



TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR Y DEL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Sergio Ramírez Moreno

Máster Universitario Formación del Profesorado

(Especialidad/Itinerario *E.F.*)

Centro de Estudios de Postgrado

Año Académico 2020-21



ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR Y DEL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Sergio Ramírez Moreno

Trabajo de Fin de Máster

Centro de Estudios de Postgrado

Universidad de las Illes Balears

Año Académico 2020-21

Palabras clave del trabajo:

propuesta didáctica, gustos, E.F., encuesta, actividad física, confinamiento.

*Nombre Tutor/Tutora del Trabajo: **Miquel Àngel Tirado***

Resumen

Ante situaciones de emergencia que obligan al conjunto de la población (en especial a los adolescentes) a permanecer en casa, la Educación Física (E.F.) representa una buena estrategia para contribuir a mantener los niveles de actividad física diarios desde casa. Por tanto, el objetivo de este estudio es elaborar una propuesta didáctica que, basada en los gustos e intereses del alumnado de educación secundaria obligatoria (ESO) por las actividades y tareas desarrolladas en E.F. durante el confinamiento, contribuya a facilitar el proceso de aprendizaje del alumnado y a promocionar la actividad física en casa. Para ello, el alumnado de los cursos de 2º, 3º, y 4º, de ESO de 4 centros educativos en las Islas Baleares ha completado una encuesta dividida en tres dimensiones principales, los gustos del alumnado por las actividades de E.F. llevadas a cabo durante el confinamiento, sus niveles actuales de actividad física (IPAQ) y la actividad física extraescolar desarrollada durante el confinamiento.

Palabras clave: propuesta didáctica, gustos, E.F., encuesta, actividad física, confinamiento.

Resum

Davant situacions d'emergència que obliguen al conjunt de la població (especialment als adolescents) a romandre a casa, l'Educació Física (E.F.) representa una bona estratègia per contribuir a mantenir els nivells d'activitat física diaris des de casa. Per tant, l'objectiu d'aquest estudi és elaborar una proposta didàctica que, basada en els gustos i interessos de l'alumnat d'educació secundària obligatòria (ESO) per les activitats i tasques desenvolupades en E.F. durant el confinament, contribueixi a facilitar el procés d'aprenentatge de l'alumnat i a promocionar l'activitat física a casa. Per a això, l'alumnat dels cursos de 2n, 3r, i 4t, d'ESO de 4 centres educatius a les Illes Balears ha completat una enquesta dividida en tres dimensions principals, els gustos de l'alumnat per les activitats de E.F. dutes a terme durant el confinament, els seus nivells actuals d'activitat física (IPAQ) i l'activitat física extraescolar desenvolupada durant el confinament.



Paraules clau: proposta didàctica, gustos, E.F., enquesta, activitat física, confinament.

Abstract

In emergency situations that force the population (especially adolescents) to stay at home, Physical Education (P.E.) represents a good strategy to help maintain daily levels of physical activity from home. Therefore, the objective of this study is to elaborate a didactic proposal that, based on the liking and interests of the students of high education for the activities and tasks developed in P.E. during confinement, helps facilitate the learning process for students and promote physical activity at home. For this, the students of the 2nd, 3rd, and 4th years of high school from 4 educational centres in the Balearic Islands have completed a survey divided into three main dimensions, the students' liking for the activities of P.E. carried out during confinement, their current physical activity levels (IPAQ) and the extracurricular physical activity developed during confinement.

Keywords: didactic proposal, liking, E.F., survey, physical activity, confinement.



Índice

Resumen.....	3
Resum.....	3
Abstract.....	4
1. Justificación sobre la elección del tema	7
2. Objetivos e hipótesis	9
2.1. Hipótesis del estudio	9
2.2. Objetivos del estudio	9
3. Estado de la cuestión	9
Actividad física y sedentarismo	10
Tareas y actividades de Educación Física	15
Restricciones de la práctica de E.F. actualmente	16
4. Desarrollo de la propuesta de intervención	17
4.1. Material y métodos	17
4.1.1. Descripción	17
4.1.2. Diseño del estudio	17
4.1.3. Participantes	17
4.1.4. Instrumentos	20
4.1.5. Diario del investigador	20
4.2. Procedimiento	21
4.2.1. Plan de trabajo y descripción de la intervención.....	21
4.2.2. Temporalidad y calendario de actuación	23
5. Resultados	25
5.1. Sección 1: gustos y motivaciones del alumnado.....	25
5.2. Sección 2: resultados del CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)	39



5.3. Sección 3: “Mi práctica de actividad física durante el confinamiento...”	
42	
6. Discusiones.....	50
7. Propuesta didáctica: “ACTIVA-T EN CASA”	54
8. Conclusiones.....	55
En relación con las hipótesis.....	55
En relación con los objetivos.....	56
Fortalezas y limitaciones del estudio.....	56
Prospectiva	57
9. Bibliografía	58
Índice de tablas	64
Índice de ilustraciones.....	65
10. Anexos	68
10.1. Cuestionario “Educación física, actividad física y confinamiento”	68
10.2. Mensaje de correo electrónico para director del instituto.....	74
10.3. Mensaje de correo electrónico para el departamento de E.F.....	75
10.4. Unidad didáctica	79
Resumen de sesiones y contenidos.....	96
Material didáctico de la UD	97
10.5. Medidas preventivas y restricciones de la práctica de E.F. actualmente	
107	
10.6. Diario del investigador.....	109

1. Justificación sobre la elección del tema

Todo el mundo ha pasado actualmente por una situación un tanto complicada para diferentes factores importantes para la sociedad, economía, salud, comercio, etc. Uno de esos campos afectados ha sido la educación.

La educación ha sufrido cambios relevantes que han supuesto la rápida e inesperada adaptación de todos los profesores en aspectos tales como la metodología de enseñanza-aprendizaje, el contexto de aprendizaje, la evaluación, las actividades utilizadas, etc. Este cambio repentino y tan relevante para la educación la viví en mi etapa de prácticas en el Máster de Formación del Profesorado en un colegio público, en concreto, en la especialidad de Educación Física de Educación Secundaria Obligatoria.

En esta etapa como practicante tuve que llevar a cabo el papel de profesor de Educación Física a través de un contexto diferente e inusual para los profesores de dicha asignatura. Este contexto se ha caracterizado por impartir clases de Educación Física “online”, las cuales necesitan estrictamente del contacto directo con el alumnado y cuentan con un componente en su mayor parte físico, por lo que fue realmente difícil o imposible llevar a cabo algunas unidades didácticas que necesitaban de ese contexto educativo. Además, otro aspecto relevante a destacar es el desconocimiento por parte de los profesores de E.F. sobre la motivación del alumnado hacia estas nuevas actividades y clases “online”, es decir, supuso una gran dificultad descifrar que actividades o tareas otorgarles a los alumnos y alumnas que no suponga un aburrimiento o una dificultad a la hora de comprender y llevar a cabo dichas actividades, lo cual, en ese periodo de prácticas como profesor, me ocasiono varias dudas.

Por tanto, la elección del tema se debe principalmente a la necesidad de conocer los intereses y motivaciones del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en la asignatura de Educación Física por las actividades, ejercicios y tareas realizadas durante el periodo de confinamiento para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje tanto del alumnado como del profesorado en caso de que se repita un estado de confinamiento similar al que ya hemos pasado.

Por otra parte, otro motivo por el cual decidí elegir esta temática para mi trabajo fue el hecho de observar varias noticias en diferentes medios de comunicación

que anunciaban el aumento del sedentarismo y, consecuentemente, el aumento de los casos de obesidad en la población mundial debido a un largo periodo de tiempo en que ha estado confinada en sus hogares sin poder realizar actividad física al aire libre, practicar ejercicio físico en gimnasios, etc.; mucha gente dependía del espacio que tenía en casa para practicar actividad física y evitar este aumento del sedentarismo.

Por tanto, considero de gran importancia conocer los datos relativos a los niveles de sedentarismo y actividad física actual de la población (en este caso de la población adolescente de 4 colegios / institutos) con el objetivo de adaptar la cantidad y/o la intensidad de actividad física que se practica en la asignatura de Educación Física para cumplir con las recomendaciones descritas por la Organización Mundial de la Salud, las cuales son 60 minutos al día de actividad moderada a vigorosa en niños, niñas y adolescentes entre 5 a 17 años de edad. En estas situaciones, se hace necesario el mantenimiento de los niveles de actividad física diaria con la finalidad de mantener un adecuado estado de salud; y es por eso que el profesorado de Educación Física debe desempeñar un rol esencial a la hora de promover entre los adolescentes la actividad física regular en sus casas, en la medida que el currículum español de E.F. para Educación Secundaria Obligatoria establece la consolidación de hábitos de cuidado de la salud y, la reducción de conductas que la dañan (actividades sedentarias, consumo de drogas, alcohol y tabaco, etc.) junto con la promoción de actividad física para la ocupación activa del tiempo libre y de ocio (Real Decreto 1105/2014), como bien explica Burgueño, R., et al. (2021).

Por ello, la siguiente propuesta debe ser entendida como un modelo de referencia para programar la asignatura de E.F. en casa, de forma que el trabajo propuesto por el profesor de E.F. esté justificado curricularmente, evitando el riesgo de llevar a cabo propuestas incoherentes u orientadas exclusivamente a la condición física.

2. Objetivos e hipòtesis

A continuación, se describen los objetivos del trabajo y las posibles hipótesis.

2.1. Hipótesis del estudio

- La práctica de actividad o ejercicio físico del alumnado de Educación Secundaria disminuyó durante el confinamiento del Covid-19.
- La actividad que menos popularidad ha tenido entre los jóvenes ha sido “clases teóricas”.
- Las actividades de baile han tenido más popularidad en el sexo femenino.
- La mayoría de los niveles de actividad física post-confinamiento del alumnado son bajos.

2.2. Objetivos del estudio

- Conocer las actividades que favorezcan el gusto por la práctica de la actividad físico-deportiva en E.F. durante el confinamiento del Covid-19.
- Elaborar una propuesta didáctica basada en la E.F. para que la población adolescente practique actividad física en casa y, en consecuencia, mantenga los niveles de actividad física diaria, a partir de los resultados obtenidos en la encuesta.
- Conocer los niveles de actividad física del alumnado de secundaria post-confinamiento y valorar como ha influido la pandemia en el estilo de vida de los jóvenes.
- Orientar y recomendar estrategias para retomar la actividad física y el deporte.
- Promocionar la actividad física en casa.

3. Estado de la cuestión

Hace varios meses (finales del año 2019) se informó sobre un brote de coronavirus (Covid-19) en la provincia de Wuhan, China. Nadie podía predecir que estábamos ante una de las mayores crisis sanitarias de nuestros tiempos. A la fecha (22 de enero de 2021) ya existen 2.456.675 casos confirmados en España, 30.458.102 en Europa y 94.963.847 en el mundo; además de 55.041 fallecidos en España, 2.050.857 en Europa y 2,068.921 millones a causa de Covid-19 a nivel mundial, tal y como confirma el Ministerio de Sanidad (2021).

La epidemia provocada por el Covid-19 se ha extendido por todo el mundo en poco más de dos meses. A pesar de que su impacto está afectando principalmente al sector sanitario, también lo está haciendo en otros niveles como el educativo. Tal y como Cluver et al. (2020) afirman en el artículo de Baena-Morales, S. et al. (2020), la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) estima que aproximadamente 40 millones de niños/as no asistirán a la escuela en todo el mundo debido a una de las medidas tomadas para disminuir su rápida propagación, el aislamiento social aplicado en España y en otras partes del mundo a través de la cuarentena o confinamiento de la población (tomando en cuenta que el coronavirus, causante de la enfermedad Covid-19, se transmite entre las personas a través del aire y el contacto físico). Este estado de cuarentena o confinamiento ha supuesto un duro golpe para la salud de dicha población en cuanto a los niveles de sedentarismo, actividad física y obesidad se refiere, ya que la OMS (2013) establece unas recomendaciones de actividad física diaria a realizar, distinguiendo las diferentes intensidades del ejercicio, para los diferentes grupos de edad del ser humano. Los datos más recientes sobre las recomendaciones de actividad física mencionados por la Organización Mundial de la Salud son de 60 minutos al día de actividad física moderada a vigorosa en niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años, tal y como se ha mencionado anteriormente.

Seguidamente este apartado se divide en 3 subapartados. El primer apartado muestra la relevancia de la actividad física y el sedentarismo y los resultados obtenidos en estudios científicos sobre el nivel de actividad física y sedentarismo de los adolescentes. En el segundo apartado encontramos las actividades y contenidos que más se han impartido durante el confinamiento por parte del profesorado de E.F. Y, por último, el tercer apartado muestra algunas de las recomendaciones y normas actuales por la situación de alerta actual por Covid-19 en las clases de E.F. de educación secundaria en las Baleares.

Actividad física y sedentarismo

Alcanzar o superar estas recomendaciones de actividad física en niños/as y adolescentes proporciona a largo plazo numerosos beneficios en la salud, incluidos los relacionados directamente con la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, cáncer de colon y obesidad, según afirman

Haskell, W. L., et al. (2009). A pesar de existir estas recomendaciones sobre actividad física, la misma Organización Mundial de la Salud (2018) recientemente publicó que entre los años 1975 y 2016 la obesidad ha aumentado en niños en valores del 3% al 12% y en niñas del 2% al 8%. Estos datos de obesidad están estrechamente relacionados con los datos de sedentarismo y bajos niveles de actividad física que, según Martínez-Hita, F. J. (2020), el Estudio Pasos (Fundación Gasol, 2019) señala que 3 de cada 5 adolescentes no cumplen estas recomendaciones mundiales de práctica de actividad física diaria establecidas por la Organización Mundial de la Salud anteriormente mencionadas. Paralelamente a estos datos, en el estudio de Bates, L. C. (2020) observamos que una encuesta realizada a 1.472 niños/as y adolescentes canadienses encontró que solo el 3.6% de los niños/as (5 a 11 años) y solo el 2.6% de los adolescentes (12 a 17 años) cumplían con la pauta recomendada de lograr 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa al día durante la pandemia de Covid-19, por debajo del 12,7% informado que cumplió con las directrices dadas en 2019. De manera similar, en el mismo artículo científico, una encuesta de 97 padres y madres de Corea de Sur encontró que el 94% informó de una disminución en la participación de sus hijos/as en los deportes o juegos durante la pandemia de Covid-19. Además, un estudio de los niveles de actividad física antes (octubre de 2019 - marzo de 2020) y después (abril de 2020) del inicio de la pandemia Covid-19 informó que los adolescentes croatas (edad media $16,5 \pm 2,1$ años) no cumplían con las recomendaciones de actividad física diaria. De hecho, un dato interesante sobre la actividad física realizada por los jóvenes es que, según un informe reciente de los comportamientos saludables de los adolescentes y niños españoles de la Fundación Gasol (2019), más del 66% solo realiza ejercicio físico durante la hora de E.F. El período de la adolescencia es particularmente interesante ya que, respaldando los datos anteriormente mencionados, Sekulic, D., et al. (2020) afirman que existe una corriente creciente de evidencia que muestra que la actividad física diaria disminuye rápidamente en este período de la vida.

Por otra parte, en referencia al sedentarismo, es importante tener en cuenta que incluso aquellos/as que cumplen con las pautas de actividad física mencionadas anteriormente pueden no estar protegidos contra los perjuicios para la salud de

participar en un comportamiento sedentario excesivo, según afirma Bates, L. C. et al. (2020). Según este mismo artículo científico, las pautas de comportamiento sedentario recomiendan ≤ 2 horas de tiempo de pantalla recreativa por día para los jóvenes de 5 a 17 años. Sin embargo, Xiang, M., et al. (2020) afirma que desde el inicio de las medidas de cuarentena relacionadas con la pandemia de Covid-19 se han demostrado aumentos considerables (20-66%) en el consumo de tiempo frente a la pantalla. Una encuesta de 2427 niños/as y adolescentes chinos/as (de 6 a 17 años) informó aumentos considerables en el tiempo de ocio frente a la pantalla cuando se evaluó antes (enero de 2020) y después (marzo de 2020) del confinamiento por el Covid-19, con un aumento aproximado de 30 horas a la semana en el tiempo de pantalla total y un aumento preocupante del 23,6% en el tiempo de pantalla total consumido en periodos largos de comportamiento sedentario (≥ 2 horas al día), según Xiang, M., et al. (2020).

Por tanto, debido a estos alarmantes datos de sedentarismo y niveles de actividad física en adolescentes y niños/as, tal y como confirma la Sociedad Española de la Obesidad (SEEDO), se estima un incremento cercano al 5% en el peso de los niños/as y adolescentes tras el confinamiento por el Covid-19 (Martínez-Hita, 2020). Hernáez, Á., et al. (2019) publica que el 80% de los hombres y el 55% de las mujeres tendrán sobrepeso en 2030. No obstante, estos últimos datos indicados no tienen en cuenta las posibles repercusiones de la situación de pandemia actual. En línea con lo anterior, la OMS estimó que la salud de más de 1.900 millones de personas con sobrepeso (mayores de 18 años) y 650 millones de personas obesas empeorará debido al confinamiento de la población, tal y como confirma Stavridou, A., et al. (2021) en su artículo. En adición, tal y como informan Cuschieri, S., y Grech, S. (2020), los/as niños/as y adolescentes tienden a aumentar de peso durante las vacaciones de verano, y se ha postulado que las tasas de obesidad infantil podrían aumentar proporcionalmente al número de meses que las escuelas permanecen cerradas. Los mismos autores informaron de un registro en EE. UU. de 1,27 millones de nuevos casos de obesidad infantil hasta diciembre de 2020 si las escuelas no volvían a abrir.

La actividad física en niños/as y adolescentes se asocia con numerosos beneficios para la salud, incluida la salud cardiometabólica, el desarrollo de

habilidades motoras, la densidad ósea y la regulación emocional / salud psicológica (Bates et al., 2020). Pero si relacionamos la información aportada por la UNESCO respecto a la cantidad de alumnos que no asistirán a su centro educativo con el tema que nos concierne, esos jóvenes no llevarán a cabo las tareas y prácticas relativas a la asignatura de E.F, hecho que puede provocar una aún mayor disminución de los niveles de actividad física y, debido al aumento de los niveles de sedentarismo por esta reducción, un posible aumento de la obesidad, aspectos fuertemente relacionados con desarrollar una sintomatología severa asociada al Covid-19, tal y como afirman Celis-Morales, C. et al. (2020). Por tanto, respecto a la intensidad y la obtención de los mejores beneficios de la actividad física en este grupo de edad, “se ha recomendado la actividad física moderada a vigorosa en el periodo de aislamiento social” (Cossio-Bolaños, 2020). Regulando la intensidad de manera gráfica para garantizar los beneficios de la actividad física (Rodríguez-Núñez, 2020), de esa manera evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia del Covid-19 (Mera, et al., 2020), y así evitar el aumento de enfermedades cardiovasculares asociadas al sedentarismo (Lippi, et al., 2020)” (Hall-López, Ochoa-Martínez y Alarcón, 2020). Mera, A. Y., et al. (2020) describen muy bien de forma general cuales pueden ser los efectos a largo plazo de este aumento del sedentarismo y reducción de los niveles de actividad física debidos al confinamiento: el desacondicionamiento físico es el principal problema, causante de la pérdida de masa muscular y la disminución de la flexibilidad y de la fuerza); además de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, incrementando la morbilidad general.

Existen diferentes estudios y artículos científicos que confirman esta disminución alarmante del nivel de actividad física de los y las jóvenes adolescentes en este periodo de confinamiento debido al Covid-19 tales como Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020) los cuales realizaron un estudio con una muestra de 110 estudiantes (49 chicos y 61 chicas), con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años de dos centros de Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad Valenciana cuyo objetivo fue conocer los niveles de actividad física de los adolescentes durante el periodo de confinamiento, así como analizar las

diferencias por género y etapa educativa. Los resultados de este estudio muestran que los datos medios de actividad física son bajos, aunque son superiores en una semana normal frente a una semana de confinamiento. Estos datos respaldan lo expuesto por Chen, P. et al. (2020), Márquez-Arabia (2020) y Mera, A. Y. (2020), los cuales en este mismo estudio afirman que largos periodos de confinamiento en casa pueden aumentar los niveles de inactividad física presentados por los adolescentes.

Si tenemos en cuenta la variable “género”, Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020) han observado en su estudio que los chicos alcanzan valores medios de actividad física superiores a las chicas durante el confinamiento existiendo diferencias significativas entre ellos. De hecho, tal y como confirman otros autores como Beltrán, V.J., Devís, J., y Peiró, C. (2013), García, C. et al (2020) y Gil, P. et al. (2012), estos valores coinciden con datos post-confinamiento, es decir, los chicos ya alcanzaban valores mayores de actividad física que las chicas antes del periodo de confinamiento. Además, “se observa que ambos géneros presentan una mayor inactividad durante el confinamiento comparada con una semana normal, siendo ellas las que alcanzan diferencias significativas entre ambos periodos de tiempo” (Alfonso-Asencio y Hellín-Martínez, 2020).

