



Universidad de Valladolid

**MÁSTER EN CIENCIAS SOCIALES.
EDUCACIÓN, COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL,
ECONOMÍA Y EMPRESA**

**LA PROMOCIÓN Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y
RECREATIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS. IMPLICACIÓN DE LA
FAMILIA**

PRESENTADO POR:

Yariennys Matilde González Ocanto

DIRIGIDO POR:

Dr. Darío Pérez Brunicardi

CONSULTANTE:

MSc. Yarianys González Ocanto

SEGOVIA, JULIO DE 2020

*“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así
como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos”*

(Martí, 2009).

Agradecimientos

*A Deus, que me da paz y las fuerzas necesarias para continuar, reafirmando mis pasos en
los caminos que emprendo*

*A papá y mamá, que con amor y sacrificio originan el motor impulsor para alcanzar la
meta*

*A mi princesa y amada hermana mayor Yarianys, por su apoyo incondicional, sus palabras
de aliento, su comprensión, su paciencia y cuidado, por estar pendiente en mi
andar...gracias por ser el mejor ejemplo en mi vida*

Al profesor Darío, por su disposición de enseñar las rutas a seguir

*A las familias que participaron en este estudio, gracias por darme parte de su tiempo,
abriendo las puertas de sus hogares para hacer posible esta investigación*

A mi panda Soly, por su gran corazón y cariño, siempre dulce, siempre dispuesta

*A mi amiga Meisa, por escucharme un y otra vez, por las críticas positivas y/o negativas
pero oportunas...gracias Meisita*

*A mi Yusli que siempre está ahí para mí, cubriendo necesidades sin faltar a su palabra,
gracias por tu pronto auxilio*

*A Cris y a Vero porque me permitieron entrar en sus vidas, siendo hoy mis grandes
amigas*

A mi madrina, a Cari y a todos los que de alguna manera colaboraron durante este tiempo

¡GRACIAS A TODOS!

Resumen

La presente investigación tiene como propósito brindar herramientas a las familias para la realización de actividades físicas y recreativas junto a sus hijos. Para ello, se han seleccionado un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, y sus respectivos familiares (un familiar por cada niño), y se analiza su práctica de actividades físicas y recreativas antes, durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento. El estudio se basa en la metodología cualitativa, haciendo uso de métodos y técnicas de investigación como la búsqueda bibliográfica-documental, la observación participante y la entrevista como instrumento fundamental de aproximación al objeto de estudio. Para el análisis de los resultados se aplica la triangulación como procedimiento de análisis y contraste de los datos. La participación de estos menores ha facilitado el diseño de una propuesta de actividades físicas y recreativas que puedan desarrollar con sus familias.

Palabras clave: actividad física y recreativa, niños y niñas, familia, juego, deporte, tiempo libre.

Abstract

The purpose of this research is to provide families with tools to carry out physical and recreational activities with their children. Therefore, a group of boys and girls between 6 and 8 years old, and their respective relatives (one relative for each child). Highlighting their practice of physical and recreational activities before, during, and what begins to be after confinement is analyzed. The study is based on qualitative methodology, making use of research methods and techniques such as bibliographic-documentary search, participant observation and interview as a fundamental instrument for approaching the object of study. For the analysis of the results, triangulation is applied as a procedure to analyze and contrast the data. The participation of these minors has facilitated the design of a proposal for physical and recreational activities that they can carry out with their families.

Key Words: physical and recreational activity, boys and girls, family, play, sport, free time.

INDICE

Introducción

Capítulo 1. Fundamentos Teóricos

1. Bases de la actividad física y recreativa
2. Infancia y el rol de la familia

2.1. Características fundamentales de la infancia

2.2. Rol de la familia

3. Actividad física y recreativa organizada de carácter extraescolar

3.1. El Programa de Deporte Escolar

4. Actividad física y recreativa espontánea en el entorno familiar
5. El confinamiento y la actividad física y recreativa en familia
6. Ejemplos de buenas prácticas de actividades físicas y recreativas

Capítulo 2. Premisas Metodológicas

1. Objeto de estudio

2. Técnicas de recogida de la información

3. Técnicas de análisis de la información

Capítulo 3. Resultado de la Investigación

1. Fase 1: Antes del confinamiento
2. Fase 2: Durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento

Capítulo 4. Propuesta de actividades físicas y recreativas

Conclusiones

Bibliografía

Anexos

INTRODUCCIÓN

Nuestro cuerpo ha sido diseñado para mantenerse activo, lo cual se aprecia a través de la historia. En la historia de la humanidad podemos observar cómo el hombre ha utilizado el movimiento para su supervivencia. Principalmente su necesidad de alimentación lo ha llevado a desarrollar trabajos que requieren esfuerzo y desgaste físico, como la caza y el cultivo de alimentos. Así mismo, a mano de obra del hombre en la construcción de comunidades (casas, escuelas, hospitales, centros recreativos y deportivos, entre otros elementos y recursos que forman parte de la sociedad) ha demandado un gasto de energía importante.

Todo esto ha contribuido al desarrollo físico, mental y social del ser humano. Si bien ha sido una evolución positiva en general, la aparición de tecnologías innovadoras ha potenciado la inactividad física en los individuos.

