



TRABAJO FIN DE MÁSTER

# Aprendizaje cooperativo y apoyo a la autonomía en educación física

Estudiante: Jesús Sánchez Castro

Especialidad: Educación física

Tutor/a: Juan Antonio Moreno Murcia y Miguel Llorca Cano

Curso académico: 2023-24



## ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	1
2. Introducción.....	2
3. Revisión bibliográfica.....	6
4. Propuesta.....	13
5. Conclusiones.....	18
6. Referencias.....	20





## **I. Resumen y palabras clave**

Este trabajo de fin de máster investiga la relación entre el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo y las estrategias de apoyo a la autonomía en la enseñanza de la educación física. El objetivo principal es analizar cómo estos enfoques pueden complementarse y desarrollar una propuesta práctica que integre ambos aspectos y beneficie a los estudiantes en su motivación y responsabilidades.

Se realizó una revisión bibliográfica, seleccionando ocho estudios relevantes que evidencian los beneficios del aprendizaje cooperativo y del apoyo a la autonomía. Los resultados de la revisión indican que estos enfoques no solo fomentan la colaboración entre los estudiantes, sino que también promueven la responsabilidad en la toma de decisiones, aumentando así la motivación intrínseca y la participación activa en las actividades físicas.

Además, se destacan estrategias pedagógicas concretas, como la creación de tareas abiertas y la asignación de roles en actividades grupales, que facilitan el desarrollo de habilidades sociales y la autonomía de los alumnos. La propuesta práctica desarrollada se enfoca en aplicar actividades que integren el aprendizaje cooperativo y la autonomía de los estudiantes, lo cual permite aplicar lo aprendido en un contexto real, potenciando su compromiso y satisfacción con la educación física.

**Palabras clave:** Apoyo a la autonomía, aprendizaje cooperativo, educación física y secundaria.

### **Abstract**

This master's thesis investigates the relationship between the cooperative learning pedagogical model and autonomy support strategies in the teaching of physical education. The main objective is to understand the relationship between these approaches and to propose a practical proposal that integrates both aspects and benefits students in their motivation and responsibilities.

A literature review was conducted, selecting eight relevant studies that demonstrate the benefits of cooperative learning and autonomy support. The results indicate that these approaches not only foster collaboration among students, but also promote responsibility in decision-making, thus increasing intrinsic motivation and active participation in physical activities.

In addition, specific pedagogical strategies are highlighted, such as the creation of open tasks and the assignment of roles in group activities, which facilitate the development of social skills and student autonomy. The practical proposal developed focuses on implementing challenges and cooperative activities that are at the same time related to student autonomy, which allows them to apply what they have learned in a real context, enhancing their commitment and satisfaction with physical education.

**Key words:** Autonomy support, cooperative learning, physical education and secondary education.



## 2. Introducción

Planteamiento del problema.

Este trabajo fin de máster tiene como objetivo examinar cómo se interrelacionan el modelo pedagógico del aprendizaje cooperativo y las estrategias de apoyo a la autonomía en el contexto de la Educación Física. Se considera crucial investigar como relacionar esta metodología con el apoyo a la autonomía y observar cómo puede contribuir a la mejora de la enseñanza en la Educación Física. Para llevar a cabo esta investigación, se realizarán diversas revisiones acerca del aprendizaje cooperativo, el cual es un modelo que contribuye con la colaboración de los estudiantes para alcanzar los objetivos y también se investigará acerca del apoyo a la autonomía, el cuál promueve la responsabilidad en la toma de decisiones de los estudiantes. La Educación Física no se limita simplemente a la adquisición de habilidades motrices, sino que también realiza un trabajo crucial desarrollando aspectos cognitivos y socioemocionales en los estudiantes (Gallegos et al.,2014).

Aun sabiendo los beneficios que proporcionan estas estrategias y el modelo de aprendizaje cooperativo, hay escasas investigaciones que los relacionen con la Educación Física en conjunto, por lo tanto, en este trabajo se hará una búsqueda de información acerca del modelo y las estrategias y para terminar se relacionará en una propuesta práctica.

En este contexto, surge la pregunta: ¿Qué pasaría si se relaciona el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo con las estrategias del apoyo a la autonomía en educación física? Esto sería el problema planteado con el cuál trabajaremos a largo de este documento. Además, se programará una propuesta práctica en respuesta a esa pregunta.

En esta investigación, se establecerán unos objetivos generales y otros específicos en los cuáles nos basaremos para el desarrollo del trabajo.

### **Objetivo principal.**

El objetivo principal de este trabajo es investigar y comprender sobre el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo y relacionarlo con estrategias de apoyo a la autonomía en Educación Física. Se realizará una propuesta práctica en la que se aplicarán los dos enfoques y el alumnado se beneficie de las ventajas encontradas en ambos.

### **Objetivos específicos.**

1. Analizar la influencia del aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía en la mejora del rendimiento académico y el desarrollo motor, social y de relaciones entre los estudiantes en el ámbito de la Educación Física.
2. Identificar las percepciones y prácticas de los docentes de Educación Física en relación con la implementación del aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía en sus clases.



3. Proponer estrategias concretas y prácticas para integrar el aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía en la planificación y ejecución de situaciones de aprendizaje en Educación Física.

Al abordar estos objetivos, se pretende proporcionar un marco comprensivo y aplicado que oriente a los profesionales de la Educación Física hacia prácticas pedagógicas más efectivas y centradas en el estudiante.

Aprendizaje cooperativo.