Atendiendo a otros artículos, Hall-López et al. (2020) realizó un estudio en el que participaron 174 estudiantes de secundaria con una edad media de 15.1 ± 4.2 años (86 hombres y 88 mujeres) en la ciudad de Mexicali Baja California, México, cuyo objetivo era comparar el nivel de actividad física antes y durante del distanciamiento social por el Covid-19, acorde a sexo. Los resultados que obtuvieron respecto a qué sexo realizó más actividad física durante el confinamiento no fueron significativos.

Por otro lado, con respecto a la etapa educativa de los/las jóvenes, podemos observar cómo Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020) hallaron que el alumnado perteneciente al primer ciclo de la ESO (1º, 2º y 3º ESO) presenta valores inferiores de actividad física con respecto al alumnado del segundo ciclo (4º ESO). Existen otros artículos que confirman estos resultados como el de Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., et al. (2018), trabajo cuya muestra estaba

formada por jóvenes de entre 11 y 17 años de la región de Murcia. No obstante, otros estudios o artículos científicos se contraponen a estos datos como el de García, C. et al. (2020); Battista, J., et al. (2005); Cano, A. et al. (2011), quienes describen que los niveles de actividad física descienden progresivamente con la edad.

Tareas y actividades de Educación Física

Sin embargo, a pesar de estos datos y valores mencionados, la escuela debe promover y promueve la actividad física. En particular, la asignatura de Educación Física (EF) tiene una importancia clave en la promoción de la actividad y el ejercicio físicos ya que sus contenidos están íntimamente vinculados a la salud.

Por lo tanto, en relación con el tipo de actividades, ejercicios y tareas realizadas por el alumnado de Educación Secundaria durante el confinamiento en la asignatura de Educación Física, existen diferentes artículos de revistas científicas que recogen una gran multitud de actividades elegidas por los profesores de E.F. en sus unidades didácticas durante dicho periodo de confinamiento. “El confinamiento podría haber condicionado los contenidos a impartir, ya sea porque el carácter virtual de la enseñanza imposibilita la realización de determinadas actividades, o bien, porque el profesorado ha priorizado aquellos contenidos más efectivos para mejorar la salud psicológica y física del alumnado” (Baena-Morales, López-Morales y García-Taibo, 2020). Este mismo estudio analiza cuál ha sido la distribución de contenidos durante la cuarentena de 191 docentes españoles/as de E.F. tanto de educación primaria como de educación secundaria y los resultados obtenidos sugieren que se priorizaron aquellos contenidos que producen un efecto más directo sobre la salud del alumnado. De hecho, muchas de las recomendaciones de actividad física durante la cuarentena para adolescentes descritas por la ACSM (2020) están dirigidas a actividades del bloque de contenidos de condición física y salud. Tal y como afirman Baena-Morales, et al. (2020), autores como Chen, P., et al. (2020) y Simpson, R. J. et al. (2020), algunos de los ejercicios recomendados fueron ejercicios con autocargas, utilizando utensilios domésticos como pesos o subir o bajar escaleras, actividades expresivas como bailes, etc.

Por tanto, atendiendo a lo expuesto anteriormente, es interesante conocer cuáles son las motivaciones e intereses del alumnado en cuánto a las actividades realizadas durante el confinamiento en E.F. El objetivo es conocer aquellas actividades que favorezcan el gusto por la práctica de la actividad físico-deportiva durante el confinamiento del Covid-19, contribuyendo a cumplir esas recomendaciones de actividad física diarias dictadas por la OMS y a fomentar un estilo de vida saludable. Además, pretende ser una futura ayuda para los profesores de E.F. en caso de que se repita una situación de confinamiento.

Restricciones de la práctica de E.F. actualmente

Por último, esta situación de pandemia, como hemos comentado anteriormente, ha ocasionado cambios en el contexto educativo dificultando la tarea y el papel del profesorado en su día a día laboral. Por lo que cabe destacar algunas recomendaciones, consejos, medidas o consignas a seguir para que el alumnado cuente con una Educación Física de calidad y para que el profesorado de E.F. asegure la prevención de riesgos. Dicho esto, las siguientes recomendaciones o aspectos a tener en cuenta en las clases de E.F. fueron desarrollados por el Comité Asesor de Enseñanza de la Educación Física y el Área de Educación Física y Deportiva para la Salud del Consejo COLEF, el cual parte de la premisa de que las clases de E.F. no serán como antes, pero una adecuada planificación, contemplando las medidas preventivas y de higiene, puede hacer que la “nueva normalidad” sea lo más segura posible, tanto para el alumnado como para el personal docente.

Ante esta situación, tal y como afirma Consejo COLEF (2020), el Ministerio de Educación y Formación Profesional ya señaló que “la experiencia de este curso ha confirmado la importancia de la presencialidad para el desarrollo habitual de las tareas educativas y formativas, por lo que las Administraciones educativas realizarán todos los esfuerzos necesarios para asegurar la modalidad presencial en todas las enseñanzas, niveles y etapas educativas” (Conferencia Sectorial de Educación, 2020). Por tanto, las medidas de prevención, higiene y desinfección cobrarán un especial protagonismo en la actividad docente. Estas medidas de prevención y restricciones se exponen en el punto 10.5 de los anexos.

4. Desarrollo de la propuesta de intervención

A continuación, se expone una descripción de la propuesta de intervención llevada a cabo, abarcando puntos como el material o instrumentos y los métodos utilizados en el estudio, además de la descripción de los procesos llevados a cabo en cada momento.

4.1. Material y métodos

Los subapartados que se desarrollan en este punto son: descripción breve de la intervención, diseño del estudio, los participantes implicados en el estudio, los instrumentos que se utilizaron y un diario del investigador, donde se exponen las experiencias y anécdotas que se han dado durante el trabajo.

4.1.1. Descripción

Este estudio consiste en una investigación mediante una encuesta sobre los niveles de actividad física actual del alumnado de 2º, 3º y 4º de ESO de 4 institutos o colegios (Sant Josep Obrer, Colegio Santa Teresa, Colegio Juan de la Cierva e IES Santa Maria), sus gustos, motivaciones o intereses sobre las actividades, ejercicios o tareas que sus profesores de E.F. les propusieron durante el confinamiento, y la actividad física que realizaron durante el confinamiento de manera extraescolar (frecuencia, tipo, duración, etc.). Además, esta investigación presenta una propuesta didáctica a partir de los resultados obtenidos.

4.1.2. Diseño del estudio

El presente estudio queda enmarcado dentro de la investigación educativa de tipo experimental, lo que sugirió la necesidad de usar un muestreo no probabilístico de tipo intencional o de conveniencia ya que se escogieron ciertos centros educativos para llevar a cabo el estudio debido a la relación del investigador con integrantes de los centros educativos o por proximidad.

4.1.3. Participantes

La muestra es de 577 estudiantes (284 chicos y 293 chicas) de 4 centros educativos de Educación Secundaria Obligatoria de Mallorca, Islas Baleares, España. Estos centros educativos no fueron escogidos al azar, el criterio utilizado para la elección de estos centros fue mi relación con ellos, es decir, son centros

educativos donde amigos o conocidos míos trabajan como profesores, centros donde he estudiado en mi etapa de Educación Secundaria Obligatoria, centros donde he estudiado en mi etapa de Bachillerato, etc.

La franja de edad de los estudiantes que pertenecen a estos centros educativos es de 13-16 años comprendiendo los cursos desde 2º hasta 4º de ESO, excluyendo el curso de 1º de ESO porque vivieron el confinamiento en el 6º curso de su etapa de Educación Primaria.

Esos centros educativos son: Juan de la Cierva, Colegio Santa Teresa, Sant Josep Obrer e IES Santa Maria.

Tabla 1: alumnado participante en el estudio distinguido por centro educativo, sexo y curso

	Hombre	Mujer	Total general
Colegio Santa Teresa	33	33	66
2º ESO	12	16	28
3º ESO	15	7	22
4º ESO	6	10	16
IES Santa Maria	72	70	142
2º ESO	24	25	49
3º ESO	30	26	56
4º ESO	18	19	37
Juan de la Cierva	72	75	147
2º ESO	29	16	45
3º ESO	21	36	57
4º ESO	22	23	45
Sant Josep Obrer	107	115	222
3º ESO	47	73	120
4º ESO	60	42	102



Total general	284	293	577
----------------------	-----	-----	-----

4.1.4. Instrumentos

El instrumento utilizado para conocer tanto las motivaciones e intereses de los alumnos en cuánto a las actividades realizadas en la asignatura de Educación Física durante el confinamiento ha sido un formulario de Google que ha permitido captar todas las respuestas a las preguntas planteadas (que podrán observar a continuación). Además, este formulario cuenta con una sección dedicada a conocer los niveles de actividad física actual del alumnado mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) adaptando el lenguaje al grupo adolescente al que va destinado el formulario. Por último, incluye algunas preguntas adicionales para conocer los niveles de actividad física del alumnado durante la etapa de confinamiento por Covid-19. Este cuestionario podéis encontrarlo en el apartado 10 de Anexos y, además, aquí disponen del enlace directo al formulario: https://docs.google.com/forms/d/1tgvJOo1-fXe4DIN3sH84g9vr_eJZZSBVOhZXIbtALHY/edit?usp=forms_home&ths=tr ue

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ): Se utilizó la versión corta del cuestionario que se encuentra en Carrera, Y. (2017), aunque fue adaptado a un lenguaje menos formal para el fácil entendimiento del alumnado adolescente de los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO. Esta versión (9 ítems), según Mantilla Toloza, S. C., y Gómez-Conesa, A. (2007), proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias, y suele ser usada en estudios de prevalencia regional y nacional. Además, esta versión no permite establecer una valoración detallada de actividad física en cada uno de los ámbitos de la vida cotidiana, pero integra aspectos de todos ellos, permitiendo registrar los valores en tiempo total y consumo calórico y, tanto esta versión como la larga evalúan tres características específicas de actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día).

4.1.5. Diario del investigador

Este apartado del trabajo ha sido incluido para recopilar todos los sucesos que han ido ocurriendo a lo largo de todo el proceso de investigación e intervención;

sucesos que han cambiado los métodos a seguir, el rumbo del trabajo y las ideas previas a realizar las intervenciones, los cuales se describen en el anexo 10.6.

4.2. Procedimiento

A continuación, se describen los procesos llevados a cabo durante el transcurso del tiempo en este trabajo.

4.2.1. Plan de trabajo y descripción de la intervención

El primer paso que fue tomado para desarrollar el actual proyecto de intervención fue elegir una temática que resultara interesante para mí y que, a su vez, resultara también útil para el futuro de la educación física. Por tanto, evaluando el actual contexto de pandemia que ha afectado tan drástica y repentinamente al mundo de la educación, decidí llevar a cabo este proyecto experimental e informativo para que, en caso de que vuelva a repetirse una situación similar, el profesorado de Educación Física tenga más facilidades para desenvolver su papel como profesor y para desarrollar su trabajo eficazmente.

Una vez elegida la temática de mi trabajo, llevé a cabo una redacción inicial de objetivos e hipótesis que consideraba relevantes para empezar y progresar en el proyecto. Además, llevé a cabo una búsqueda online en diferentes bases de datos, como Dialnet, Google Académico, Pubmed, Sportdiscus y ERIC, sobre artículos científicos, volúmenes de libros, publicaciones de revistas científicas, etc. para poder informarme previamente sobre el tema que iba a desarrollar en mi trabajo y poder realizar un estado de la cuestión o marco teórico sobre el que mi posterior proyecto se basaría.

Por tanto, una vez elegida la temática del proyecto, establecidos unos objetivos generales sobre este y haber desarrollado un marco teórico, decidí que el instrumento de evaluación que se encargaría de recopilar todos los datos y resultados del proyecto sería una encuesta de Google que me permitiera obtener las diferentes opiniones del alumnado respecto los diferentes bloques de actividades físicas y ejercicios físicos realizados por el alumnado en la asignatura de E.F. durante el confinamiento. Para ello, contacté con el departamento de E.F. de cada uno de los centros para conocer las diferentes actividades realizadas durante ese periodo de tiempo, además de revisar el currículum de E.F. de los diferentes cursos evaluados mediante el cuestionario. Y, por último,

adapté el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para que, cambiando el lenguaje y el vocabulario utilizado (adaptado al contexto que evaluamos), pudiera obtener las mismas respuestas que pretende obtener el cuestionario, es decir, sus niveles actuales de actividad física, añadiendo además algunas preguntas informativas sobre la cantidad, la intensidad y el tipo de ejercicio físico realizado durante el confinamiento.

Cuando ya contaba con un formulario correctamente elaborado y eficaz para obtener las respuestas y los datos correspondientes, contacte con la dirección de cada uno de los centros educativos mediante un mensaje de correo electrónico para proponerles la participación de su alumnado en este proyecto (en el apartado de anexos pueden observar el correo electrónico).

Una vez obtuve la confirmación de cada uno/a de los/as directores/as de los centros educativos, repetí el mismo procedimiento con los profesores de E.F., enviándoles un mensaje de correo electrónico para informarles brevemente sobre el proyecto que pretendía llevar a cabo en el centro educativo en el cual trabajan (en el apartado de anexos pueden observar el correo electrónico).

Por tanto, cuando ya estaban establecidas las correspondientes relaciones con los centros educativos para poder empezar el proceso de encuesta, les envié el formulario a cada uno de los profesores de E.F. y ellos mismos se lo hicieron llegar a sus alumnos para que, en cuestión de 2/3 meses, fuera rellenado. A medida que pasaba el tiempo, las respuestas del alumnado de los centros educativos iban llegando gracias a que la encuesta era “online” y me permitía conocer la respuesta de cada alumno/a en el momento en que completaban la encuesta.

Una vez obtenidas todas las respuestas de los alumnos de los 5 centros educativos, llevé a cabo una hoja de cálculo o documento de Excel para recopilar todos los datos y poder organizar por grupos y variables las respuestas obtenidas para, mediante gráficos y tablas, analizar y poder redactar posteriormente los resultados obtenidos. Contando con las respuestas del alumnado de todos los centros educativos participantes:

- Establecí una diferenciación entre los resultados obtenidos por los alumnos y las alumnas.

- Establecí una diferenciación entre los resultados obtenidos por el alumnado de los diferentes cursos evaluados:
 - o 2º ESO
 - o 3º ESO
 - o 4º ESO
- Con ambas diferenciaciones desarrollé diferentes tablas y gráficos (gráficos de columnas y circulares) para facilitar el análisis y la interpretación de los datos.
- También utilicé tablas y gráficos para plasmar los resultados obtenidos por todo el grupo diana en general.

Seguidamente, después de analizar e interpretar los resultados obtenidos sobre la encuesta, inicié una exhaustiva búsqueda en diferentes bases de datos para comparar los propios resultados obtenidos con resultados obtenidos en estudios y trabajos similares realizados por investigadores, y poder contrastar los datos.

Después, llevé a cabo una serie de conclusiones tomando como referencia todo el trabajo realizado hasta el momento, relacionando los objetivos descritos al principio del estudio con los resultados y discusiones desarrolladas al final de éste. Y, finalmente, desarrollé una propuesta de unidad didáctica atendiendo a los resultados obtenidos en la encuesta.

Para concluir este apartado, considero necesario añadir que a medida que este proyecto o trabajo iba progresando en el tiempo, se iban desarrollando apartados del trabajo tales como “el cuaderno del investigador”, las limitaciones y fortalezas del estudio, la temporalidad y el calendario de actuación, etc.

4.2.2. Temporalidad y calendario de actuación

Tabla 2: calendario de actuación

FECHA	ACONTECIMIENTO
01/10/2020	Elección de la temática del proyecto actual
05/10/2020	Descripción de los objetivos e hipótesis del estudio
12/10/2020 – 09/12/2020	Proceso de investigación: búsqueda de información sobre la temática elegida en estudios científicos y artículos de revista mediante bases de datos.

10/12/2020	Diseño y elaboración de la encuesta informativa
14/12/2020	Se establece el primer contacto con los centros educativos enviando un correo electrónico a sus directores/as.
21/12/2020	Una vez recibidas las respuestas de todos los directores de los diferentes centros educativos, se envió el mensaje de correo electrónico a los departamentos de Educación Física de cada centro para que revisaran la encuesta y, en caso de estar de acuerdo con el contenido de ésta, enviarla al alumnado.
28/12/2020 - 28/02/2021	Los alumnos y alumnas de los diferentes centros educativos respondieron a la encuesta en este periodo de tiempo.
01/03/2021 – 24/03/2021	Durante este mes llevé a cabo un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos en la encuesta para, posteriormente, llevar a cabo una serie de tablas y gráficas que sintetizarían dicho análisis y me permitirían desarrollar los siguientes apartados del trabajo: discusión, conclusión y unidad didáctica.
25/03/2021 – 13/04/2021	Una vez analizados los resultados de la encuesta y llevados a cabo los gráficos que sintetizasen la información, me dispuse a describir y explicar cada una de las gráficas y tablas de resultados que había obtenido con la encuesta.
14/03/2021 – 14/04/2021	Se le dedicó 1 mes a llevar a cabo las discusiones del trabajo, comparando los resultados obtenidos con resultados de otros artículos y estudios científicos que contaban con objetivos parecidos a los de este estudio.
14/04/2021 – 14/05/2021	Seguidamente se describieron unas conclusiones acordes al trabajo realizado en este estudio y los objetivos e hipótesis planteadas al inicio de éste.
14/05/2021 – 08/06/2021	Finalmente, se desarrolló una propuesta didáctica de intervención a partir de los resultados obtenidos en la encuesta que el alumnado de secundaria completó.

5. Resultados

En este apartado se encuentra la síntesis de los resultados obtenidos en la encuesta mediante tablas dinámicas y gráficas ordenadas en función de las preguntas que se encuentran en dicha encuesta (que podéis observar en los anexos).

5.1. Sección 1: gustos y motivaciones del alumnado

Los resultados de la primera sección de este cuestionario plasmados muestran los resultados referentes a la motivación del alumnado que les han causado las diferentes actividades o tareas propuestas por sus profesores de Educación Física o, visto de otra forma, el nivel de agrado que han tenido con esas actividades. La primera se presenta con el siguiente enunciado: “Por tanto, lo que tenéis que hacer es marcar la casilla que más corresponda con vuestros gustos e intereses: Si no os gustó nada la actividad, marcad la casilla “nada”. Si no os gustó mucho la actividad, marcad la casilla “poco”. Por el contrario, si os gustó un poco la actividad, marcad la casilla “bastante”. Si os gustó mucho la actividad, marcad la casilla “mucho”. Si no habéis realizado ninguna actividad de ese tipo, marcad la casilla "No he hecho ninguna actividad de este tipo". Es obligatorio marcar una de las casillas en cada actividad:”.

Las actividades recopiladas que el profesorado de E.F. propuso a su alumnado son:

- Ejercicios de mejora de la condición física, es decir, entrenamientos programados para mejorar la condición física del alumnado.
- Ejercicios de mejora de la condición física con música: similar a la opción anterior, pero con soporte musical.
- Retos de actividad física
- Bailes
- Juegos y actividades deportivas en casa: referido a la práctica de juegos, deportes o modalidades deportivas que se pudieran desarrollar en casa.
- Juegos de mesa con componente físico: la oca, parchís, etc.
- Actividades o clases teóricas.

Tabla 3: distribución de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a sexo y curso

	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º	3º	4º		2º	3º	4º		
	ESO	ESO	ESO		ESO	ESO	ESO		
Mucho	9	16	13	38	13	16	13	42	80
Bastante	30	51	52	133	24	68	52	144	277
Poco	19	36	29	84	13	43	24	80	164
Nada		5	7	12	3	8	3	14	26
No he hecho ninguna actividad de este tipo	7	5	5	17	4	6	2	12	29
Total general	65	113	106	284	57	141	94	292	576

La tabla 3 muestra los resultados de dicha motivación o agrado del alumnado de las actividades o ejercicios de mejora de la condición física, mostrando la diferenciación entre sexo y curso. Estos se ven reflejados y sintetizados en las ilustraciones 1, 2, 3, 4 y 5.

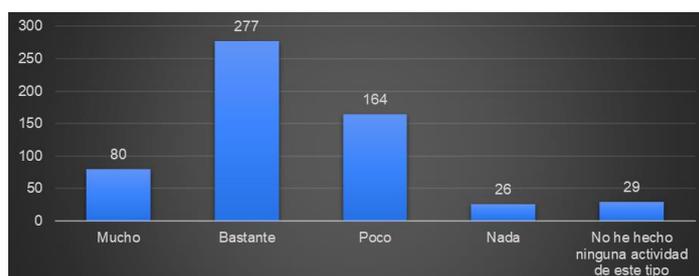


Ilustración 1: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física

Por tanto, en la primera ilustración (ilustración 1) podemos observar que la casilla que más se marcó fue “bastante” con 277 alumnos/as, es decir, un 48% de todo el alumnado, y la que menos se marcó fue “nada” con una puntuación de 26, un

5%. Aunque cabe destacar que la siguiente opción que más votos recibió fue “poco” con un 28% del alumnado.

