



La motivación por la carrera en la clase de educación física

The motivation for the career in the class of physical education

Adiene Rodríguez-Lamadrid*

✉ adiener11982@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0004-3022-8150>

Aray Pérez-Pino**

✉ araypp@unica.cu

 <https://orcid.org/0000-0001-6269-1597>

*Institución Educativa José de la Luz y Caballero, Morón, Cuba.

**Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba.

Resumen

En la asignatura Educación Física en la secundaria básica existen dificultades para la motivación hacia la carrera en la clase de atletismo, es importante que en el contenido carrera exista un nivel de motivación para el estudiante. Se propone un sistema de ejercicios para potenciar la motivación por la carrera en la práctica del atletismo en los estudiantes de séptimo grado de la institución educativa José de la Luz y Caballero del municipio Morón. Se presenta la fundamentación de la propuesta a partir del diagnóstico del nivel de motivación de los estudiantes, se refleja en el análisis reflexivo y crítico a partir de los resultados aportados por los métodos y técnicas investigativas utilizadas. Se interpretan los datos antes y después de aplicado el sistema de ejercicios y se aprecia el avance obtenido en los estudiantes al mostrarse con mayor motivación por la carrera.

Palabras clave: atletismo, Educación Física, motivación

Abstract

In Physical Education in the basic secondary difficulties exist for the motivation toward the career in the class of Athletics, it is important that in the content, career, exist a motivation level for the student. He/she intends a system of exercises for the motivation for the career in the practice of the Athletics in the students of seventh grade of the educational institution José of the Luz and Gentleman of the municipality Moron. The foundation of the proposal

is presented starting from the diagnosis of the level of the students' motivation, he/she is reflected in the reflexive and critical analysis starting from the interpretation of the data that you/they contributed the methods and technical investigative used, by means of the employment of the pre - I experience the data they are interpreted before and after having applied the system of exercises and the advance is appreciated obtained in the students when being shown with more motivation by the career.

Keywords: athletics, Physical Education, motivation

Introducción

La cultura física como parte esencial de la cultura nacional, del sistema educacional y de las condiciones de vida y de trabajo de nuestro pueblo, contribuye de forma determinante al desarrollo y formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo desde sus primeros años de vida hasta la adultez.

El trabajo, el deporte, la educación intelectual y física del individuo no constituyen en nuestra sociedad factores antagónicos, sino que representan partes diferentes de un proceso integrado del perfeccionamiento multilateral y armónico de la personalidad del hombre.

Esta integración de la cultura física a la imagen socialista del hombre, a sus objetivos políticos, económicos y sociales, se fundamenta, por una parte, en la concepción teórica marxista y martiana del desarrollo de la personalidad y por otra parte, en las condiciones concretas del desarrollo de la sociedad, y está sólidamente sustentada en el estado de salud alcanzado por nuestro pueblo, en la amplitud de la Educación Física dentro del sistema educacional, en la popularidad del deporte social y en el alto nivel alcanzado en el deporte de alto rendimiento.

Diferentes autores han investigado acerca del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, Florence (1991), Valdés (2010), Lorenzo (2001), González (2018), Ruiz (2019) entre otros, que han abordado las temáticas del deporte y las habilidades que se desarrollan en este, así como lo esencial de la clase de Educación Física para motivar hacia uno de ellos.

La motivación se ha concebido como un impulso que surge del organismo; se habla de pulsiones, de dinamismo, de necesidades. Además de un atractivo que emana de los objetos exteriores a la persona. La motivación aparece, se desarrolla, desaparece, renace en los alumnos, según las

circunstancias y las intervenciones que surgen en la vida escolar.

En las tareas significativas en la asignatura Educación Física se propone que para considerar la motivación como un verdadero comportamiento debe contar con la imaginación y voluntad del profesor.

El programa de Educación Física tiene una unidad dedicada al atletismo y se precisa su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las condicionales, lo que conduce a planificar las actividades de gimnasia y atletismo con la integración y relación entre ambas materias. Para el desarrollo de estas unidades no se explicitan orientaciones para la motivación de los estudiantes.

En la institución educativa José de la Luz y Caballero del nivel educativo secundaria básica del municipio Morón en las visitas de inspección, especializadas y de ayudas metodológicas, se han señalado deficiencias en la motivación para la carrera en las clases de Educación Física y donde se identifican las siguientes problemáticas:

- Los estudiantes manifiestan rechazo por los ejercicios de carreras.
- Del atletismo prefieren el salto
- Los estudiantes prefieren otros deportes para participar en competencias.
- Manifiestan que la carrera en el atletismo la perciben como prácticas propias de entrenamiento preparatorio para una competición.

