevantes, emocionalmente resonantes y adaptadas a las aspiraciones y capacidades únicas de cada estudiante. Al hacerlo, los educadores pueden inspirar a los estudiantes no solo a alcanzar, sino a superar sus metas físicas, fomentando al mismo tiempo una relación positiva y duradera con la actividad física y el ejercicio, aspectos fundamentales para el desarrollo de un estilo de vida saludable y activo.

### **3.3. Impacto en la Satisfacción Estudiantil**

La satisfacción de los estudiantes con respecto a las sesiones de educación física emerge como un componente crucial para evaluar la efectividad de las estrategias motivacionales implementadas en el ámbito educativo. Investigaciones realizadas por expertos en el campo, como Ntoumanis y Standage (2009), han arrojado luz sobre cómo las intervenciones pedagógicas que se centran en satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales de autonomía, competencia y relación no solo catalizan un incremento en la motivación estudiantil, sino que también contribuyen significativamente a elevar los

niveles de satisfacción global con el proceso de aprendizaje. Esta dinámica resulta ser esencial para forjar una conexión más profunda y positiva entre los estudiantes y la práctica de la actividad física, lo cual tiene implicaciones de largo alcance para su bienestar y desarrollo personal.

Esta correlación subraya la importancia de diseñar experiencias de educación física que no se limiten a la instrucción técnica o al cumplimiento de objetivos curriculares estándar, sino que también procuren crear un entorno enriquecedor que responda a las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes. Al ofrecer oportunidades para que los estudiantes ejerzan un mayor control sobre su aprendizaje, al desafiarlos a superar sus propios límites y al fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo dentro del aula, los educadores pueden inducir un impacto significativo en cómo los estudiantes perciben y valoran la educación física.

Las prácticas educativas que integran estos principios no solo mejoran la experiencia inmediata de los estudiantes en el contexto de la educación física, sino que también les inculcan una percepción positiva de la actividad física como una fuente de disfrute, realización personal y conexión social. Esta percepción positiva es fundamental para motivar a los estudiantes a participar activamente en actividades físicas fuera del entorno escolar y a lo largo de toda su vida, contribuyendo así a la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

En conclusión, el enfoque en satisfacer integralmente las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes dentro del ámbito de la educación física representa una estrategia pedagógica poderosa y efectiva. No solo optimiza el rendimiento físico y la participación activa, sino que también fomenta una actitud positiva hacia la actividad física, allanando el camino para que los estudiantes desarrollen una relación saludable y sostenida con el ejercicio físico, beneficiando así su salud y bienestar general en el largo plazo.

### **3.4 Casos de Estudio y Evidencia Empírica**

La valoración comprehensiva del efecto que ejercen las estrategias motivacionales en el ámbito educativo, particularmente en la educación física, se ve notablemente enriquecida mediante la incorporación de estudios de caso concretos y robusta evidencia empírica. A través del examen detallado de programas de educación física que han implementado con éxito dichas estrategias, es posible identificar y destacar las transformaciones significativas en términos de rendimiento físico y niveles de satisfacción entre los estudiantes. Este enfoque metodológico no solo permite una transición fluida de la teoría a la práctica, sino que también arroja luz sobre los elementos cruciales que determinan el éxito de estas intervenciones pedagógicas.

Mediante el análisis de programas específicos, se observan patrones claros de mejora en el compromiso y desempeño de los estudiantes, lo que evidencia la eficacia de aplicar técnicas que fomentan la autonomía, establecen metas significativas y promueven un ambiente de aprendizaje inclusivo y estimulante. Estos casos de estudio ofrecen una plataforma invaluable para explorar las dinámicas complejas entre las estrategias motivacionales implementadas y los resultados obtenidos, permitiendo a los educadores y diseñadores curriculares comprender mejor los mecanismos a través de los cuales estas estrategias impactan positivamente en los estudiantes.

Asimismo, la evidencia empírica derivada de estos programas sirve como un testimonio poderoso de cómo intervenciones bien diseñadas y orientadas pueden catalizar cambios profundos en la percepción de los estudiantes hacia la educación física, transformando experiencias educativas ordinarias en oportunidades de aprendizaje excepcionales. Este análisis detallado revela no solo las mejoras cuantitativas en el rendimiento físico, sino también mejoras cualitativas en la satisfacción y el bienestar de los estudiantes, subrayando la importancia de crear experiencias de aprendizaje que resonan con sus necesidades y aspiraciones individuales.

En conclusión, la evaluación del impacto de las estrategias motivacionales a través del estudio de casos específicos y la recolección de evidencia empírica constituye una

herramienta invaluable para profundizar nuestra comprensión sobre la eficacia de estas prácticas pedagógicas. Tal enfoque no solo valida la relevancia teórica de las estrategias motivacionales en la educación física, sino que también proporciona una guía práctica para su implementación efectiva, asegurando que las intervenciones educativas no solo sean teóricamente sólidas, sino también pragmáticamente exitosas en mejorar la experiencia educativa de los estudiantes.