El aprendizaje cooperativo se describe como un enfoque educativo que se fundamenta en la colaboración entre estudiantes agrupados en grupos reducidos. Para ello, los estudiantes colaboran de manera conjunta con el propósito de mejorar tanto su propio aprendizaje como el de sus compañeros de grupo. (Johnson et al., 1999). La principal característica del aprendizaje cooperativo es el trabajo grupal y la implicación de cada miembro del grupo para intercambiar información, contribuyendo así al equipo. Asimismo, el esfuerzo conjunto repercute positivamente en el rendimiento y la evaluación individual de cada estudiante. Además, esta cooperación de grupo ayuda al desarrollo motor, social y de relación entre los alumnos (Velázquez Callado et al., 2014). Este tipo de metodología fomenta la comunicación, la transmisión de valores y el trabajo en equipo para alcanzar las competencias clave (Martínez, 2022)

Este aprendizaje se apoya de cinco características esenciales, las cuáles son: (1) Interdependencia positiva: alcanzar el objetivo propuesto entre todos los integrantes de un grupo, no pudiendo llegar al logro individualmente; (2) Interacción cara a cara: los miembros del equipo se deben asociar y comunicar en todo momento; (3) Responsabilidad individual: por el bien del conjunto, cada estudiante es responsable directamente con su trabajo aportado al grupo; (4) Procesamiento grupal: Para llegar a una conclusión o decisión del equipo es necesario que haya un debate y una discusión entre todo el grupo con la información recogida por cada miembro; (5) Habilidades sociales: gracias a la comunicación e interacción entre los alumnos, desarrollan habilidades como respetarse mutuamente, aprender entre ellos, a escuchar, a discutir ideas trasladadas por los demás, etc. (Fernández-Río et al., 2016).

Apoyo a la autonomía.

El apoyo a la autonomía implica a una persona en posición de autoridad, como un profesor de Educación Física, que a la hora de enseñar se sitúe en lugar de los demás, en este caso los estudiantes, y que pueda comprender sus necesidades y deseos. Teniendo en cuenta esto el docente puede aportar a los alumnos las directrices adecuadas para el desarrollo de las actividades o incluso ofrecerles la oportunidad de tomar de decisiones por su propia cuenta. Este enfoque se basa en entender y satisfacer a quienes están bajo la autoridad y poder fomentar la toma de decisiones y la autonomía (Balaguer et al., 2008).

El concepto de apoyo a la autonomía se introduce como un estilo motivador del docente, basado en la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan y Deci, 2017),



desarrollando motivaciones internas en los estudiantes mediante el apoyo y la comprensión. Además, se relaciona el apoyo a la autonomía con un desarrollo de motivación intrínseca que ayudará a la comodidad y entrega del estudiante (Moreno-Murcia et al., 2020). Este estilo se compone por tres componentes: provisión de elección, estructura y empatía en la perspectiva del afecto positivo en la relación con los demás, esto además guarda una conexión positiva con diversos resultados, tales como la motivación, la participación académica y el rendimiento exitoso en el ámbito académico (Lozano-Jiménez et al., 2021). Cuando una persona es autónoma, realiza las acciones sin depender de nadie, por lo que esa persona se responsabiliza de sus propios actos. Además, cuando se realizan las acciones por voluntad propia, es la propia persona la que toma las decisiones y satisface sus necesidades (Juca Faicán et al., 2023).

El concepto de apoyo a la autonomía se introduce como un estilo motivador del docente, basado en la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan y Deci, 2017), desarrollando motivaciones internas en los estudiantes mediante el apoyo y la comprensión. En el contexto específico de la Educación Física, esta teoría se aplica fomentando que los estudiantes tomen decisiones sobre cómo ejecutar las actividades físicas, lo que les permite asumir un rol más activo y responsable en su propio aprendizaje. De este modo, el apoyo a la autonomía contribuye al desarrollo de habilidades motoras y socioemocionales, reforzando la responsabilidad y la motivación. Además, se relaciona el apoyo a la autonomía con un desarrollo de motivación intrínseca que ayudará a la comodidad y entrega del estudiante (Moreno-Murcia et al., 2020).

Este estilo se compone por tres componentes: provisión de elección, estructura y empatía en la perspectiva del afecto positivo en la relación con los demás, esto además guarda una conexión positiva con diversos resultados, tales como la motivación, la participación académica y el rendimiento exitoso en el ámbito académico (Lozano-Jiménez et al., 2021). Cuando una persona es autónoma, realiza las acciones sin depender de nadie, por lo que esa persona se responsabiliza de sus propios actos. Además, cuando se realizan las acciones por voluntad propia, es la propia persona la que toma las decisiones y satisface sus necesidades (Juca Faicán et al., 2023).

El apoyo a la autonomía y el aprendizaje cooperativo son enfoques pedagógicos que pueden complementarse en el aula de Educación Física. Mientras que el apoyo a la autonomía se centra en ceder responsabilidad a los estudiantes para que tomen decisiones y asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, el aprendizaje cooperativo promueve la colaboración entre compañeros para alcanzar objetivos comunes. Esta combinación, puede resultar en un aprendizaje más profundo y significativo, ya que los estudiantes no solo desarrollan habilidades motrices, sino también competencias sociales y de toma de decisiones que son esenciales para su desarrollo integral. Además, esta integración se verá reflejada en la propuesta práctica, donde se implementarán estrategias que fomenten tanto la autonomía como la cooperación entre los estudiantes.

No obstante, existe una falta de estudios enfocados en identificar las circunstancias que favorecen estos resultados en el entorno real de la enseñanza. Investigar esta relación es relevante porque puede contribuir a mejorar las prácticas pedagógicas en educación



física, optimizando así el desarrollo integral de los estudiantes. Al entender cómo el apoyo a la autonomía y el aprendizaje cooperativo se complementan, los docentes pueden implementar estrategias más efectivas que promuevan tanto el aprendizaje motor como el desarrollo social y emocional. Por lo tanto, se plantea un trabajo de revisión y propuesta práctica que consistirá en actividades concretas y metodologías basadas en el apoyo a la autonomía y la cooperación que los docentes podrán aplicar en sus clases. Esta propuesta se desarrollará en relación con la revisión bibliográfica, garantizando que las estrategias implementadas estén fundamentadas en la teoría y las evidencias encontradas. De este modo, se busca proporcionar a los docentes herramientas prácticas que puedan utilizar en su labor diaria.



