

Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso

Regular physical activity and sport habits through cooperative learning. A Case Study

Iván Requena Azcue; Teresa Lleixà Arribas

Universidad de Barcelona. España.

Contacto: ivanrequena92@gmail.com

Cronograma editorial: *Artículo recibido: 24/10/2016 Aceptado: 11/03/2017 Publicado: 01/05/2017*

DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

Resumen

Una de las grandes finalidades que persigue la educación física en edad escolar es que el alumnado adquiera hábitos y estilos de vida activos y saludables. El objetivo del presente estudio es indagar de qué manera se lleva a cabo el fomento de hábitos de vida activos en un centro escolar que prioriza el aprendizaje cooperativo en educación física. Para ello se ha aplicado la metodología de estudio de caso. Las técnicas utilizadas para la obtención de información fueron el análisis documental, la observación sistemática y la entrevista semiestructurada. Los resultados muestran la orientación inclusiva, el aprendizaje de las habilidades motrices y sociales y la autonomía del alumnado como elementos prioritarios, en este contexto, para la adquisición de hábitos de práctica regular de actividad física y deporte.

Palabras clave

Aprendizaje cooperativo; educación física; hábitos saludables; estilo de vida activo.

Abstract

One of the most important aims of physical education in school settings is to promote healthy and active lifestyles. The objective of the present study is to find out in detail the way to promote healthy and active lifestyles in a school where cooperative learning is a priority. A case study approach was adopted in order to meet the research objectives. The techniques to collect information consisted of: analysis of school regulation documents, systematic observation and a semi-structured interview. The results show that inclusive approach, motor skills and social skills learning and children autonomy are the proprietary features to promote healthy and active lifestyles, in this context.

Keywords

Cooperative learning; physical education; healthy habits; active lifestyle.

Introducción

La actual ley educativa resalta la necesidad de desarrollar hábitos de actividad física para combatir el sedentarismo en el alumnado. En el currículo de Educación Primaria (Real Decreto 126/14) se menciona que la educación física está relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos de actividad física regular y a la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

El aprendizaje cooperativo, que busca logros en los aprendizajes del alumnado mediante el esfuerzo y compromiso del grupo, tiene cada vez una mayor aceptación como modelo a aplicar en las clases de educación física, en la medida que favorece los aprendizajes con el respaldo del grupo y desarrolla habilidades necesarias para una interacción social positiva (Metzler, 2011; Velázquez, Aranda, y Pastor, 2014). El presente estudio pretende analizar la manera en que el aprendizaje cooperativo en educación física puede fomentar también los hábitos de práctica regular de la actividad física y el deporte.

Para conocer mejor los mecanismos relativos al fomento de hábitos de práctica regular resulta de gran utilidad identificar los motivos que llevan al alumnado a practicar actividad física y deportiva. Fraile y De Diego (2006) señalan, entre dichos motivos, “la mejora de la salud, estar con los amigos y desarrollarse como persona” (p.106). Según el mismo estudio, la mayoría del alumnado aprecia más el tipo de práctica deportiva recreativa que competitiva. Otros estudios realizados por Castillo, Balaguer y Duda (2000), García (2005) y García y Llopis (2011) afirman que las razones más destacadas son: la salud, el sentimiento de afiliación, el reconocimiento social, la competencia motriz, la satisfacción personal y la recreación.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixá Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

A su vez, autores como Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Sánchez-Fuentes y Martínez-Molina (2014) señalan el nivel de satisfacción, diversión y aburrimiento que el alumno presente con respecto a la educación física, como determinante para el interés y adherencia a la práctica deportiva.

Otro aspecto a señalar es que la motivación del alumnado, tanto en educación física como hacia la práctica de actividad físico-deportiva, dependerá también de la autonomía. Los climas de aprendizaje que fomentan la autonomía mejoran la motivación intrínseca (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Sánchez-Fuentes y Martínez-Molina, 2013; Reeve, Jang, Carrel, Jeon, y Barsh, 2004) y contribuyen a que los estudiantes “se sientan bien consigo mismos, mejorando la satisfacción y diversión hacia la asignatura” (Granero-Gallegos et al., 2014: p. 61).

