



---

EL USO DEL APRENDIZAJE COOPERTATIVO EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE  
MEJORA EN LAS HABILIDADES SOCIALES Y  
MOTIVACIÓN POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.

---

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Trabajo Fin de Grado



CURSO ACADÉMICO: 2022-2023

ALUMNO: ALFONSO GUTIÉRREZ RAMOS

TUTOR ACADÉMICO: MANUEL PELÁEZ

## ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN .....	2
PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA) .....	5
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA .....	6
DISCUSIÓN .....	9
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	11
BIBLIOGRAFÍA.....	15
ANEXOS.....	17



# 1. CONTEXTUALIZACIÓN

## Justificación y elección del tema

Para dar comienzo a este trabajo, me gustaría exponer los motivos por los que he decidido escoger este tema de trabajo, puesto que en los últimos años su desarrollo y puesta en práctica ha obtenido buenos resultados, estamos hablando del uso de la metodología del aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

La sociedad actual ha sufrido un proceso de evolución en los últimos años no siempre hacia aspectos positivos de su salud, comportamiento y actitudes. “La mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura” (OMS, 2019). Lo que conlleva a un sedentarismo en los adolescentes por la falta de actividad física, ya que una gran mayoría en ambos géneros según la OMS (2019) no llegan al mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

Según un artículo de la OMS (2021), “En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental”.

En España, según la Encuesta Nacional de la Salud de 2017, uno de cada 10 niños (10,3% en 2-17 años) padecen obesidad infantil.

Por tanto, al observar esta serie de datos, con esta revisión bibliográfica tengo como objetivo demostrar por qué el uso del aprendizaje cooperativo puede ser una alternativa para desde la enseñanza tratar de evitar el sedentarismo y la falta de habilidades sociales para relacionarse con los demás, presentando a través de la literatura científica cuáles son los beneficios e influencias que aportan tanto en el ámbito escolar como en el día a día.

Además, con el paso de los años como estudiante he tenido curiosidad de estudiar esta metodología más a fondo. Ya que creo que es una buena elección para obtener un óptimo aprendizaje, disciplina y motivación, conceptos que sabemos que van a derivar en la obtención de bastantes cualidades positivas, tanto a corto, como medio y largo plazo.

## ¿Qué es el aprendizaje cooperativo?

El aprendizaje cooperativo es una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, normalmente heterogéneos en los que los estudiantes reúnen esfuerzos y comparten medios y recursos para mejorar su propio aprendizaje y también el de los demás miembros del grupo (Johnson, Johnson & Holubec, 1999; Velázquez, 2010). De manera que todos los integrantes del grupo trabajan para obtener los resultados más significativos, además de se cree un clima motivacional, derivando este en un mejor ambiente de aula.

Se considera que, para poder llevar a cabo esta metodología han de reunirse una serie de cualidades o características que tienen que estar presentes en el proceso para la consecución de estos objetivos (Johnson, Johnson, 1999). Estas cualidades son:

1. **Interdependencia positiva.** La unión del esfuerzo de cada integrante del grupo es indispensable para el éxito del grupo. Todos los miembros del grupo deben saber la importancia que conlleva su aportación, es decir que, para la consecución del éxito del grupo, todos forman parte. Esta cualidad asegura el nexo de unión del grupo en torno a un objetivo común.

El profesor debe tratar de conseguir esta interdependencia positiva a través de la asignación de roles, estructuración de recompensas académicas de cada integrante de un grupo cuando todos hayan alcanzado el criterio, fomento del festejo mutuo, del sentido de pertenencia, etc.

2. **Responsabilidad individual.** Supone una interiorización de la importancia de la labor de cada uno en el resultado final. Es un compromiso con el grupo en el que asumimos nuestro trabajo como parte fundamental del proceso y en el que sin el no solo me perjudico a mí mismo sino al resto de compañeros.
3. **Interacción promotora.** La interacción promotora existe cuando las personas estimulan y favorecen los esfuerzos del otro. Se deben buscar momentos de trabajo juntos y momentos de valoración de los resultados donde todos los miembros puedan festejar los éxitos. Es importante fomentar el ánimo y la motivación por el bien del compañero y estimular el intercambio de recursos para la superación.
4. **Habilidades de interrelación.** El grupo debe conocerse, respetarse y confiar en sí mismo como tal y como la suma de individuos. Se trata de desarrollar en los estudiantes habilidades de formación de grupos, de funcionamiento, donde ellos vean, participen y por lo tanto acepten unas normas básicas de trabajo en grupo. También resulta imprescindible el aspecto de las habilidades emocionales, tan importante cuando en un grupo se unen personalidades y roles muy distantes. Cuanto más trabajado y asimilado se encuentre este aspecto más fácil será para poder trabajar en grupo.
5. **Procesamiento grupal o Autoevaluación.** “No realices nada que no puedas evaluar”, los alumnos deben ser capaces de reflexionar y valorar las actividades realizadas, sus comportamientos y consecuencias, esto les permitirá ser más eficaces y corregir o mejorar lo realizado.

Este tipo de metodología, se centra más en el proceso por el cual los alumnos alcanzan sus objetivos, que el producto. De manera que esta enseñanza ofrece oportunidades a los estudiantes para fomentar el pensamiento activo y la interacción social con el resto de sus compañeros.

Al pensar en aprendizaje cooperativo, podemos pensar también en sinónimos como trabajo en grupo o juegos cooperativos, pero que se han demostrado que no significan lo mismo (Velázquez, 2012).

Con respecto al juego cooperativo, al tratarse de términos parecidos evidenciamos que hay cualidades parecidas, sin embargo, se presentan las siguientes diferencias:

Juego cooperativo	Aprendizaje cooperativo
Se trata de una actividad puntual.	Es una metodología. Práctica extendida en el tiempo.
Objetivo: diversión.	Objetivo: aprendizaje.
Evaluación: opcional.	Evaluación: indispensable.
No es necesaria la presencia de las cinco características esenciales, especialmente la responsabilidad individual.	Caracterizado por la puesta en escena de las cinco características esenciales.
No existe oposición entre las acciones de los participantes.	Puede presentar competición intergrupala.