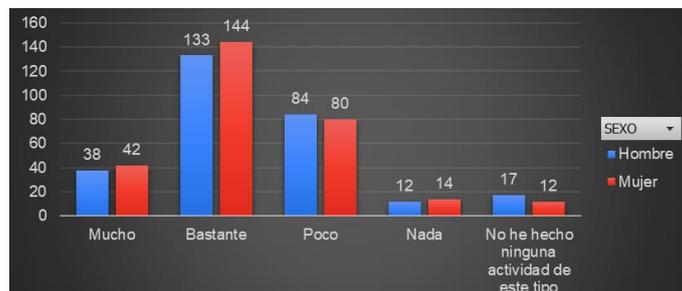


Ilustración 2: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a sexo

En la ilustración 2 observamos que más alumnos que alumnas han marcado las opciones “poco” y “no he hecho ninguna actividad de este tipo” pero hay más alumnas que han marcado las opciones “mucho”, “bastante” y “nada”, pero son resultados muy similares entre ambos sexos.



Ilustración 3: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a curso

La ilustración 3 muestra que los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO han votado más las opciones de “bastante” y “poco”, pero ha sido el alumnado de 3º de ESO que más votos ha obtenido en estas dos opciones (ya que es el grupo con más número de alumnos/as). La gran mayoría de los alumnos y alumnas han realizado actividades de condición física (ya que los valores de la casilla “no he hecho ninguna actividad de este tipo” son mínimos) y, cabe decir, que pocos alumnos/as han estado descontentos con estas actividades ya que los valores de “nada” también son mínimos.

Una vez plasmados los resultados de las actividades de mejora de la condición física, pasamos a la siguiente pregunta, referente a los gustos del alumnado

respecto a las actividades de mejora de la condición física con música. La tabla 4 muestra los resultados referentes a esta pregunta.

Tabla 4: distribución de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a sexo y curso

	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º	3º	4º		2º	3º	4º		
	ESO	ESO	ESO		ESO	ESO	ESO		
Mucho	14	20	27	61	11	31	38	80	141
Bastante	16	35	40	91	20	51	29	100	191
Poco	21	28	15	64	23	26	13	62	126
Nada	5	9	7	21	2	6	1	9	30
No he hecho ninguna actividad de este tipo	9	21	17	47	1	28	13	42	89
Total general	65	113	106	284	57	142	94	293	577

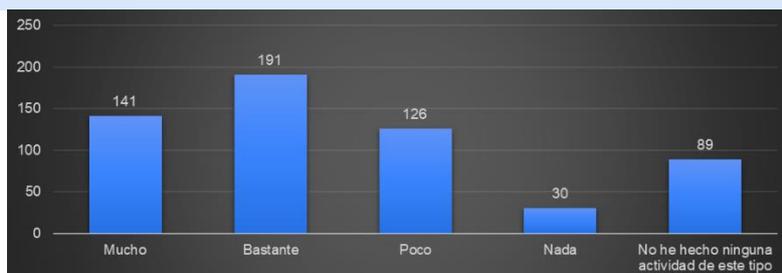


Ilustración 4: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música

Como podemos observar en la ilustración 4, las actividades de mejora de la condición física con música han gustado “bastante” a todo el alumnado evaluado (con 191 votos), es decir, el 33% del alumnado, aunque las opciones de “mucho” (141) y “poco” (126) también han obtenido grandes valores con porcentajes de 24% y 22%. Cabe destacar que son 89 los alumnos/as que afirman no haber

realizado ninguna actividad de este tipo. Solo 30 alumnos/as afirman no haberles agradado “nada” realizar ejercicios de mejora de la condición física con música.

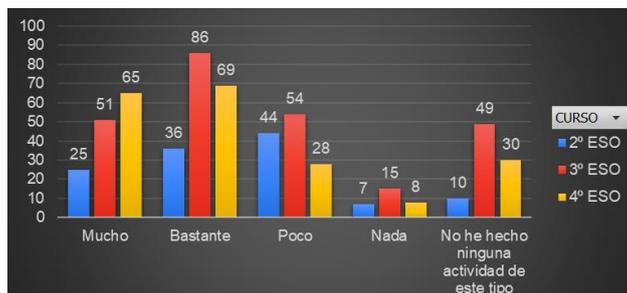


Ilustración 5: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a curso

Seguidamente, en la ilustración 5, vemos que tanto 3º como 4º de ESO han destinado más votos a la opción “bastante” con 86 y 69 votos. No obstante, distinto a estos dos cursos, la mayoría del alumnado de 2º de ESO afirma que este tipo de actividades les es de “poco” agrado (siendo esta opción la más votada por este curso). Por otra parte, los tres cursos coinciden en destinar la minoría de los votos a la opción “nada”.

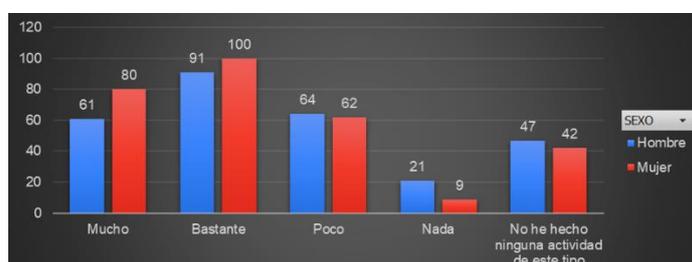


Ilustración 6: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a sexo

En cuanto a la distinción de sexos, observamos en la ilustración 6 que ambos sexos han marcado más la opción “bastante”, siendo el sexo femenino el que ha obtenido más votos en esta casilla, además de la casilla “mucho”. No obstante, son los chicos a los que menos les han gustado las actividades de mejora de la condición física con música ya que obtienen valores más elevados en las casillas “poco” y “nada” que las chicas.

La siguiente actividad que plantea el cuestionario son los retos de actividad física, los resultados de la cual se muestran en la tabla 5.

Tabla 5: distribución de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a sexo y curso

	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º	3º	4º		2º	3º	4º		
	ESO	ESO	ESO		ESO	ESO	ESO		
Mucho	8	5	5	18	11	7	9	27	45
Bastante	16	22	14	52	12	27	11	50	102
Poco	23	22	22	67	15	31	27	73	140
Nada	3	14	13	30	7	15	4	26	56
No he hecho ninguna actividad de este tipo	15	50	52	117	11	62	43	116	233
Total general	65	113	106	284	56	142	94	292	576

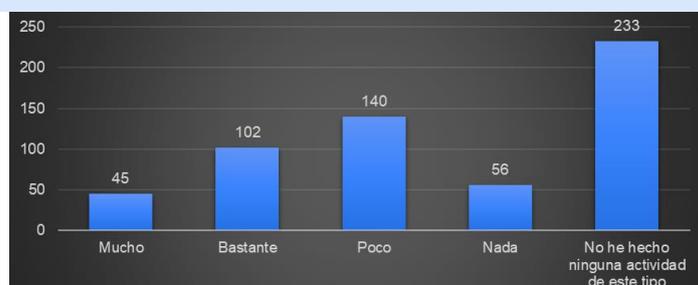
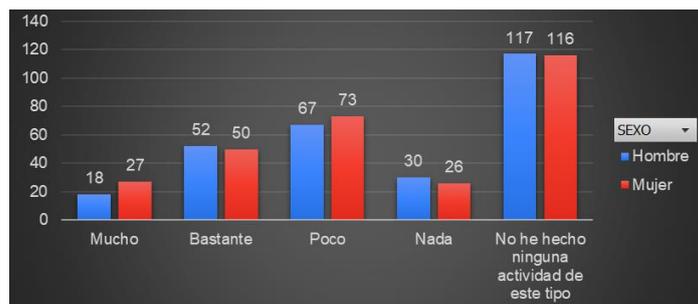


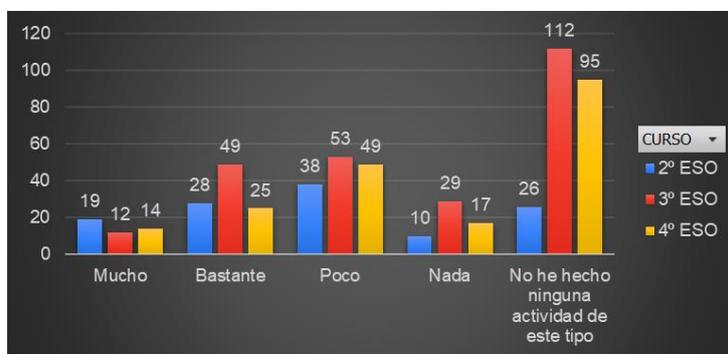
Ilustración 7: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física

La ilustración 7 muestra los resultados generales de los gustos / intereses del alumnado por actividades referentes a retos de actividad física. Como podemos observar, la gran mayoría del grupo diana, un 40% del alumnado, no ha llevado a cabo retos de actividad física en Educación Física. Del alumnado que sí ha realizado dicha actividad, la opción que predomina sobre las demás es “poco” (24%) seguida de “bastante” (18%). La opción menos marcada fue “mucho” con 45 votos (8%).



Il·lustració 8: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a sexo

Si incidimos en la variante sexo, la ilustración 8 muestra valores similares entre ambos en todas las opciones, siendo una gráfica muy similar a la ilustración 7.



Il·lustració 9: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a curso

Por otra parte, en cuanto a la variable curso, 3º y 4º de ESO son los cursos que más han confirmado no llevar a cabo retos de actividad física con valores de 112 (3º ESO) y 95 (4º ESO). El curso de 2º de ESO ha destinado más votos a la opción “poco” (38 votos). No obstante, esta actividad no ha gustado en exceso en ninguno de los cursos analizando los valores de la opción “mucho”, pero la opción “nada” también obtiene pocos votos.

La siguiente actividad planteada por los profesores de E.F. fueron los bailes. Podemos observar los resultados extraídos de la encuesta sobre esta actividad en la tabla 6 a continuación.

Tabla 6: distribución de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a sexo y curso

Hombre	Total Hombre	Mujer	Total Mujer	Total general

	2º ESO	3º ESO	4º ESO		2º ESO	3º ESO	4º ESO		
Mucho	4	7	1	12	15	23	18	56	68
Bastante	4	5	5	14	10	28	11	49	63
Poco	16	32	10	58	9	25	13	47	105
Nada	11	26	20	57	4	8	8	20	77
No he hecho ninguna actividad de este tipo	30	43	70	143	19	58	44	121	264
Total general	65	113	106	284	57	142	94	293	577

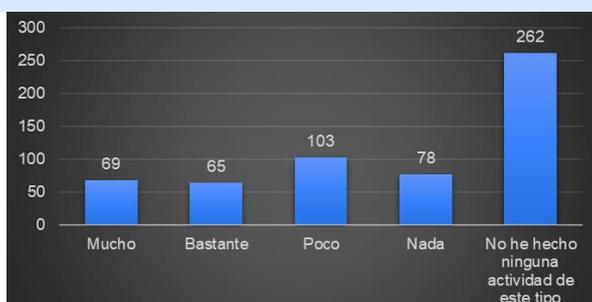


Ilustración 10: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes

La ilustración 10 nos muestra como la gran mayoría del alumnado de estos colegios no ha llevado a cabo actividades de baile durante el confinamiento ya que el 45% del alumnado (262 participantes) marcó la opción “no he hecho ninguna actividad de este tipo”. Las demás opciones se reparten el resto de los votos, destacando levemente por encima la opción “poco” con un 18% de los votos.

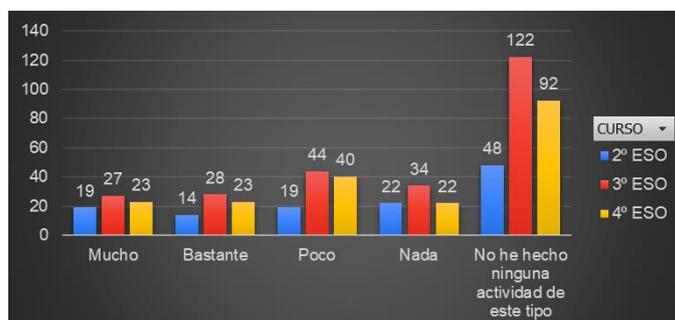


Ilustración 11: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a curso

En la siguiente ilustración (11) encontramos que la mayor parte de los votos generales obtenidos en “no he hecho ninguna actividad de este tipo” en la ilustración 10 son votos de 3º y 4º de ESO, aunque 2º de ESO también destina la mayoría de sus votos (48) a esta opción. Los demás votos se reparten de manera bastante equitativa en el resto de las opciones.

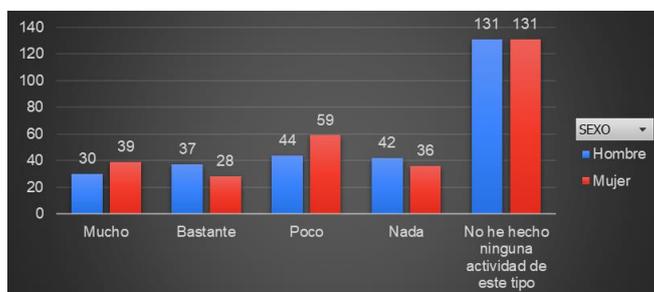


Ilustración 12: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a sexo

En lo referente a la variable sexo, vemos en la ilustración 12 que la misma cantidad de alumnos y de alumnas no han realizado bailes, siendo esta opción la más votada por ambos sexos. Por otra parte, es obtenemos resultados un tanto contrapuestos ya que las alumnas obtienen más votos en “mucho” pero a su vez también en “poco”, y los chicos obtienen más votos en las opciones “bastante” y a su vez “nada”.

A continuación, la tabla 7 muestra los resultados obtenidos en la siguiente actividad propuesta por los profesores de Educación Física, juegos y actividades deportivas realizadas en casa.

Tabla 7: distribución de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a sexo y curso

	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º ESO	3º ESO	4º ESO		2º ESO	3º ESO	4º ESO		
Mucho	13	22	15	50	11	12	11	34	84
Bastante	26	42	42	110	19	44	40	103	213
Poco	13	27	26	66	12	48	25	85	151

Nada	3	9	8	20	6	15	5	26	46
No he hecho ninguna actividad de este tipo	9	12	15	36	9	23	13	45	81
Total general	64	112	106	282	57	142	94	293	575

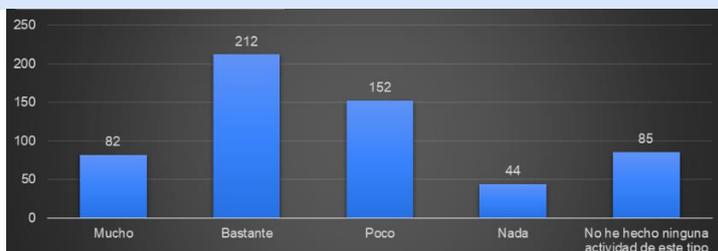


Ilustración 13: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa

Tal y como podemos observar en la ilustración 13, la mayoría de los alumnos/as (37%) coinciden en que los juegos y actividades deportivas en casa les han gustado “bastante”, aunque hay un 26% del alumnado que asegura que esta actividad les ha gustado “poco”. Por otra parte, cabe destacar que la opción menos marcada fue “nada” con un 8% y 44 votos. El 15% del alumnado no realizó juegos o actividades deportivas en casa y el 14% restante consideró que esta actividad le gustaba “mucho”.

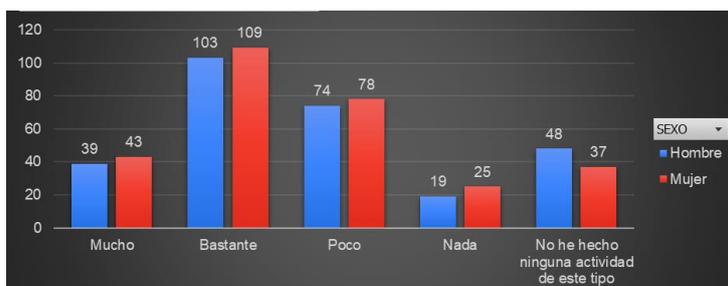
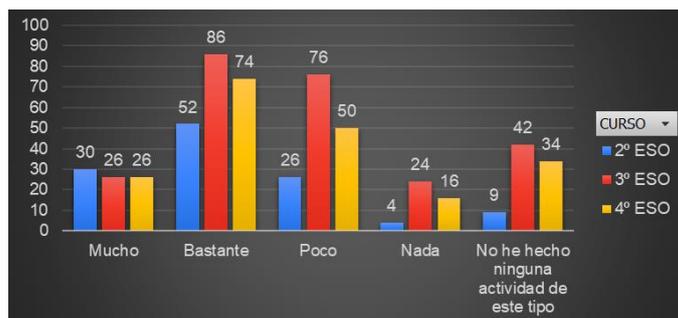


Ilustración 14: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a sexo

Los resultados acordes al sexo del alumnado son bastante similares en todas las opciones, aunque cabe destacar que la única opción que ha obtenido más votos por parte del sexo masculino es “no he hecho ninguna actividad de este tipo”.



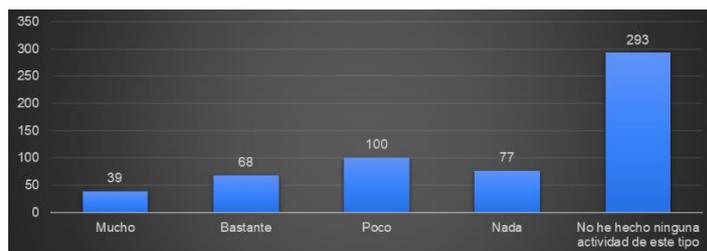
Il·lustració 15: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a curso

Si analizamos la ilustración 15, podemos observar que 3º de ESO obtiene un mayor número de votos en las opciones “bastante” y “poco” al igual que 4º de ESO. Pero 2º de ESO obtiene una alta puntuación en “mucho” (30) (siendo el curso con más votos en esta opción), a pesar de obtener el mayor número de votos en “bastante” (52).

Tabla 8: distribución de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a sexo y curso

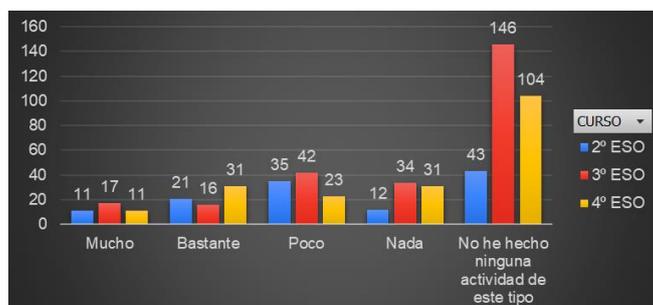
	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º	3º	4º		2º	3º	4º		
	ESO	ESO	ESO		ESO	ESO	ESO		
Mucho	5	10	5	20	4	8	7	19	39
Bastante	12	13	13	38	7	17	7	31	69
Poco	12	20	20	52	9	26	15	50	102
Nada	12	20	10	42	10	16	10	36	78
No he hecho ninguna actividad de este tipo	24	50	58	132	27	75	55	157	289
Total general	65	113	106	284	57	142	94	293	577

Los juegos de mesa con componente físico fue una de las opciones elegidas por los profesores para llevar a cabo durante el confinamiento en la asignatura de E.F. y podemos observar los resultados obtenidos en la encuesta en la tabla 8.



Il·lustració 16: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico

Los resultados mostrados gráficamente en la ilustración 16 son claros: la mayor parte del grupo diana al que va destinado el cuestionario no ha llevado a cabo juegos de mesa con componente físico durante el confinamiento, como podemos observar con un 51% de los votos. El resto de los votos se reparten de manera bastante equitativa entre las demás opciones, aunque la siguiente más votada es “poco” con un 17% de los votos, y la menos votada fue “mucho” con un 7%.



Il·lustració 17: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a curso

Si aplicamos el filtro “cursos”, en la ilustración 17 podemos observar que los resultados, teniendo en cuenta el número de alumnos/as por curso, son muy similares en cuanto a número de votos por curso en cada opción, aunque obviamente la opción “no he hecho ninguna actividad de este tipo” sobresalta sobre las demás tal y como ha pasado en la ilustración 26.

Es 2º de ESO el único curso que reparte más sus votos, no habiendo mucha diferencia entre la opción anteriormente mencionada (43 votos) y la opción “poco” (35 votos).

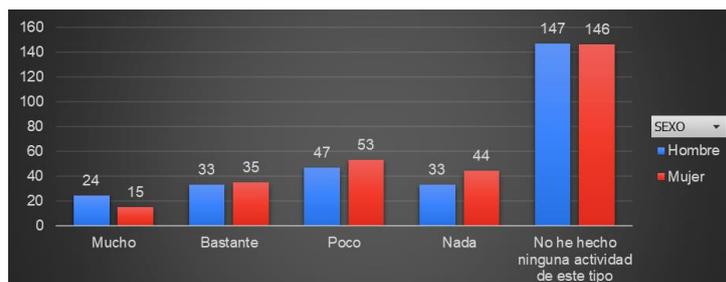


Ilustración 18: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a sexo

Al igual que en la distinción de resultados según el curso académico, la distinción de sexos plantea unos resultados bastante similares en cada una de las opciones para cada uno de los sexos (y siguiendo con la dinámica general de la ilustración general en qué la opción más marcada fue “no he hecho ninguna actividad de este tipo”).