Como se observa existe falta de motivación por la carrera en la clase de atletismo en Educación Física. El artículo tiene como objetivo: proponer un sistema de ejercicios para potenciar la motivación por la carrera en la práctica del atletismo en los estudiantes de séptimo grado de la institución educativa José de la Luz y Caballero del nivel educativo secundaria básica del municipio Morón. El sistema de ejercicios se diseña con la utilización del juego como vía para estimular al estudiante y sus características permiten la motivación por la carrera en la clase de Atletismo.

Se emplearon métodos del nivel teórico: histórico-lógico, analítico-sintético, sistémico-estructural y la modelación. Del nivel empírico: análisis documental, triangulación de fuentes, observación y encuesta.

Desarrollo

La motivación se define como “proceso que estimula, sostiene y da una dirección al aprendizaje que llevan a cabo los educandos, y que condicionará su expresión como actividad permanente de autoperfeccionamiento y autoeducación” (Castellanos, 2002, p. 40).

Calderón (2014) plantea que “es preciso propiciar la motivación constante del educando hacia el objetivo de la clase, lo que deberá lograrse en los diferentes momentos, es decir, en la orientación, la ejecución y el control” p. 47).

Según esta autora, para lograr y mantener la motivación el educador debe:

- Despertar el interés mediante el vínculo con experiencias anteriores.
- Despertar nuevos intereses hacia el objeto de estudio. ¿Para qué se estudia? ¿Qué valor posee?, ¿Qué importancia social tiene?, ¿Qué resulta interesante, novedoso?, que valoración realiza el alumno acerca del contenido objeto de estudio?
- Lograr el protagonismo del alumno en el aprendizaje.
- La solución del obstáculo en el aprendizaje, la ayuda a tiempo, favorecerá que se mantenga el deseo por la realización.
- Desarrollar la necesidad de aprender y entrenarse en cómo hacerlo.
- Estimular al estudiante a aprender, valorar y ajustar las metas, escucharle, respetar sus puntos de vista, atender a sus problemas, establecer compromisos, lograr una buena comunicación profesor-estudiante, asegurando un adecuado clima de confianza, tolerancia y respeto.
- Presentar el material de estudio de forma amena e interesante, con medios que favorezcan la búsqueda del conocimiento y su comprensión.

Existen investigaciones que abordan el papel de la motivación en los niños hacia la práctica del deporte como Dzhamgarov y Puni (1979), Valdés (1998), García (2001), Caracuel (2007) y Cañizares (2004), los cuales destacan la importancia de los motivos en la regulación inductora de las acciones motrices. Así, los elementos de base de la motivación se encuentran en las necesidades y los motivos.

La motivación constituye una orientación activa y persistente de los atletas hacia determinados

metas. Los mejores grados de ejecución se consiguen cuando el deportista mantiene niveles óptimos de disposición que muestren un despliegue de sus cualidades volitivas como la decisión, el valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol (Del Monte, 2010).

En el diagnóstico de la presente investigación para evaluar el nivel de motivación por la carrera en la clase de Educación Física, se trabajó con 25 estudiantes de séptimo grado de la institución educativa José de la Luz y Caballero del nivel educativo secundaria básica y se tuvieron en cuenta las características individuales y grupales, así como la aplicación de métodos y técnicas del nivel empírico, tales como: la observación y entrevista a estudiantes, para medir la variable se determinaron los siguientes indicadores:

- Interés por la práctica del atletismo.
- Disposición en la ejecución de la carrera.
- Satisfacción mediante juegos en la etapa de atletismo.
- Interacción con estudiantes y profesor en el atletismo.
- Búsqueda de reconocimiento.

Con el diagnóstico se puede determinar como potencialidad que existe el atletismo como contenido del programa de estudio. Las principales limitaciones estuvieron referidas a:

- Insuficiente agilidad y coordinación a la hora de realizar la carrera.
- Insuficiente rapidez para trasladarse.
- Limitadas habilidades para realizar carreras bordeando obstáculos.

En este sentido la autora considera que para resolver esta problemática es necesario diseñar un sistema de ejercicios para la motivación por la carrera en la clase de Atletismo en educación Física.