**Tabla 1. Diferencias entre juego cooperativo y aprendizaje cooperativo.**

### **Aprendizaje cooperativo en la Educación Física.**

Dentro de los distintos tipos de metodologías que se utilizan en las clases de Educación Física, en ellos se encuentra el Aprendizaje Cooperativo, ya definido anteriormente.

La introducción de esta metodología en la EF tiene como punto de partida la Teoría de la cooperación y de la competición. Por una parte, para regular los conflictos y otra en contextos de educación formal. De manera, que para lograr regular conflictos generó programas de creación de trabajos a través de los juegos cooperativos. Siendo estos de gran utilidad para llevar a cabo una aproximación hacia lo que viene siendo la puesta en práctica de dicha metodología, ya que entre juego cooperativo y aprendizaje cooperativo hay unas diferencias mostradas en la **Tabla1.**

Muchos autores destacan que hay un gran número de ventajas llevando la puesta en marcha del AC en comparación con otras metodologías. Estas son algunas ventajas:

- Promueve el aprendizaje motor
- Desarrollar habilidades socio-afectivas
- Mejora el compromiso y la participación
- Genera motivación hacia la práctica motriz
- Fomenta la creatividad
- Puede ser aplicado en cualquier unidad sistemática

De esta manera, viendo las posibles ventajas que presenta, apreciamos esta metodología con un gran potencial. De aquí nos surge la curiosidad de realizar este TFG, para aplicar y obtener esas ventajas, con el fin de contrarrestar la poca actividad intelectual y física de los adolescentes de hoy día.

Con respecto a la LOMLOE (2022), menciona en el artículo 23 los objetivos que se tratarán de desarrollar en los alumnos que son, entre otros, aquellos que les permitan:

- Ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la cooperación y solidaridad entre las personas y grupos
- Desarrollar hábitos de disciplina, estudio, trabajo individual y en equipo como condición necesaria para la realización de las tareas del aprendizaje
- Respetar la diferencia de sexos,
- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás
- Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social

. Además, menciona en los principios pedagógicos aquellos “métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo” (LOMLOE, 2022).

Con respecto al BOE (2022), hace referencia a la Educación Física de la ESO, mencionando que continua con el trabajo realizado previamente en etapas anteriores por intentar conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz (BOE, 2022).

Para terminar, a nivel autonómico, la LOMLOE (2022) de la Comunidad Valenciana con respecto a la Educación Física nos afirma que “Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera

independiente como entre sus iguales”. Y hace mención al aprendizaje cooperativo de la siguiente manera: “El aprendizaje cooperativo involucra al alumnado en un aprendizaje interactivo y con propósito en los programas de educación física”, nombrando también que a lo largo de la etapa de secundaria se buscará el desarrollo de la autonomía.

Habiendo observado tanto en el BOE como en la LOMLOE a nivel nacional y autonómico, considero que el uso del aprendizaje cooperativo es una buena herramienta para tratar de abordar los problemas presentados anteriormente, puesto que se observa una gran relación.

## 2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

El procedimiento de revisión de este TFG se ha llevado a cabo en bases de datos científicas, libros, revistas y webs de carácter educativo, de salud y científico.

Las bases de datos utilizadas en este trabajo han sido Google Académico, Researchgate, Pubmed y Organización Mundial de la Salud (OMS). De esta manera, la búsqueda bibliográfica tuvo lugar entre los meses de febrero y abril de 2023.

Para obtener la búsqueda de las leyes educativas en vigor hemos utilizado el BOE y la LOMLOE, así como el DOGV a nivel autonómico.

Para comenzar con la búsqueda bibliográfica en la base de datos de Google Académico, se realizó la primera búsqueda de artículos con las palabras clave “aprendizaje cooperativo”, posteriormente se buscó “aprendizaje cooperativo en la educación física” y una tercera búsqueda con las palabras clave de “influencia del aprendizaje cooperativo”. Además de Google Académico, se utilizaron Pubmed, OMS y Researchgate, ya mencionados anteriormente.

Los artículos han sido seleccionados para poder llevar a cabo la contextualización y la propuesta de intervención. Estos artículos han sido seleccionados por cumplir con los criterios de selección que se muestran a continuación.

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Artículos disponibles a texto completo.</li> <li>● Artículos en español o en inglés.</li> <li>● Artículos relacionados con el aprendizaje cooperativo.</li> <li>● Artículos sobre la intervención del aprendizaje cooperativo</li> <li>● Artículos sobre el AC en la ESO</li> <li>● Artículos sobre la salud adolescente</li> <li>● Artículos que incluyan la EF</li> <li>● Artículos que relacionen aprendizaje cooperativo y educación física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Artículos que no cumplan criterios de inclusión.</li> <li>● Artículos incompletos o pendientes de publicación.</li> <li>● Artículos publicados antes de 2009</li> </ul>

**Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión de artículos.**

Tras realizar la búsqueda en las bases de datos expuestas con anterioridad, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, hemos seleccionado un total de 14 artículos, dichos artículos han sido incluidos para poder realizar este TFG.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

ESTUDIO	AUTORES – AÑO	MUESTRA	EDAD/CURSO	METODOLOGÍA EMPLEADA	INSTRUMENTOS DE MEDIDA	RESULTADOS
Aprendizaje cooperativo: Aproximación teórico-práctica aplicada a la educación física.	Velázquez-Callado, 2014					La intención de este artículo es facilitar al lector lo que es el AC y dentro de la EF, diferenciarlo con el juego cooperativo y describir dos técnicas que pueden ser introducidas en el AC.
Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física.	Prieto Saborit et al, 2009	51 V y M	1º ESO	Grupo control: Metodología tradicional/individualista Grupo experimental: Metodología cooperativa.	Cuestionario de 21 ítems de aspecto social y motivacional. Hoja de registro para datos de ámbito motriz o físico.	GE ↑ 73% se interrelacionaban entre ellos. GE ↑ de 1,9 a 3,9 los valores en la motivación por la EF y en las pruebas físicas GE ↑ de 4,6 a 6,2.
Aprendizaje cooperativo en Educación Física.	Velázquez-Callado et al, 2014	7	Docentes españoles	Consulta a expertos, comprobación de datos con los docentes y la recogida de material referencial.	Entrevistas con los docentes, observación de clases impartidas y análisis documental.	Los docentes que usan el AC, afirman que hay ↑ sociales y afectivo-motivacionales. Cualquier contenido puede ser enseñado con AC.
Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física.	Carbonero Sánchez et al, 2023	1	Docente	4 unidades didácticas, con un total de 44 sesiones	Observación directa no participante. La entrevista y el análisis documental.	El uso del AC es aplicable en el proceso de enseñanza y aprendizaje de deportes. AC ↑ aprendizaje motor, ↑ desarrollo de actitudes y ↑ de habilidades sociales.
Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención.	Velázquez-Callado, 2016	198	Docentes		Conocimiento y concepción del AC y la aplicación de la metodología con su alumnado.	84,6% de los docentes utilizan el AC. Lo utilizan para obtener ↑ motoras, sociales y afectivo-motivacionales. Las técnicas más utilizadas son: piensa comparte y actúa, el puzle, la enseñanza recíproca y el marcador colectivo.

