



# A MOTIVACIÓN NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

JOSÉ LUIS FEIJÓO BLANCO. MESTRE EF



Motivar na clase é un dos problemas mais significativos da maioría dos profesores. En Educación física moitos dos alumnos/as chegan motivados as sesións. En moitos casos, debido a necesidade vital de movemento que teñen os rapaces. A nivel xeral, o cúmulo de horas na escola en lugares pechados fan que o neno/a cando saía dos mesmos teña unha sensación de “liberdade”, velaí o aumento da súa motivación; se ademáis, ao neno/a gústalle practicar actividade física, todo o comentado vese aumentado.

Na escola hai incentivos negativos e positivos, sendo a cualificación unha motivación externa que pode estimular a participación na clase. Nembargantes, é importante utilizala como un método de mellora para o alumnado e nunca como ameaza, pois de esta maneira só se conseguiría un desinterese escolar difícil de endereitar.

Nas clases de E. F., o xogo convértese nun medio de aprendizaxe e de motivación que vai resultar moi útil, especialmente en infantil e primaria. En todas as idades, as situacóns competitivas aumentan a motivación dos participantes polo que, si son tratadas de forma educativa, resultaran moi adecuadas.

Para conseguir a suficiente motivación na

clase de E. F. existen, polo menos, duas premisas. A primeira é o conxunto de coñecementos que necesitamos: as características psicoevolutivas dos nenos/as que nos orientan sobre as súas necesidades, interésses e capacidade, a variedade de contidos dentro da nosa materia que nos facilitaran máis recursos, e por último, o dominio da didáctica específica que nos axudaran a dirixir o grupo de alumnos e alumnas.

A segunda premisa é a capacidade reflexiva que teñamos, que nos axudará a ir mellorando a motivación nas sesións a medida que teñamos máis experiencia. A observación do que ocorre e a reflexión, tratando de solucionar os problemas que vaian xurdindo, é unha das estratexias de formación máis recomendadas.

Por todo isto a selección de actividades e xogos é unha das claves do éxito no proceso de ensinanza-aprendizaxe.

En conclusión, a E. F. é unha maneira na que trascendemos educando, para que o noso alumnas e alumnas sexan mellores persoas no futuro, para que saibam xestionar o seu ocio, a súa actividade física, a súa dieta, e aprender a ser individuos conscientes dentro dun equipo chamado sociedade. A educación Física, é polo tanto, fundamental para que a sociedade sexa mellor.