Sistema de ejercicios para potenciar la motivación de los educandos de séptimo grado por la carrera en la clase de atletismo en Educación Física

Ejercicio No 1 Nombre: “Captura de objetos”

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación mediante juegos, recogiendo objetos.

Materiales: Pelotas pequeñas, de baloncesto, cubos pequeños y otros objetos.

Organización: Se divide el grupo en subgrupos de 5 y se ubican los estudiantes en filas detrás de una línea de salida y a una distancia de 30mts se colocan los objetos dispersos.

Desarrollo: A la señal del profesor, los estudiantes de un subgrupo salen corriendo, para recoger la mayor cantidad de objetos posibles y regresan corriendo hasta la línea de salida.

Reglas: Los objetos se ponen de forma correcta sin salirse de la canasta.

Terminar el recorrido correctamente como se le indica.

Nota: El primer estudiante en llegar recibe 3 puntos adicionales.

Ejercicio No 2 Nombre: “Cambio de objetos”

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación con cambios de objeto.

Materiales: Pelotas pequeñas de diferentes colores, cubos pequeños, conos pequeños y banderillas pequeñas.

Organización: Se ubican los estudiantes en hileras detrás de una línea de salida, delante de cada formación se ubican varios objetos separados 5mts entre sí una bandera pequeña al final.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera sale corriendo y cambiando los objetos de lugar, hasta darle la vuelta a la última bandera, de regreso realiza la misma actividad quedando los objetos donde estaban.

Reglas: Cambiar los objetos de uno en uno.

Nota: El profesor debe chequear que los objetos queden como al inicio.

Ejercicio No 3 Nombre: “Negro y Blanco”

Objetivo: Aumentar la rapidez de reacción para la capacidad física de los educandos.

Materiales: Dos pelotas de trapo, una de color blanco y otra negra, banderas.

Organización: Se divide el grupo en subgrupos de 4 o 5 y forman hileras detrás de una línea de salida, separadas a 5mts entre subgrupos y a 20mts detrás de cada formación una línea de salida.

Desarrollo: El profesor lanza el objeto hacia arriba y depende del color que salga los alumnos deben correr hacia la línea final, si el color que se ve en la superficie es negro los alumnos del equipo con ese color corren hacia la línea y los contrarios tratan de alcanzarlos. Cada equipo recibe un punto por cada estudiante que llegue al final.

Reglas: Hay que actuar de una manera rápida y esperar que el profesor lance la pelota hacia arriba del color seleccionado.

Tiene que inclinarse para tocar la bandera y darle la vuelta como indica el profesor.

Ejercicio No 4 Nombre: “Bordea el obstáculo”

Objetivo: Ejecutar la rapidez de traslación bordeando obstáculos.

Materiales: Conos

Organización: Se ubican los estudiantes en hileras detrás de una línea de salida, delante de cada formación se ubica una hilera de conos separados a 2mts de distancias.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera saldrá en carrera bordeando obstáculos hasta la línea final, o hasta la marca realizada por el profesor. Y regresará de la misma manera, para que el alumno que le corresponde haga el mismo ejercicio, y así sucesivamente, hasta que concluya el último estudiante.

Reglas: Se debe bordear los obstáculos en las dos direcciones, de ida y de regreso. La distancia entre conos no se puede cambiar.

Ejercicio No 5 Nombre: “Entre 2 es mejor”

Objetivo: Mejorar la coordinación motriz.

Materiales: Conos o banderas pequeñas.

Organización: Se divide el grupo en subgrupos de 6 u 8 en parejas detrás de una línea de salida, delante de cada formación se ubica una hilera de conos separados a 2mts de distancias.

Desarrollo: A la señal del profesor, los estudiantes se toman de la mano y salen bordeando obstáculos hasta la línea final, o hasta la marca realizada por el profesor. Y regresarán de la misma manera hasta su formación, la próxima pareja realiza lo mismo y así sucesivamente,

hasta que concluyan los últimos estudiantes.

Reglas: La carrera debe realizarse con las manos tomadas y no se puede cambiar la distancia entre conos.

No se debe desplazar fuera de la marca del terreno.

Ejercicio No 6 Nombre: “Transportando objetos”

Objetivo: Mejorar la coordinación.

Organización: Se ubican los estudiantes en hileras detrás de una línea de salida con un balón, delante de cada formación a una distancia 10mts se ubica otro balón y a 10mts la línea final.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera sale en carrera, llega hasta donde está el primer balón lo agarra y llega a la línea final y regresa dejando el balón donde mismo estaba anteriormente y llega a la línea inicial dándole salida al siguiente estudiante y este realiza el mismo ejercicio así sucesivamente, hasta que concluya el último estudiante.