Por último, otra actividad que se planteó por parte de los profesores de E.F. fueron las clases o actividades teóricas, un clásico de la educación.

Tabla 9: distribución de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a sexo y curso

	Hombre			Total Hombre	Mujer			Total Mujer	Total general
	2º	3º	4º		2º	3º	4º		
	ESO	ESO	ESO		ESO	ESO	ESO		
Mucho	5	15	6	26	1	13	6	20	46
Bastante	20	30	25	75	12	30	17	59	134
Poco	24	39	43	106	11	44	41	96	202
Nada	7	12	17	36	18	33	15	66	102
No he hecho ninguna actividad de este tipo	9	17	15	41	15	22	15	52	93
Total general	65	113	106	284	57	142	94	293	577

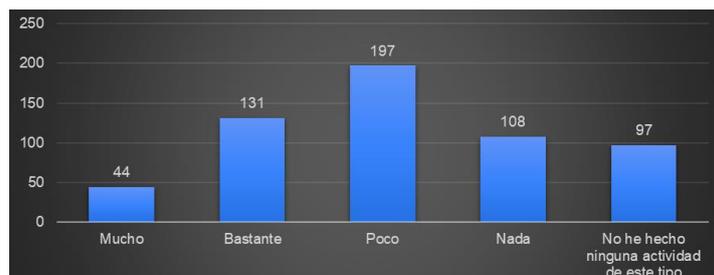


Ilustración 19: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas

En la ilustración general 19 vemos que a gran parte del alumnado (34%) del grupo al que iba destinada la encuesta le es de “poco” agrado, aunque la siguiente opción más marcada por el alumnado fue “bastante” con un 23%. Le siguen con una cantidad de votos bastante similar las opciones “nada” (19%) y “no he hecho ninguna actividad de este tipo” (17%). Cabe destacar que la opción menos marcada fue “mucho” con un 8%, dato que indica el poco agrado del alumnado por las clases colectivas de E.F.

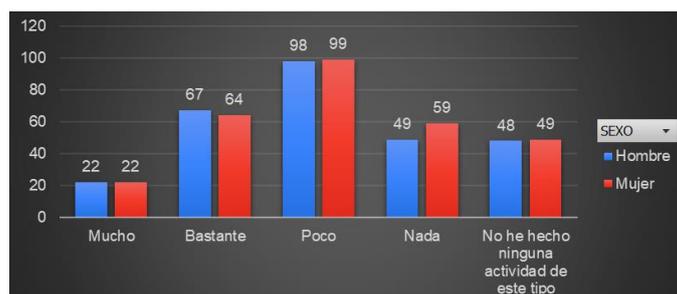
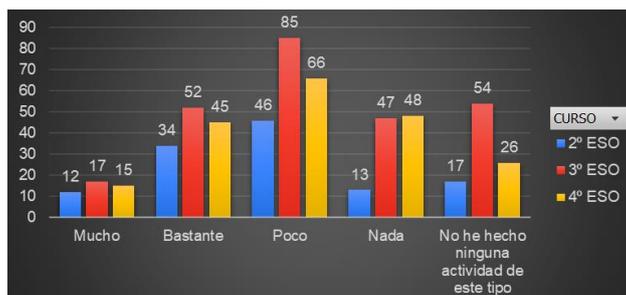


Ilustración 20: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a sexo

En la distinción de sexos de la ilustración 20 podemos observar como el sexo masculino únicamente se sobrepone al femenino en las votaciones de la opción “bastante” (con 3 votos), dando a entender que les desagrada bastante la idea de realizar clases teóricas, aunque la mayoría de los votos de ambos sexos son destinados a la opción “poco”. Las alumnas destinan más votos a las opciones “nada”, “poco” y “no he hecho ninguna actividad de este tipo”.



Il·lustració 21: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a curso

Respecto a la diferenciación de cursos que muestra la ilustración 21, al haber más alumnos/as en el curso de 3º de ESO, vemos que este curso obtiene más votos en todas las opciones excepto en una, la opción “nada”, que obtiene un voto más por parte del alumnado de 4º de ESO, resultado que muestra el “poco” agrado de este curso por las clases o actividades teóricas de E.F.

Los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO obtienen más votos en la opción “poco” tal y como mostraba la gráfica general, aunque por parte de 2º de ESO, la diferencia entre los votos de las opciones “poco” y “bastante” son solo de 12 votos.

5.2. Sección 2: resultados del CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

A continuación, comienza la segunda sección de este cuestionario, la cual toma el nombre de “CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)”. En esta sección se plasman los resultados obtenidos por el alumnado del grupo diana referente a las preguntas que plantea el IPAQ, cuestionario que evalúa los niveles de actividad física de cualquier individuo.

Para poder establecer si los niveles de actividad física del alumnado eran altos, medios o bajos, se siguieron los procedimientos sugeridos en Carrera, Y. (2017) por los cuales en función del tiempo (en minutos) y la intensidad que el alumnado había destinado a realizar actividad física de caminata, moderada, vigorosa o la combinación de estas tres, obtiene una de estas etiquetas referentes a sus niveles de actividad física durante los últimos 7 días (antes de rellenar el formulario). Este procedimiento se explica también en la siguiente ilustración extraída de Carrera, Y. (2017).

Cabe remarcar que los alumnos que en alguna de las preguntas indicaron que no se acordaban de los minutos de actividad física de caminata, moderada o vigorosa durante la semana, se les aplicó 1 minuto de actividad física (manteniendo los días que ese/a alumno/a aseguraba que realizó actividad física) para poder establecer una etiqueta a su nivel de actividad física.

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3 \times 3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3 \times 3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:
Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

- Actividad Física Moderada:
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.
- Actividad Física Vigorosa:
 1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
 2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

Ilustración 22: criterios de clasificación del alumnado en función del tiempo y la intensidad destinados a la actividad física.

Tabla 10: resultados cuestionario IPAQ acorde a sexo y curso

Etiquetas de fila	2º ESO	3º ESO	4º ESO	Total general
Alto		46	200	246
Hombre		25	106	131
Mujer		21	94	115
Bajo		49		49
Hombre		32		32
Mujer		17		17
Medio		73	209	282
Hombre		33	88	121
Mujer		40	121	161
Total general		122	255	200

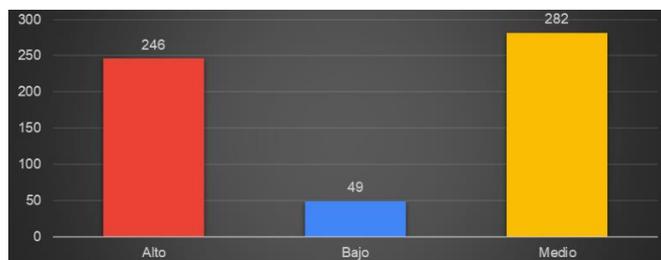


Ilustración 23: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ

Como podemos observar en la ilustración 23, los resultados generales obtenidos en la 2ª sección de la encuesta, el cuestionario IPAQ, muestra cómo la gran mayoría del alumnado, es decir, un 49%, ha obtenido un nivel medio de actividad física en una semana normal de su vida cotidiana. Aunque vemos que un 43% del alumnado consiguió tener un nivel alto de actividad física y solo 49 alumnos/as se quedaron en el nivel bajo (8%).

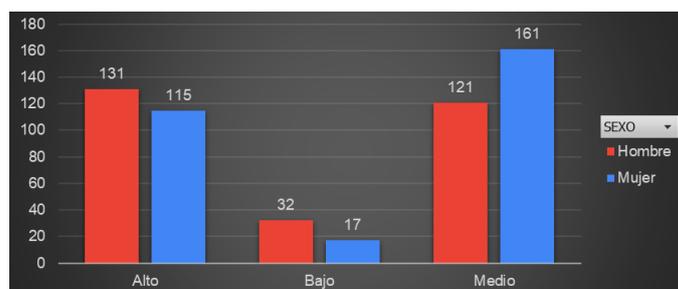


Ilustración 24: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ acorde a sexo

Si establecemos una distinción de sexos en los resultados generales de la ilustración 23, podemos observar aquí (ilustración 24) que es el sexo femenino el que más niveles medios ha obtenido en el cuestionario IPAQ (40 alumnas más que alumnos) mientras que los alumnos han tenido más niveles altos y bajos que las alumnas.

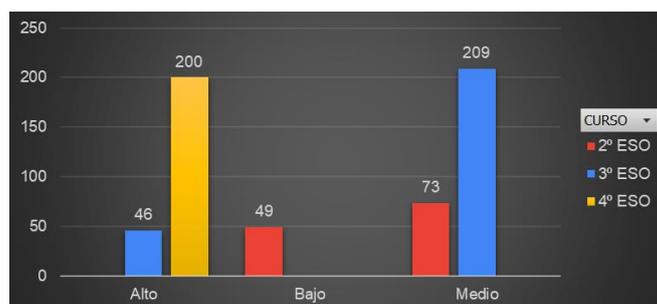


Ilustración 25: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ acorde a curso

En la ilustración 25 podemos observar, al establecer una distinción de cursos en los alumnos que completaron el cuestionario IPAQ, unos resultados un tanto curiosos ya que, por ejemplo, el alumnado de 4º de ESO de todos los centros educativos solo ha obtenido niveles altos de actividad física. Por otro lado, el curso de 2º de ESO ha obtenido más niveles medios (73) que niveles bajos (49)

sin tener alumnos/as con un nivel alto de actividad física. Al contrario, el curso de 3º de ESO no tiene alumnos/as con niveles bajos de actividad física, pero cuenta con 209 alumnos/as con un nivel medio y 46 alumnos/as con un nivel alto de actividad física.

5.3. Sección 3: “Mi práctica de actividad física durante el confinamiento...”

Por último, pasamos a analizar los resultados obtenidos en la 3ª sección del cuestionario denominado “Mi práctica de actividad física durante el confinamiento...”, en el que se hicieron ciertas preguntas para conocer si realizaban ejercicio o actividad física durante el confinamiento, la cantidad y frecuencia de ejercicio físico realizado por el alumnado y, por último, el tipo de ejercicio/actividad física que realizaban.

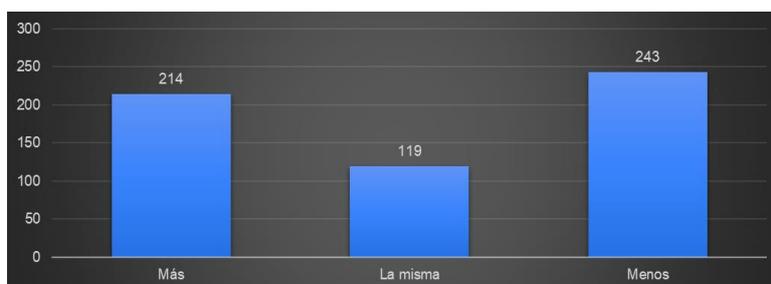


Ilustración 26: resultados generales de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente.”.

En la ilustración 27, tras haber pedido al alumnado que completara la oración “Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente” dando las opciones “más”, “la misma” y “menos”, vemos que un 42% del alumnado cree haber realizado menos actividad física durante el confinamiento, aunque el porcentaje de alumnos/as que creen haber realizado más actividad física durante el confinamiento (37%) no dista mucho de ese resultado. Solo un 21% del alumnado cree que realizó la misma actividad física durante y después del confinamiento.

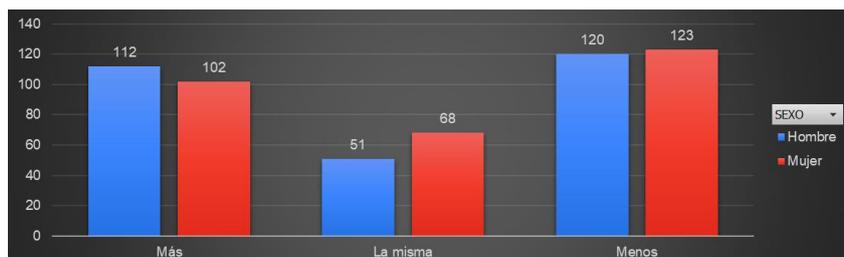


Ilustración 27: resultados de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé ____ actividad física que actualmente.” acorde a sexo

Si establecemos la distinción de sexo a la pregunta anteriormente descrita, podemos observar en la ilustración 27 que las respuestas del alumnado de ambos sexos son bastante similares, obteniendo una diferencia más significativa en la respuesta “la misma” con más votos por parte del sexo femenino (17 votos).

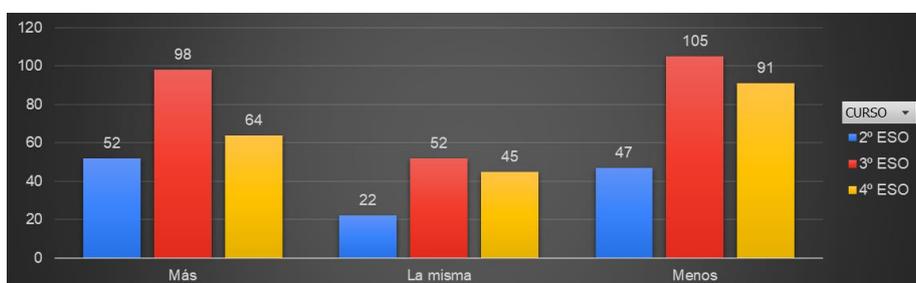


Ilustración 28: resultados de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé ____ actividad física que actualmente.” acorde a curso

En la ilustración 28 se muestran los resultados a la pregunta “Creo que durante el confinamiento realicé ____ actividad física que actualmente.” acorde a curso. Vemos que 2º de ESO tiene más alumnos/as que realizaron más actividad física, aunque la diferencia entre esta opción y la opción “menos es de 5 alumnos/as; la opción menos marcada por este curso fue “la misma”.

El curso de 3º de ESO destino más votos a la opción “menos” aunque, al igual que en el párrafo anterior, es poca la diferencia entre el alumnado que marcó esta opción y el alumnado que marcó la opción “más”, solo 7 votos. La opción menos marcada por este curso fue “la misma” con 52 alumnos/as.

Por último, el curso de 4º de ESO tiene más alumnos/as que creen que realizaron menos actividad física durante el confinamiento, con una diferencia de 27 alumnos/as entre esta opción y la opción “más”. Al igual que los demás cursos,

existe menos alumnado que realizó la misma actividad física durante y después del confinamiento (45 alumnos/as).

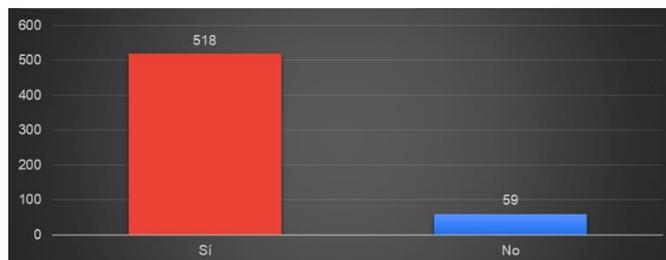


Ilustración 29: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?"

Las siguientes 3 ilustraciones muestran los resultados a la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?".

En la presente ilustración 29 vemos los resultados generales a esta pregunta, los cuales muestran una diferencia notoria entre el alumnado que sí realizó actividad física en casa (518 alumnos/as) y el alumnado que no realizó actividad física (59 alumnos/as), es decir, el 90% sí realizó actividad física mientras que el 10% no.

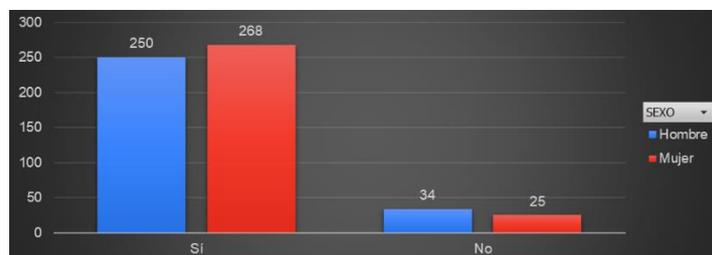


Ilustración 30: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?" acorde a sexo

La siguiente ilustración muestra la distinción de sexos en las respuestas obtenidas por la pregunta anterior. Se muestran resultados muy similares entre ambos sexos en ambas respuestas, aunque vemos que es el sexo masculino (a pesar de ser el sexo con menos integrantes) el que obtiene más votos en la opción "no" mientras que el sexo femenino tiene más integrantes que sí realizaron actividad física durante el confinamiento, 18 alumnas más que alumnos.

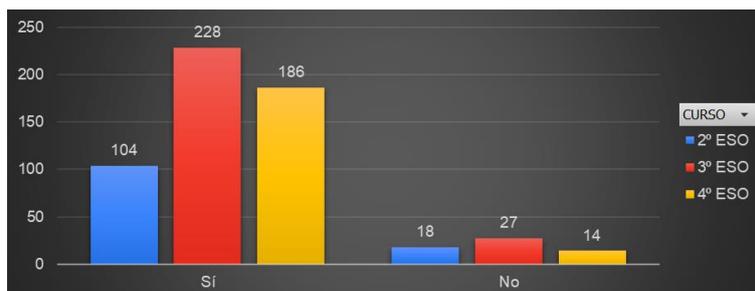


Ilustración 31: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?" acorde a curso

Vemos en la ilustración 31 que el 85% del alumnado de 2º de ESO afirmó realizar actividad física durante el confinamiento y el 15% restante afirmó no realizar actividad física.

3º de ESO muestra resultados similares con un 89% de alumnos/as que sí realizaron actividad física durante el confinamiento, obteniendo un 11% de alumnos/as que no.

Por último, en el curso de 4º de ESO se distribuyen los resultados de la siguiente manera: el 93% del alumnado de este curso confirma haber realizado actividad física durante el confinamiento mientras que el 7% niega haber realizado ningún tipo de actividad física.

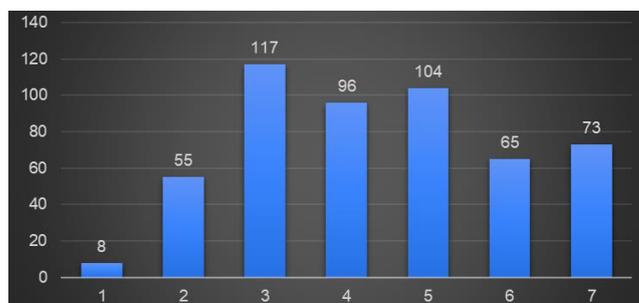


Ilustración 32: resultados de la pregunta "Si la respuesta a la pregunta anterior ha sido "Sí", ¿cuántos días a la semana realizabas actividad física en casa?"

La siguiente pregunta del cuestionario fue dirigida hacia el alumnado que confirmó haber realizado actividad física durante el confinamiento, es decir, hacia el 90% del grupo encuestado. Por tanto, vemos en la ilustración 32 que la mayoría de este alumnado realizó actividad física 3 días a la semana, opción con unos votos similares a las opciones de "5" y "4" días con 104 y 96 votos. La mayoría del resto de votos se distribuyen entre 7 días (73 votos), 6 días (65

votos) y 2 días (55 votos). La opción menos votada fue “1” día con tan solo 8 votos.

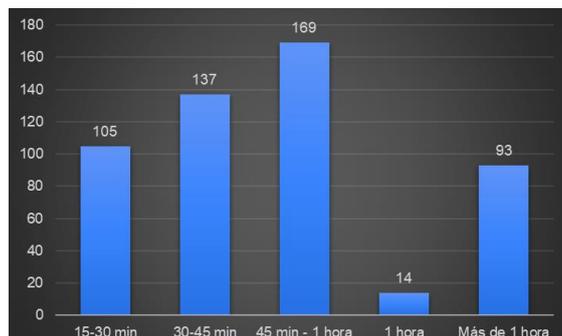


Ilustración 33: resultados de la pregunta "¿Cuántas horas y/o minutos de ejercicio físico realizabas al día?"

La siguiente pregunta del cuestionario también fue destinada hacia el alumnado que confirmó realizar actividad física durante el confinamiento. Los resultados representados en la ilustración 33 muestran como la gran mayoría de alumnos y alumnas realizaron entre 45 minutos y 1 hora de actividad física en uno de esos días en que se ejercitaron. Obtienen 32 votos menos los alumnos/as que realizaban entre 30 y 45 minutos de actividad física, el alumnado que realizaba entre 15 y 30 minutos (105 votos) y el alumnado que superó la hora de actividad física. La opción que menos votos obtuvo fue “1 hora”.

La última pregunta del cuestionario pasado al alumnado fue "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?", la cual respondieron los alumnos que confirmaron realizar algún tipo de actividad física durante el confinamiento. La suma total de alumnos que respondieron a esta pregunta fue 518 (al igual que las respuestas “sí” mostradas en la ilustración 29, pero hubo 21 alumnos/as que no recordaron el tipo de actividad física que realizaron. Por tanto, estas gráficas muestran los resultados de 497 alumnos/as.

Según las respuestas que indicó el alumnado, se clasificaron las actividades en varios bloques:

- **Bailes:** referido a actividades como ballet, zumba, bachata, Just Dance, pop, etc.
- **Mejora de la condición física:** rutinas de ejercicios creadas por los propios alumnos, rutinas de ejercicios creadas y emitidas por youtubers

especializados, y entrenamientos impuestos por entrenadores (flexiones, abdominales, ejercicios de bíceps, ejercicios de cardio, sentadillas, burpees, etc.). También se incluyen modalidades como el crossfit.