Uso del aprendizaje cooperativo en educación física y su relación con la responsabilidad individual en estudiantes del nivel secundario.	Gilberto López et al, 2021	258 V y M	1º, 2º y 3º de ESO	Grupo experimental: entrenamiento en AC Grupo control: entrenamiento individualista.	Cuestionario de Aprendizaje Cooperativo (CAC)	GE obtuvo ↑ en: interacción promotora, interdependencia positiva, procesamiento grupal, habilidades sociales y responsabilidad individual.
Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de la acción motriz.	Martín Martín et al, 2021				Test sociométrico y la introducción de dinámicas de educación en valores.	Este artículo pretende aportar soluciones ofreciendo un modelo integral y progresivo de trabajo a la hora de programar la introducción del AC en la E.F que engloba todas las variables que se deben considerar.
Implicaciones del aprendizaje cooperativo en educación secundaria obligatoria.	Mónico Tamargo et al, 2015	65 V y M	13-15 años	1 grupo recibía metodología cooperativa y los otros 2 grupos metodología no cooperativa.	Test sociométrico, entrevistas individuales, informes de seguimiento, libros de registro del equipo director e informes de evaluación.	El AC ↑ en el clima de aula y el rendimiento académico del alumnado. Sin embargo, no se observan mejoras significativas a nivel de actitudes, comportamiento y motivación.
Metodología cooperativa disminuye las actitudes disruptivas en educación física.	Ferriz Valero et al, 2018	104 V y M	3º-4º de ESO	2 sesiones de la UD de retos cooperativos. GE → cooperativa. GC → tradicional. UD de retos cooperativos	Versión corta del <i>Physical Education Classroom Instrument</i> .	Las propuestas cooperativas son capaces de ↑ 4 de 5 actitudes disruptivas. Es eficaz en ambos géneros. Los alumnos perciben las sesiones como más motivantes y divertidas.
Implementación del puzzle de Aronson apoyado en el flipped classroom para la medición de la condición física.	Martínez Campillo, 2017	24 V y M	13 Y 14 años	Estructura cooperativa: Puzzle de Aronson. 5 sesiones + 2 Flipped Classroom (trabajo desde casa)	Escala para la evaluación del producto enseñanza-aprendizaje. Satisfacción con mi proceso de enseñanza. Evaluación de un nuevo modelo didáctico. Batería Eurofit-modificada.	90% de los alumnos están de acuerdo con que "han aprendido a aprender mejor". 75% prefiere esta metodología. Más del 50% afirman que ↑ en las interacciones sociales.



Estilos de enseñanza participativos en la EF y su influencia sobre aspectos psicológicos.	Lebrero-Casanova et al, 2019	61 V y M	1º BACH	GE: alumnos eran los que hacían las sesiones / GC: docente. 17 Sesiones de baloncesto y balonkorf	Learning Climate Questionnaire. Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES). Escala del Locus Percibido de Casualidad en EF y Rosenberg Self-esteem Scale	El empleo de estilos de enseñanza participativos así como AC, ↑ la regulación externa, la relación con los demás y la autoestima.
The efficiency of cooperative learning in physical education on the learning of action skill and learning motivation	Yang et al, 2021	59 V y M		GE: grupos libres / GC: grupos heterogéneos. 6 semanas- 12 sesiones 45' Aprendizaje cooperativo para el bloque de baloncesto.	ARCS Motivation Scale y Basketball Action Skills Test	En ambos grupos obtuvieron ↑ en la adquisición de habilidades, en la motivación del aprendizaje. No hay diferencias significativas entre grupos.
Incidencia del AC en EF sobre las necesidades psicológicas básicas	Palau-Pamies et al, 2021	185 V y M	3º y 4º ESO	6 SESIONES: 55' GC: mando directo GE: AC	BPNES adaptada a la Educación Física	El GE obtuvo ↑ en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en ambos géneros, además de obtener ↑ en las relaciones sociales.
El AC en la EF para la integración en el medio social. Análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje.	Fernández-Río (2003)	115 V y M	14-18 años	6 UD con un total de 51 sesiones. GC: metodología tradicional. GC: metodología aprendizaje cooperativo.	Self Description Questionnaire II de Marsch. Encuesta de Habilidades y Educación Física de Fernández-Río.	AC ↑ autoconcepto general, apariencia física, habilidad física, relación con los iguales de ambos géneros. Además, ↑ responsabilidad personal. Es más adecuada para obtener una mejor valoración por parte de los alumnos.

## 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Para comenzar con este apartado, debemos mencionar que parte de los artículos se han utilizado para realizar la contextualización sobre el aprendizaje cooperativo. Bien, pues el resto de artículos son investigaciones de propuestas de intervención para poder conocer los beneficios e influencias que puede presentar la puesta en práctica de esta metodología.