En la literatura referente al aprendizaje cooperativo en educación física, podemos encontrar algunas conexiones entre dichas motivaciones y el proceso de enseñanza. Autores como Velázquez, Aranda, y Pastor (2014) señalan que el aprendizaje cooperativo en educación física es un excelente recurso metodológico que promueve el aprendizaje y el rendimiento motor. Esto lo vincula con una de las razones por las que se practica actividad física señaladas por Castillo, Balaguer y Duda (2000), García (2005), García y Llopis (2011) como es la competencia motriz percibida.

Asimismo, el aprendizaje cooperativo permite desarrollar habilidades sociales y mejorar las relaciones entre el alumnado (Dyson, 2001; Goudas y Magotsiou, 2009). El desarrollo de habilidades sociales es un factor importante a tener en cuenta a la hora de fomentar hábitos de actividad físico-deportiva (Fraile y De Diego, 2006).

Además, tal y como afirma Pujolás (2012), el aprendizaje cooperativo se presenta como una metodología ligada al movimiento de la escuela inclusiva con el fin de optimizar el aprendizaje de todo el alumnado independientemente de las capacidades de cada uno. Resulta una buena manera de interiorizar que cualquier persona puede participar en actividades físicas y deportivas.

El aprendizaje cooperativo mejora las habilidades sociales, la confianza, el autoconcepto general y físico del alumnado, además de aumentar el gusto por la práctica de actividad física (Barba, 2010; Fernández-Río, 2003; Velázquez, Aranda y Pastor, 2014). En esta misma línea Prieto y Nistal (2009) indican que el aprendizaje cooperativo fomenta la motivación por la educación física y el gusto por practicar actividad física, además de influir positivamente en la interrelación social, competencia motriz, aumento de la autoestima, desarrollo personal.

Para conocer más sobre cómo el aprendizaje cooperativo incide en la adherencia hacia la actividad física y deportiva, el objetivo del actual estudio se concreta en indagar de qué

manera se lleva a cabo el fomento de hábitos de vida activos en un centro escolar que prioriza el aprendizaje cooperativo en educación física.

Presentación del caso

Centramos la investigación en el colegio Turó de Can Mates de la localidad de Sant Cugat (provincia de Barcelona). Es una escuela pública que apuesta por la innovación y cuenta con un docente en educación física que basa sus clases en el aprendizaje cooperativo. Entiende la educación como un proceso que debe ser inclusivo, donde el aprendizaje es de todos y para todos. Considera que el alumnado debe desarrollarse a su ritmo, siempre contando con la ayuda y colaboración de los compañeros y, a la vez, practicar actividad física realizando un aprendizaje compartido que le permita disfrutar con los compañeros.

Método

La investigación tiene un enfoque descriptivo-interpretativo, siendo el estudio de caso el método utilizado. Las técnicas para la obtención de información han sido el análisis documental, la observación directa y la entrevista semiestructurada.

a) Participantes

Los sujetos que han participado en este estudio son alumnos de tercero a sexto curso de educación primaria del centro Turó de Can Mates de Sant Cugat del Vallés. Cada curso tiene dos grupos con un número de alumnos y alumnas de 25 a 30 por grupo. La proporción de alumnos y alumnas es similar en cada grupo. Asimismo, según el PEC del centro educativo la mayoría del alumnado procede del entorno cercano de la escuela que es considerado de nivel sociocultural medio-alto. Por último, cabe señalar la participación del docente de educación física del mismo centro educativo.

b) Dimensiones, variables e indicadores

A partir de tres dimensiones — centro, programación y aula — se diseñó una tabla de variables e indicadores que describe las pautas que se deben tener en cuenta para la promoción de hábitos regulares de actividad física y deporte en un centro educativo. Dicha tabla se explicita en el apartado de resultados (tablas 1, 2, y 3) y se basa en dos estudios anteriores. Los indicadores de la dimensión “centro” han sido extraídos del trabajo de Lleixà, González, Monguillot, Daza y Braz (2015), donde se recogen indicadores de calidad para la evaluación

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixà Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

de los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. Los indicadores de las dimensiones “programación” y “aula”, son una adaptación del cuestionario realizado en el estudio de Hernández-Álvarez et al. (2010) sobre los factores que facilitan la frecuencia de actividad física, en relación con el currículum de educación física.

c) Técnicas de recogida y análisis de la información

Análisis documental

Se han analizado el Proyecto Educativo de Centro y la Programación de Aula, utilizando una tabla de observación basada en el estudio de Lleixà et al. (2015), que establece indicadores para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva.