De ahí la existencia de programas y proyectos promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para disminuir los índices de inactividad física. Actualmente en España la mayoría de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos no cumplen con los requisitos establecidos de actividad física correspondiente a su grupo etario para tener una vida saludable.

Entonces, surge el sedentarismo como un problema social generalizado, que se agudiza con la aparición de la televisión, el video juego, la consola, el ordenador, la tableta, el móvil. Las

características de estas nuevas tecnologías conllevan a la adopción de opciones pasivas de juego.

La inactividad física no solo provoca situaciones de riesgo en la salud física y mental, sino también puede llegar a producir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sobrepeso.

En este sentido, nuestro estudio se propone fomentar la actividad física y recreativa desde edades tempranas. Para ello se realiza el análisis de la actividades físicas y recreativas de un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años. Dentro de la selección se ha tenido en cuenta la familia, ya que es la principal responsable del estilo de vida de sus hijos. Se tiene en cuenta no solo la implicación de la familia sino también el entorno familiar del niño.

El análisis de la actividad física y recreativa del niño se divide en tres etapas, atendiendo a la situación internacional relacionada con el COVID-19. La declaración del estado de confinamiento a nivel nacional e internacional, producto de la pandemia, nos permite estudiar el estado de la cuestión antes del confinamiento, durante el confinamiento y lo que comienza a ser el después del confinamiento.

El interés de nuestra investigación en la práctica de actividades físicas y recreativas de niños y niñas nos ha conducido al diseño de una propuesta que destaca el carácter lúdico de la actividad física, con la finalidad de hacerla más atractiva para los infantes. En esta propuesta se han tenido en cuenta las opiniones y criterios del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, que han participado en el estudio. En el diseño de la misma se plantean actividades para realizar con los familiares en el tiempo libre.

En este sentido, planteamos las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Cuáles son las prácticas de actividades físicas y recreativas de un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años? ¿En qué medidas estas prácticas se orientan a las diferentes finalidades deseables de la actividad física y recreativa en estas edades?
2. ¿Qué motivaciones muestra el grupo de niños y niñas de 6 a 8 años por la práctica de actividades físicas y recreativas?

3. ¿Qué importancia y qué implicación tienen las familias hacia la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años?
4. ¿En qué medida el tipo de prácticas de actividades físicas y recreativas y el entorno familiar se condicionan entre sí, y determinan sus motivaciones y la importancia que le confieren?
5. ¿Cuáles son los ejemplos de buenas prácticas a considerar en el diseño de actividades físicas y recreativas, que el grupo de niños y niñas de 6 a 8 años podrían realizar en su entorno familiar?
6. ¿Cómo podrían las familias convertirse en agentes de promoción de actividades físicas y recreativas durante y después del confinamiento, como alternativa a la falta de oferta organizada escolar y extraescolar?

A partir de las líneas trazadas, se establecen como objetivos generales y específicos de la investigación:

Generales

- Comprender las motivaciones hacia la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años.
- Conocer la importancia que le conceden los familiares a la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, y su implicación ante la misma.
- Precisar cómo ha influido el confinamiento en la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, antes durante y en lo que comienza a ser el después del confinamiento.
- Ayudar a promover la práctica de actividades físicas y recreativas entre los niños y niñas de 6 a 8 años del grupo seleccionado (experiencias a desarrollar con sus familias).

Específicos

- Identificar las motivaciones del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años hacia la práctica de actividades físicas y recreativas.

- Conocer la importancia que conceden los familiares a la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, y su implicación con la misma.
- Explicar cómo el entorno familiar y la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años se condicionan entre sí.
- Analizar la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años antes del confinamiento.
- Analizar la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años durante el confinamiento.
- Analizar la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años en lo que empieza a ser el después del confinamiento.
- Precisar ejemplos de buenas prácticas sobre actividades físicas y recreativas de niños y niñas, que se deben tener en cuenta en la elaboración de una propuesta que permita la implicación de los familiares.
- Proponer actividades físicas y recreativas que contemplen juegos de enseñanza-aprendizaje para el grupo de niños y niñas de 6 a 8 años (experiencias a desarrollar con las familias).

Nuestro informe está compuesto por cuatro capítulos. El capítulo 1 facilita la aproximación a los fundamentos teóricos a partir del tratamiento de conceptos relacionados con la actividad física y recreativa. En el capítulo 2 se hacen las precisiones metodológicas de la investigación, que posibilitan la obtención y el análisis de los resultados desarrollados en el capítulo 3. El capítulo 4 presenta el diseño de la propuesta de actividades físicas y recreativas para que niños y niñas de 6 a 8 años realicen con sus familias. Por último, se exponen las conclusiones y limitaciones del estudio, así como las futuras líneas de investigación.

CAPÍTULO 1. PREMISAS TEÓRICAS

En el siguiente capítulo se hace una aproximación al concepto de actividad física y recreativa, a las características de la etapa de desarrollo de la infancia que concierne a niños y niñas de 6 a 8 años, así como el rol de las familias en estas edades, teniendo en cuenta el antes, durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento.

1. Bases de la actividad física y recreativa

La actividad física y recreativa se desarrolla principalmente durante nuestro tiempo libre, o de ocio, en cualquier actividad espontánea que no precisemos de repetición o sistematización alguna. De ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) considera que la actividad física y recreativa que consista en desplazarse de un lugar a otro, o que forme parte del trabajo, es también beneficiosa para la salud. En cuanto al trabajo, es preciso aclarar que dependerá del tipo de trabajo y de si es disfrutado por el individuo.