Se considera criterio esencial del aprendizaje cooperativo buscar la heterogeneidad en la formación de grupos, en la que concluyen que mientras la literatura dice que es el docente quien tiene que controlar de manera parcial o total el proceso de constitución de grupos (Johnson, Johnson & Holubec, 1999; Velázquez, 2010), el profesorado parece buscar un equilibrio entre los deseos de los alumnos por crear grupos con sus más cercanos y el interés del docente de que trabajen con compañeros que inicialmente no elegirían. De tal manera que los alumnos decidan los grupos siempre y cuando sigan una serie de componentes que garanticen la heterogeneidad del grupo establecidas por el docente, según el artículo de Velázquez-Callado (2014). Además, en el estudio de Yang et al. (2021) se trata de observar qué diferencias hay entre grupos libres y grupos heterogéneos, apreciándose mejoras motoras en ambos grupos, aunque en la parte motivacional si se ve una diferencia significativa con respecto a los grupos libres, por lo que podemos concluir que apenas hay diferencias, exceptuando en la motivación.

Según Johnson y Johnson (1999), Velázquez et al. (2014) la diversidad de contenidos trabajados mediante aprendizaje cooperativo afianza la idea de que cualquier contenido puede ser enseñado con esta metodología.

A continuación, vamos a exponer los beneficios que presenta la aplicación del aprendizaje cooperativo en la educación física según lo que hemos observado en los artículos citados con anterioridad.

Para empezar, según varios estudios realizados por Prieto Saborit et al. (2009) y otros autores (Carbonero Sánchez et al 2023; Fernández-Río, 2013; Velázquez-Callado et al, 2014) vamos a hablar de la parte afectivo-social. En todos estos estudios, se observa como el uso del aprendizaje cooperativo muestra una mejora en lo que a habilidades sociales se refiere. Ya que, además, según Ferriz Valero et al. (2018) y Palau Pamies et al. (2021) el uso del AC en la Educación Física permite una mejora de las necesidades psicológicas básicas, siendo esta metodología mucho más eficaz que las tradicionales o competitivas en cuanto a relaciones sociales se refiere. Estos beneficios se observan en ambos géneros (Fernández-Río, 2003) de manera que, con más probabilidad, al utilizar esta metodología se creen vínculos y apoyo mutuo fomentando así la cohesión grupal. Por lo que podemos concluir con que la puesta en marcha del AC en la EF según otros estudios como el de Lebrero-Casanova et al. (2019) y Martínez Campillo (2017) es más eficaz en cuanto a la mejora de las relaciones sociales.

Además, el estudio de Gilberto López et al. (2021) midió a través del CAC como con el aprendizaje cooperativo se observaban mejoras en la interacción promotora, interdependencia positiva, responsabilidad individual, habilidades de interacción y procesamiento grupal, cualidades esenciales según Johnson y Johnson (1999) para la consecución de objetivos.

En lo que se refiere a condición física o actividad física según Fernández-Río (2003) nos afirma que “Con el uso del AC hay una serie de aspectos que influyen en la creación de hábitos saludables con el propósito de obtener una buena condición física”:

Con respecto a la condición física según el estudio de Prieto Saborit et al. (2009) se realizaron una serie de test de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad para analizar las diferencias entre el grupo control y el experimental, ambos obtuvieron beneficios, pero lo que

resulta llamativo es como los alumnos del grupo experimental que habían obtenido una nota baja, una vez realizado la intervención mejoraron significativamente los test iniciales, en comparación con los del grupo control, que apenas obtuvieron mejoras, por lo que los alumnos que participan con grupos competitivos demuestran un mayor interés y mejoras en su condición física. Además, en el estudio de Yang et al. (2021) se realiza el *Basketball Action Skills Test* para medir el nivel de mejora en el aprendizaje motor de habilidades de baloncesto, en el que a través de aprendizaje cooperativo los alumnos obtuvieron mejora en dichas habilidades.

Siguiendo con el estudio de Yang et al. (2021) se relaciona en los resultados el aprendizaje de dichas habilidades con la motivación a aprender, puesto que en el grupo heterogéneo los alumnos que tienen una mayor destreza motriz pueden ayudar a aquellos que no tienen tanta, mejorando así también sus habilidades. Añadiendo el estudio de Mónico Tamargo et al. (2015) y Martínez Campillo (2017) en el que el grupo en cuestión obtuvo unas mejoras en el rendimiento académico, sintiéndose muy de acuerdo en que con esta metodología han aprendido a aprender mejor alrededor del 90% de los alumnos.

Según Fernández-Río (2003) “La valoración que los alumnos tienen sobre las clases de Educación Física tienen una gran relación con las ganas de practicar actividad física, en que le guste la actividad física y en las relaciones con los compañeros del mismo sexo”. Este también nos habla de un desarrollo de los alumnos en la autoestima, pues esta se relaciona con la base de sus logros de responsabilidad, también Lebrero-Casanova et al. (2019) nos confirma en su estudio un aumento de la autonomía, “siendo esto muy gratificante porque es considerada como un indicador del bienestar psicológico por la teoría de la autodeterminación “.

Concluyo así este apartado sabiendo que para la puesta en marcha del aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física es de gran importancia la fase de planificación previa a la propuesta de intervención ya que hay que formular objetivos y elaborar los materiales de aprendizaje y evaluación según el artículo de Carbonero Sánchez et al. (2023). Previa a la puesta en marcha del aprendizaje cooperativo deberíamos hacer algún juego cooperativo o tareas grupales para observar si el alumnado presenta al menos unas habilidades interpersonales y unas competencias sociales mínimas de cara al trabajo en equipo (Velázquez, 2013). Una vez realizado, lo siguiente consistiría en la introducción de técnicas estructuradas de aprendizaje cooperativo, como “Piensa-comparte-actúa” (Grineski, 1996) y “Tres vidas” (Velázquez, 2012) puesto que son habilidades que garantizan la presencia de los cinco componentes esenciales. (Velázquez-Callado, 2014). Como instrumentos de medida para ver la efectividad del aprendizaje cooperativo podemos hacer uso del test sociométrico, ARCS Motivation Scale, cuestionario de aprendizaje cooperativo (CAC), entre otros.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### **Título**

El uso del aprendizaje cooperativo en educación física como instrumento de mejora de las habilidades sociales y la motivación en alumnos de 1º de ESO.

Llevaremos a cabo la intervención en alumnos de 1º de ESO, para observar si los beneficios que presenta la literatura científica sobre la aplicación de esta metodología son ciertos, puesto que, de ser así, nos interesa realizar esta intervención lo antes posible, para conseguir y habituar estos beneficios a lo largo de la etapa de Enseñanza en la Secundaria Obligatoria.