Observación directa

Se realizó una observación directa de diversas sesiones de educación física durante el segundo trimestre del curso escolar 2015-16. En dicha observación, se utilizó una ficha de recogida de datos diseñada en base a la tabla de variables e indicadores a la que hace referencia el apartado anterior. En dicha observación se contó con la colaboración y ayuda del docente de educación física mediante aclaraciones sobre el funcionamiento de la clase y las estrategias metodológicas y evaluativas.

Entrevista

Se realizó una entrevista semiestructurada en la que el docente de educación física actuó como informante. El guión de la entrevista se diseñó a partir de la ya mencionada tabla de variables e indicadores, según el procedimiento de estructuración del modelo de análisis propuesto por Quivy & Campenhoudt (2005). La entrevista fue grabada y el contenido transcrito. El análisis de la entrevista se realizó mediante una categorización de unidades de significado.

d) Consideraciones éticas

La escuela y la Universidad de Barcelona firmaron un convenio que preserva los aspectos éticos de este tipo de estudios. Así mismo, el profesor ha dado su consentimiento libre e informado para la difusión de los resultados de la entrevista.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos mediante el análisis documental y la observación directa y, en un apartado posterior, se analizarán los resultados de la entrevista del docente.

a) Resultados referentes al centro

Destaca el hecho de que en el conjunto de acciones de organización y gestión del centro tienen poca presencia explícita las acciones dirigidas al fomento de adquisición de hábitos de práctica saludable, excepto en lo que hace referencia a la oferta de actividades más allá de las realizadas en clase y la conexión con las actividades del entorno (tabla 1).

Tabla 1. Indicadores a nivel de centro.

VARIABLES	INDICADORES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
Organización y gestión de las acciones y las actividades	Descripción de la práctica de la actividad física como educativa y saludable en el PEC		X	
	Existencia del proyecto deportivo de centro.		X	No está redactado, pero si tienen un diseño. Además, sí que se coordinan para elaborar actividad física como propuesta extraescolar.
	Acciones explícitas para fomentar la práctica de actividad física.		X	Según el docente no es necesario debido al contexto, ya que señala que el alumnado está concienciado en realizar actividad física. Y añade que muchos niños realizan actividad física fuera del centro.
	Actividades específicas anuales para fomentar la adquisición de hábitos saludables.		X	
Oferta de actividades físicas y deportivas extraescolares	Cuantificación de las actividades ofertadas a lo largo del curso.		X	Según el maestro de EF no se contempla como necesario o prioridad.
	Variedad de actividades físico-deportivas más allá de las realizadas en las clases de educación física.	X		
	Existencia de conexión de las actividades con el entorno	X		

b) Resultados referentes a la programación.

En la programación no se ve reflejada la planificación de acciones orientadas a la promoción de la práctica regular (tabla 2). Por el contrario, se constata la presencia de informaciones al alumnado y a los familiares sobre posibles actividades físico-deportivas en las que participar.

Tabla 2. Indicadores a nivel de programación

Variables	Indicadores	Sí	No	Observaciones
Objetivos	Motivar para la práctica de la actividad física fuera del horario escolar.		X	Sí se tiene en cuenta el fomento de hábitos de actividad física a lo largo de la vida del alumnado, pero no se ve reflejado en su programación de forma explícita, ya que lo considera un objetivo a largo plazo y por ello no se señala en la programación.
	Actuar con autonomía en la práctica de actividad física		X	
	Contribuir al desarrollo de una cultura escolar que sea favorable a la adopción de estilos de vida activos y saludables.		X	
	Mejorar el conocimiento teórico sobre las repercusiones que para la salud tiene la práctica o ausencia de actividad física		X	
	Mejorar el rendimiento motor tanto en condición física como en habilidades.		X	
	Mejorar la percepción de eficacia motriz		X	
	Adoptar actitudes críticas con las condiciones de práctica de actividad física.		X	
Evaluación	Se tiene en cuenta la evaluación de la actividad física del alumnado a nivel de motivación, frecuencia e intención (instrumentos de comprobación que están motivados hacia esa actividad, frecuencia con que lo practican, rúbricas, autoevaluación, opinión del alumnado...)		X	Se considera que es difícil evaluar si el alumno realiza actividad física sobre todo fuera de la escuela, ya que la situación de cada alumno es distinta.
Agentes externos	Dar a conocer entre el alumnado las posibilidades de práctica de actividad física en el entorno de su domicilio.	X		Sí que se aplica, pero no se ve reflejado en la programación.
	Informar periódicamente a los padres sobre los objetivos de la Educación Física	X		

c) Resultados referentes a la sesión de educación física.