Reglas: Es necesario que el primer alumno espere la llegada para salir con el balón.

Nota: La distancia, depende del desarrollo que se quiera lograr con el estudiante.

Ejercicio No 7 Nombre: “Corre más que la pelota”

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr.

Materiales: Pelotas y conos.

Organización: Trazar en el piso una línea de salida y frente a cada formación una hilera de conos separados a 4mts entre sí y una línea final a 30mts de la inicial.

Desarrollo: Para iniciar el juego el profesor dice: “corre más que la pelota” e impulsa esta al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en dirección a la otra línea. Los estudiantes salen corriendo y bordeando obstáculos procurando llegar a la línea antes que la pelota.

Reglas: Los estudiantes no deben salir antes de la voz o señal del profesor.

Nota: La distancia a correr responde a los objetivos que se desea lograr entre estudiantes.

Ejercicio No 8 Nombre: “Persecución en cadena”

Objetivo: Correr con apoyo en el metatarso y coordinación del movimiento de brazos y piernas. Rapidez.

Organización: Se trazan dos líneas paralelas separadas 15 m. entre sí (A, línea de partida; B, línea de llegada). Se forman dos equipos y se distribuyen los jugadores en cuatro hileras, intercalándose los integrantes de ambos equipos en cada una de ellas, con una distancia de 3 m. entre los corredores.

Desarrollo: A la señal del profesor parten simultáneamente todos los jugadores. Cada corredor debe intentar tocar al adversario que le precede en la hilera, sin dejarse tocar a su vez por el que le sigue, antes de llegar a la línea B. Para la repetición de la carrera se parte de la línea B, invirtiendo la posición de la hilera. Cada toque es un punto para el equipo. Ganará el equipo que más puntos acumule.

Reglas: Se debe ser sincero a la hora del toque.

Nota: Las distancias se determina por el profesor.

Ejercicio No 9 Nombre: “Corre y suena”

Objetivo: Mejorar la agilidad y la coordinación. Ejercitar la habilidad de correr.

Materiales: Instrumentos de percusión (campana, pandereta, sonajero, maracas u otros objetos sonoros), obstáculos.

Organización: Se forman equipos situados en hileras detrás de una línea de salida, a 5mts. aproximadamente y frente a cada equipo se colocan cuatro obstáculos uno detrás del otro y con 3mts. de separación entre sí. A 30mts. aproximadamente de la línea de salida se marcan dos círculos separados entre sí por 50cm. Aproximadamente, en uno de ellos se coloca un sonajero.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera sale corriendo, cuando llega a los obstáculos los bordea y corre hacia el círculo que tiene el sonajero, el que debe cambiar hacia el otro círculo haciéndolo sonar para después regresar de igual forma y darle salida al siguiente compañero e ir a colocarse al final de su hilera. Gana el equipo que primero

termine y realice correctamente la actividad.

Reglas: Tienen que hacer sonar el instrumento.

Nota: El número de integrantes por grupos, depende del terreno en que se encuentren.

Ejercicio No 10 Nombre: “Qué hora es señor lobo”

Objetivo: Ejercitar la habilidad de correr (persecución).

Materiales: Tizas.

Organización: Los estudiantes estarán dispersos por un área limitada. Un alumno hace de lobo. Se delimitará otra área que será la jaula de los corredores que sean cazados por el lobo.

Desarrollo: El estudiante que hace de lobo se pasea por el área de juego. El resto de los alumnos (corredores) le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta de la forma siguiente: es hora de almorzar, es hora de desayunar, de merendar o de comer (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutivo hasta contar 12. Los estudiantes al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo estudiante que no haya sido atrapado se considera ganador.

Reglas: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados.

Nota: El número de lobos se puede incrementar según lo defina el profesor.

Para la implementación en la práctica educativa del sistema diseñado y para comprobar su efectividad en la motivación de los educandos de séptimo grado de la institución educativa de secundaria básica Alfredo Álvarez Mola del municipio Morón, se elaboraron y se procesaron instrumentos como entrevista, observación y un completamiento de frases. Así como medir los indicadores determinados para la variable que aparecen en el diagnóstico.