- **Mejora de la condición física con música:** Tabata, Body Pump, etc.
- **Yoga.**
- **Juegos y actividades deportivas en casa:** fútbol, tenis, bádminton, natación, ping pong, gimnasia rítmica, artes marciales etc.
- **Retos de actividad física:** actividad o estímulo que signifique un desafío para el alumnado. Por ejemplo: realizar cada día un ejercicio que empiece por cierta letra del abecedario hasta completarlo.

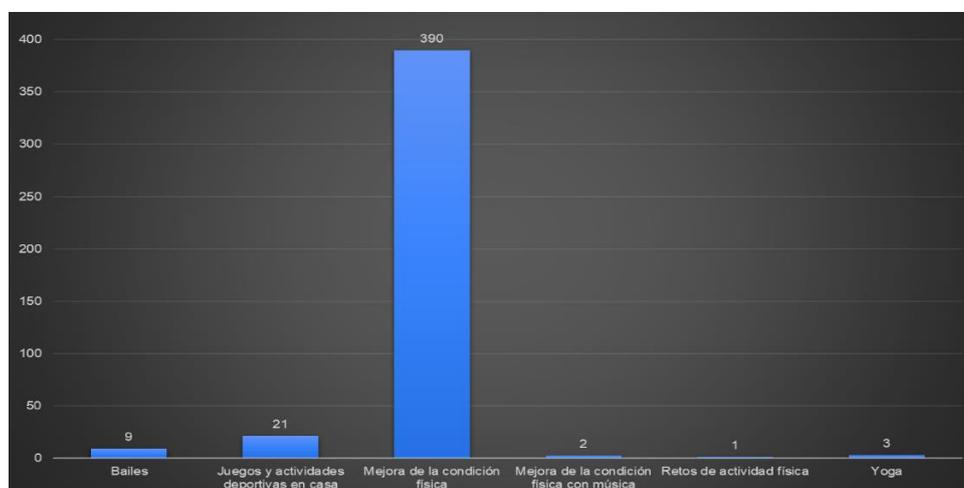


Ilustración 34: resultados a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1)

En este caso, la ilustración 34 muestra los resultados generales en relación a la pregunta anteriormente mencionada del alumnado que solo realizó un tipo de actividad física ya que las combinaciones de diferentes tipos de actividad física se muestran en la ilustración 37.

Los resultados de esta ilustración muestran como la gran mayoría de los alumnos, el 79% para ser exactos, realizó actividades de mejora de la condición física. Es poco el alumnado que ha optado por realizar cualquiera de las demás opciones anteriormente mencionadas; de hecho, la siguiente actividad realizada fueron los juegos y actividades deportivas en casa con 21 alumnos/as, seguido de los bailes (9 votos), la modalidad de yoga (3 votos), actividades de mejora de

la condición física con música (2 votos) y 1 alumno/a que realizó retos de actividad física.

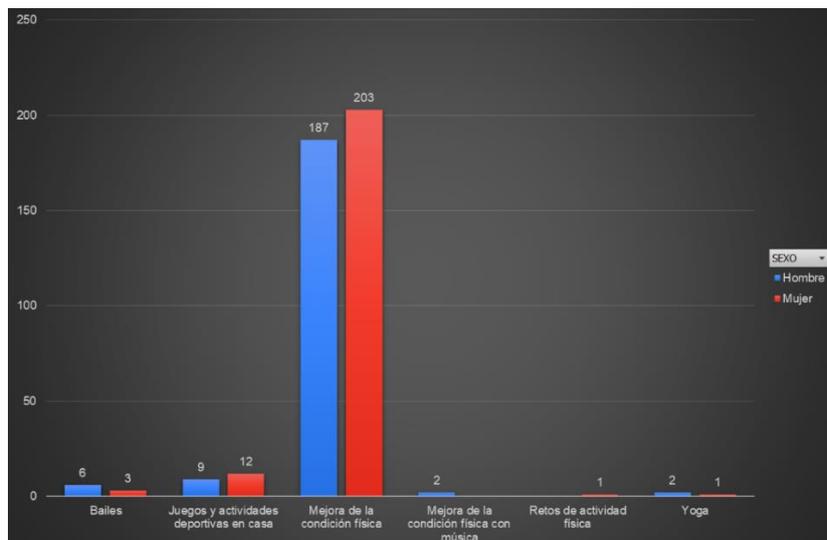


Ilustración 35: resultados a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1) acorde a sexo

Los resultados en la ilustración 35 que muestra los gustos y motivaciones del alumnado acorde a sexo son bastante similares en todas las opciones anteriormente mencionadas. No obstante, es el sexo femenino que más votos (203) aporta a actividades de mejora de la condición física. La diferencia de votos en las demás opciones es muy baja.

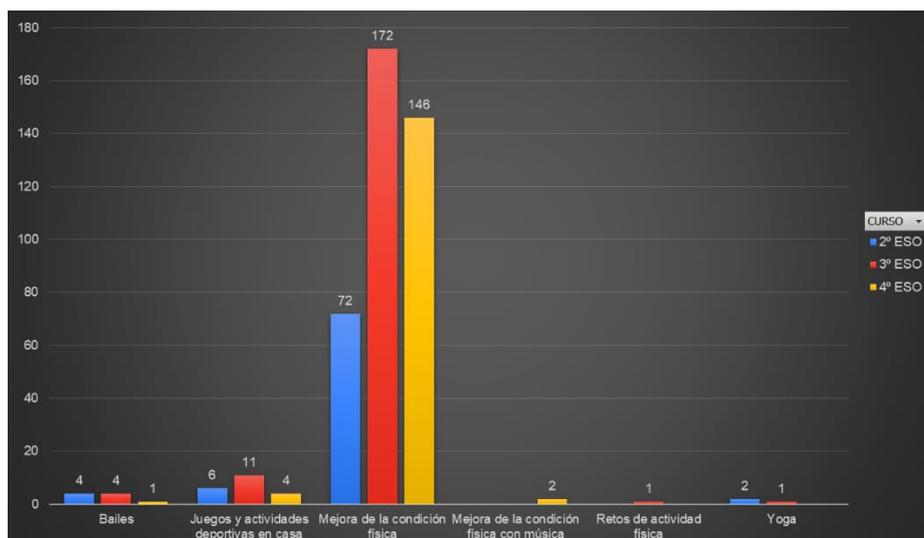


Ilustración 36: resultados a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1) acorde a sexo femenino y curso

Al igual que en la gráfica anterior, se muestran resultados parecido entre cursos, teniendo en cuenta el número de alumnos/as con el que cuenta cada uno de estos cursos. Dicho esto, es el curso de 3º de ESO que destaca sobre los demás (en la casilla “mejora de la condición física”) con 172 votos, seguido de 4º de ESO con 146 votos y 2º de ESO con 72.

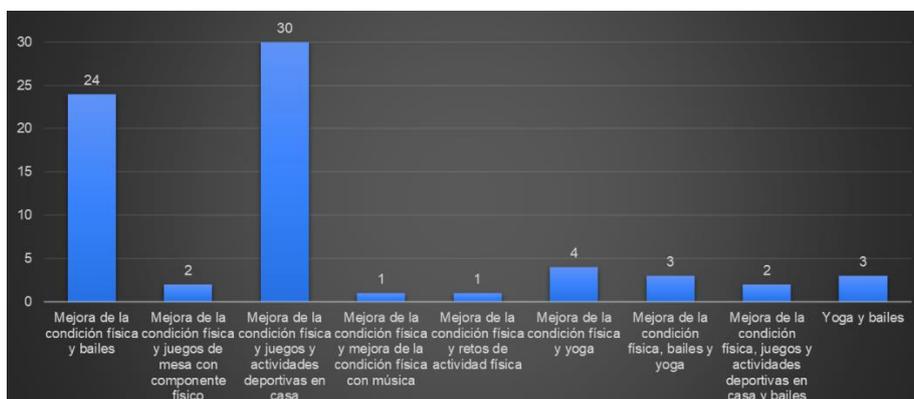
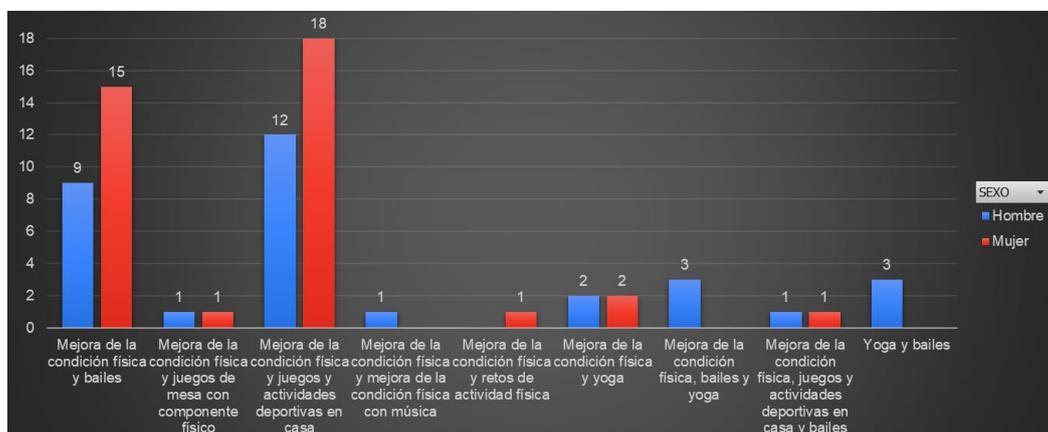


Ilustración 37: resultados a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2)

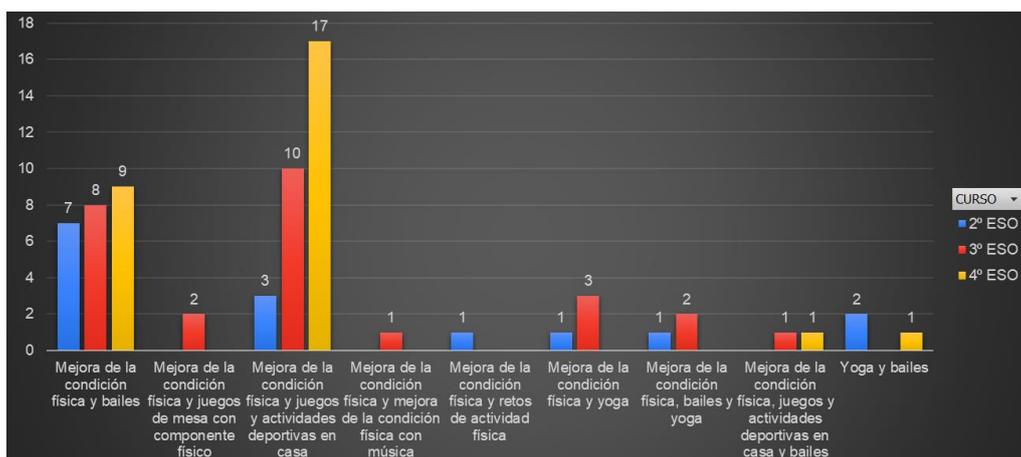
La siguiente ilustración plasma los resultados obtenidos en la combinación de las actividades anteriormente mencionadas.

Vemos como la combinación de actividades de mejora de la condición física y juegos y actividades deportivas en casa es la más votada por el alumnado de estos cursos con un 6%, siendo la más votada después de “mejora de la condición física”. De estas combinaciones de actividades, la que sigue a la anteriormente comentada es “mejora de la condición física y bailes” con 24 votos, es decir, un 5% de todos los votos. Las demás combinaciones oscilan entre 1 y 4 votos.



Il·lustració 38: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2) acorde a sexo

La distinción de sexos de esta ilustración no muestra diferencias significativas ya que hay más alumnado femenino que masculino y, por tanto, las dos combinaciones más votadas cuentan con más alumnas que alumnos en sus resultados.



Il·lustració 39: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2) acorde a sexo masculino y curso

En esta última gráfica podemos ver los resultados referentes a la distinción de cursos que, en este caso, podemos ver como es el curso de 4º de ESO que obtiene más votos en las dos combinaciones con más votos en la gráfica general: 17 alumnos/as en “mejora de la condición física y juegos y actividades deportivas en casa” y 9 alumnos/as en “mejora de la condición física y bailes”. 3º de ESO, al igual que 4º, destina más votos a “mejora de la condición física y juegos y actividades deportivas en casa”, al contrario que 2º de ESO, curso que destina la mayoría de sus votos a la opción “mejora de la condición física y bailes”.

6. Discusiones

Uno de los objetivos que este estudio tiene es conocer las actividades que favorezcan el gusto por la práctica de la actividad físico-deportiva durante el confinamiento del Covid-19. Los resultados obtenidos ayudan a conocer cuáles son estas actividades propuestas por el profesorado de E.F. que más han gustado al alumnado para tener en cuenta en futuras programaciones didácticas en caso de pasar por una situación o contexto similar al actual.



El cuestionario realizado señala de forma general que, tal y como ocurre en el estudio de Martínez-Hita, F. J. (2020), aquellas propuestas que implican movimiento tienen una mayor aceptación por parte del alumnado respecto a aquellas teóricas, ya que las “actividades y clases teóricas” tienen más votos en la opción “nada”. Tal y como afirma este autor, el alumnado demanda actividades activas, variadas y motivantes que supongan una implicación motriz. Este hecho se puede deber a las limitaciones de movimiento que se están viviendo en este momento de confinamiento en casa. El estudio de Gaviria, D.F. y Castejón, F.J. (2016) mostró resultados similares en cuanto a que la impartición de clases teóricas es el método que menos gusta al alumnado en la asignatura de E.F.

En las distintas ilustraciones se puede observar como las actividades favoritas de los y las estudiantes, aquellas que obtuvieron más votos en “mucho”, son primero las actividades de mejora de la condición física con música, coincidiendo con el estudio de Martínez-Hita, F. J. (2020), seguidas por juegos y actividades deportivas en casa y ejercicios de mejora de la condición física. Si lo comparamos con las actividades que gustaron “bastante”, vemos que son las mismas, pero en diferente orden por cantidad de votos; encabeza la lista las actividades de mejora de la condición física, seguidas de juegos y actividades deportivas en casa y mejora de la condición física con soporte musical.

El alto porcentaje de alumnos/as que prefirieron actividades de mejora de la condición física con música puede deberse, según Quijia, G. E., Gangotena, J. E. y Chávez, E. (2017), a que la utilización del soporte musical se convierte en una manera motivante de fomentar el gusto por las actividades físico-deportivas y en una herramienta docente de gran utilidad.

Por otra parte, el éxito observado en los juegos y actividades deportivas en casa puede ser debido a la necesidad innata del ser humano de jugar, siendo una actividad “alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica a la persona en su globalidad proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje” tal y como Omeñaca, R. y Ruiz, J. V. (2015) afirman en su estudio.

En las actividades que menos han agradado al alumnado se encuentran, como hemos comentado anteriormente, las actividades teóricas, seguidas de los bailes

(mayormente votados negativamente por el alumnado masculino) y los juegos de mesa con componente físico, de misma forma que ocurre en el estudio de Martínez-Hita, F. J. (2020). Dicho esto, “es necesario valorar la posibilidad de integrar dentro de las actividades más prácticas aquellos contenidos teóricos con el fin de favorecer el máximo tiempo de compromiso motor en las clases” (Martínez-Hita, 2017).

Por último (en esta sección), referente a las actividades que agradaron poco al alumnado, encontramos que sigue encabezando la lista las clases o actividades teóricas, aunque esta vez las actividades que le siguen son las de mejora de la condición física y juegos y actividades deportivas en casa.

En referencia a lo anteriormente comentado, encontramos controversias entre los resultados de este trabajo y lo expuesto en el estudio de Lifante, J. (2016). A pesar de mostrarse que: a) las chicas aceptan participar en actividades catalogadas como masculinas en mayor medida que los chicos lo hacen en aquellas catalogadas como femeninas y b) el género femenino muestra un rechazo hacia las actividades que implican un mayor esfuerzo físico en el estudio anteriormente mencionado, en el actual trabajo no se muestran diferencias significativas en ninguna de las actividades. Además, de acuerdo con la afirmación llevada a cabo en el estado de la cuestión, los resultados obtenidos muestran que las actividades que más han agradado al alumnado concuerdan con las recomendaciones de actividad física durante la cuarentena para adolescentes descritas por la ACSM (2020), dirigidas a actividades del bloque de contenidos de condición física y salud.

Por lo referente a la diferencia de cursos, no se obtienen resultados significativos, aunque sí ligeramente diferentes entre ellos.

Seguidamente, mediante los resultados del cuestionario IPAQ obtenidos, no podemos relacionar los niveles de actividad física del alumnado con los resultados obtenidos por el Estudio Pasos (Fundación Gasol, 2019) en Martínez-Hita, F. J. (2020), el cual señala que 3 de cada 5 adolescentes no cumplen estas recomendaciones mundiales de práctica de actividad física diaria establecidas por la Organización Mundial de la Salud de 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa; o Bates, L. C. (2020) que afirma que el 12,7% del alumnado

evaluado en su estudio cumplió en 2019 con las directrices informadas por la OMS. No obstante, sí podemos afirmar que aproximadamente solo 1 de cada 10 alumnos/as tiene un nivel de actividad física bajo durante una semana normal en su vida cotidiana, lo que no se asemeja a lo mencionado por los dos autores anteriores, ya que el 92% del alumnado evaluado de este estudio cuenta con niveles medios o altos de actividad física según el cuestionario IPAQ. La distinción entre sexos no parece mostrar resultados muy dispares, a pesar de que hay más alumnos que alumnas con niveles altos de actividad física, aunque también les superan con los niveles bajos. No obstante, sí podemos afirmar que todo alumno/a con un nivel bajo de actividad física era de 2º curso de ESO y la gran mayoría de los niveles altos fueron alumnos/as de 4º curso, tal y como se comentó en el marco teórico según Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020) y Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., et al. (2018), los cuales afirmaron que el alumnado perteneciente al primer ciclo de la ESO (1º, 2º y 3º ESO) presentan valores inferiores de actividad física con respecto al alumnado del segundo ciclo (4º ESO).

Por último, los resultados de la tercera sección de la encuesta muestran cómo, a pesar de ver como el 90% del alumnado encuestado afirmó que realizaba actividad física durante el confinamiento, el 42% de todo el alumnado dice haber realizado menos actividad física durante el aislamiento en sus casas que antes de éste, tal y como confirman artículos mencionados anteriormente como Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020), Chen, P. et al. (2020), Márquez-Arabia (2020) y Mera, A. Y. (2020), los cuales afirmaron que largos periodos de confinamiento en casa pueden aumentar los niveles de inactividad física presentados por los adolescentes.

A pesar de los datos aportados por autores como Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020), el presente estudio obtiene unos resultados no significativos en cuánto a la actividad física durante el confinamiento acorde a los diferentes sexos, tal y como ocurre en el artículo de Hall-López et al. (2020).

Finalmente, cabe destacar que, como profesionales del ámbito de la Educación Física, es necesario continuar fomentado y motivando a los jóvenes a realizar actividad física desde casa para no empeorar la ya peligrosa situación de

inactividad en la población adolescente debido a la pandemia. Por tanto, es de vital importancia seguir las recomendaciones de práctica de actividad física desde casa que ofrece la literatura científica. En este sentido, Burgueño et al. (2021) resumen algunas de las más importantes citadas en los trabajos de Chen et al. (2020), de Oliveira-Neto et al. (2020), Jiménez-Pavón et al. (2020), Rodríguez, Crespo y Olmedillas (2020) como son: la práctica de actividad física regular con una intensidad de moderada a vigorosa; el trabajo cardiovascular con un tiempo igual o inferior a 60 minutos y una frecuencia cardiaca no superior al 80% de la máxima; ejercicios variados y seguros, evitando esfuerzos excesivos hasta el fallo; hidratación adecuada; evitar la realización de ejercicios ante cualquier síntoma o malestar físico. De igual modo, Burgueño et al. (2021) realiza varias propuestas didácticas para los docentes de E.F. puedan orientar a sus alumnos en la realización de actividad física desde casa. Para su implementación se fomentando el uso de las nuevas tecnológicas, la implicación de las familias a la hora de realizar actividad física de manera conjunta, el uso de los recursos disponibles en casa, el desarrollo de retos abarcando cualquier bloque de contenidos, entre otros.

El resto de los resultados obtenidos en la última sección de la encuesta muestran como el alumnado encuestado mostró una preferencia por las rutinas de ejercicios programados para realizar en el periodo de confinamiento, datos que se tendrán en cuenta a la hora de llevar a cabo la siguiente propuesta didáctica.

7. Propuesta didáctica: “ACTIVA-T EN CASA”

Antes de llevar a cabo esta propuesta de unidad didáctica (UD), es necesario tener en cuenta ciertos aspectos referentes al contexto donde se desarrollará dicha UD, es decir, aspectos referentes a los hogares y viviendas del alumnado.