La elección de las actividades físicas y recreativas a realizar en nuestra vida cotidiana responde a nuestros intereses. Decisiones tan sencillas como caminar en vez de ir en coche, o utilizar las escaleras y no el ascensor, pueden potenciar diariamente la práctica de actividades físicas y recreativas.

Realizar actividad física y recreativa es importante para el desarrollo personal y social del individuo. En cuanto al desarrollo personal, hay una activación del sistema motriz que contribuye sobre todo a un buen estado de salud física y también psíquica, considerando la relajación mental que logramos hacer con dicha actividad. Por su parte, lo social dependerá de la exposición real de cada individuo ante las dinámicas colectivas y de relaciones implícitas en la práctica de actividades físicas y recreativas.

Antes de hacer una definición de actividad física y recreativa, empecemos analizando qué es la actividad física y qué es la actividad recreativa.

El movimiento es una necesidad dentro del ámbito biológico y orgánico del hombre y de vital importancia para su desarrollo, tanto físico como cognitivo. Sobre todo si se tiene cuenta que este último se refiere a la acción mental o al proceso de adquirir conocimiento, que se produce principalmente a partir de la aproximación al objeto, lo cual implica el constante movimiento del sujeto. Asimismo, el movimiento también es fundamental para la salud física y mental.

Cuando hablamos de salud física y mental existen varios factores relevantes a tener en cuenta, que también responden al estilo de vida del individuo. En este sentido, nos referimos a factores como la alimentación, las horas de descanso, el tiempo de ocio y la actividad física, entre otros.

Según la OMS (2020), actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. En esta misma línea, González (2004) ubica el concepto e incorpora su función interactiva con el entorno:

La actividad física es la manifestación pragmática de una necesidad básica del ser humano como es el movimiento. La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético. (p. 74-75).

Ciertamente la actividad física incluye actividades que implican movimiento corporal y que pueden ser realizadas durante el juego, el trabajo, el traslado en formas activas de transporte, las tareas domésticas y las actividades de recreación. De ahí su expresión en actividades que conllevan esfuerzos físicos y gasto de energía como jugar, bailar o ir en bicicleta. A esto podemos sumar las *habilidades motrices básicas* implicadas en las actividades cotidianas del ser humano: marchar, correr, saltar, girar, lanzar, recepcionar, etc. (Cidoncha y Díaz, 2010).

Sin embargo, la actividad física como manifestación humana también cuenta con un componente psíquico y social. Ello responde, como bien explica González (2004), a que casi siempre la actividad física supone una práctica social, en tanto es un medio para interactuar con otras personas; y en el plano psíquico hay una experiencia y vivencia personal que muestra al sujeto sus propias fortalezas y limitaciones. Entonces entendemos que la práctica

de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o bien sencillamente disfrutar de la práctica de las actividades (Pérez y Devís, 2003).

Llegado este punto, es preciso señalar que no se debe confundir «actividad física» con «ejercicio», teniendo en cuenta que el ejercicio es una variedad de la actividad física planificada, estructurada, repetitiva, y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. (OMS, 2020).

La OMS (2020), como dato de interés, plantea que la actividad física, ya sea de manera moderada o vigorosa, es beneficiosa para la salud. Lo que apunta a la importancia de la práctica de actividad física, considerando las *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* de la OMS.

Con estas recomendaciones se busca mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, y la salud ósea, así como la prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) a través de la práctica de actividad física, ajustando su frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad. Por tanto, se dirigen principalmente a los responsables de políticas de ámbito nacional y regional, debido al poder de decisión que tienen sobre el tema (OMS, 2010).

Asimismo, las recomendaciones se orientan a tres grandes grupos etarios de la población: de 5 a 17 años; de 18 a 64 años; y de más 65 años. En este caso, como corresponde a nuestro objeto de estudio, se abordan aquellas que contemplan el primer grupo (OMS, 2010, p. 18):

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Como se puede apreciar, las recomendaciones contemplan a los niños y jóvenes, sin excepción alguna de género, raza, etnicidad o nivel de ingresos (OMS, 2010). La realización de actividades físicas durante esta etapa de vida es fundamental para la salud, en tanto ayuda

a prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, y/o otras como la ansiedad, el estrés y la depresión. En este sentido, según Moscoso y Moyano (2009), los estudios de Carbin, Pangrati y Welk (1994) sustentan los beneficios de la práctica de actividad física para la salud, haciendo distinción del ejercicio físico poco frecuente.

Por consiguiente, incluso el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (USDHHS, 1996) reconoce que la actividad física realizada de forma regular durante la mayoría de los días de la semana puede disminuir el riesgo de desarrollar o morir por algunas de las principales causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos. Este departamento además afirma que la actividad física regular mejora la salud.

En sentido general, la actividad física contribuye al desarrollo de un estilo de vida saludable. De acuerdo con Pérez y Devís, también consideramos que constituye “una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente” (2003, p.71). Precisamente, esta mirada de bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente, soporta la propuesta de actividades físicas y recreativas para un grupo de niños y niñas que se pretende realizar con este estudio.