En la sesión de educación física es donde se aprecia la presencia de un mayor número de indicadores que fomentan la práctica regular de la actividad física y deportiva (tabla 3). La reflexión, la autonomía del alumnado, el aprendizaje significativo y la diversión destacan como aspectos positivos. Por el contrario, aspectos como el nivel de habilidad en modalidades deportivas o la mejora de la condición física no constan como aspectos prioritarios.

Tabla 3. Indicadores a nivel de aula

Variables	Indicadores	Sí	No	Observaciones
Motivación	Se utilizan elementos que motiven al alumno hacia la actividad diseñada y a su vez a la actividad física y a la educación física.	X		Importancia al aprendizaje significativo e emocional. Conocer los intereses del alumnado y sociedad del momento. Fomentar nuevas formas de practicar actividad física del momento.
	Se utiliza elementos que valoren los beneficios de practicar actividad física y deporte.		X	
	Se tienen en cuenta los intereses del alumnado.	X		
Autonomía	Utilización de estrategias que hagan que el alumnado pueda actuar con autonomía en la práctica de actividad física			Los alumnos son los protagonistas de las sesiones, toman casi todas las decisiones en las actividades. Incentivar que el alumno escoja por si solo la actividad física que le motive y no la que le impongan agentes externos.
Relaciones sociales	Se utilizan estrategias que fomentan la práctica de actividad física entre el propio alumnado.			Uso habitual de hacer reflexionar al alumnado sobre cada acción, para trabajar valores. A la hora de formar equipos, lo realizan de forma autónoma conociendo con que compañero trabajan mejor, así como, viendo que el grupo sea heterogéneo. Uso de retos cooperativos que implica la participación de todos. Marcarse objetivos comunes en todas las actividades.
	Se fomenta en el alumnado que consiga encontrar a los compañeros adecuados para realizar juntos actividad física.	X		
	Se encuentran técnicas que ayudan a cooperar entre el alumnado en la práctica deportiva.	X		
	Se trabaja el compañerismo, solidaridad, respeto entre iguales.	X		
Diversión y Satisfacción	Entre los objetivos de las actividades se encuentran elementos lúdicos.	X		En muchas UD se marca como objetivo aprender disfrutando y pasándolo bien. En algunas sesiones, se pide que cada grupo destaque a un compañero por su esfuerzo.
	Se premia el esfuerzo realizado.		X	
Competencia motriz	Se fomenta que realicen un nivel correcto de habilidad en algunas modalidades físico-deportivas.		X	Se considera que no es la base de la educación física en la etapa de primaria. Sin embargo, si se trabaja como un contenido y se trata, pero no es un objetivo principal que se marca.
	Se trabaja la condición física para que les permita no sentir la actividad física como un sacrificio.		X	
Información prestada	Estrategias que mejoran el conocimiento teórico del alumnado sobre las repercusiones que para la salud tiene la práctica o ausencia de actividad física.	X		Se trabajan los beneficios de las actividades a través de las reflexiones grupales. En los dosieres de cada grupo, en la UD de habilidades deportivas se explica la técnica, pero el alumnado mediante la experimentación va adquiriendo
	Se explican las técnicas y habilidades a realizar de cada actividad física y deporte.	X		

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixá Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

	Dar a conocer entre el alumnado las posibilidades de práctica de actividad física en el entorno de su domicilio.	X	esa habilidad tras leerla en el dossier.
Evaluación	Se utilizan estrategias de evaluación para comprobar la motivación del alumnado hacia la práctica deportiva. (autoevaluación, coevaluación...)	X	No se utilizan estrategias de evaluación concretas para medir la motivación hacia la actividad física y la frecuencia con que la practican. El docente señala que ya sabe que la mayoría del alumnado de ese contexto, realiza prácticas con regularidad. Pero a nivel general se utiliza autoevaluación preguntando al alumnado sobre qué les ha parecido la UD tratada y si ha sido motivante y qué han aprendido.
	Se pregunta al finalizar cada unidad, si se sienten motivados hacia esa actividad física y si la van a realizar fuera del colegio.	X	
	Se utilizan estrategias para comprobar si practican de forma regular actividad física (cuestionario, rúbricas...)	X	
Agentes externos	Promover que el entorno familiar fomente la práctica de actividad física.	X	El docente pregunta y valora todo tipo de actividad física que realiza el alumnado fuera del centro. No se considera importante incidir en la promoción, ya que el entorno familiar es favorable a este tema y están concienciados.
	Informar periódicamente a los familiares sobre los objetivos de la Educación Física y de las actividades físicas que pueden practicar con el alumnado.	X	