“A la hora de analizar el contexto de la casa, se debe tener en consideración la gran heterogeneidad presente en relación no sólo con las características específicas de los domicilios, sino también con los diferentes tipos tanto de materiales como de recursos que podrían encontrarse en cada uno de ellos” (Del Espino-Hidalgo, 2017) en el artículo de Burgueño, R., et al. (2021). Burgueño, R., et al. (2021) sugieren considerar una serie de factores dependientes estrechamente vinculados con el alumnado para la programación

y desarrollo de actividad física en casa: a) domicilio, espacio disponible para la realización de actividad física; b) recursos y materiales; c) apoyo de la familia hacia la actividad física; d) recomendaciones de actividad física en casa.

La actual propuesta didáctica está basada en una unidad didáctica llamada “ACTIVA-T EN CASA”, elaborada para un grupo de 3º de ESO de 26 alumnos/as y con un total de 9 sesiones (2 semanales) de 1 hora cada una de ellas, donde 5 de estas sesiones serán presenciales (en el centro educativo) y las 4 restantes desde casa (alternando las sesiones presenciales y no presenciales).

En la Tabla 11 y Tabla 12, se desarrolla la concreción curricular de la propuesta, indicando los estándares de aprendizaje, criterios de evaluación, contenidos, competencias clave, evaluación, peso de cada criterio de evaluación y las sesiones que componen dicha UD. Pero, en resumen, la actual propuesta didáctica plantea desarrollar competencias básicas de la E.F. como son el hecho de desarrollar tanto la iniciativa personal como la capacidad de aprender a aprender junto con la toma de decisiones y la confianza en sí mismo. Todo esto mediante estándares de aprendizaje y criterios de evaluación que permitan al alumnado desarrollar las capacidades físicas en función de sus posibilidades, analizar críticamente el proceso de aprendizaje y, a su vez, analizando la relación de estas capacidades con la salud; además de permitirles también ser capaces de desarrollar, planificar y poner en práctica sesiones o entrenamientos que impliquen el desarrollo práctico de estas capacidades.

Seguidamente, encontraremos la tabla 13, la cual muestra las sesiones que componen esta propuesta de unidad didáctica, acompañada de las tablas 14, 15, 16, 17, 18 y 19 que contienen material didáctico que completan las tareas de esta UD.

8. Conclusiones

En relación con las hipótesis

Para concluir este trabajo, es necesario repasar las hipótesis planteadas a principio de este para comparar los resultados obtenidos en relación con estas hipótesis.

Concluimos que gran parte del alumnado redujo la cantidad y frecuencia de actividad o ejercicio físico durante el confinamiento del Covid-19, aunque no la mayoría de estos, datos que no coinciden con la primera hipótesis planteada.

En cuanto a las actividades realizadas por el alumnado durante en confinamiento en E.F., se confirma una de las dos hipótesis propuestas: “La actividad que menos popularidad ha tenido entre los jóvenes ha sido “clases teóricas””. No obstante, la hipótesis “Las actividades de baile han tenido más popularidad en el sexo femenino” no se cumple al no obtener resultados significativos.

Por último, podemos concluir que la mayoría del alumnado de secundaria encuestado muestra niveles medios y altos de actividad física, valor que contradice la hipótesis planteada de “La mayoría de los niveles de actividad física post-confinamiento del alumnado son bajos”.

En relación con los objetivos

Los objetivos planteados al inicio del trabajo se han cumplido a medida que éste iba avanzando:

Gracias a la primera parte de la encuesta, se han conocido las actividades que favorecen el gusto por la práctica de la actividad físico-deportiva de aquellas actividades realizadas durante el confinamiento del Covid-19 en E.F., siendo estas, principalmente, actividades de mejora de la condición física con y sin soporte musical y juegos y actividades deportivas en casa; hecho que permitió cumplir el siguiente objetivo de elaborar una propuesta didáctica basada en la E.F. para que la población adolescente practique actividad física en casa y, en consecuencia, mantenga los niveles de actividad física diaria y permita orientar y recomendar estrategias para retomar la actividad física y deporte.

Por último, gracias al cuestionario IPAQ y otras preguntas realizadas en la encuesta, podemos concluir que solo 1 de cada 10 alumnos/as de secundaria obtuvo niveles bajos de actividad física post-confinamiento, 4 de cada 10 tiene un nivel alto y 5 de cada 10 obtuvo un nivel medio de actividad física.

Fortalezas y limitaciones del estudio

Desde mi punto de vista, las fortalezas que presenta el presente estudio son:

- Cuenta con una muestra de estudio amplia, con 577 participantes, hecho que facilita la generalización de los resultados a otras poblaciones similares a la del estudio.
- La estricta sistematización temporal del desarrollo de las diferentes partes del trabajo junto con la gran cantidad de tiempo del que se ha dispuesto, han facilitado enormemente la consecución de todos los objetivos propuestos al inicio de este.

Por otra parte, lo que considero debilidades o limitaciones son:

- La elección de la muestra no fue aleatoria ya que se eligieron centros educativos por conveniencia hecho que, a pesar de contar con una gran muestra, dificulta ligeramente la generalización de los resultados.
- La cantidad de participantes de los dos diferentes sexos no son iguales en todos los cursos, al igual que la cantidad de alumnos/as por curso, hecho que ha dificultado el análisis de los resultados obtenidos.

Prospectiva

Aunque conocer los gustos y motivaciones del alumnado para facilitar el aprendizaje de los contenidos es un factor importante a tener en cuenta, considero que existe un agente que completaría o complementaría el actual estudio: la importancia del factor psicológico que pueden aportar las actividades y tareas impartidas por el profesorado de E.F. en periodos de aislamiento o confinamiento. Por tanto, me gustaría conocer cuáles de estas actividades impartidas por el profesorado ayudarían psicológicamente al alumnado a seguir adelante con el curso académico, a mejorar el estado de ánimo que provoca el aislamiento en casa y la no socialización de los individuos; conocer el factor psicológico que aporta cada tarea o actividad de E.F. complementaría el presente estudio para conseguir el objetivo global de que el alumnado disfrute de una Educación Física de calidad.

9. Bibliografía

- ACSM. (2020). Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic. Retrieved January 27, 2021, from American College of Sports Medicine website: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>
- Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020). Physical activity levels in adolescents during confinement by COVID-19. *Trances: Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, ISSN-e 1989-6247, Vol. 12, Nº. 6 (NOV-DIC), 2020, Págs. 936-953, 12(6), 936–953. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7709458&info=resumen&idioma=SPA>
- An, R. (2020). Projecting the impact of the coronavirus disease-2019 pandemic on childhood obesity in the United States: A microsimulation model. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 302–312. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.006>
- Baena-Morales, S., López-Morales, J., y García-Taibo, O. (2020). Teaching intervention in physical education during quarantine for COVID-19. *Retos*, 39(39), 388–395. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089>
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., ... Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Battista, J., Nigg, C.R., Chang, J.A., Yamashita, M. y Chung, R. (2005). Elementary after school programs: an opportunity to promote physical activity for children. *Californian Journal of Health Promotion*, 3 (4), 108-118.
- Beltrán, V.J., Devís, J., y Peiró, C. (2013). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (45), 122-137.
- Burgueño, R., Bonet-Medina, A., Cerván-Cantón, Á., Espejo, R., Fernández-Berguillo, F. B., Gordo-Ruiz, F., ... Gil-Espinosa, F. J. (2021).

- Quality physical education at home. Curricular implementation proposal in Middle Secondary School. *Retos*, 39(39), 2021. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78792>
- Cano Garcinuño, A., Prez Garca, I., Casares Alonso, I., y Alberola Lpez, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: Estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 74(1), 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2010.08.009>
 - Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(11), 49–54.
 - Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., y Castillo, M. (2020). Physical inactivity and sedentary lifestyle-The other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic. *Revista Médica de Chile*, Vol. 148, pp. 881–886. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
 - Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., y Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
 - Consejo COLEF (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 81–93. Recuperado de <https://www.consejo-colef.es/post/covid19-guia-ef-nueva-normalidad>
 - Cuschieri, S., y Grech, S. (2020). COVID-19: a one-way ticket to a global childhood obesity crisis? *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, Vol. 19, pp. 2027–2030. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00682-2>
 - De Oliveira-Neto, L., Elsangedy, H. M., Tavares, V. D. O., Behm, D. G., y da Silva-Grigoletto, M. E. (2020). #TrainingInHome - training at home during the COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: Physical exercise and behavior-based approach. *Brazilian Journal of Exercise Physiology*, 12(3), 23–31.

- Fundación Gasol (2019). Informe Pasos. Recuperado de <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>
- García, C; Sánchez-Alcaráz, B.J., Alfonso-Asencio, M. y Hellín, M. (2020). Actitud de los estudiantes hacia la Educación Física en función de su nivel de actividad física. *Trances*, 12(4): 512-529
- Gaviria, D.F. y Castejón, F.J. (2016). La educación física en la voz de los estudiantes de secundaria. Un estudio de caso. *Cultura Ciencia Deporte*, 11(32), 107-118. Recuperado de: <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/711/366>
- Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O., y Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40(3), 115-124.
- Hall-Lopez, J. A., Ochoa-Martínez, P. Y., y Alarcón, E. I. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Espacios*, 41(42). <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p08>
- Haskell, W. L., Blair, S. N., y Hill, J. O. (2009). Physical activity: Health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine*, Vol. 49, pp. 280–282. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.05.002>
- Hernáez, Á., Zomeño, M. D., Dégano, I. R., Pérez-Fernández, S., Goday, A., Vila, J., ... Marrugat, J. (2019). Excess Weight in Spain: Current Situation, Projections for 2030, and Estimated Direct Extra Cost for the Spanish Health System. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 72(11), 916–924. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2018.10.010>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., y Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009
- Lifante, J. (2016). *Análisis del autoconcepto físico, grado de disfrute y percepción de éxito en Educación Física y su relación con el nivel de actividad física en adolescentes*. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de

- Murcia. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=127022>
- Mantilla Toloza, S. C., y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, Vol. 10, pp. 48–52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
 - Márquez-Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 63–71.
 - Martínez-Hita, F. J. (2017). *Hacia una Educación Física más activa. I Congreso Internacional de Innovación Educativa de Aragón*. Zaragoza.
 - Martínez-Hita, F. J. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 2–13. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2178>
 - Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., y Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166–177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
 - Ministerio de Sanidad. (2021). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Profesionales - Situación actual Coronavirus. Retrieved January 22, 2021, from Ministerio de Sanidad website: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/situacionActual.htm>
 - Nagata, J. M., Abdel Magid, H. S., y Pettee Gabriel, K. (2020). Screen Time for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity*, 28(9), 1582–1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>
 - Omeñaca, R. y Ruiz, J. V. (2015). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona. Paidotribo. Recuperado de https://books.google.es/books?id=fy_qy1n84H8C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
 - OMS. (2013). OMS | Actividad física. WHO

- Organización Mundial de la Salud (2018). *Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. Ginebra: OMS. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Quijia, G. E., Gangotena, J. E. y Chávez, E. (2017). Influencia del género musical en la motivación por las clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 21, 224. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd224/influencia-del-genero-musical-en-educacion-fisica.htm>
- Resolución conjunta del consejero de Educación, Universidad e Investigación y de la consejera de Salud y Consumo de 10 de noviembre (2020). *Boletín Oficial de las Islas Baleares*, 195, sec. III, de 14 de noviembre de 2020, 39069 a 39079. <http://www.caib.es/eboibfront/pdf/es/2021/16/1079362>
- Rodríguez, M. Á., Crespo, I., y Olmedillas, H. (2020). Exercising in times of COVID-19: What do experts recommend doing within four walls? *Revista Española de Cardiología*. doi:10.1016/j.rec.2020.04.001
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Calabuig, V., Gómez-Mármol, A. Valero, A. y Alfonso-Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acción motriz*, 21, 7-14.
- Sekulic, D., Blazevic, M., Gilic, B., Kvesic, I., y Zenic, N. (2020). Prospective analysis of levels and correlates of physical activity during COVID-19 pandemic and imposed rules of social distancing; gender specific study among adolescents from Southern Croatia. *Sustainability (Switzerland)*, 12(10), 4072. <https://doi.org/10.3390/SU12104072>
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., Turner, E., y Walsh, N. P. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise immunology review*, 26, 8-22. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139352/>
- Stavridou, A., Kapsali, E., Panagouli, E., Thirios, A., Polychronis, K., Bacopoulou, F., ... Tsitsika, A. (2021). Obesity in Children and



Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Children*, 8(2), 135.
<https://doi.org/10.3390/children8020135>

- Xiang, M., Zhang, Z., y Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, Vol. 63, pp. 531–532.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>

Índice de tablas

Tabla 1: alumnado participante en el estudio distinguido por centro educativo, sexo y curso	18
Tabla 2: calendario de actuación.....	23
Tabla 3: distribución de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a sexo y curso	26
Tabla 4: distribución de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a sexo y curso	28
Tabla 5: distribución de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a sexo y curso	30
Tabla 6: distribución de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a sexo y curso	31
Tabla 7: distribución de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a sexo y curso	33
Tabla 8: distribución de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a sexo y curso.....	35
Tabla 9: distribución de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a sexo y curso.....	37
Tabla 10: resultados cuestionario IPAQ acorde a sexo y curso	40
Tabla 11: Mapa de desempeño curricular relativo a la unidad didáctica	79
Tabla 12: sesiones de la UD	82
Tabla 13: evaluación UD	90
Tabla 14: rúbrica calentamiento y vuelta a la calma.....	97
Tabla 15: rúbrica diseño de sesión.....	100
Tabla 16: rúbrica evaluación inicial y final de las capacidades físicas básicas	101
Tabla 17: programa de entrenamiento de la sesión 2	101
Tabla 18: programa de entrenamiento de la sesión 3	103
Tabla 19: programa de entrenamiento de la sesión 5	105

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física	26
Ilustración 2: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a sexo.....	27
Ilustración 3: gráfica de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física acorde a curso	27
Ilustración 4: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música	28
Ilustración 5: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a curso	29
Ilustración 6: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por ejercicios de mejora de la condición física con música acorde a sexo.....	29
Ilustración 7: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física.....	30
Ilustración 8: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a sexo	31
Ilustración 9: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por retos de actividad física acorde a curso	31
Ilustración 10: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes.....	32
Ilustración 11: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a curso	32
Ilustración 12: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por bailes acorde a sexo.....	33
Ilustración 13: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa	34
Ilustración 14: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a sexo	34
Ilustración 15: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos y actividades deportivas en casa acorde a curso.....	35
Ilustración 16: gráfico de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico	36

Il·lustració 17: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a curso.....	36
Il·lustració 18: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por juegos de mesa con componente físico acorde a sexo	37
Il·lustració 19: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas.....	38
Il·lustració 20: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a sexo	38
Il·lustració 21: gràfic de los gustos / intereses del alumnado por actividades o clases teóricas acorde a curso	39
Il·lustració 22: criterios de clasificación del alumnado en función del tiempo y la intensidad destinados a la actividad física.	40
Il·lustració 23: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ	40
Il·lustració 24: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ acorde a sexo	41
Il·lustració 25: niveles de actividad física del alumnado según sus resultados en la encuesta IPAQ acorde a curso.....	41
Il·lustració 26: resultados generales de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente.”.....	42
Il·lustració 27: resultados de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente.” acorde a sexo	43
Il·lustració 28: resultados de la cuestión “Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente.” acorde a curso	43
Il·lustració 29: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?"	44
Il·lustració 30: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?" acorde a sexo	44
Il·lustració 31: resultados de la pregunta "¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento?" acorde a curso	45
Il·lustració 32: resultados de la pregunta "Si la respuesta a la pregunta anterior ha sido “Sí”, ¿cuántos días a la semana realizabas actividad física en casa?"	45



Il·lustració 33: resultats de la pregunta "¿Cuántas horas y/o minutos de ejercicio físico realizabas al día?"..... 46

Il·lustració 34: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1)..... 47

Il·lustració 35: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1) acorde a sexo 48

Il·lustració 36: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 1) acorde a sexo femenino y curso 48

Il·lustració 37: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2)..... 49

Il·lustració 38: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2) acorde a sexo 50

Il·lustració 39: resultats a la pregunta "¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?" (parte 2) acorde a sexo masculino y curso..... 50

Il·lustració 40: resum de sessions i els seus respectius continguts a treballar . 96

10. Anexos

10.1. Cuestionario “Educación física, actividad física y confinamiento”



Educación física, actividad física y confinamiento

Hola chicos y chicas!
Queremos conocer cuáles han sido las actividades de Educación Física que más o menos os han gustado de las que habéis realizado durante el confinamiento. ¡Tranquilo! El cuestionario es completamente anónimo.

***Obligatorio**

Antes de nada, indica tu sexo: *

Hombre

Mujer

¿Cuál es tu curso? *

2º ESO

3º ESO

4º ESO



¿A que colegio o instituto perteneces? *

- Juan de la Cierva
- Sant Josep Obrer
- Es Liceu
- Colegio Santa Teresa
- IES Santa Maria

Por tanto, lo que tenéis que hacer es marcar la casilla que más corresponda con vuestros gustos e intereses: Si no os gustó nada la actividad, marcad la casilla "nada". Si no os gustó mucho la actividad, marcad la casilla "poco". Por el contrario, si os gustó un poco la actividad, marcad la casilla "bastante". Si os gustó mucho la actividad, marcad la casilla "mucho". Si no habéis realizado ninguna actividad de ese tipo, marcad la casilla "No he hecho ninguna actividad de este tipo". Es obligatorio marcar una de las casillas en cada actividad:

Ejercicios de mejora de la condición física (Por ejemplo: seguir una tabla de ejercicios) *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho



Ejercicios de mejora de la condición física con música *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Retos de actividad física (Por ejemplo: "realizar 50 flexiones durante toda la semana" o "Los primeros alumnos en grabarse realizando 10 sentadillas y 30 saltos tendrán premio") *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Bailes *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Juegos y actividades deportivas en casa *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Juegos de mesa con componente físico *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Actividades o clases teóricas *

- No he hecho ninguna actividad de este tipo
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

Siguiente

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Por otra parte, también nos interesa conocer la actividad o ejercicio físico que estáis realizando actualmente en vuestra vida cotidiana, actividades que no estén relacionadas con el colegio, es decir, actividad o ejercicio físico que realizas por tu cuenta. Las preguntas se referirán al tiempo que destinaste a estar activo/a en los últimos 7 días. Responde las siguientes preguntas con sinceridad:

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizaste actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios aeróbicos o ir rápido en bicicleta? Si tu respuesta es "0", es decir, ningún día de actividad física intensa, pasa a la pregunta 3. *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicaste a una actividad física intensa en uno de esos días? Indica cuántas horas y/o minutos por día. Si no te acuerdas, indícalo también. *

Tu respuesta _____

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hiciste actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o ir en bicicleta a velocidad regular? No incluyas caminar. Si tu respuesta es "0", es decir, ningún día de actividad física moderada, pasa a la pregunta 5. *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicaste a una actividad física moderada en uno de esos días? Indica cuántas horas y/o minutos por día. Si no te acuerdas, indícalo también. *

Tu respuesta _____

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminaste por lo menos 10 minutos seguidos? Si tu respuesta es "0", es decir, ningún día caminaste por lo menos 10 minutos seguidos, pasa a la pregunta 7. *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicaste a caminar en uno de esos días? Indica cuántas horas y/o minutos por día. Si no te acuerdas, indícalo también. *

Tu respuesta _____

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasaste sentado/a durante un día de instituto? Indica cuántas horas y/o minutos por día. Si no te acuerdas, indícalo también. *

Tu respuesta _____

Atrás

Siguiente

Durante el confinamiento...

"Creo que durante el confinamiento realicé _____ actividad física que actualmente." *

- Más
- La misma
- Menos

¿Realizabas actividad física en casa durante el confinamiento? Si la respuesta es "no", tu cuestionario ha acabado, no respondas las siguientes preguntas. *

- Sí
- No

Si la respuesta a la pregunta anterior ha sido "Sí", ¿cuántos días a la semana realizabas actividad física en casa?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

¿Cuántas horas y/o minutos de ejercicio físico realizabas al día?

0

Menos de 15 min

15-30 min

30-45 min

45 min - 1 hora

Más de 1 hora

¿Qué tipo de actividad o ejercicio físico realizabas en casa?

Tu respuesta

10.2. Mensaje de correo electrónico para director del instituto

MENSAJE DE CORREO ELECTRONICO PARA DIRECTOR DEL INSTITUTO

Buenos días/tardes,

soy Sergio Ramírez Moreno, estudiante del Máster de Formación del Profesorado de la Universitat de les Illes Balears y le hago llegar este correo electrónico para proponerle la participación de los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO de su centro educativo en una encuesta informativa anónima sobre dos aspectos relacionados con la asignatura de Educación Física:

- Interés y motivación sobre la actividad física y el ejercicio físico que han realizado durante la etapa del confinamiento (propuesta por parte del profesor de E.F.).
- Niveles actuales de actividad o ejercicio físico extraescolar.

Con los resultados de esta encuesta que se ha pasado a otros 5 centros educativos podremos conocer los gustos de los alumnos de ESO en educación física para llevar a cabo una programación docente que facilite el aprendizaje de los alumnos mediante ejercicios o actividades afines a sus intereses y motivaciones. Además, podremos observar y analizar los niveles actuales de actividad física extraescolar para valorar si realmente han reducido estos niveles durante la etapa de confinamiento.