Ahora hablemos de actividad recreativa. La actividad recreativa está asociada a la actividad lúdica, o juego como bien se conoce. De ahí el vínculo de este concepto con la diversión y la ocupación placentera del tiempo libre.

El juego, como forma de recreación, permite al sujeto no solo disfrutar de momentos de placer y satisfacción, sino también desarrollar habilidades y valores individuales como la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones y la autoestima; y sociales como el establecimiento de relaciones interpersonales, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Como bien explica la educadora española Inma Marín, los buenos juegos y los juguetes sobrevivirán en todos los tiempos, ya que ayudan a los niños y niñas en su superación personal, a relacionarse con los demás, permitiendo que los infantes afiancen su autoestima a través de este.

Dentro de las múltiples expresiones de la actividad lúdica, el juego es un componente fundamental. Retomando su relevancia individual y social, Fullea et al. (s.f.) plantean que el juego:

“permite la construcción de un modelo simbólico de la realidad, sumergido en el cual el ser humano de cualquier edad, sexo o clase social podrá erigir sus sistemas de poder que le permitan comprender mejor y ser positivamente asimilado por los sistemas mayores a su individualidad, que constituyen la familia, la comunidad y la Humanidad en su totalidad. El juego es la única acción antropológica que facilita el aprendizaje sin efectos traumáticos por los errores que se cometan durante el proceso -como sí ocurre en la esfera seria, o laboral, de la actividad humana-, pues siempre será posible variar las reglas para hacer posible la aceptación de las alternativas que pudieran surgir sobre la marcha, lo que le confiere una posibilidad singular a los efectos de la educación y el desarrollo de la creatividad desde las edades más tempranas” (p.4).

Como parte de la utilidad e importancia del juego, también se observa su condición de facilitador y mediador en los procesos de enseñanza-aprendizaje. El juego permite enseñar y aprender de manera sencilla y eficaz, principalmente durante la infancia, y es un recurso bastante empleado en dicha etapa, tanto en el ámbito escolar como familiar.

El juego también ocupa la mayor parte del tiempo libre o de ocio durante la infancia. “Habría que decir en resumen, que el ocio entendido como tiempo dedicado al esparcimiento se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad” (Torres, 1998, p. 4; en Pérez, 2008, p.7).

En general, durante el tiempo libre o de ocio se realizan actividades de tipo lúdico y recreativo, si bien existe una gran variedad de opciones sedentarias. Hablamos de opciones sedentarias, por ejemplo, en las propuestas de juegos y entretenimiento que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación, aunque progresivamente están incluyendo en sus programas algoritmos para el desarrollo de movimientos conectados a los dispositivos móviles.

Se emplean dispositivos como ordenadores portátiles, tabletas, videoconsolas portátiles, reproductores digitales, relojes y/o teléfonos inteligentes, entre otros. La opción recreativa que escoja el niño activa o sedentaria, dependerá en gran medida de su entorno social, donde la familia tiene un papel importante.

Por su parte, el profesor norteamericano Harry A. Overstrut plantea una definición bastante completa de la actividad recreativa o recreación: "la Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (s.f.; en Pérez, 2008, p.11). Por ende, entendemos que la actividad recreativa es un proceso sociocultural y, a su vez, un fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas (Fullea y cols., s.f.).

Otros autores (Cagigal, 1971; Martínez del Castillo, 1986; Puig y Trilla, 1995; Miranda y Camerino, 1996) también se refieren a la actividad recreativa como parte del tiempo libre o de ocio, practicada de forma voluntaria y como aficionado, no sujeta a normativas o responsabilidades profesionales, y la abordan desde su capacidad para desarrollar la personalidad y satisfacer posibles áreas de carencias del sujeto.

La recreación facilita espacios de relaciones sociales, proporcionando recursos y habilidades, tanto colectivas como individuales, que permiten la propia realización de la actividad. Por ende, la propuesta de nuestro estudio también contemplará la recreación.

Aunque se ha realizado un sondeo en los conceptos de actividad física y actividad recreativa, en nuestra investigación trabajaremos con un único concepto: *actividad física y recreativa*. Esta definición se refiere a la práctica individual y/o colectiva de actividades, que si bien contribuyen a la salud física y mental, también se realizan de forma amateur y divertida. Por tanto, se considera que la actividad física y recreativa no solo consiste en moverse y/o desplazarse de un lugar a otro, sino es también concientizar la realización de actividades físicas de calidad durante el tiempo libre.

Una de las definiciones afines es la que expone Pérez (2008), describiendo los siguientes principios (p. 140):

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Partiendo de su disponibilidad para todos, sin excepción alguna, dentro del tiempo libre, es necesario resaltar el carácter voluntario y optativo de la actividad física y recreativa. De ahí también que las actividades puedan efectuarse con flexibilidad de tiempo y espacio, lo cual es una de sus principales ventajas.

Otra ventaja significativa, citada por Pérez (2008), es la función educativa y autoeducadora de la recreación física, que asumimos como actividad física y recreativa. Bajo este principio, la actividad física y recreativa representa una herramienta formativa y didáctica con la cual se puede educar y ser educado. Este elemento es considerado en nuestra investigación como recurso de enseñanza-aprendizaje que soporta la propuesta de actividades físicas y recreativas para un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años.

De hecho, como explica la OMS (2020), la actividad física para niños en edad escolar está basada en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Por consiguiente, nuestro estudio incluirá la implicación de la familia para el desarrollo de las actividades físicas y recreativas de niños y niñas.