### **Lugar y participantes**

La propuesta de intervención de este trabajo se llevará a cabo en el IES Miguel Hernández de Alicante.

Como ya he mencionado, la muestra de esta intervención está compuesta por alumnos de 1º de ESO del IES Miguel Hernández. Este curso está compuesto por tres clases (A, B y C) de 30 alumnos cada uno, por lo que contamos con un total de 90 alumnos.

### **Método**

Para poder contrastar los resultados obtenidos una vez realizada la propuesta de intervención, realizaremos dos grupos. El grupo experimental, compuesto por las clases A y B, en el que se implementará el AC como metodología y el grupo control, compuesto por la clase C, que seguirá una metodología tradicional.

### **Bloques de contenido y situación de aprendizaje**

El uso del aprendizaje cooperativo en educación física, está dentro de los 5 bloques de contenido, puesto que es una metodología que puede ser impartida en cada uno de ellos. Aun así, nuestra propuesta de intervención la colocaremos dentro del bloque de contenido de "Actividad física y salud" según establece el LOMLOE de Educación Física de la Comunidad Valenciana.

Los contenidos a trabajar en esta intervención son las habilidades motrices básicas y juegos y deportes colectivos, en concreto, el baloncesto. Para cada uno de estos contenidos se realizarán situaciones de aprendizaje para favorecer el proceso de aprendizaje del alumnado.

Nombraremos a la primera situación de aprendizaje "Explorando movimientos a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas" y estará compuesta por 4 sesiones, en la que en cada sesión se tratará de desarrollar una de estas habilidades motrices. Por otra parte, la segunda situación de aprendizaje será "El desarrollo de las situaciones tácticas en el baloncesto a través de tareas cooperativas" estará compuesta por 6 sesiones, desarrollando por sesiones distintas habilidades tácticas de baloncesto.

En el Anexo 1 podemos encontrar de manera esquemática la distribución de las situaciones de aprendizaje. Además, en los Anexos 2,3 y 4 podemos encontrar varios diseños de las sesiones a realizar en las diversas situaciones de aprendizaje.

Según la LOMLOE de Educación Física de la Comunidad Valenciana las competencias específicas que se van a desarrollar en esta intervención, dadas las situaciones de aprendizaje son:

- Competencia específica 1. “Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental”
- Competencia específica 2: “Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas”.

Los objetivos didácticos planteados para estas situaciones de aprendizaje son los siguientes:

- Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física.
- Mejorar la condición física y las habilidades motrices básicas.
- Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Aceptar y respetar los niveles de destreza motriz propio y de los demás.
- Colaborar con el grupo en la consecución de bienes comunes.
- Mejorar las técnicas básicas del baloncesto

#### **Criterios de evaluación asociados a las situaciones de aprendizaje planteadas**

Los criterios de evaluación que seleccionados acordes con las competencias específicas, son:

- 1.1 Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando las propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.
- 1.3 Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.
- 2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
- 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.
- 2.3 Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean al fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

#### **Organización de los espacios de aprendizaje y recursos materiales**

Como hemos mencionado anteriormente cada clase está compuesta por 30 alumnos. Al ser clases distintas, cada una tendrá unos horarios distintos. Con respecto a la organización en clase, los alumnos trabajaran en grupos reducidos para poder realizar las sesiones de las situaciones de aprendizaje. Las sesiones de Educación Física serán realizadas en el patio del instituto. Para llevar a cabo la consecución del programa de intervención, será necesario el material que el instituto Miguel Hernández de Alicante dispone para el departamento de Educación Física, refiriéndonos a material específico de baloncesto como a aquellos objetos (picas, conos, combas, etc.) que nos permiten realizar una sesión de la manera más eficiente posible.

### Distribución del tiempo

Comenzaremos estas situaciones de aprendizaje en el primer trimestre, ya que, de obtener unos buenos resultados una vez realizada la intervención, podremos decidir si continuamos con la aplicación de dicha metodología.

Como hemos mencionado anteriormente, entre las dos situaciones de aprendizaje, vamos a realizar un total de 10 sesiones, por lo que según la distribución de horas lectivas de la ESO según la LOMLOE, realizaremos 2 sesiones semanales, lo que quiere decir que la intervención tendrá una duración de 5 semanas.

A continuación, expongo un cronograma, para que, de manera visual, se pueda observar mejor la distribución del tiempo de la propuesta de intervención a realizar:



### **Cronograma figura 1.**

Semanas marcadas en amarillo → Evaluación de los test.

Semanas marcadas en azul → Intervención del programa.

### Cronología del programa de intervención:

- Semana del 26 al 30 de septiembre de 2022, se van a llevar a cabo los pre test de evaluación y la explicación del programa de intervención.
- Semanas del 3 al 14 de octubre, se llevará a cabo la primera situación de aprendizaje, en la que se trabajará el contenido de habilidades motrices básicas.
- Semanas del 17 al 28 de octubre y del 31 de octubre al 4 de noviembre, se realizarán las sesiones correspondientes con la situación de aprendizaje que corresponde al contenido de baloncesto.
- Para concluir, la semana del 7 al 11 de noviembre se realizarán los test post intervención para poder contrastar los resultados de esta.

### Instrumentos de evaluación para la intervención

Para comenzar y poder realizar los test de evaluación, será necesario enviar previamente un cuestionario informado a los tutores legales de los alumnos para que sean autorizados a realizar las encuestas.