### 3. Revisión bibliográfica

#### Método

En esta sección se expone los métodos llevados a cabo para realizar la revisión bibliográfica de este trabajo fin de máster. Se explicarán los diferentes procesos para la clasificación y recopilación de los artículos, tesis doctorales, trabajos fin de máster, etc. encontrados en las diferentes bases de datos. Para este trabajo se ha utilizado el método observacional el cual nos ayuda a realizar una revisión de los diferentes artículos encontrados y hacer una selección de los que más se relacionen con nuestros objetivos general y específicos. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica siguiendo las directrices establecidas en la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse) (Page et al., 2021).

La búsqueda que se realizó, fue sobre la integración de dos metodologías pedagógicas como son el apoyo a la autonomía y el aprendizaje cooperativo en la educación física. Para ello se utilizaron diferentes bases de datos, como Dialnet, google Scholar y Pubmed. Para esta búsqueda se han utilizado palabras clave para poder encontrar los artículos con mejor información para la revisión, estas palabras son, apoyo a la autonomía, aprendizaje cooperativo, educación física y secundaria o ESO. En la búsqueda se encontraron multitud de artículos, los cuáles se sometieron a unos criterios de exclusión e inclusión para que fueran aptos para la revisión. Estos criterios son los siguientes:

➤ Criterios de exclusión:

- Artículos que no sean en inglés o español.
- Artículos de pago o inaccesibles.
- Artículos anteriores al 2010.

➤ Criterios de inclusión:

- Artículos en inglés o español.
- Artículos gratis y con texto completo.
- Artículos desde el 2010 hasta la actualidad.
- Artículos relacionados con el aprendizaje cooperativo.
- Artículos sobre el aprendizaje cooperativo en la ESO.
- Artículos que relacionen aprendizaje cooperativo y educación física.
- Artículos que relacionen aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía.



La primera búsqueda en las bases de datos fue en Pubmed, Google Scholar y Dialnet, las cuáles mostraron un total de 224 estudios. Tras eliminar duplicados en el proceso de cribado, se registraron 212 estudios de los que se excluyeron 12. A continuación, se filtraron por los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente. Y finalmente, se revisaron 26 estudios, de los cuales se seleccionaron un total de 8 artículos, como se puede ver reflejado en la (figura 1).

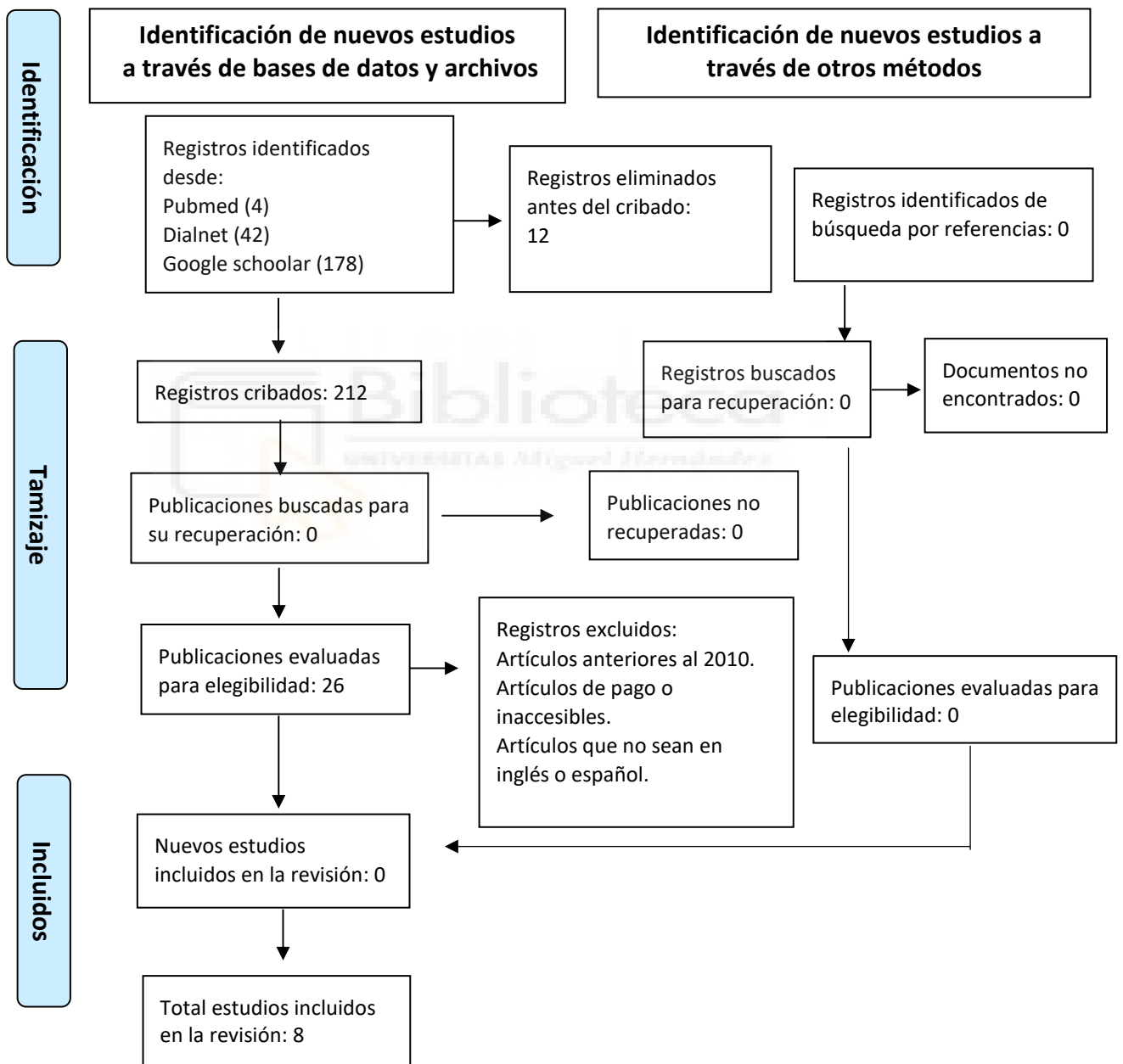


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.