2. Infancia y el rol de la familia

La infancia es una de las etapas del desarrollo humano, donde el individuo se forma, se desarrolla, adquiere conocimientos y empieza a conocer el mundo que le rodea. A continuación, profundizaremos en las características de la infancia, específicamente en los niños y niñas de 6 a 8 años, y en el rol que tiene la familia en esta etapa de vida.

2.1. Características fundamentales de la infancia

La Real Academia Española (RAE) define la infancia, del latín *infantia*, como “Período de la vida humana, que se extiende desde el nacimiento a la pubertad” (2020). Esta primera etapa de vida presenta características fundamentales a tener en cuenta en nuestro estudio.

En cuanto a las características anatómo-fisiológicas de la infancia, se pueden observar cambios significativos en todos los órganos y tejidos del cuerpo. Por ejemplo, como los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños, eso hace que los niños en la primera etapa escolar necesiten realizar un gran esfuerzo en sus deberes escritos (Sánchez y González, 2004).

Otro aspecto importante en la infancia es su percepción del espacio. De acuerdo con Sánchez y González (2004), los niños pueden utilizar libremente los objetos, con diversidad de forma y colores, e igualmente participar en juegos que demandan una percepción exacta de la ubicación de los objetos en el espacio, y la determinación de la distancia entre ellos.

Sin embargo, siguiendo el análisis de Sánchez y González (2004), en la etapa inicial escolar los menores tienen dificultades en la percepción de los movimientos propios. En este aspecto van mejorando progresivamente, pues comienzan a dirigir los movimientos de manera consciente, con seguridad, precisión y rapidez.

De igual manera, dichos investigadores explican que la percepción del tiempo es la más retrasada. Por lo general, no hay una buena percepción de los tiempos rápidos y lentos, en un inicio los niños asimilan la percepción de la hora, el día y la semana; posteriormente la del mes, el minuto y el segundo (Sánchez y González, 2004).

Entre los 6 y 8 años, los niños centran su atención en aquello que les parece interesante, llamativo y poco común. A esta edad el niño tiene dificultades para “escuchar explicaciones largas, sobre todo si son percibidas a través del oído, es más fácil concentrar la atención en explicaciones breves, que tengan un matiz emocional y que estén acompañadas de ilustraciones, que provoquen así el interés directo” (Sánchez y González, 2004, p.128).

En la escuela los pequeños tienen que hacer esfuerzos para seguir las clases y desarrollar cada una de las actividades. Es importante incentivar la imaginación en estas edades, brindando la oportunidad “de que creen libremente sus cuentos, dibujos, historias, que ejerciten la imaginación en los juegos a través de las dramatizaciones, en las competencias deportivas, etc.” (Sánchez y González, 2004, p.130).

En general, tienen una gran motivación por las actividades vinculadas al juego y a la vida escolar. De ahí que aumenta su participación en actividades variadas, de carácter cultural, deportivo, recreativo y familiar. En este aspecto, la familia tiene un rol importante por ser la promotora principal de los diferentes tipos de actividades.

2.2. Rol de la familia

Uno de los principales roles de la familia es el cuidado y la protección de los pequeños de casa. Garantizar su crecimiento saludable, con una buena alimentación, descanso y vida activa, es el objetivo fundamental de la familia en los primeros años de edad de los niños.

La familia es la primera escuela del hombre. Es en el hogar donde los infantes aprenden a relacionarse con el mundo que les rodea, partiendo de acciones y necesidades primarias como comer, tocar, sujetar y/o soltar, caminar, hablar, correr, saltar, entre otras.

De igual manera, Fernández (2011) alega que entre las funciones de la familia se encuentra la socialización. Esto significa que el niño es educado y preparado por la familia para habitar en comunidad, cumpliendo y respetando sus normas, compartiendo el entorno con otros individuos.

La familia es la encargada de propiciar el que niñas y niños se desarrollen como miembros de una nación y de un grupo social, con un sentido de pertenencia, con capacidad de entender y respetar la cultura de su grupo y de su país. (Fernández, 2011, p.5).

Aun cuando el encuentro del niño con la sociedad se produce de forma paulatina y cotidiana, son los padres y/o madres quienes sientan las bases de la identidad del menor, el cual desde pequeño recibe el ejemplo de sus familiares.

Las niñas y los niños construyen su identidad mirando a su papá actuar como trabajador, como esposo, como vecino, como amigo, o como hermano. Construyen su identidad personal cuando observan cómo su mamá se relaciona con ellos mismos, con su esposo, con sus compañeros de trabajo, con el doctor, o el maestro de la escuela; cuando la ven reunirse con sus amigas y amigos, o dirigirse a la asamblea comunitaria para dar su opinión (Fernández, 2011, p.6).

Por tanto, se confirma la importancia y la responsabilidad de la familia en la educación y aprendizaje del niño, contribuyendo a su integración en la sociedad. La adopción de hábitos y estilos de vida saludables va a estar determinada por la familia.

Como se ha podido observar, la familia es un agente educativo de influencia directa en la formación de sus hijos (Gimeno, 2003). Por ello, respecto a la práctica de actividades físicas y recreativas, es preciso que los familiares tomen partido en ella para inculcar a sus hijos que lo importante no es ganar, sino la formación física y en valores que se adquieren para una vida saludable. Lograr la implicación de los familiares desde esta perspectiva, contribuirá al desarrollo de la práctica de actividades físicas y recreativas no solo en el deporte extraescolar, sino en el propio entorno familiar.