Por tanto, le propongo participar en esta encuesta informativa con el fin de seguir descubriendo aspectos, consignas, pasos y consejos a seguir para

facilitar el proceso de enseñanza de los profesores de E.F. y el proceso de aprendizaje del alumnado en esta asignatura.

Muchas gracias y espero su respuesta.

Att: Sergio Ramírez Moreno

10.3. Mensaje de correo electrónico para el departamento de E.F.

MENSAJE DE CORREO ELECTRONICO PARA EL DEPARTAMENTO DE E.F.

Buenos días/tardes,

soy Sergio Ramírez Moreno, estudiante del Máster de Formación del Profesorado de la Universitat de les Illes Balears y les hago llegar este correo electrónico porque el director del centro educativo para el que trabaja ha aceptado participar en la siguiente propuesta: realizar una encuesta informativa anónima sobre dos aspectos relacionados con la asignatura de Educación Física en los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO con los objetivos de:

- Conocer los intereses y motivaciones de sus alumnos sobre la actividad física y el ejercicio físico que han realizado durante la etapa del confinamiento (propuesta por parte del profesor de E.F.).
- Conocer y valorar los niveles actuales de actividad o ejercicio físico extraescolar.

Con los resultados de esta encuesta que se ha pasado a otros 5 centros educativos podremos conocer los gustos del alumnado de ESO en Educación Física para llevar a cabo una programación docente que facilite el aprendizaje de los alumnos mediante ejercicios o actividades afines a sus intereses y motivaciones. Además, podremos observar y analizar los niveles actuales de actividad física extraescolar para valorar si realmente han reducido estos niveles durante la etapa de confinamiento.

Por tanto, podría proceder a enviarle la encuesta vía correo electrónico para que la revise y, en caso de estar de acuerdo con los aspectos que se evalúan en ella, que usted mismo se la haga llegar a sus alumnos de los cursos correspondientes para ser rellenada.

Muchas gracias y espero su respuesta.



Att: Sergio Ramírez Moreno

10.4. Unidad didáctica

- Explicar las capacidades físicas básicas y algunos ejemplos de ejercicios de cada una de ellas (presencial) + practicar un circuito de ejercicios de las capacidades (que el profesor habrá diseñado; tendrán la explicación de los ejercicios con código QR en fichas)
- Repetir la teoría dada en clase mediante Edpuzzle haciendo preguntas sobre lo que han escuchado) en casa + elegir capacidad física básica para planificar un circuito de mejora de esa condición física (+practicarlo) → POR GRUPOS DE 6 = 4 GRUPOS
- Explicar un test de evaluación de cada una de las capacidades y llevar a cabo el circuito de la sesión anterior añadiendo la evaluación con dichos tests. (presencial)
- Exponer la capacidad física básica escogida + llevar a cabo el programa de entrenamiento elaborado con los otros 3 grupos de alumnos/as → si el programa contiene variantes para realizarlo en casa, + puntuación.

Tabla 11: Mapa de desempeño curricular relativo a la unidad didáctica

Estándar de aprendizaje	Criterio de evaluación	Objetivo general y específico	Contenido	Competencia	Peso
BLOQUE 1: SALUD					
2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas	2. Desarrollar las capacidades físicas de	L4	-Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales	AA i SIEE	40%

<p>básicas desde un enfoque saludable y utilizando los métodos básicos para desarrollarlas.</p>	<p>acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud y mostrar una actitud de autoexigencia en el esfuerzo.</p>		<p>que informan al alumno sobre sus posibilidades y limitaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. -Práctica de carrera continua, juegos y ejercicios dinámicos de fuerza general y amplitud de movimiento. -Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica (carrera continua uniforme y variable, entrenamiento total, entrenamiento en circuito y juegos) y la amplitud de movimiento. Efectos sobre la salud. 		
<p>2.2. Consigue niveles de condición física acordes con su desarrollo motor y sus posibilidades.</p>					

			-La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de la fuerza. -La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de la velocidad de reacción y desplazamiento.		
2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para mejorar la propia condición física y relaciona el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.		L13	-Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Relación entre los conceptos de salud física y condición física.	AA i SIEE	20%
BLOQUE 5: CONTENIDOS COMUNES EN TODOS LOS BLOQUES					
1.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad	G3	-El calentamiento. Concepto. Tipo. Fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general y al	CL i SIEE	40%

<p>1.3. Prepara y pone en práctica actividades para mejorar las habilidades motrices según las propias dificultades.</p>	<p>física y relacionarlas con las características de estas.</p>		<p>específico. Iniciación a la práctica de calentamientos generales y específicos elaborados individualmente. -Elaboración y puesta en práctica de calentamientos. La vuelta a la calma: concepto e importancia. Elaboración y puesta en práctica de la vuelta a la calma, teniendo en cuenta diversas actividades. -Diseño de presentaciones.</p>		
--	---	--	--	--	--

Tabla 12: sesiones de la UD

Sesión	Situación E-A y/o contenido nuclear	Secuencia didáctica Actividades E-A	Materiales y recursos de apoyo al aprendizaje	Contexto espacial
<p>Flipped classroom: presentación de la unidad didáctica mediante un video explicativo que podrán ver en sus casas antes de la primera sesión.</p>				

1	<p>Introducción “sesión de entrenamiento” + tests evaluativos de la condición física + calentamiento y vuelta a la calma</p> <p>-Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales</p>	<p>-Introducción a la planificación de una sesión de entrenamiento y los tests que evalúan las capacidades físicas básicas.</p> <p>-Demostración de los tests que evalúan las capacidades físicas básicas y posterior evaluación inicial por alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad: 10x5m - Resistencia: prueba Ruffier Dickson - Flexibilidad: Test de Wells - Fuerza: test 1RM sentadilla/press militar de Brzycki 	<p>-Pizarra / pizarra electrónica</p> <p>-Fichas físicas o códigos QR sobre los tests evaluativos</p> <p>-Feedback constante sobre la correcta ejecución de los tests</p> <p>-Ficha física de evaluación que contenga evaluación inicial y final de las capacidades físicas básicas.</p> <p>-Cinta métrica y mancuernas / garrafas de agua llenas de arena</p>	<p>Centro educativo (presencial)</p>
2	<p>Introducción “sesión de entrenamiento” + tests evaluativos de la condición física +</p>	<p>-Edpuzzle 1: los alumnos visualizan un vídeo resumiendo la información explicada en la sesión anterior mediante la aplicación</p>	<p>-Edpuzzle</p> <p>-Google Meets</p>	<p>Domicilio del alumnado (no presencial)</p>

	<p>calentamiento y vuelta a la calma</p> <p>-Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p>	<p>Edpuzzle y contestarán unas preguntas planteadas mediante la misma aplicación.</p> <p>-Formulario Google elección grupos: el alumnado rellena un formulario Google indicando los grupos que formarán para la creación de la sesión de entrenamiento y la capacidad física que elegirán.</p> <p>-Entrenamiento programado: los alumnos llevarán a cabo prácticamente un circuito de entrenamiento que contenga ejercicios de todas las capacidades físicas básicas principales planificado por el profesor (que estará observando mediante la app Google Meets).</p>	<p>-Fichas digitales de los ejercicios del circuito de entrenamiento</p>	
3	<p>-Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p>	<p>-Introducción a las capacidades físicas básicas de la fuerza y la resistencia.</p> <p>-Entrenamiento programado de fuerza y resistencia aeróbica: el profesor explica y</p>	<p>-Pizarra / pizarra electrónica</p> <p>-Fichas físicas o códigos QR sobre los ejercicios</p>	<p>Centro educativo (presencial)</p>

	<p>-La fuerza</p> <p>-Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica</p> <p>-Calentamiento y vuelta a la calma</p>	<p>reproduce (mediante demostración) un circuito de ejercicios que contemplan las capacidades físicas básicas de la fuerza y la resistencia explicadas antes para que, posteriormente, sea el alumnado el que lleve a cabo prácticamente el circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fuerza</u>: circuito de 6 ejercicios (sentadilla completa, media sentadilla, press militar, peso muerto, lanzamiento balón medicinal y curl de bíceps) → 1 serie de 15 repeticiones por ejercicio. - <u>Resistencia aeróbica</u>: Course Navette. 	<p>-Feedback constante sobre la correcta ejecución de los ejercicios</p> <p>-Mancuernas / garrafas de agua llenas de arena</p>	
4	<p>-Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p>	<p>-Edpuzzle 2: los alumnos visualizan un vídeo resumiendo la información explicada en la sesión anterior mediante la aplicación Edpuzzle y contestaran unas preguntas planteadas mediante la misma aplicación.</p>	<p>-Edpuzzle</p> <p>-Google Meets</p>	<p>Domicilio del alumnado (no presencial)</p>

	<p>-La fuerza</p> <p>-Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica</p> <p>-Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales</p>	<p>-Práctica tests evaluativos de fuerza y resistencia: el alumnado, tras el entrenamiento de la sesión anterior a la mejora de las capacidades físicas de fuerza y resistencia, llevará a cabo varias veces los tests evaluativos de fuerza (sentadilla / press militar) y resistencia (Ruffier Dickens) para cumplir el objetivo de mejorar estas capacidades. Mientras, el profesor observará mediante la cámara del alumnado en sesión de Google Meets para dar feedback.</p>	<p>-Cinta métrica, tiza, garrafas de agua llenas de arena / mancuernas y cronómetro.</p>	
5	<p>-Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>-La velocidad</p>	<p>-Introducción a las capacidades físicas básicas de la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>-Entrenamiento programado de flexibilidad y velocidad: el profesor explica y reproduce (mediante demostración) un circuito de ejercicios que contemplan las capacidades</p>	<p>-Pizarra / pizarra electrónica</p> <p>-Fichas físicas o códigos QR sobre los ejercicios</p>	<p>Centro educativo (presencial)</p>

	<p>-La amplitud de movimiento / flexibilidad</p> <p>-Calentamiento y vuelta a la calma</p>	<p>físicas básicas de la fuerza y la resistencia explicadas antes para que, posteriormente, sea el alumnado el que lleve a cabo prácticamente el circuito.</p>	<p>-Feedback constante sobre la correcta ejecución de los ejercicios</p>	
6	<p>-Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales</p> <p>-La velocidad</p> <p>-La amplitud de movimiento / flexibilidad</p>	<p>-Edpuzzle 3: los alumnos visualizan un vídeo resumiendo la información explicada en la sesión anterior mediante la aplicación Edpuzzle y contestaran unas preguntas planteadas mediante la misma aplicación.</p> <p>-Práctica tests evaluativos de flexibilidad y velocidad: el alumnado, tras el entrenamiento de la sesión anterior para la mejora de las capacidades físicas de flexibilidad y velocidad, llevará a cabo varias veces los tests evaluativos de flexibilidad (test de Wells) y velocidad (10x5m) para</p>	<p>-Edpuzzle</p> <p>-Google Meets</p> <p>-Cinta métrica, tiza, garrafas de agua llenas de arena / mancuernas y cronómetro.</p>	<p>Domicilio del alumnado (no presencial)</p>

		<p>cumplir el objetivo de mejorar estas capacidades. Mientras, el profesor observará mediante la cámara del alumnado en sesión de Google Meets para dar feedback.</p>		
7	<p>-Condición física y capacidades físicas relacionadas con la salud</p> <p>-Calentamiento y vuelta a la calma</p> <p>-Diseño de presentaciones</p>	<p>-Introducción a la condición física y su relación con la salud y un estilo de vida saludable.</p> <p>-Diseño sesión de entrenamiento: el alumnado, de forma individual, planificará brevemente una sesión de entrenamiento que cuente con ejercicios que impliquen la participación de todas las capacidades físicas básicas trabajadas y, posteriormente, lo ejecutaran.</p>	<p>-Pizarra / pizarra electrónica</p> <p>-Feedback constante sobre la correcta ejecución de los ejercicios</p>	<p>Centro educativo (presencial)</p>
8	<p>-Condición física y capacidades físicas</p>	<p>-Edpuzzle 4: los alumnos visualizan un vídeo resumiendo la información explicada en la sesión anterior mediante la aplicación</p>	<p>-Edpuzzle</p> <p>-Google Meets</p>	<p>Domicilio del alumnado (no presencial)</p>

	<p>relacionadas con la salud</p> <p>-Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales</p>	<p>Edpuzzle y contestaran unas preguntas planteadas mediante la misma aplicación.</p> <p>-Práctica tests evaluativos de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad: el alumnado, tras el entrenamiento de las sesiones anteriores para la mejora de todas las capacidades físicas básicas, llevará a cabo varias veces todos los tests evaluativos vistos para cumplir el objetivo de mejorar estas capacidades. Mientras, el profesor observará mediante la cámara del alumnado en sesión de Google Meets para dar feedback.</p>	<p>-Cinta métrica, tiza, garrafas de agua llenas de arena / mancuernas y cronómetro.</p>	
9	<p>Evaluación</p>	<p>Evaluación final y reflexión crítica: desarrollo de los tests evaluativos de todas las capacidades físicas básicas para su posterior comparación con los resultados obtenidos al principio de la unidad didáctica y la reflexión crítica de los resultados</p>	<p>-Ficha física de evaluación que contenga evaluación inicial y final de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>Centro educativo (presencial)</p>

		obtenidos aportando una propuesta de mejora.	-Cinta métrica, tiza, garrafas de agua llenas de arena / mancuernas y cronómetro.	
--	--	--	---	--

Tabla 13: evaluación UD

Situación problema: Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud y mostrar una actitud de autoexigencia en el esfuerzo.									
Criterio evaluación	EA y competencias	Instrumentos evaluación	Situaciones de evaluación, actividades competenciales	Ponderación	Indicadores de consecución	EXPERTO	AVANZADO	APRENDIZ	NÓBEL
						4	3	2	1
B1.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades	B1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas	Google Meets Rúbrica	Participan activamente en los programas de entrenamiento y los tests evaluativos,	15%	Participa activamente en los programas de entrenamiento y los tests	Realiza todos los programas de entrenamiento y los tests evaluativos	Realiza los programas de entrenamiento presencial y los tests evaluativos	Realiza los programas de entrenamiento presencial, pero no los tests	No realiza los programas de entrenamiento o tests evaluativos.



s personales y dentro de los márgenes de la salud y mostrar una actitud	desde un enfoque saludable y utilizando los métodos básicos para desarrollarla s.		mostrando esfuerzo e interés por mejorar las capacidades físicas básicas.		evaluativos, mostrando esfuerzo e interés por mejorar las capacidades físicas básicas.	con actitud proactiva, mostrando interés por mejorar.	no presencial s, pero no muestra esfuerzo o interés por mejorar.	evaluativos no presencial s.	
--	--	--	---	--	---	---	--	---------------------------------------	--

<p>de autoexigencia en el esfuerzo.</p>	<p>B1.2.2. Consigue niveles de condición física acordes con su desarrollo motor y sus posibilidades.</p>	<p>Rúbrica</p>	<p>Analizan críticamente sus resultados en los tests evaluativos y realizan una propuesta de mejora adecuada</p>	<p>25%</p>	<p>Analiza críticamente e sus resultados en los tests evaluativos y realizan una propuesta de mejora adecuada</p>	<p>Describe claramente los puntos flacos y fuertes del proceso de entrenamiento, identificando las causas de sus resultados y diseñando una propuesta de mejora acorde a sus resultados, capacidades y limitaciones.</p>	<p>Describe claramente los puntos flacos y fuertes del proceso de entrenamiento, identificando las causas de sus resultados, pero diseña una propuesta de mejora que no se adecua a sus resultados, capacidades y limitaciones.</p>	<p>Describe claramente los puntos flacos y fuertes del proceso de entrenamiento, identificando las causas de sus resultados, pero no diseña una propuesta de mejora.</p>	<p>El análisis de sus resultados en los tests es incoherente y no realiza una propuesta de mejora.</p>
---	--	----------------	--	------------	---	--	---	--	--

	<p>B1.2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para mejorar la propia condición física y relaciona el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Edpuzzle rúbrica</p>	<p>Visualizan y completan correctamente los Edpuzzle planteados</p>	<p>20%</p>	<p>Visualiza y completa correctamente todos los Edpuzzle planteados</p>	<p>Visualiza todos los Edpuzzle y acierta el 100% de las preguntas planteadas</p>	<p>Visualiza todos los Edpuzzle y acierta entre el 75 y el 50% de las preguntas planteadas</p>	<p>Visualiza todos los Edpuzzle y acierta entre el 50 y el 25% de las preguntas planteadas</p>	<p>Visualiza todos los Edpuzzle y acierta entre el 50 y el 25% de las preguntas planteadas o no visualiza todos los Edpuzzle</p>
--	---	-----------------------------	---	------------	---	---	--	--	--

Situación problema: Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física y relacionarlas con las características de estas.									
B5.1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física y relacionarlas con las características de estas.	B5.1.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	Rúbricas	Diseñan correctamente una sesión completa a partir de los conocimientos adquiridos a lo largo de la UD.	40%	Diseña correctamente una sesión completa a partir de los conocimientos adquiridos a lo largo de la UD.	Suma entre 28 y 32 puntos en las rúbricas	Suma entre 28 y 17 puntos en las rúbricas	Suma entre 16 y 9 puntos en las rúbricas	Suma 8 o menos puntos en las rúbricas
	B5.1.3. Prepara y pone en práctica actividades para mejorar las habilidades motrices según las								



	propies dificultats.								
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Resumen de sesiones y contenidos

<p>Sesión 1: Introducción teórica + evaluación tests</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de sesiones • Calentamiento y vuelta a la calma • Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales 	<p>Sesión 2: Edpuzzle + entrenamiento programado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de sesiones • Calentamiento y vuelta a la calma • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud 	<p>Sesión 3: introducción teórica + entrenamiento programado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud • Calentamiento y vuelta a la calma • Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica • La fuerza 	<p>Sesión 4: Edpuzzle + práctica tests evaluativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • La fuerza • Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica • Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales 	<p>Sesión 5: introducción teórica + entrenamiento programado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • La velocidad • La amplitud de movimiento / flexibilidad • Calentamiento y vuelta a la calma
<p>Sesión 6: Edpuzzle + práctica tests evaluativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales • La velocidad • La amplitud de movimiento / flexibilidad 	<p>Sesión 7: introducción teórica +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condición física y capacidades físicas relacionadas con la salud • Calentamiento y vuelta a la calma • Diseño de presentaciones 	<p>Sesión 8: Edpuzzle + diseño sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condición física y capacidades físicas relacionadas con la salud • Aplicación sistemática de tests y pruebas funcionales • Calentamiento y vuelta a la calma • Diseño de presentaciones 	<p>Sesión 9: Evaluación final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación final: • Tests evaluativos capacidades físicas básicas • Reflexión crítica resultados + propuesta de mejora 	

Ilustración 40: resumen de sesiones y sus respectivos contenidos a trabajar

Material didàctic de la UD

Tabla 14: rúbrica calentamiento y vuelta a la calma

		EXPERTO (4)	AVANZADO (3)	APRENDIZ (2)	NÓBEL (1)
CALENTAMIENTO	ORDEN EN LA EJECUCIÓN DE LAS PARTES DEL CALENTAMIENTO	Ejecuta los distintos bloques del calentamiento en el orden correcto (carrera continua, movilidad articular, ejercicios dinámicos generales, velocidad y estiramiento muscular)	Ejecuta en el orden correcto los bloques salvo que comienza con movilidad articular.	Ejecuta bien el calentamiento, aunque hay cierto desorden al aplicar los bloques y dentro de los mismos no hay una secuencia lógica	No hay orden en la ejecución de los bloques e incluso hay cierto desorden dentro de los bloques.
	CARRERA CONTINUA	Se desplaza por la pista realizando una carrera suave con ritmo lento y controlado, llevando	Se desplaza por la pista realizando una carrera con ritmo demasiado alto.	Se desplaza por la pista realizando una carrera con ritmo demasiado alto, no controlando su nivel	Se desplaza por la pista a un ritmo alto o con diferentes ritmos, sin control de la respiración,

		una buena respiración.		de esfuerzo o intensidad.	se para o acaba muy fatigado.
	MOVILIDAD ARTICULAR	Realiza todos los ejercicios propuestos del bloque por articulación, ordenado desde tobillo a cuello.	Realiza de forma general casi todos los ejercicios propuestos del bloque por articulación, de forma desordenada.	Realiza casi todos los ejercicios propuestos por articulación, aunque muestra desorden en su ejecución.	Realiza algunos ejercicios propuestos del bloque por articulación, pero de forma desordenada.
	EJERCICIOS DINÁMICOS	Realiza los ejercicios propuestos de cada bloque (piernas, brazos y coordinación) ejecutándolos de forma armónica y/o coordinada.	Realiza los ejercicios propuestos de cada bloque con ciertas dificultades de coordinación o en orden incorrecto.	Realiza algunos ejercicios propuestos de cada bloque con poca coordinación o en orden incorrecto.	Realiza pocos ejercicios propuestos de cada bloque con poca coordinación y en orden incorrecto.