Para este trabajo se ha realizado una revisión sobre el apoyo a la autonomía y el aprendizaje cooperativo en la educación física. Tras la búsqueda en bases de datos y pasar los criterios de exclusión e inclusión se identificaron 8 estudios. Estos estudios son los que representan los trabajos más relevantes y con mayor relación con el tema.

<b>ESTUDIO</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	<b>RESULTADOS</b>
Palau-Pamies et al., (2022). Incidencia del aprendizaje cooperativo en Educación Física sobre las necesidades psicológicas básicas.	185 participantes de tercero y cuarto de la ESO, que se dividen en dos grupos, uno con 99 sujetos (54 chicas y 45 chicos) y otro con 86 estudiantes (42 chicos y 44 chicas)	6 sesiones con el grupo experimental, en las que se hicieron retos basados en el AC repartidos entre las 6 sesiones (2 por sesión).	En el grupo experimental cooperativo se produjo una mejora en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) respecto al grupo control. La única variable que ha mejorado en el grupo experimental y no en el grupo control son las relaciones sociales.
Lebrero-Casanova et al., (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos.	61 alumnos, 29 en el grupo control y 32 en el experimental, pertenecientes a 1º de Bachillerato.	17 sesiones: 12 sesiones de baloncesto, 2 sesiones de balonkorf, 2 pruebas prácticas y 1 prueba teórica. En el grupo control fue el profesor el encargado de desarrollar las sesiones, mientras que en el grupo experimental fueron los alumnos en los que llevaron a cabo las 14 sesiones.	Los resultados en el grupo experimental se incrementa el soporte de autonomía, las necesidades psicológicas básicas, la motivación y la autoestima, mientras que en el grupo control no se producirían cambios destacables. Además, el grupo experimental ha mejorado en el aumento de la satisfacción de la necesidad de relación con los demás y la mejora de la motivación auto determinada.
Jiménez Ordóñez (2022). Efectos de la hibridación de los modelos Educación Aventura y Aprendizaje Cooperativo en el apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas.	63 estudiantes de 3º de la ESO, de los cuales, 33 eran chicos y 30 eran chicas.	Se implementó una SA híbrida EA-AC sobre orientación, dos veces a la semana a lo largo de 6 sesiones. Formación de equipos y se asignaron roles complementarios a cada componente del grupo a través de una gymkhana de introducción a la orientación.	Este estudio presenta evidencias que hay mejoras en las tres dimensiones de las necesidades psicológicas básicas. Las dimensiones de competencia y autonomía son las que mayores mejoras presentan a la hora de analizar los ítems por separado. La dimensión de relaciones sociales

			también presenta mejoras, pero menores que las dos dimensiones anteriores.
Pérez-González et al., (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en Educación Física.	Revisión de 17 artículos procedentes de bases como Web of Science, Scopus y Science Direct.	Se miden los efectos que tiene el estilo interpersonal del profesor sobre los estudiantes en educación física.	Se evidenció que el apoyo a la autonomía del docente de educación física genera una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, especialmente la autonomía. Además, favorece la motivación intrínseca, las emociones y pensamientos positivos de sí mismo.
Moreno-Murcia et al., (2016). Apoyo a la autonomía, estilos de enseñanza y percepción de competencias clave en Educación Física.	475 estudiantes (3º, 4º y 1º de Bachillerato), de los cuales 236 eran chicos y 239 eran chicas. Sus edades se comprendían entre 14 y 20 años	Se repartieron cuestionarios a los estudiantes en los que se evaluaba la percepción de las competencias clave, el soporte de autonomía y los estilos de enseñanza en educación física.	Los estilos individualizadores, cognitivos y creativos obtuvieron unos valores muy similares relacionando las características de los mismos. Por otro lado, el estilo tradicional, donde se interpreta que el estudiante percibe un grado de control alto por parte de los profesores. Y por último y con mejores resultados fueron los estilos socializadores y participativos.
Díaz Guevara. (2022). Efectos en la autonomía del alumnado de bachillerato a través de una Situación de Aprendizaje de Expresión Corporal.	96 estudiantes de primero de bachillerato, 56 mujeres, 47 hombres y 2 participantes que prefirieron no contestar	Primero se presentó y rellenó el cuestionario, previo a la aplicación de la SA de EC compuesta por 8 sesiones. Y al final del curso tras la realización de la SA de EC se recogieron los cuestionarios, para tras esto analizarlos.	El objeto de estudio la autonomía, en relación con los demás, que conforman las dimensiones del BPNES, muestran valores inferiores tras la implementación de la SA de EC, por lo que se llegó a la conclusión, de la dificultad que tiene potenciar esta competencia en el alumnado de bachiller. En este estudio se ha podido comprobar como el modelo de AC implementado en la intervención docente no dio lugar a mejoras en el desarrollo de la autonomía del