De esta manera, se observa la transformación de los indicadores en correspondencia a lo que

se había obtenido antes de implementar el sistema de ejercicios, como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1

Transformación de los indicadores

Indicadores	Alto	Medio	Bajo
Interés por la práctica del Atletismo.	84 %	16 %	-
Disposición en la ejecución de la carrera.	88 %	12 %	-
Satisfacción mediante juegos en la etapa de Atletismo.	84 %	16 %	-
Interacción con educandos y profesor en el Atletismo.	92 %	8 %	-
Búsqueda de reconocimiento.	88 %	12 %	-

En el indicador 1 Interés por la práctica de Atletismo, 21 educandos manifiestan que sí, lo que representa el 84 %, cuatro educandos que representa el 16 % manifiestan que a veces sienten interés.

En el indicador 2 Disposición en la ejecución de la carrera, 22 educandos que representa el 88 % expresan tener disposición, tres que representa el 12 % que a veces sienten disposición.

En el indicador 3 Satisfacción mediante juegos en la etapa de Atletismo, 21 educandos para el 84 % manifiestan que sí, y cuatro para el 16 % a veces siempre le agradan los juegos.

En el indicador 4 Interacción con educandos y el profesor en el Atletismo, 23 para el 92 % les agrada tener interacción con sus compañeros y la profesora, y dos para el 8 % no siempre.

En el indicador 5 Búsqueda de reconocimiento, 22 educandos para el 88 % manifiestan que se sienten satisfechos y alagados cuando les reconocen que realizan correctamente un ejercicio y tres cuatro para el 12 % no lo asumen como algo importante pero que si lo hacen lo aceptan.

La variable dependiente nivel de motivación por la carrera en la clase de Educación Física queda evaluado de alto pues los cinco indicadores fueron evaluados de alto.

Con la aplicación de los ejercicios se ha observado un cambio sustancial en la motivación de los estudiantes hacia la carrera en la clase de Atletismo.

- Interés y motivación por parte de los educandos por la carrera en la clase de Educación Física.
- Habilidades para correr.
- Suficiente rapidez para trasladarse.
- Habilidades para realizar carrera bordeando obstáculos.
- Satisfacción en la realización de ejercicios a través de juegos donde tienen que correr.

Conclusiones

La realización del diagnóstico del nivel de motivación que poseían los estudiantes de séptimo grado por la carrera en la clase de Atletismo en Educación Física reveló potencialidades y limitaciones centradas en la insuficiente agilidad y coordinación a la hora de realizar la carrera, pocas habilidades para correr, insuficiente rapidez para trasladarse y limitadas las habilidades para realizar carreras bordeando obstáculos.

Para potenciar la motivación por la carrera en la clase de atletismo en Educación Física en séptimo grado del nivel educativo secundaria básica se diseñó un sistema de ejercicios con la utilización del juego como vía para estimular al estudiante.

La aplicación sistemática de los juegos relacionados con la carrera en la clase de Educación Física provocó una significativa mejoría de la motivación de los estudiantes por el aprendizaje de la carrera en las clases de atletismo.

Referencias bibliográficas

Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes.

Calderón, A., Valero, A., y Mármol, A. (2014). *La iniciación deportiva al atletismo. Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Ediciones Teleña.

Castellanos, D., Castellanos, B, Llivina, M.J., Silverio, M., Renoso, C. y García, C. (2002).

Aprender y enseñar en la escuela. Una concepción desarrolladora. Pueblo y Educación.

Caracuel, J. C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2(1), 11-60.

Del Monte, L. (2010). *Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en deportistas cubanos de alto rendimiento* [Tesis doctoral, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo].

Dzhamgarov, V., y Puni, I. (1979). *Problemas teóricos de la psicología de la personalidad.* Editorial Orbe.

Florence, J. (1991). *Tareas significativas en Educación Física Escolar. Una metodología para la enseñanza de los ejercicios en la animación del grupo-clase.* Editorial INDER.

García, F. (2001). *Los españoles y el deporte: práctica y comportamiento en la última década del siglo XX.* Consejo Superior de Deportes.

González, D. J. (2018). *Criterios y técnicas para el estudio de la motivación.* Pueblo y Educación.

Lorenzo, A., Manzano, A., (2001). *Investigación deportiva.* Editorial Los Pinos.

Ruiz, A. (2019). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar.* Pueblo y Educación.

Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte.* Editorial INDER.

Valdés, Y. (2010). *Teoría y metodología de la Educación Física.* Editorial Deportes.