d) Resultados de la entrevista

Se analiza la entrevista realizada al docente de educación física de la escuela mencionada anteriormente a partir de las categorías establecidas.

Categoría 1. Objetivo y evaluación de la actividad física en la programación.

El profesor destaca, en la programación, la adhesión a la educación física. Indica que los diferentes objetivos que se va marcando llevan a ese gran objetivo al final de la etapa.

El objetivo principal es el poder llegar a todos mis alumnos y todos salgan de la escuela con amor hacia la actividad física, sabiendo que es importante para su día a día, e intentar que no haya rechazo hacia a ella.

En la evaluación tiene en cuenta los resultados en los aprendizajes de habilidades, pero prioriza la adquisición de valores.

Mis criterios se centran en los valores personales y de sociedad que van adquiriendo mi alumnado.

Categoría 2. Agentes externos

La escuela está muy vinculada al municipio y a otras escuelas con las que se realizan actividades conjuntas. Se utilizan recursos del entorno y se dan a conocer las actividades físicas y deportivas del municipio.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixá Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

Hacemos actividades a partir del seminario de EF de Sant Cugat, compartiendo tres veces en toda la etapa de primaria actividades con niños de su misma promoción de otros colegios de la misma localidad de Sant Cugat.

Utilizamos todos los recursos disponibles del entorno.

Categoría 3. Motivación y autonomía

El profesor considera que el aprendizaje debe ser significativo y emocional y estar de acuerdo con los cambios sociales. También destaca que debe estar de acuerdo con los intereses del alumnado.

...hacerles ver que hay multitud de opciones y que aquella opción que ellos escojan seguro que es la válida.

Categoría 4. Relaciones sociales, diversión y satisfacción por el esfuerzo

El profesor considera que mediante el aprendizaje cooperativo “se potencian valores como la solidaridad, el compañerismo, el respeto entre iguales, empatía...”. Para él es importante la reflexión sobre el movimiento, para que tenga sentido y sea atractivo. Así mismo, la diversión y la satisfacción son aspectos a los que otorga especial importancia.

Lo primero que considero que se debe hacer es aprender a jugar por jugar y luego aprender a trabajar jugando.

...si tú las cosas las consigues sin esfuerzo, llegará algún punto que no tendrá sentido lo que hacer.

Categoría 5. Información prestada por el docente

Referente a la información que recibe el alumnado sobre los beneficios de practicar actividad física se usa la reflexión en las diferentes acciones realizadas.

A través de las reflexiones que vas haciendo y demás, le vas dando esa lógica del por qué hacen las cosas y cuáles son los beneficios.

Categoría 6. Evaluación a nivel de aula

Los instrumentos de evaluación utilizados no incorporan elementos que valoren la adhesión a la actividad física, ya que el docente no lo considera necesario. Básicamente utiliza instrumentos de observación, autoevaluación y coevaluación para que los alumnos puedan comprobar su progreso.

Son procesos que se producen a mitad de camino para que puedan ver que pueden ir mejorando al día siguiente.

Discusión y conclusiones

A tenor de los resultados obtenidos podemos reflexionar sobre los aspectos del aprendizaje cooperativo que pueden facilitar el fomento de hábitos de práctica regular de actividad física y deporte. En el centro escolar estudiado, en que se apuesta por la metodología cooperativa, diferentes indicadores muestran que se prioriza la participación del alumnado y el interés por las actividades físicas del entorno, elementos clave para la adhesión, en línea con lo que indican Prieto y Nistal (2009).