			alumnado, aunque se apreciaron mejores tasas de aprendizaje de los contenidos al compararlo con experiencias de años anteriores y una mejora considerable en la cooperación entre los participantes.
Alonso Boix (2022). Propuesta de hibridación del modelo comprensivo y el aprendizaje cooperativo para satisfacer las necesidades psicológicas básicas en educación física.	20-25 alumnos de 3º de ESO.	UD de baloncesto compuesta por 10 sesiones mediante la hibridación del modelo comprensivo y el aprendizaje cooperativo. Los alumnos se dividirán en pequeños grupos, en estos grupos habrá 2 roles, un rol ejecutante y un rol de observador. Estos roles irán rotando a lo largo de la sesión y cada 2 sesiones más o menos se cambiarán los integrantes del grupo por otros con los que no se haya coincidido. Como método de evaluación se tendrá en cuenta la autoevaluación del estudiante, la coevaluación, cuaderno del alumno y registro de puntos positivos.	En los resultados se ha visto una mejora significativa en las necesidades psicológicas básicas, en la relación, por el contacto con todos los alumnos de la clase en al menos una sesión; en la autonomía, mediante el aprendizaje en pequeños grupos intercambiando los roles a lo largo de la sesión; en la competencia, ya que ninguna de las actividades propuestas a lo largo de la unidad didáctica se enfoca desde el punto de vista competitivo y siempre se hace por grupos de aprendizaje; y en la novedad, debido a que no es habitual en la enseñanza hibridar el modelo comprensivo con el aprendizaje cooperativo.
Tapia-Serrano et al., (2023). Diseño e implementación de una situación de aprendizaje sobre juegos populares y tradicionales en el alumnado de Educación Primaria.	24 estudiantes de 3º ESO, de los cuales 11 son niños y 13 son niñas, de edades comprendidas entre los 8 y 9 años.	Situación de aprendizaje de juegos populares y tradicionales que está compuesta de 10 sesiones. Se establecieron rutinas y normas, tipos de feedback según la intencionalidad, aprendizaje compartido y estrategias motivacionales para apoyar la autonomía, las competencias y las relaciones sociales.	El empleo de estrategias motivacionales puede aumentar la motivación de los estudiantes hacia la actividad física, esto es provocado gracias a una mayor satisfacción de la autonomía, la competencia y las relaciones sociales. Además, el uso de estrategias motivacionales fomenta la interacción entre los estudiantes y contribuye a reducir la excesiva competitividad inherente en los juegos populares y tradicionales.



Se seleccionaron 8 estudios relevantes para el análisis, agrupados en dos categorías principales: 4 estudios centrados en el aprendizaje cooperativo y 4 estudios sobre el apoyo a la autonomía. En la búsqueda inicial se registraron, 212 artículos, de los cuales, se seleccionaron 26 para una revisión más detallada. Entre los criterios de exclusión, se eliminaron aquellos estudios anteriores a 2018, los que no estaban escritos en inglés o español y los estudios duplicados.

Finalmente, se incluyeron solo aquellos que analizaban de manera directa la relación entre el aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía en Educación Física, utilizando metodologías cuantitativas, cualitativas o mixtas. Estos estudios se centraron en evaluar el impacto de las metodologías de enseñanza sobre el desarrollo de habilidades sociales, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) y la mejora de la motivación en los estudiantes. Esto resultó en una muestra final de 8 estudios que cumplen con los criterios establecidos.

En cuestión a los estudios que hablan sobre el apoyo a la autonomía Moreno-Murcia et al., (2016), con una muestra de 475 estudiantes, concluyó que los estilos socializadores y participativos en educación física mejoran la percepción de competencias clave y el soporte de autonomía. Estos estilos permiten a los estudiantes sentir mayor motivación.

Pérez-González et al., (2019), en una revisión sistemática de 17 artículos, evidenciaron que el apoyo a la autonomía del docente de educación física genera una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, especialmente la autonomía. Además, favorece la motivación intrínseca, las emociones y pensamientos positivos de los estudiantes.

En general, se ha visto una mejora significativa en las necesidades psicológicas básicas, como son la autonomía, las relaciones y las competencias. Aunque en algún estudio como el de, Díaz Guevara (2022) no se han visto cambios significativos, pero si una mejora en el aprendizaje. Esto indica que las estrategias no siempre garantizan mejoras directas, dependiendo de factores contextuales.

Sobre el aprendizaje cooperativo Palau-Pamies et al., (2022), con 185 estudiantes, descubrió que, tras 6 sesiones de retos cooperativos, el grupo experimental mejoró en la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, sobre todo en las relaciones sociales. Aunque, Jiménez Ordóñez (2022), al combinar el modelo de Educación Aventura y el aprendizaje cooperativo, halló mejoras en autonomía, competencia y relaciones sociales, pero esta última fue menos significativa.

Lebrero-Casanova et al., (2019), en un estudio con 61 alumnos, hallaron que cuando los estudiantes dirigían ciertas sesiones, aumentaba su motivación y satisfacción de las necesidades básicas, como la autonomía y las relaciones sociales gracias a un enfoque participativo y cooperativo.

Alonso Boix (2022), en una unidad didáctica híbrida de baloncesto, observó mejoras en todas las dimensiones psicológicas básicas en un grupo de 20-25 estudiantes. Las rotaciones de roles y la formación de pequeños grupos potenciaron la interacción y la cooperación entre los estudiantes.



La revisión de los estudios seleccionados subraya la importancia tanto del apoyo a la autonomía como del aprendizaje cooperativo en el contexto de la Educación Física. Por un lado, el apoyo a la autonomía se ha demostrado como un factor clave para promover la motivación, el compromiso y la satisfacción de los estudiantes, mejorando también su autoestima y necesidades psicológicas básicas. Por otro lado, el aprendizaje cooperativo fomenta la colaboración, las relaciones sociales y el trabajo en equipo, creando un entorno más inclusivo y motivador. Aunque algunos estudios no encontraron mejoras significativas en ciertos aspectos, en general, ambas estrategias se muestran como enfoques efectivos para mejorar el aprendizaje y la participación en la educación física. Estos resultados resaltan la importancia de implementar enfoques que combinen la autonomía y la cooperación para maximizar el desarrollo integral de los estudiantes.





#### **4. Propuesta.**

La implementación del aprendizaje cooperativo puede ayudar considerablemente a la evolución educativa de los estudiantes, como se evidenció en la revisión de estudios, es un método efectivo para promover la autonomía, el aprendizaje y la participación en la Educación Física (Martínez, 2022). Como objetivo de esta revisión se plantea una propuesta a través de los resultados obtenidos, la integración del trabajo cooperativo con el apoyo a la autonomía en el aula.