## CONCLUSIONES.

Primero: La Teoría de la Autodeterminación resalta la importancia crítica de satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación para fomentar la motivación intrínseca entre los estudiantes de educación física. Este enfoque no solo mejora significativamente su participación y rendimiento, sino que también promueve una actitud positiva y persistente hacia la actividad física. La implementación de prácticas pedagógicas que apoyan estas necesidades fundamentales crea un entorno de aprendizaje enriquecedor que motiva a los estudiantes a involucrarse activamente y a disfrutar de sus experiencias educativas, subrayando la necesidad de diseños curriculares que prioricen la autonomía del estudiante y el reconocimiento de su progreso personal.

Segundo: Adoptar un enfoque centrado en las metas de dominio, como sugiere la Teoría de la Meta de Logro, orienta a los estudiantes hacia el aprendizaje y la mejora personal, en lugar de la comparación competitiva. Esta orientación alienta a los estudiantes a superar sus propios límites y a valorar el proceso de aprendizaje, lo cual es fundamental para construir una mentalidad de crecimiento. Los educadores que promueven metas de dominio ayudan a los estudiantes a desarrollar un compromiso duradero con la actividad física, resaltando la importancia de establecer un clima educativo que valore el esfuerzo y la superación personal sobre los logros exclusivamente competitivos o comparativos.

Tercero: Estrategias innovadoras como la gamificación y la implementación de retroalimentación constructiva han demostrado ser altamente efectivas para aumentar la motivación y la satisfacción estudiantil en la educación física. Estas técnicas no solo hacen que las sesiones de educación física sean más atractivas y motivadoras, sino que también personalizan la experiencia de aprendizaje para satisfacer las necesidades y preferencias individuales de los estudiantes. La gamificación introduce elementos lúdicos que capturan el interés de los estudiantes, mientras que la retroalimentación constructiva proporciona

orientación específica y reconocimiento del esfuerzo, ambos cruciales para el desarrollo de habilidades físicas y la formación de una relación positiva y duradera con la actividad física.

## RECOMENDACIONES.

Basándose en los aspectos destacados del análisis sobre el impacto de distintas estrategias motivacionales en la educación física, se proponen las siguientes cuatro recomendaciones dirigidas a educadores y responsables del diseño curricular en este ámbito:

- Es fundamental que los programas de educación física se diseñen con un fuerte enfoque en la autonomía del estudiante, permitiendo opciones y decisiones personales dentro del proceso de aprendizaje. Los educadores deben esforzarse por crear un ambiente que fomente la exploración personal y el reconocimiento de los logros individuales, asegurando que las actividades propuestas se alineen con las necesidades de autonomía, competencia y relación de cada estudiante. Esto implica adaptar las actividades para que cada estudiante encuentre desafíos a su medida y oportunidades para establecer conexiones significativas.
- Se recomienda enfatizar las metas de dominio en lugar de las metas de rendimiento en la educación física. Los educadores deben priorizar y valorar el esfuerzo, el aprendizaje y el desarrollo personal sobre la comparación con los demás, fomentando un clima que celebre el progreso individual y motive a los estudiantes a superarse a sí mismos. El establecimiento de objetivos personales de mejora y el reconocimiento de los pequeños logros pueden ser prácticas efectivas para desarrollar una mentalidad de crecimiento y un compromiso continuado con la actividad física.
- La implementación de estrategias de gamificación y el uso de retroalimentación constructiva y específica deben ser considerados componentes clave de la educación física. Estas estrategias no solo aumentan la motivación y la participación estudiantil, sino que también enriquecen la experiencia de aprendizaje, haciéndola más relevante y atractiva para los estudiantes. Los educadores deben esforzarse por incorporar elementos lúdicos y proporcionar

comentarios que reconozcan el esfuerzo y guíen la mejora, ayudando a los estudiantes a identificar áreas de crecimiento y celebrar sus avances.

- Se alienta a los educadores a personalizar la experiencia de aprendizaje para satisfacer las necesidades y preferencias individuales de los estudiantes. Esto puede lograrse mediante la adaptación de actividades, el establecimiento de desafíos personalizados y la integración de tecnologías que permitan un seguimiento más individualizado del progreso. Al hacer que las sesiones de educación física sean más personalizadas y centradas en el estudiante, se puede mejorar significativamente la satisfacción y el compromiso de los estudiantes, promoviendo una relación más positiva y duradera con la actividad física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- 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.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does gamification work? – A literature review of empirical studies on gamification. 2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 177-202.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 97(1), 97-110.