Con la finalidad de evaluar los resultados, los alumnos deberán realizar los siguientes test pre y post intervención. Estos test, han sido referenciados en algunos artículos mencionados anteriormente por Gilberto López et al. (2021), Martín Martín et al. (2021) y Palau-Pamies et al. (2021). A continuación, se exponen dichos test:

- Cuestionario de aprendizaje cooperativo (CAC). Se trata de un cuestionario que evalúa los componentes esenciales del aprendizaje cooperativo: interacción promotora, interdependencia positiva, responsabilidad individual, procesamiento grupal y habilidades sociales. Consta de 20 preguntas y el formato de respuesta seleccionado es la escala Lickert de 5 puntos (desde 1= totalmente en desacuerdo, a 5= totalmente de acuerdo). Test reflejado en el Anexo 5
- Test sociométrico. Es una herramienta que permite conocer de primera mano el grado de cohesión interna de un grupo y las dinámicas de interacción entre sus miembros, a través de preguntas abiertas formuladas a cada miembro del grupo, algo clave a la hora de establecer agrupaciones y dinámicas en la intervención. Además, permite confirmar la evolución relacional que se ha dado o se está dando en el grupo durante o tras la intervención, para así poder probar las mejoras individuales y colectivas que se pueden haber producido. Test reflejado en el Anexo 6
- Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Adaptada a la Educación Física. Se trata de una escala compuesta por un total de 12 reactivos que evaluaban la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en contextos de ejercicio físico: competencia, autonomía y relación con los demás. Todos estos medidos por una escala Likert del 1 al 5. Test reflejado en el Anexo 7
- Cuestionario de Satisfacción con las Clases de Educación Física (PACSQ). Se trata de un instrumento de medida que evalúa el grado de satisfacción de los alumnos en relación a diferentes dimensiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Consta de 33 preguntas medidas con una escala Likert del 1 al 8. Test reflejado en el Anexo 8.

### **Resultados**

Una vez concluido la intervención, se realizará una recogida de los datos obtenidos en los test mencionados en el apartado anterior para contrastar los resultados, que serán analizados estadísticamente, con la finalidad de observar si ha habido evolución en las relaciones sociales y en la motivación en la asignatura gracias a la puesta en marcha del aprendizaje cooperativo en las clases de educación física.

### **Propuestas de intervención futuras**

De cara a posibles intervenciones futuras, la intención sería continuar utilizando la metodología trabajada a lo largo del curso escolar, así como aplicarla en los cursos posteriores de 2º, 3º y 4º de la ESO. Para ello deberíamos ajustar la programación de la asignatura, así como contenidos y sesiones según el currículo de Educación Física para poder seguir de manera adecuada el progreso de aprendizaje y desarrollo del alumnado. Además, podríamos tratar de divulgar estos resultados para que se pudiera realizar en más centros y así tener una mayor muestra y poder contrastar resultados.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Callado, C. V. (2013). Comprendiendo y aplicando el aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, (400), 11-36.
- Callado, C. V. (2014). Aprendizaje cooperativo: aproximación teórico-práctica aplicada a la educación física. *EmasF: revista digital de educación física*, (29), 19-31.
- Callado, C. V. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 234-239.
- Callado, C. V., Fraile Aranda, A. y López Pastor, V. M. (2014). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Movimiento: revista da Escola de Educação Física da UFRGS*, 20(1), 239-259
- Campillo, R. L. M. (2017). Implementación del puzle de Aronson apoyado en el Flipped Classroom para la medición de la condición física en los alumnos de 2º de ESO. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (417), 1-17.
- Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria. Diari Oficial de la Comunitat Valenciana, nº9403, de 11 de agosto, 141 a 181. [https://dogv.gva.es/datos/2022/08/11/pdf/2022\\_7573.pdf](https://dogv.gva.es/datos/2022/08/11/pdf/2022_7573.pdf)
- Encuesta Nacional de Salud de España. (2017). [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017\\_notatecnica.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf)
- Fernández-Río, J. (2003). *El Aprendizaje Cooperativo en el aula de Educación Física para la integración en el medio social. Análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje*. La peonza.
- Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., Méndez-Alonso, D. y Prieto, J. A. (2017). Diseño y validación de un cuestionario de medición del aprendizaje cooperativo en contextos educativos. *Anales de psicología*, 33(3), 680-688.
- Ferriz Valero, A., García Martínez, S y Arroyo Botella, J. M. (2019). Metodología cooperativa disminuye las actitudes disruptivas en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 599-615. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.002>
- Lebrero-Casanova, I., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos. *Revista multidisciplinar de educación*, 12(25).
- Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. Boletín Oficial del Estado, nº340, de 30 de diciembre, 122868 a 122953.
- López Guillén, R. G. y Sandoval, J. T. (2022). Uso del aprendizaje cooperativo en educación física y su relación con la responsabilidad individual en estudiantes del nivel secundario. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 1-9.



- López, M. (27 de febrero de 2023). *Calendario escolar Comunidad Valenciana 2022/2023*. Campamentos.info.
- Martín, G. M. y Jiménez, P. J. (2021). Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de acción motriz. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 524-534. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87860>
- Moreno Murcia, J. A., González-Cutre, D., Chillón Garzón, M. y Parra Rojas, N. Adaptación a la Educación Física de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el ejercicio. *Revista mexicana de psicología*, 25(2), 295-303.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Palau-Pamies, M., García-Martínez, S., Ferriz-Valero, A. y Tortosa-Martínez, J. (2021). Incidencia del aprendizaje cooperativo en educación física sobre las necesidades psicológicas básicas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.88.005>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, nº76, de 30 de marzo. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-4975>
- Saborit, J. A. P. y Hernández, P. N. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Iberoamericana de educación*, 49(4), 1-8.
- Sánchez, L. C., Grau, M. P. y Vall-Lovera, C. V. (2022). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 164-173.
- Sicilia, A., Ferriz, R., Trigueros, R., y González-Cutre, D. (2014). Adaptación y validación española del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). *Universitas Psychologica*, 13(4), 1321-1332.
- Tamargo, P. M. y Rodríguez-Pérez, C. (2015). Implicaciones del aprendizaje cooperativo en educación secundaria obligatoria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (1). <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.01.547>
- Yang, C., Chen, R., Chen, X. y Lu, K. H. (2021). The efficiency of cooperative learning in physical education on the learning of action skills and learning motivation. *Frontiers in Psychology*, 12(717528). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717528>

## 7. ANEXOS

ANEXO 1. Planificación de sesiones de la intervención. ....	pag.18
ANEXO 2. Sesión 1, SdA1, Explorando el movimiento juntos. ....	pag.19
ANEXO 3. Sesión 2, SdA 1, Circuito de habilidades en equipo. ....	pag.20
ANEXO 4. Sesión 1, SdA 2, Botando hasta llegar a canasta. ....	pag.21
ANEXO 5. Cuestionario de Aprendizaje Cooperativo. ....	pag.22
ANEXO 6. Test sociométrico. ....	pag.22
ANEXO 7. Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Adaptada a la Educación Física. ....	pag.23
ANEXO 8. Cuestionario de Satisfacción con las Clases de Educación Física (PACSQ).....	pag.24



ANEXO 1. Planificación de sesiones de la intervención.