Esta propuesta promueve el trabajo en equipo, junto con la autonomía de cada estudiante a la hora de la toma de decisiones, proponiendo actividades físicas y dinámicas de grupo. El objetivo es mejorar la cohesión social, el trabajo en grupo y la responsabilidad individual de cada estudiante, además estas habilidades no solo serán aplicables en el ámbito de la Educación Física, sino que también podrán ser aplicadas en el día a día y en el futuro de los estudiantes. Para ello, es esencial formar a los docentes en la Teoría de la Autodeterminación (TAD), esta destaca por cubrir las necesidades psicológicas básicas como son la competencia, autonomía y relación. Además, en relación con la autonomía ayuda a una mayor motivación y entrega del estudiante en el aula. (Moreno-Murcia et al., 2020).

A partir de los resultados obtenidos en la revisión de la literatura, se propone una intervención educativa que combina el aprendizaje cooperativo con el apoyo a la autonomía en las sesiones de educación física. Estos dos enfoques han demostrado, en diversos estudios, ser eficaces para mejorar tanto la motivación como la participación de los estudiantes, promoviendo a su vez el desarrollo de competencias sociales y personales (Martínez, 2022). La propuesta tiene como objetivo proporcionar un entorno en el que los estudiantes colaboren en equipo mientras ejercen la toma de decisiones de forma autónoma, incrementando así su implicación y satisfacción en la materia.

La propuesta persigue los siguientes objetivos:

1. Desarrollar habilidades sociales implementando el trabajo cooperativo, promoviendo la interacción y la colaboración entre los estudiantes.
2. Fomentar la toma de decisiones autónoma y la responsabilidad individual, permitiendo a los estudiantes gestionar su propio aprendizaje.

#### **Metodología.**

La propuesta se llevará a cabo en un periodo de 8 semanas y consistirá en 16 sesiones, cada una de 50 minutos, donde se integrarán actividades que combinen aprendizaje cooperativo y apoyo a la autonomía. El docente actuará como guía, apoyando el proceso, pero dejando que los estudiantes asuman sus roles en las actividades, lo que ayudará a la mejora grupal y crecimiento individual. El diseño metodológico está basado en los principios de la Teoría de la Autodeterminación (TAD) y la aplicación del modelo cooperativo, con diferentes técnicas cooperativas como por ejemplo retos cooperativos o marcador colectivo.

#### **Estrategias para fomentar el aprendizaje cooperativo:**



- **Grupos cooperativos heterogéneos:** La clase se dividirá en grupos de 4-5 estudiantes de distintos niveles de habilidad. Para la realización de estos grupos el docente realizará una prueba inicial y en cuestión a las habilidades y características de cada estudiante el docente formará los grupos cooperativos.
- **Asignación de roles específicos:** En cada sesión, los estudiantes desempeñarán roles definidos dentro de su grupo, como coordinador, profesor o evaluador, tal y como se aprecia en la actividad 2. Estos roles rotarán para que todos los miembros del equipo experimenten distintas responsabilidades. Los roles se detallarán en las rúbricas de trabajo, facilitando la evaluación individual y grupal.
- **Retos cooperativos:** Las actividades se basarán en retos cooperativos para los grupos cooperativos, promoviendo el trabajo colaborativo y la creatividad del grupo, tal y como se puede observar en la actividad 1, dónde se realizará un reto cooperativo de acrosport. Los estudiantes deberán diseñar estrategias para superar los retos planteados y proponer soluciones en conjunto. Cada grupo se evaluará a sí mismo mediante una rúbrica, a la misma vez que son evaluados por los demás grupos.

#### **Estrategias para fomentar el apoyo a la autonomía:**

- **Tareas abiertas:** Las actividades propuestas serán abiertas, es decir, los estudiantes tendrán la libertad de decidir cómo llevarlas a cabo dentro de ciertos límites establecidos por el docente. Un ejemplo sería la creación de un circuito de ejercicios en grupo. El docente puede establecer que el circuito debe incluir al menos tres estaciones de trabajo diferentes, cada una enfocada en una habilidad física (equilibrio, fuerza y coordinación), pero dejará que cada grupo decida qué ejercicios específicos incluir en cada estación.
- **Tareas escalonadas según el nivel:** Se ofrecerán diferentes niveles de complejidad en las tareas, permitiendo que los estudiantes elijan el nivel que más se ajuste a sus capacidades o preferencias. Por ejemplo, algunos podrían optar por un enfoque más estructurado con pasos definidos, mientras que otros podrían preferir una mayor libertad para explorar soluciones creativas. El docente actuará como guía, ajustando el nivel de apoyo según las necesidades de cada estudiante, brindando más estructura o permitiendo mayor autonomía en función de su progreso y confianza.
- **Apoyo para toma de decisiones.** El docente tendrá un rol de guía, apoyando cuando sea necesario a los estudiantes y promoviendo que los estudiantes decidan como realizar o gestionar las tareas. Por ejemplo, la utilización de preguntas abiertas para fomentar la reflexión del grupo o las ideas de los estudiantes, algunas de ellas serían: ¿Cómo creéis que debemos organizar esta actividad?, ¿Con qué material os gustaría que se trabajase esta actividad?, ¿Cambiaríais algo de la actividad para mejorarla o pondríais alguna variante diferente?
- **Reflexión individual y grupal.** Al finalizar cada clase, los estudiantes reflexionarán tanto en grupo como de manera autónoma. Se podrá realizar de manera escrita en un diario individual o exponer en grupo la reflexión.





## Evaluación.

La evaluación de esta propuesta se realizará a través de herramientas como la autoevaluación, coevaluación y observación directa, se busca valorar cómo los alumnos gestionan su participación en equipo y su capacidad para tomar decisiones de manera individual. A continuación, veremos las herramientas:

- **Autoevaluación y coevaluación:** Se llevará a cabo en cada sesión mediante rúbricas que entregará el docente que permitirá a los estudiantes valorar su nivel de participación, capacidad para tomar decisiones y grado de responsabilidad en las tareas asignadas. Además, los estudiantes también evaluarán a sus compañeros dentro del grupo. Los ítems incluirán aspectos como "nivel de implicación", "capacidad de trabajo en equipo" y "autonomía en la toma de decisiones". Cada ítem será puntuado en una escala del 1 al 5, donde 1 representa "no alcanzado" y 5 "totalmente alcanzado".
- **Observación directa:** El docente observará los grupos durante las sesiones, anotando momentos clave donde se pongan en juego tanto la cooperación como la autonomía.