Dentro de los aspectos positivos destacamos que la metodología cooperativa utilizada por el docente del centro cumple con múltiples características que sirven para fomentar hábitos de actividad física y deporte. En este sentido, uno de los aspectos en que se hace mayor hincapié es el enfoque inclusivo que sirve especialmente para que todo el alumnado sea consciente de que realizar actividades físicas y deportivas está al alcance de todos y todas, como afirman Ríos, Ruiz, y Carol (2014). Asimismo, se ha comprobado que en dicho contexto se promueve el aprendizaje motor, se desarrollan y se potencian habilidades sociales y se favorece la autonomía del alumnado. Dichos aspectos inciden en la adquisición de hábitos de actividad física (Velázquez, Aranda, y Pastor, 2014; Goudas y Magotsiou, 2009; Fraile y De Diego, 2006).

Otro de los elementos clave recae en la relación con los recursos del entorno y las relaciones con otras escuelas en propuestas de actividades conjuntas. El aprendizaje cooperativo puede facilitar este tipo de experiencias como indica Fernández-Rio (2003).

Las aportaciones de este estudio residen en el análisis de los factores que desde el aprendizaje cooperativo contribuyen al fomento de hábitos regulares de actividad física y deporte, incidiendo especialmente en la motivación, autonomía, relaciones sociales, información recibida, agentes externos, evaluación, diversión y satisfacción. La tabla de variables e indicadores diseñada, puede considerarse también una aportación del estudio, ya que se ha mostrado como un instrumento útil para ser utilizado por las escuelas en la comprobación de la calidad de sus acciones para el fomento de la práctica de la actividad física y deporte de forma habitual.

Referencias bibliográficas

1. Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., y Martínez-Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 46-49.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixá Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>

2. Barba, J.J. (2010). Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y la asignación de tareas en la Escuela Rural. Comparación de dos estudios de caso en una unidad didáctica de acrosport en segundo ciclo de primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3(18), 14-18. Recuperado el 21 de mayo, de: http://www.retos.org/numero_18/RETOS18-3.pdf
3. Castillo, I., Balaguer, I y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, (9), 37-50.
4. Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary Physical program. *Journal of teaching in Physical Education*, 20(3), 264–281.
5. Fraile, A. y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar: Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 54(44), 85–109.
6. 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*. Valladolid: La Peonza.
7. García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos en los españoles. Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
8. García, M. y Llopis, R. (2011). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
9. Goudas, M. y Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative Physical Education program on students' social skills. *Journal of applied sport Psychology*, 21(3), 356-364. doi: 10.1080/10413200903026058.
10. Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez-Fuentes, J., y Martínez-Molina, 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.
11. Hernández-Álvarez, J. L.; Velázquez-Buendía, R.; Martínez-Gorroño, M.E. y Díaz del Cueto, M. (2010). Creencias y perspectivas docentes sobre objetivos curriculares y factores determinantes de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 336-355. Recuperado el 28 de mayo, de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artcreencias160b.htm>

Estudio de caso. Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso
Vol. III, n.º. 2; p. 404-416, Mayo 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

12. Lleixà, T., González, C., Monguillot, M., Daza, G., y Braz, M. (2015). Indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. *Apunts. Educación Física Y Deportes*, 2(120), 27–35. Recuperado el 24 de mayo de 2016, de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1684>
13. Metzler, M.W. (2011). *Instruccional models for physical education*. Scottsdale (Arizona): Holcomb Hathaway.
14. Prieto, J. A., y Nistal, P. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 4(49), 1–8. Recuperado el 15 de mayo de 2016, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2966397>
15. Pujolás, P. (2012). Aulas inclusivas y aprendizaje cooperativo. *Educatio Siglo XXI*, 30 (1), 89-112. Recuperado el 26 de mayo de 2016, de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/27250/1/Aulas%20inclusivas%20y%20aprendizaje%20cooperativo.pdf>
16. Quivy, R. y Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigación en ciencias sociales*. Méjico: Ed. Limusa.
17. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
18. Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., y Barsh, J. (2004) ‘Enhancing students’ engagement by increasing teachers autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147-169.
19. Ríos, M.; Ruiz, P.; Carol, N. (2014). *La inclusión en la actividad física y deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
20. Velázquez, C., Aranda, A. F., y Pastor, V. M. L. (2014). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Movimento: Revista Da Escola de Educação Física*, 20(1), 239–259. Recuperado el 16 de mayo, de: <http://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/40518/28352>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Requena Azcue, I.; Lleixà Arribas, T. (2017). Hábitos regulares de actividad física y deporte a través del aprendizaje cooperativo. Estudio de caso. *Sportis Sci J*, 3 (2), 404-416. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1848>