BLOQUE DE CONTENIDOS “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”		
Curso: 1º ESO: 30 alumnos cada clase.	Situación de aprendizaje 1: Explorando movimientos a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas.	
Sesión 1	“Explorando el movimiento juntos”	Semana del 3 al 7 de octubre de 2022.
Sesión 2	“Circuitos de habilidades en equipo”	
Sesión 3	“Juegos de habilidades cooperativos”	Semana del 10 al 14 de octubre de 2022.
Sesión 4	“Desafío de habilidades”	

BLOQUE DE CONTENIDOS “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”		
Curso: 1º ESO: 30 alumnos cada clase.	Situación de aprendizaje 2: El desarrollo de las situaciones tácticas en el baloncesto a través de tareas cooperativas	
Sesión 1	“Botando hasta llegar a canasta”	Semana del 17 al 21 de octubre de 2022.
Sesión 2	“Pases precisos en equipo”	
Sesión 3	“Juegos de tiro en equipo”	Semana del 24 al 28 de octubre de 2022.
Sesión 4	“Mantener la posesión”	
Sesión 5	“Circuito de habilidades y estrategias en equipo”	Semana del 31 al 4 de octubre de 2022.
Sesión 6	“Partidos en equipo”	

ANEXO 2. Sesión 1, SdA1, Explorando el movimiento juntos.

Contextualización	Clase de 1º de ESO. 30 alumnos
Organización	Grupos heterogéneos de 10 personas
Material	Picas, conos, balones, frisbees, aros, dianas, cuerdas.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular</li> <li>- Formación de grupos mediante música y HMB</li> </ul>
Parte principal	<p>Realizaremos esta sesión mediante la técnica “tres vidas”, en la que se desarrollan 3 actividades cooperativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carreras de obstáculos. Los alumnos tendrán que realizar una carrera de obstáculos.</li> <li>- Balones al aire. Objetivo → mantener la/s pelotas en el aire utilizando las partes del cuerpo.</li> <li>- Saltos con lanzamiento a diana. Agrupados de diferentes maneras tendrán que, mediante saltos, lanzar a diana y puntuar.</li> </ul> <p>Todos los grupos pasarán por todas las actividades cooperativas tantas veces como puedan y tendrán que tratar de superar su marca lograda anteriormente, de no ser así pierden una vida, hasta que pierdan las tres vidas, siendo esta su marca definitiva. Antes de cada intento se permite que dialoguen para mejorar las puntuaciones. (30’).</p>
Vuelta a la calma	Reflexión con los alumnos sobre la sesión mientras se realizan estiramientos pasivos.
Observaciones	<p>Objetivo → Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas a través de actividades cooperativas.</p> <p>Cada uno se esforzará según sus posibilidades para el bien grupal.</p>

ANEXO 3. Sesión 2, SdA 1, Circuito de habilidades en equipo.

Contextualización	Clase de 1º de ESO. 30 alumnos
Organización	Grupos heterogéneos de 6 personas
Material	Picas, conos, balones, frisbees, aros, dianas, cuerdas.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular</li> <li>- Juego de la araña</li> </ul>
Parte principal	<p>Circuito de 5 postas. 25'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos a la comba</li> <li>- Zig zags en carrera</li> <li>- Botar balones de distintos tamaños</li> <li>- Lanzamiento de puntería</li> <li>- Recepción y pases avanzando</li> </ul> <p>Cada grupo irá en una posta, desarrollando habilidades distintas de manera que en cada posta habrá un objetivo y mediante el dialogo y ayuda se busca la consecución de las mismas.</p> <p>Juego cooperativo. 10'</p> <p>Los grupos tendrán una carrera de relevos de habilidades, en el que tendrán que salir en grupos y entre ellos ayudarse a superar los obstáculos propuestos con las premisas establecidas por el docente pe: saltar una valla sin tocarla, pasar de un lado al otro con el menor nº de apoyos, etc.</p>
Vuelta a la calma	Reflexión con los alumnos sobre la sesión mientras se realizan estiramientos pasivos.
Observaciones	<p>Objetivo→ Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas a través de actividades cooperativas.</p> <p>Cada uno se esforzará según sus posibilidades para el bien grupal.</p>

ANEXO 4. Sesión 1, SdA 2, Botando hasta llegar a canasta.

Contextualización	Clase de 1º de ESO. 30 alumnos
Organización	Grupos heterogéneos de 5 personas y 10 para el juego final
Material	Pelotas de baloncesto y petos
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular</li> <li>- Calentamiento específico de bote de balón a diferentes alturas.</li> </ul>
Parte principal	<p>Se les presentará diversos retos a los grupos en los que entre ellos irán encontrando una técnica de bote más eficiente. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor número de toques entre todos en el menor tiempo posible.</li> <li>- Desplazamiento más rápido.</li> <li>- Desplazamiento más eficiente.</li> </ul> <p>Juego final 15'.</p> <p>Realizaremos este juego mediante la técnica “tres vidas”.</p> <p>Un grupo de 10 se sitúa en el exterior de la pista de baloncesto en cuyo centro hay un círculo dibujado. 5 jugadores disponen de un balón de baloncesto, cada uno de ellos con un color diferente. Cuando empieza, tienen que ir botando a darle el balón a otro participante con una serie de premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No se puede pisar dentro si no tienes balón.</li> <li>- Dentro de la pista el desplazamiento es con bote.</li> <li>- Antes de entregarla se tiene que botar en el círculo</li> <li>- Cuando una persona ha recibido 5 balones distintos, se sienta fuera de la pista sentados, el último de los compañeros le da el balón al docente</li> </ul> <p>Los grupos tienen 3 vidas y tendrán que realizar el mismo proceso en el menor tiempo posible, hasta que se pierdan las tres vidas.</p>
Vuelta a la calma	Reflexión con los alumnos sobre la sesión mientras se realizan estiramientos pasivos.
Observaciones	<p>Objetivo→ Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas a través de actividades cooperativas.</p> <p>Cada uno se esforzará según sus posibilidades para el bien grupal.</p>

## ANEXO 5. Cuestionario de Aprendizaje Cooperativo.

**Tabla 1.** Cuestionario de Aprendizaje Cooperativo (CAC).

En clase...