## Actividades

Las actividades prácticas propuestas están realizadas para que los estudiantes tengan la oportunidad de colaborar en grupo mientras toman decisiones de forma individual sobre cómo resolver problemas y llevar a cabo la realización de las actividades propuestas. Estas actividades garantizan el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades como la resolución de problemas, la investigación y la realización de proyectos.

### Actividad I: Creación de un Reto Cooperativo

En esta actividad, los estudiantes trabajarán en grupos heterogéneos para crear un reto cooperativo basado en acrosport. Esta se dividirá en varias fases:

- **Fase de investigación:** Cada grupo investiga figuras y movimientos básicos de acrosport, además de normas relacionadas con la seguridad y el trabajo en equipo. Esto podría incluir incorporar nuevas normas cooperativas o establecer roles.
- **Asignación de roles:** los estudiantes deben distribuirse los roles entre los miembros del equipo:
  - **Investigador:** Busca figuras y transiciones posibles en acrosport.
  - **Diseñador de coreografía:** Encargado de crear la secuencia de figuras cooperativas, estableciendo, además, los roles de cada miembro del grupo, como el base, que es el miembro que se colocaría en la parte de debajo de las figuras.
  - **Instructor:** Enseña la secuencia al resto de la clase y gestiona la práctica.



- **Moderador:** Facilita la comunicación en el grupo para asegurar que todos en el grupo participen.
- **Responsable de seguridad:** Asegura que las figuras se realicen con seguridad, revisando las posiciones y puntos de apoyo.
- **Implementación:** Una vez diseñado, el grupo presenta su secuencia a la clase y guía la ejecución, mientras el docente observa la dinámica y toma notas sobre la cooperación y la autonomía dentro de cada grupo.
- **Evaluación:** El grupo y el resto de la clase evaluarán la claridad de la coreografía, la participación y el trabajo cooperativo, considerando la seguridad y la creatividad.

## **Actividad 2: Creación de una Coreografía Grupal**

Esta actividad consiste en diseñar una coreografía grupal, donde los estudiantes colaborarán para crear una secuencia de movimientos que integren creatividad, ritmo y coordinación. La actividad ofrece libertad en la toma de decisiones, promoviendo tanto la autonomía como la cooperación dentro del grupo. Esta se dividirá en varias fases:

- **Fase de planificación:** Los estudiantes discutirán y seleccionarán la música y el tema de la coreografía. El grupo deberá decidir el tipo de movimientos que incorporarán, cómo organizarán los tiempos y las transiciones entre diferentes pasos o secuencias.
- **Asignación de roles:** los estudiantes adoptarán roles clave que les permitirán gestionar distintas responsabilidades:
  - **Coreógrafo:** Responsable de proponer los movimientos iniciales y organizar la secuencia.
  - **Encargado de ambientación:** Responsable de seleccionar la música, vestuario y el tema o historia que se pretende contar a través de la coreografía, asegurando que estos elementos estén alineados con el propósito de la actividad.
  - **Coordinador:** Sincroniza los movimientos correctamente con la música y ajusta el tiempo en caso necesario.
  - **Encargado de ensayos:** Coordina el tiempo de práctica, asegurándose de que todos los miembros participen activamente y tengan suficiente tiempo para aprender su parte.
  - **Moderador:** Facilita la comunicación en el grupo para asegurar que todos sean escuchados.
  - **Encargado de la evaluación:** Evalúa el progreso del grupo a lo largo de la actividad, sugiriendo ajustes o cambios para mejorar la coreografía.



- **Presentación final:** Cada grupo presentará su coreografía ante la clase, recibiendo retroalimentación tanto del docente como de los compañeros. Esta evaluación se realizará mediante una rúbrica que incluirá ítems como "coordinación grupal" o "creatividad".
- **Reflexión grupal e individual:** Al finalizar la actividad, se realizará una reflexión escrita individual en la que cada estudiante evaluará su contribución al grupo. Además, se llevará a cabo una discusión grupal sobre la colaboración y cooperación del grupo.

En conclusión, la propuesta presentada, que integra el trabajo cooperativo y el apoyo a la autonomía en las clases de Educación Física, busca promover un enfoque de enseñanza que trascienda los métodos tradicionales, potenciando un aprendizaje activo y personalizado. Esta metodología fomenta tanto la colaboración como la toma de decisiones individuales.

A través de la creación de actividades cooperativas y el reparto de roles dentro de los equipos, los estudiantes no solo se enfrentan a desafíos grupales, sino que también se les brinda la oportunidad de experimentar la responsabilidad individual y la autonomía. (Alonso Boix, 2022)

A largo plazo y según la literatura consultada, la implementación de esta propuesta podría tener efectos positivos en el desarrollo integral del alumnado, tanto dentro como fuera del ámbito académico. Estos aprendizajes no solo mejoran la dinámica en el aula, sino que también fortalecen competencias para la vida diaria.

En términos de evaluación, la propuesta garantiza una medición exhaustiva del progreso de los estudiantes mediante autoevaluación, coevaluación y observación directa del docente. Esta evaluación continua no solo asegurará la calidad del aprendizaje, sino que también permitirá realizar ajustes para optimizar el impacto de la propuesta.

Es importante destacar que el éxito de esta intervención dependerá en gran medida del acompañamiento docente y de la correcta formación del profesorado en las estrategias motivacionales que sustentan el enfoque propuesto.

En el apartado de conclusiones finales, se profundizará en las reflexiones sobre los resultados observados y se propondrán líneas de mejora y futuras investigaciones que continúen explorando la interacción entre el aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía. También se analizará cómo estas estrategias pueden influir en el entorno educativo a mayor escala y cómo pueden ser aplicadas en otros contextos y materias más allá de la Educación Física.