3. Actividad física y recreativa organizada de carácter extraescolar

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), o *United Nations Children's Fund*, se ha trazado como objetivos defender los derechos de los niños y las niñas, suplir sus necesidades básicas y contribuir a su desarrollo. Según la UNICEF (2020), todos los niños

tienen derecho a sobrevivir, prosperar y lograr todo su potencial, en beneficio de un mundo mejor. Esta institución busca asegurar a nivel de gobiernos, ministros, asociaciones y sociedad civil en general, que todos los niños y las niñas tengan el derecho y la oportunidad de disfrutar del deporte, la recreación y el juego (UNICEF, 2004).

En el caso de España, varios autores (López Serra, 1996; Pastor Pradillo, 1997; Vizuite, 1996); en Pérez Brunicardi (2010), coinciden en que la incorporación de la actividad física y el deporte en el sistema educativo fue iniciativa de la Institución Libre de Enseñanza (I.L.E.). La ILE surge a finales del siglo XIX como corriente educativa que se nutre de las ideas europeas predominantes en aquel momento.

Entre los principales aportes de esta institución, innovadores en aquella época, se destacó la superación del concepto de aula como espacio único de aprendizaje. Eso explica la incursión en principios pedagógicos desconocidos hasta ese momento en territorio español, como la coeducación, la formación más allá del aula o la colaboración permanente entre la familia y la escuela (Felipe, 2014).

La mirada hacia una educación integral, como también afirma Felipe (2014), estrechó la relación entre las manifestaciones motrices y el resto de las ciencias. Por tanto, se empiezan a apreciar los ejercicios corporales, las salidas al campo, las sesiones extraescolares de las tardes y las excursiones, vinculándolos a otros contenidos escolares.

La Institución Libre de Enseñanza fue el primer centro de enseñanza en España y, a su vez, uno de los precursores en Europa, en incorporar la gimnasia dentro del currículo. En principio, dentro de las instalaciones del Paseo de Obelisco se llevaban a cabo actividades de gimnasia muscular (con y/o sin aparatos), esgrima, carrera, natación, equitación, velocípedo, remo y vela. En aquel momento el profesor o monitor de deportes desempeñaba un rol más activo con el alumnado, haciendo las demostraciones de los movimientos y los ejercicios, así como enseñaba los deportes que surgían en otras partes del mundo, a través de dinámicas y juegos (Felipe, 2014).

La educación en la ILE también tuvo desafíos y críticas sociales, pues concebía el deporte en la mujer con los mismos objetivos, deberes y derechos que en los hombres. Rompía entonces

con los cánones sociales y su exigencia hacia la mujer en cuanto a su físico, que hasta ese momento era la principal meta en educación física para las chicas.

“Los objetivos que persigue pueden reducirse a dos: conseguir la estética corporal y desarrollar una constitución física fuerte que le permita engendrar y criar hijos sanos y robustos; ambos objetivos encubren un beneficio para la sociedad en general y no para la mujer en particular” (Rodríguez, 2003, p. 358; en Felipe, 2014, p.65).

Como se ha podido apreciar, la propuesta de la ILE ha ayudado al sistema educativo español a mirar la educación de forma diferente. Se empieza a educar en igualdad a hombres y mujeres, sin distinción social o de raza. Eso explica la repercusión de muchos de sus objetivos en el modelo de enseñanza de nuestros días.

La actividad física y recreativa en la actualidad se encuentra regulada en la Constitución Española. Según el artículo 43.3 del Título Primero, Capítulo III (De los Principios Rectores de la Política Social y Económica): “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Así mismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”. Como se puede observar, se hace referencia tanto a la actividad física, en términos de educación física y deporte, como a la actividad recreativa, entendida como ocio.

En cuanto a las normativas del Estado, la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte expone el carácter libre y voluntario de la actividad física y deportiva en el territorio español, e identifica la actividad como una manifestación cultural que evoca a su tendencia lúdica.

Artículo 1.2. La práctica del deporte es libre y voluntaria. Como factor fundamental de la formación y del desarrollo integral de la personalidad, constituye una manifestación cultural que será tutelada y fomentada por los poderes públicos del Estado.

De acuerdo con lo establecido a nivel nacional, se han trazado regulaciones que rigen el área de la actividad física y recreativa. Se señala su integración y obligatoriedad en el sistema escolar, el acondicionamiento necesario de instalaciones,

Artículo 3.1. La programación general de la enseñanza incluirá la educación física y la práctica del deporte.

Artículo 3.2. La educación física se impartirá, como materia obligatoria, en todos los niveles y grados educativos previos al de la enseñanza de carácter universitario.

Artículo 3.3. Todos los centros docentes, públicos o privados, deberán disponer de instalaciones deportivas para atender la educación física y la práctica del deporte, en las condiciones que se determinen reglamentariamente.

A tal fin deberán tenerse en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con movilidad reducida. (Ley 10/1990, título 1, art. 3).