1.	Trabajamos el diálogo, la capacidad de escucha y/o el debate	1	2	3	4	5
2.	Hacemos puestas en común para que todo el grupo conozca lo que se está haciendo	1	2	3	4	5
3.	Es importante la ayuda de mis compañeros para completar las tareas	1	2	3	4	5
4.	Los compañeros de grupo se relacionan e interactúan durante las tareas	1	2	3	4	5
5.	Cada miembro del grupo debe participar en las tareas del grupo	1	2	3	4	5
6.	Exponemos y defendemos ideas, conocimientos y puntos de vista ante los compañeros	1	2	3	4	5
7.	Tomamos decisiones de forma consensuada entre los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
8.	No podemos terminar una actividad sin las aportaciones de los compañeros	1	2	3	4	5
9.	La interacción entre compañeros de grupo es necesaria para hacer la tarea	1	2	3	4	5
10.	Cada componente del grupo debe esforzarse en las actividades del grupo	1	2	3	4	5
11.	Escuchamos las opiniones y los puntos de vista de los compañeros	1	2	3	4	5
12.	Debatimos las ideas entre los miembros del grupo	1	2	3	4	5
13.	Es importante compartir materiales, información... para hacer las tareas	1	2	3	4	5
14.	Nos relacionamos unos con otros para hacer las actividades	1	2	3	4	5
15.	Cada miembro del grupo debe tratar de participar, aunque no le guste la tarea	1	2	3	4	5
16.	Llegamos a acuerdos ante opiniones diferentes o conflictos	1	2	3	4	5
17.	Reflexionamos de manera individual y de manera conjunta dentro del grupo	1	2	3	4	5
18.	Cuanto mejor hace su tarea cada miembro del grupo, mejor resultado obtiene el grupo	1	2	3	4	5
19.	Trabajamos de manera directa unos con otros	1	2	3	4	5
20.	Cada miembro del grupo debe hacer su parte del trabajo del grupo para completar la tarea	1	2	3	4	5

*Nota:* Habilidades sociales: 1, 6, 11, 16; Procesamiento grupal: 2, 7, 12, 17; Interdependencia positiva: 3, 8, 13, 18; Interacción promotora: 4, 9, 14, 19; Responsabilidad individual: 5, 10, 15, 20.

## ANEXO 6. Test sociométrico.

Biblioteca  
CAMPUS MIGUEL HERNÁNDEZ

Número: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**PREGUNTAS**

1. Escribe el nombre y apellidos del compañero/a con quien te gustaría estar sentado/a en clase.

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

3. ¿A quién prefieres de tus compañeros? Escribe su nombre.

\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

5. ¿Con quién no te gustaría estar sentado/a en clase, ni jugar, por ser menos simpático/a? Escribe su nombre.

\_\_\_\_\_

EJEMPLO DE TEST SOCIOMÉTRICO QUE PODRÍA PASARSE AL GRUPO CLASE.

## ANEXO 7. Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Adaptada a la Educación Física.

Adaptación de la BPNES

303

### APÉNDICE. ESCALA DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EL EJERCICIO (BPNES) ADAPTADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA

En mis clases de educación física...

1. Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses.
2. Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto.
3. Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as.
4. La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos.
5. Realizo los ejercicios eficazmente.
6. Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as.
7. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos.
8. El ejercicio es una actividad que hago muy bien.
9. Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as.
10. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios.
11. Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase.
12. Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as.





ANEXO 8. Cuestionario de Satisfacción con las Clases de Educación Física (PACSQ).

Indica tu nivel de satisfacción con las clases de educación física respecto a:	Totalmente insatisfecho							Totalmente satisfecho
1. Lo que aprendo respecto a los aspectos técnicos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Cuánto aprendo sobre las diversas estrategias utilizadas en educación física	1	2	3	4	5	6	7	8
3. La mejoría de mi salud debido a las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
4. La claridad de las explicaciones del profesor	1	2	3	4	5	6	7	8
5. La superioridad de mis habilidades en comparación con el resto de clase	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Lo que aprendo sobre el contenido básico de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Las relaciones que tengo con otros en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
8. La diversión que tengo en clase	1	2	3	4	5	6	7	8
9. La manera en que la educación física contribuye a mi bienestar emocional	1	2	3	4	5	6	7	8
10. El entrenamiento físico que recibo en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Cómo de activo me siento como resultado de las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Cuánto aprendo acerca de cómo realizar mejor actividad física o deporte	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Mi capacidad de hacerlo mejor que otros compañeros/as de clase	1	2	3	4	5	6	7	8
14. El entusiasmo del profesor durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Mi mejoría en la ejecución de habilidades	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Los conocimientos que adquiero sobre los fundamentos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Las experiencias agradables que tengo en clase	1	2	3	4	5	6	7	8
18. El desarrollo de una mejor condición física debido a las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
19. El modo en que mi mente puede desconectar	1	2	3	4	5	6	7	8
20. El modo en que las clases me hacen sentir revitalizado/a	1	2	3	4	5	6	7	8
21. La empatía que el profesor muestra hacia los estudiantes en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
22. La contribución de las clases a mi estado general de salud	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Lo bien que me lo paso en clase	1	2	3	4	5	6	7	8
24. El modo en que la educación física me ayuda a liberarme del estrés	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Mis habilidades comparadas con las de otros compañeros/as de clase	1	2	3	4	5	6	7	8
26. La oportunidad que tengo de socializarme con otros	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Mi oportunidad de practicar nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7	8
28. El grado en que aprendo los conceptos básicos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8
29. El progreso para lograr un cuerpo más sano durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
30. La habilidad del profesor para comunicar con eficiencia el contenido de la materia	1	2	3	4	5	6	7	8
31. El esfuerzo físico estimulante durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8
32. El modo en que las clases de educación física me ayudan a relajarme	1	2	3	4	5	6	7	8
33. El ambiente o clima social en general de las clases	1	2	3	4	5	6	7	8