## 5. Conclusiones

La presente investigación ha puesto de manifiesto la relevancia del aprendizaje cooperativo y del apoyo a la autonomía en la Educación Física, destacando cómo estas estrategias pueden integrarse para potenciar la motivación y la participación de los estudiantes. Los hallazgos revelan que, al fomentar un ambiente donde se priorice la colaboración y se respete la autonomía individual, se pueden satisfacer de manera efectiva las necesidades psicológicas básicas de los alumnos. Estas necesidades, que incluyen la autonomía, la competencia y las relaciones sociales, son fundamentales para el desarrollo integral del estudiante y su rendimiento académico.

Los estudios analizados evidencian que la implementación de metodologías que promuevan la participación y la toma de decisiones, en combinación con actividades físicas grupales, puede resultar en mejoras significativas tanto en el bienestar psicológico como en el rendimiento de los alumnos. La propuesta presentada, que incluye un enfoque de aprendizaje cooperativo, se relaciona con la Teoría de la Autodeterminación (TAD), reforzando la importancia de las prácticas pedagógicas ya que fomentan la participación cooperativa y el uso de un lenguaje informativo y no controlador, entre otras estrategias.

Sin embargo, la investigación también ha identificado limitaciones que deben considerarse. La muestra centrada en estudiantes de secundaria y la restricción a artículos en inglés y español pueden haber limitado la generalización de los resultados a otros contextos y niveles educativos. Se sugiere que las futuras investigaciones exploren la aplicación de la propuesta práctica y profundicen en la relación entre el apoyo a la autonomía y el estilo cooperativo que impactan en la educación física. Además, la posibilidad de extender este enfoque a otras materias podría proporcionar un marco más amplio para analizar su efectividad en la participación y trabajo en equipo de los estudiantes.

En la aplicación práctica de estos hallazgos, se espera que los docentes de educación física se beneficien de un marco teórico sólido que les permita implementar estrategias efectivas para promover la autonomía de los estudiantes. La formación continua en la TAD y en el uso de estrategias motivacionales es clave para asegurar una aplicación adecuada. Además, es fundamental adaptar las actividades a las características y necesidades individuales de los estudiantes, junto con una retroalimentación constante que permita evaluar y ajustar las estrategias. Esto puede llevar a un aumento en la motivación intrínseca y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mejorando el rendimiento y el compromiso en las clases de educación física.

En conclusión, el estudio resalta la necesidad de un enfoque integrado que combine el aprendizaje cooperativo y el apoyo a la autonomía, promoviendo un entorno educativo que favorezca tanto el desarrollo personal como el rendimiento académico de los estudiantes en Educación Física. Además, es crucial crear un entorno educativo inclusivo y motivador, donde tanto las habilidades sociales como la toma de decisiones autónomas se desarrollen de manera equilibrada. Como propuestas de futuro, sería interesante realizar investigaciones que profundicen en la implementación de estas estrategias en diferentes contextos educativos y grupos de edad, así como evaluar el impacto a largo

plazo de la combinación de estos enfoques en la motivación y el rendimiento de los estudiantes. También sería relevante desarrollar herramientas de evaluación que midan de manera más precisa el impacto de estas metodologías.



## 6. Referencias

- Alonso Boix, L. (2022). Propuesta de hibridación del modelo comprensivo y el aprendizaje cooperativo para satisfacer las necesidades psicológicas básicas en educación física. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://hdl.handle.net/11000/28368>.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 123-139.
- Bouffard, L. Ryan, RM et Deci, EL (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY: Guilford Press. *Revue québécoise de psychologie*, 38(3), 231-234.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 19-43.
- Díaz Guevara, M. Á. (2022). Efectos en la autonomía del alumnado de bachillerato a través de una Situación de Aprendizaje de Expresión Corporal. Universidad Miguel Hernández de Elche. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28210>
- Faicán, J., & Adrián, W. (2023). Diseño de un entorno virtual de aprendizaje para atender las necesidades educativas especiales de un estudiante con discapacidad visual en la asignatura de Lengua y Literatura. Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12855>
- Fernández-Rio, I., & Méndez-Giménez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.
- Gallegos, A. G., Extremera, A. B., Fuentes, J. A. S., & Molina, M. M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(2), 59-70.
- Jiménez Ordóñez, A. (2022). Efectos de la hibridación de los modelos Educación Aventura y Aprendizaje Cooperativo en el apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas. Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/31727>.
- Johnson, D. W., Johnson, R., & Holubec, E. (1999). Nuevos círculos del aprendizaje. Editorial Aique. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2021/01/Aprendizaje-cooperativo.pdf>.
- Casanova, I. L., Torres, B. J. A., & Buñuel, P. S. L. (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos| Participatory teaching styles in Physical Education classes



- and their influence on different psychological aspects. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 12(25), 30-39.
- Lozano-Jiménez, J. E., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Effects of an autonomy support intervention on the involvement of higher education students. *Sustainability*, 13(9), 5006.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799.
- Palau-Pamies, M.; García-Martínez; S.; Ferriz-Valero; A.; Tortosa-Martínez, J. (2022) Impact of Cooperative Learning on Physical Education in Basic Psychological Needs. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 22 (88) pp. 787-806
- Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(138), 51-61.
- Moreno-Murcia, J. A., Llorca-Cano, M., & Huéscar, E. (2020). Estilo de enseñanza, apoyo a la autonomía y competencias en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80), 563-576.
- Tapia-Serrano, M. Á., Lorenzo-Lancho, M., Acedo-Castela, A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2023). Diseño e implementación de una situación de aprendizaje sobre juegos populares y tradicionales en el alumnado de Educación Primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(4), 58-73.
- Velázquez Callado, C., Fraile Aranda, A., & López Pastor, V. M. (2014). Aprendizaje cooperativo en educación física. *Movimento: revista da Escola de Educação Física da UFRGS*, 20(1), 239-259.