También existen disposiciones legales específicas para el desarrollo de la actividad física y la actividad lúdica (ocio, tiempo libre) a nivel de comunidades autónomas, regulando la formación de los responsables, las condiciones y normativas a tener en cuenta para llevar a cabo las actividades. Aunque no entremos en detalles por las características de nuestro estudio, es importante aclarar que existe un diseño legislativo a nivel autonómico, donde se reconoce, organiza e implementa la actividad física y recreativa en edad escolar.

3.1. El Programa de Deporte Escolar

En coherencia con las normativas nacionales y las legislaciones autonómicas establecidas, se crea el programa de Deporte Escolar, que ha establecido una notable diferencia con el deporte profesional. Este programa ha mantenido su carácter polideportivo con la finalidad de ofrecer diversas opciones a los diferentes niveles escolares, no siendo un problema su rendimiento físico. Además, pretende involucrar a todos los niños y niñas en la práctica deportiva para prevenir la inactividad física y el sedentarismo en estas edades.

Otro rasgo importante es su accesibilidad. Por un lado, su carácter gratuito lo pone al alcance de todos los escolares, ya sean de Educación Infantil, Educación Primaria y/o Educación Secundaria Obligatoria. Por otro lado, se lleva a cabo en los propios centros escolares y/o centros deportivos cercanos, una vez por semana (o dos en caso de encuentros con otros colegios) durante una hora en horario extraescolar.

En los encuentros deportivos participan varios colegios y se llevan a cabo los viernes en la tarde. El enfoque de estos encuentros no es competitivo. Se pretende que los niños y las niñas puedan jugar en diferentes modalidades deportivas, con independencia de los resultados obtenidos. Esencialmente se busca la mejora del rendimiento personal y el intercambio con sus coetáneos, fomentando la educación en valores.

En este sentido, la actividad física y recreativa organizada de carácter extraescolar se vuelve transformadora, en tanto facilita los medios para trabajar e incentivar valores, que promuevan cambios y favorezcan la adopción de hábitos y estilos de vida saludables. Algunos valores a considerar en la implementación de las actividades físicas y recreativas de los niños y niñas de 6 a 8 años son los que plantea Gutiérrez (1995) (ver Tabla 1).

Tabla 1. Valores sociales y personales

Valores sociales		Valores personales	
participación de todos	expresión de sentimientos	Habilidad	espíritu de sacrificio
respeto	responsabilidad social	creatividad	perseverancia
cooperación	convivencia	diversión	autodominio
relación social	lucha por la igualdad	reto personal	reconocimiento social
amistad	compañerismo	autodisciplina	humildad
pertenencia a un grupo	justicia	autoconocimiento	obediencia
competitividad	preocupación por los demás	mejora de la salud	imparcialidad
trabajo en equipo	cohesión de grupo	logro	autorrealización
		aventura y riesgo	autoexpresión
		deportividad y juego limpio (honestidad)	

Los responsables de implementar este modelo y promover dichos valores son los monitores designados a las diferentes clases dentro del programa. De este equipo de educadores, ha formado parte la investigadora del presente estudio, lo cual ha posibilitado un mayor acercamiento al estado de la cuestión.

En el caso de los cursos de primero y segundo de Educación Primaria, un elemento distintivo que ha encontrado la investigadora en su función de monitora del deporte escolar ha sido lo que Sánchez y González denominan como la gran movilidad, explicando que los escolares “desean ejecutar lo más rápidamente posible los ejercicios que les demuestra el maestro incluso cuando no pueden hacerlo de forma correcta” (2004, p. 134). Esta tendencia debe tomarse como oportunidad para incentivar la práctica de actividades físicas y recreativas, aunque se debe trabajar reiteradamente en la corrección y perfeccionamiento de los elementos ejecutados.

Generalmente, durante el desarrollo de la actividad, los menores prefieren hacer uso de materiales como balones, aros, cintas, cuerdas, conos, etc. Asimismo, tienen un mayor interés por aquellas actividades que representan nuevos desafíos y retos individuales y colectivos.

Tras este análisis, podemos resumir otros aspectos a tener en cuenta en la realización de actividades físicas y recreativas de niños y niñas, basado en las recomendaciones de Sánchez y González (2004):

- Trabajar de manera intencional la atención
- Introducir elementos de competencia
- Corregir la ejecución de los movimientos físicos
- Cumplir con la actividad orientada
- Utilizar recursos que incentiven y apoyen la actividad (música, colores, etc.)

4. Actividad física y recreativa espontánea en el entorno familiar

La actividad física y recreativa de los niños y niñas de 6 a 8 años se vincula fundamentalmente al juego. Entre estas edades, la tendencia lúdica es realizar actividades de manera espontánea y creativa en grupos, principalmente de familiares y/o de amigos. Para ello, tienen en cuenta diversos roles en la familia, quehaceres cotidianos y tareas del hogar, perfil profesional y vida laboral de los más cercanos, entre otros.

Durante estas edades el juego también comienza a complejizarse, por un lado se mantiene el juego de roles y por otro aparece el juego de reglas. Como exponen Sánchez y González (2004), este último se vuelve más sistemático y responde al cumplimiento de normas. Aun dentro del juego, es preciso establecer reglas, límites, orden.

Para los niños y niñas el juego supone una necesidad. Pueden construir su propio mundo a través de la imaginación y la creatividad, lo que les permite utilizar los recursos a su alcance y otorgarles diversos significados. Esta oportunidad se desarrolla principalmente en el entorno familiar, donde corren como superhéroes dentro y fuera de casa, o trepan como exploradores sobre los muebles haciendo escaladas.