	ESTIRAMIENTOS MUSCULARES	Conoce y realiza de forma correcta estiramientos básicos de los grandes grupos musculares, siguiendo un orden y manteniendo la postura unos 8 segundos.	Conoce y realiza de forma correcta estiramientos básicos de los grandes grupos musculares, siguiendo un orden, pero no mantiene la postura unos 8 segundos o hace rebotes.	Conoce y realiza de forma correcta estiramientos básicos de los grandes grupos musculares, pero no sigue un orden y a veces no mantiene la postura unos 8 segundos o hace rebotes.	Realiza algunos estiramientos sin orden ni mantenimiento correcto de la postura o con rebote.
VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTOS	Los estiramientos realizados contemplan todos los grupos musculares trabajados.	Los estiramientos realizados contemplan algunos de los grupos musculares trabajados.		No se realizan estiramientos.
	EJERCICIOS RELAJACIÓN	Contiene al menos un ejercicio de relajación.	No contiene ejercicios de relajación.		

Tabla 15: rúbrica diseño de sesión

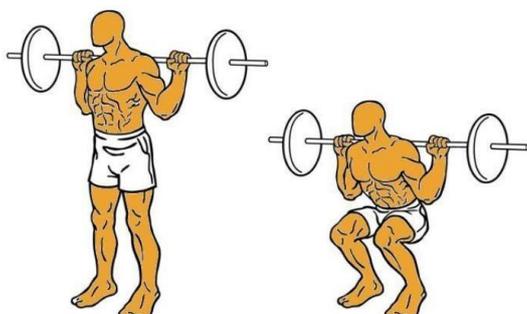
	EXPERTO (4)	AVANZADO (3)	APRENDIZ (2)	NÓBEL (1)
DISEÑO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	El plan cuenta con los siguientes elementos correctos: objetivo, descanso, series y repeticiones y algún tipo de entrenamiento de fuerza, flexibilidad, velocidad o resistencia. Además, es progresivo y adecuado al objetivo.	El plan cuenta con los siguientes elementos correctos: objetivo, descanso, series y repeticiones y algún tipo de entrenamiento de fuerza, flexibilidad, velocidad o resistencia. Pero no es progresivo y adecuado al objetivo.	El plan de entrenamiento carece de alguno de los aspectos anteriormente mencionados.	El plan de entrenamiento carece de todos los aspectos anteriormente mencionados.



Tabla 16: rúbrica evaluación inicial y final de las capacidades físicas básicas

Nombre y apellidos:		
	EVALUACIÓN INICIAL	EVALUACIÓN FINAL
VELOCIDAD – test 10x5m		
FUERZA – test 1RM (sentadilla/press militar)		
FLEXIBILIDAD – test de Wells		
RESISTENCIA – prueba de Ruffier Dickens		

Tabla 17: programa de entrenamiento de la sesión 2

Sesión 2			
Objetivo	Familiarizarnos con el entrenamiento de las capacidades físicas básicas	Capacidad física	Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad
Nº series	Fuerza: 2 Resistencia: 1 Flexibilidad: 2 Velocidad: 2	Nº repeticiones / duración de la serie	Fuerza: 15 Resistencia: 5 min Flexibilidad: 15 seg Velocidad: -
Recuperación entre series	Fuerza: 1 min Resistencia: - Flexibilidad: 30seg Velocidad: 1 min	Recuperación entre ejercicios	1 min
EJERCICIOS			
Descripción		Representación gráfica	
<p><u>Sentadilla:</u> La sentadilla o squat es un movimiento que se inicia de pie, mirando al frente y con la espalda recta, mientras los pies se separan del ancho de los hombros.</p> <p>Siempre mirando al frente y sin curvar la espalda, debemos descender los glúteos flexionando la rodilla y la cadera, y cuidando que la rodilla no pase de la punta del pie ni sobrepase los 90 grados de flexión. Descendemos hasta que los muslos quedan paralelos al suelo y desde allí debemos elevarnos lentamente mientras exhalamos el aire inhalado al comenzar el descenso del cuerpo.</p>			
<p><u>Puente de glúteos:</u> nos tumbamos en el suelo boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas. Contraemos los glúteos y levantamos las caderas hacia el techo.</p> <p>El cuerpo debe formar una línea recta en la parte alta del ejercicio, desde las rodillas hasta los hombros.</p> <p>Por último, hacemos una pequeña pausa en la parte alta del ejercicio,</p>			

<p>contraemos al máximo los glúteos durante 1-2 segundos y volvemos de forma controlada a la posición inicial.</p>	
<p><u>Estiramiento isquiotibial flexión de tronco:</u> consiste en lograr la flexión del tronco de tal modo que las manos toquen el suelo sin doblar las rodillas. Para iniciar, flexionamos el tronco mientras vamos exhalando. Podemos apoyar los glúteos en la pared para tener mayor estabilidad. flexionamos las rodillas o bien colocamos un banco para apoyar las manos. Realizamos el movimiento sin forzar demasiado la columna ni los isquiotibiales.</p>	
<p><u>Estiramiento cuádriceps:</u> Elevamos la pierna desde esta posición y cogemos el tobillo derecho con la mano derecha, mientras que con la izquierda nos mantenemos en equilibrio. Enderezamos la espalda, levantamos el pecho hacia arriba y tiramos del tobillo hacia atrás y hacia arriba lentamente. Mantenemos posición.</p>	
<p><u>Velocidad en escaleras:</u> De esta manera se usa el propio peso como resistencia para potenciar la respuesta sostenida de las piernas, que luego en plano responderán mucho mejor. Puede complementarse con un descenso rápido para entrenar la agilidad, pero debe tenerse especial cuidado con las rodillas durante el descenso.</p>	

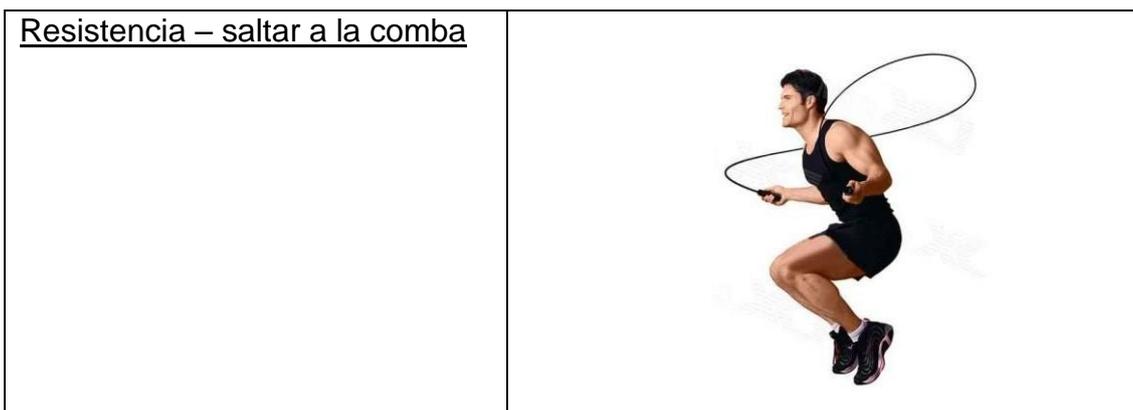
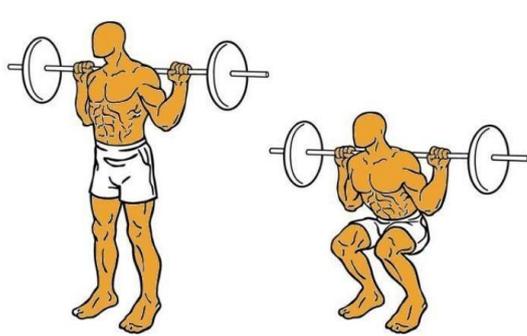
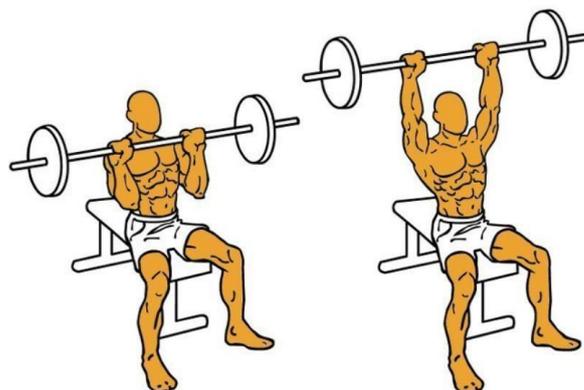


Tabla 18: programa de entrenamiento de la sesión 3

Sesión 3			
Objetivo	Mejorar las capacidades físicas de la fuerza y la resistencia	Capacidad física	Fuerza y Resistencia
Nº series	Fuerza: 3 Resistencia: 2	Nº repeticiones / duración de la serie	Fuerza: 15 Resistencia: -
Recuperación entre series	Fuerza: 1 min Resistencia: -	Recuperación entre ejercicios	1 min
EJERCICIOS			
Descripción	Representación gráfica		
<p><u>Sentadilla con peso:</u> La sentadilla osquat es un movimiento que se inicia de pie, mirando al frente y con la espalda recta, mientras los pies se separan del ancho de los hombros. Siempre mirando al frente y sin curvar la espalda, debemos descender los glúteos flexionando la rodilla y la cadera, y cuidando que la rodilla no pase de la punta del pie ni sobrepase los 90 grados de flexión. Descendemos hasta que los muslos quedan paralelos al suelo y desde allí debemos elevarnos lentamente mientras exhalamos el aire inhalado al comenzar el descenso del</p>			

cuerpo. Realizaremos este ejercicio sosteniendo 2 mancuernas, bolsas o garrafas de 2kg cada una.

Press militar: Para comenzar el ejercicio, nos colocaremos sentados con una barra cogida en pronación, es decir, con las palmas de las manos mirando hacia atrás o hacia abajo cuando colocamos los brazos perpendiculares al cuerpo. Las manos deben estar sobre las mancuernas/bolsas/garrafas algo más separadas que la anchura de los hombros. Con la espalda bien recta, llevamos el peso con las manos hasta la parte alta del pecho, casi a la altura de los hombros y desde allí comenzamos el ejercicio. Inspiramos y elevamos el peso hacia arriba como si la estuviéramos empujando con las manos mientras los brazos se extienden, espiramos al final del movimiento y comenzamos el descenso hacia la



posición inicial de manera controlada. Realizaremos este ejercicio sosteniendo 2 mancuernas, bolsas o garrafas de 2kg cada una.

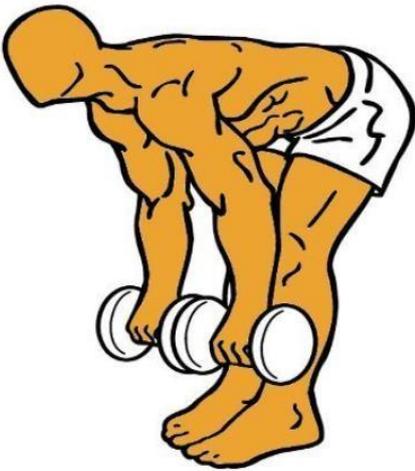
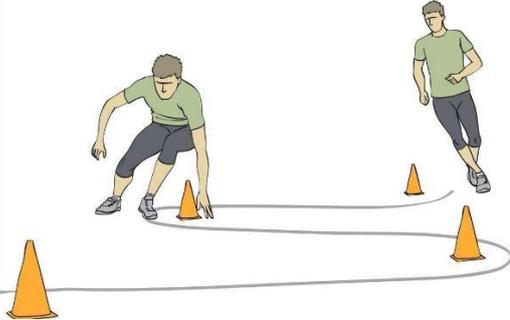
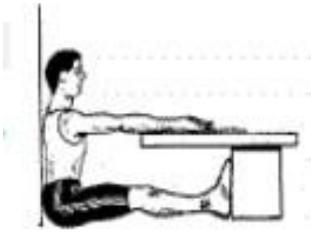
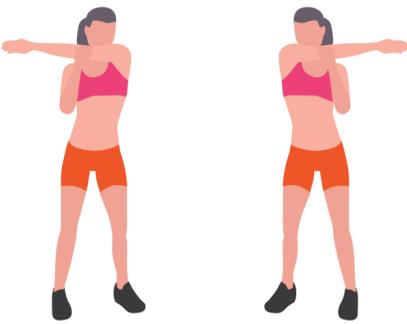
<p><u>Peso muerto:</u> Para realizar el peso muerto debemos colocarnos de pie frente a una barra situada en el suelo, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas levemente flexionadas.</p> <p>Desde esta posición inicial debemos inclinar el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta y coger el peso con las manos mientras las palmas miran hacia el cuerpo, es decir, en pronación. Inspiramos y enderezamos el cuerpo, colocándonos en posición vertical nuevamente. Espiramos al final del movimiento.</p> <p>Durante el recorrido los brazos deben estar relajados y ser el cuerpo el que se movilice y produzca el movimiento del peso, no los músculos del brazo.</p> <p>Realizaremos este ejercicio sosteniendo 2 mancuernas, bolsas o garrafas de 2kg cada una.</p>	
<p><u>Ruffier Dickson adaptado:</u> consiste en realizar el máximo número de sentadillas en 45 segundos.</p>	
<p><u>Subir y bajar escaleras</u> durante 1 minuto.</p>	

Tabla 19: programa de entrenamiento de la sesión 5

Objetivo	Mejorar las capacidades físicas de la flexibilidad y la velocidad	Capacidad física	Flexibilidad y Velocidad
Nº series	Flexibilidad: 2 Velocidad: 3	Nº repeticiones / duración de la serie	Flexibilidad: 15 seg Velocidad: -
Recuperación entre series	Flexibilidad: 30 seg Velocidad: 1 min	Recuperación entre ejercicios	1 min
EJERCICIOS			
Descripción		Representación gráfica	
<p><u>10 x5m:</u> Para realizar esta prueba requiere una superficie de terreno plana y llana, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m. Consiste en correr 10 veces de línea a línea lo más rápido posible.</p>			
<p><u>Skipping escalera de coordinación:</u> levantamos rodillas lo máximo posible realizando un apoyo con cada pie en cada hueco de la escalera (lo más rápido posible). En caso de no contar con escalera, utilizaremos picas o tiza marcada en el suelo.</p>			
<p><u>Circuito COD (cambios de dirección):</u> el alumnado deberá recorrer un circuito con picas situadas en zig-zag lo más rápido posible.</p>			

<p><u>Estiramiento del test de Wells</u> – isquiotibial: flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.</p>	
<p><u>Estiramiento de hombro:</u> Colocaremos un brazo sobre la parte superior del cuerpo y lo mantendremos derecho. Agarraremos el codo con el otro brazo y tiraremos suavemente hacia el pecho. Mantener 15 segundos y repetir con ambos brazos.</p>	
<p><u>Estiramiento abdominal:</u> Comienza por estar acostado boca abajo en una esterilla, luego llevamos los brazos hacia el suelo con ambas manos al lado del pecho. Lentamente extendemos tus brazos para levantar el pecho. *Mantener bien los hombros hacia abajo.</p>	

10.5. Medidas preventivas y restricciones de la práctica de E.F. actualmente

- **Tarea docente:** Según Consejo COLEF (2020), una de las primeras pautas a tener en cuenta es conocer las directrices y protocolos que establezca la dirección de tu centro, y participa en la medida de la posible para que puedan adaptarse a las necesidades de la materia de E.F.
- **Programación:**
 - o Adaptaciones curriculares y de aprendizaje: es imprescindible seleccionar contenidos adecuados y claves para trabajar en las condiciones actuales y para reducir el riesgo de contagio (espacios al aire libre y actividades sin material). Además, es recomendable considerar en la programación los aprendizajes que no se llevaron

a cabo en el curso anterior o aquellos que se dejaron a medias, siempre adaptándolos al alumnado con necesidades educativas.

- Distancias: se recomienda hacer actividades que permitan el distanciamiento social y se puedan realizar con mascarilla tales como actividades con implementos. Se debe controlar la intensidad de la actividad para no alterar en gran medida la respiración del alumnado.
- Espacios: deben priorizarse los espacios al aire libre siempre que el clima lo permita.
- Materiales: es recomendable adaptar los juegos o actividades de manera que no se utilicen materiales compartidos o relacionados con el contacto con alguna superficie. Una manera de evitar esto sería hacer que el alumnado creara su propio material. Además, es mejor elegir material que sea fácil de desinfectar para prevenir riesgos.
- Grupos: debemos tener siempre presente la normativa actual sobre el número de componentes de los grupos y, en la medida de lo posible, organizar al alumnado en subgrupos que se mantengan a lo largo del tiempo para facilitar el rastreo de casos en caso de contagio.

A pesar de las siguientes recomendaciones ofrecidas por el COLEF, cabe conocer ciertas normas y especificaciones estatales, autonómicas y municipales para centros educativos y actividades deportivas a tener en cuenta, tal y como encontramos en el anterior artículo Consejo COLEF (2020). A continuación, podemos encontrar algunas de ellas que se dictaron en la Resolución conjunta del consejero de Educación, Universidad e Investigación y de la consejera de Salud y Consumo de 10 de noviembre (2020):

- **Medidas de seguridad e higiene:** antes, durante y después deben desinfectarse tanto los materiales utilizados como las manos del alumnado, por tanto, las actividades deben adaptarse a estas necesidades.
 - Distancias: debe mantenerse una distancia de seguridad de 1,5 m cuando no se realiza actividad física o actividad física de baja

intensidad y, cuanto más intensa la actividad, más distancia deberá mantenerse (hasta 20 m). Actividades dirigidas estáticas de media o de alta intensidad requerirán 4 m² por persona.

- Mascarilla: de uso obligatorio en traslados, vestuarios, explicaciones, actividades de intensidad baja y descansos.

Si la actividad física es moderada-vigorosa se llevará la mascarilla si es inevitable mantener la distancia, si se hacen en espacios cerrados, se comparte material, etc. No obstante, el profesor llevará mascarilla en todo momento.

- **Espacio:** las consignas más relevantes de este apartado hacen referencia a evitar aglomeraciones, mantener las ventanas y puertas abiertas para favorecer la ventilación, controlar y marcar zonas (de descanso, donde depositar las mochilas, dirección y sentido de desplazamiento del alumnado, etc.
- **Material:** tal y como se describía en Consejo COLEF (2020), debemos evitar que el alumnado comparta el material y, a su vez, elegir material de fácil desinfección. En la Resolución conjunta del consejero de Educación, Universidad e Investigación y de la consejera de Salud y Consumo de 10 de noviembre (2020) también se comenta el hecho de evitar actividades en que se deban tocar superficies.

Todas estas recomendaciones y normativas descritas por estas asociaciones u organismos son necesarias para llevar a cabo un proceso de aprendizaje hoy en día. Es por eso por lo que se tendrán en cuenta al final de este estudio para realizar una propuesta didáctica en relación a los resultados obtenidos en la siguiente encuesta propuesta al alumnado.

10.6. Diario del investigador

- A principios del trabajo, quería utilizar la encuesta en los 4 cursos que comprenden la educación secundaria obligatoria. No obstante, consideré que no sería útil para el estudio entrevistar a los alumnos de 1º de ESO ya que éstos habrían empezado el curso después de la pandemia del Covid-19. Por tanto, la muestra del estudio consta de los cursos 2º, 3º y 4º de ESO.

- En un principio, la encuesta elaborada pretendía modificarse en función de las actividades que hubiera realizado el profesor de E.F. de cada centro educativo. No obstante, pienso que es más eficiente realizar una sola encuesta para todos los centros educativos indistintamente del profesor que tengan. Así lo hice permitiendo a los alumnos marcar la opción “No he hecho ninguna actividad de este tipo” en el cuestionario global.
- Primeramente, la descripción de la encuesta fue elaborada en un solo idioma, el castellano. No obstante, algunos profesores de E.F. pusieron el condicionante de participar en el proyecto si se disponía de una encuesta escrita en catalán. Por tanto, desarrolle el formulario en ambos idiomas dando la posibilidad a todos los centros de elegir entre ambos para pasar a su alumnado.
- En un principio, pretendía haber acabado el estudio para unas fechas próximas a finales de febrero ya que considero que rellenar una encuesta dura aproximadamente 2 minutos para cada alumno y podría tener todos los resultados a mediados de febrero para posteriormente llevar a cabo la discusión, conclusiones y la unidad didáctica que reflejara los resultados obtenidos. No obstante, tuve que aplazar mi entrega al mes de junio ya que, a pesar de haber entregado el formulario a los profesores a finales de diciembre, solo obtuve los resultados de 3 de los 5 centros educativos, hecho que revela el interés de los profesores que cumplieron el plazo y, por otra parte, revela también el poco interés de los otros profesores ya que tuve que repetirles varias veces que enviaran la encuesta ya que se les había olvidado.
- De hecho, después de insistir a los profesores de esos 2 centros educativos que no mostraban interés en participar en el estudio, el centro educativo Es Liceu tuvo que ser eliminado de la muestra del proyecto: tras la respuesta del profesor de E.F. confirmando su participación en el proyecto (solo si traducía la encuesta a la lengua catalana, tal y como hice), no volvió a responder ninguno de los mensajes de correo electrónico enviados. Se le envió la encuesta tras su confirmación para participar y ninguno de sus alumnos la respondió, hecho que revela que esa encuesta no se envió al alumnado.