Realmente es importante la combinación del juego con la actividad física en estas edades, especialmente si se incluye la ejecución de habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, alcanzar y trepar. De ahí lo relevante de orientar actividades que se correspondan con la edad y que continúen con el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices básicas (Sánchez y González, 2004).

Por lo general, en los primeros años de vida de los niños y niñas, los familiares hacen un acompañamiento que va desde enseñar juegos hasta realizarlos con los pequeños. Hablamos de actividades planificadas y organizadas por la propia familia, de aquellas actividades espontáneas que surgen en disímiles momentos del día, aprovechando espacios dentro y fuera del hogar.

Las familias suelen realizar regularmente actividades con sus hijos, que sean más o menos activas depende de cada caso. Si bien existe una tendencia elevada a andar en bicicleta y a jugar fútbol juntos a familiares, no se hace con la frecuencia suficiente de acuerdo a las recomendaciones de la OMS (2020). De ahí una vez más la relevancia de la propuesta de actividades físicas y recreativas que se pretende diseñar en la presente investigación, y que permitirá facilitar a las familias herramientas necesarias para su práctica junto a sus hijos.

Ante la posibilidad de participar en actividades físicas y recreativas dadas dentro del entorno familiar, los menores pueden lograr altos niveles de satisfacción personal y grupal. En cuanto a lo personal, pueden encontrar nuevas motivaciones para la superación de retos y obstáculos; y en el aspecto grupal, reforzar los vínculos familiares.

Resumiendo, el buen desenvolvimiento de la actividad ya sea en el plano físico, mental y/o social, desde edades tempranas, suele tener una repercusión positiva en los estilos de vida. Concebir la actividad física y recreativa como elemento cotidiano a desarrollar juntos en familia, puede contribuir a la creación y consolidación de hábitos y estilos de vida saludables.

5. El confinamiento y la actividad física y recreativa en familia

En este año ha ocurrido un acontecimiento a nivel mundial producto a la afección que hubo en China del llamado virus COVID-19, el cual se ha convertido en una pandemia de carácter internacional, como afirma la OMS (2020). El impacto en cada país ha sido diferente, y en el caso español ha habido un brote donde colapsaron los servicios sanitarios provocando un estado de alarma.

Frente a esta crisis sanitaria, el país, por el cuidado y bienestar de los ciudadanos, ha tomado una serie de medidas estrictas para evitar el contacto físico entre personas con el objetivo de minimizar el riesgo de contagio y de muerte. Dentro de esas medidas se encuentran: la cancelación de viajes, eventos y congresos (turísticos, de negocios, tecnológicos, entre otros); así como el cierre de empresas y negocios, centros escolares, centros deportivos, recreativos y culturales, parques y espacios abiertos al aire libre, quedando cómo única opción permanecer confinados en casa.

En el comienzo del estado de confinamiento el hecho de no poder salir de casa preocupó a muchas familias, que quedaron frente a los niños como responsable único a tiempo completo. De ahí que Casanova (2020), escribe las siguientes líneas:

¿Qué sería ahora de la «infancia y juventud en casa» sin dibujar, sin pintar, sin valorar un museo —aunque sea virtual-, sin escuchar y disfrutar de la música, sin ser capaces de valorar una película o una obra de teatro, sin hacer ejercicio físico...? Amplió el campo anterior: ¿y si no supiéramos comunicarnos oralmente para convivir en familia? ¿o es que en casa nos vamos a escribir chats para hablar? A lo mejor. ¿Le preocupa a alguien cómo se trabaja la comunicación oral en la escuela? Creo que no. Tampoco se evalúa ni se considera importante, a pesar de vivir en una

sociedad democrática. Familias, docentes, administradores de la educación..., ¿qué estamos haciendo con la formación integral de la persona? (s.p.).

Si bien en las interrogantes expuestas anteriormente se pueden ver reflejadas muchas familias, ya que las rutinas de todos han cambiado y ha sido de manera brusca, principalmente para los más pequeños de casa, a quienes les ha sido difícil comprender en qué consiste el confinamiento, no pudiendo ir al colegio, ni visitar a sus abuelos, ni ir a jugar al parque o simplemente caminar por las calles.

De manera directa o indirecta se ha enfrentado la muerte o el riesgo de muerte de miles de personas, sobre todo de aquellas en estado de riesgo como los adultos mayores, principalmente a partir de 60 años, y personas frágiles con afecciones subyacentes, entiéndase asma, diabetes, hipertensión, miocardiopatías, inmunodepresión, entre otras.

Esto en cierto modo ha incrementado el pánico en la población, tomándose medidas extremas de aislamiento. Aunque los niños y niñas no son un grupo de riesgo, con excepción de los casos frágiles, pueden ser portadores de la enfermedad siendo completamente asintomáticos.

De igual manera los niños han sido confinados en sus hogares, hablamos de millones de niños, niñas y jóvenes que han pasado 24 horas al día en lugares cerrados, sin exponerse al sol (pocos tienen patio o jardín), ni realizar el necesario ejercicio físico (Sancho, 2020).

El confinamiento ha de verse como la posibilidad que tienen todos de estar unidos en casa y disfrutar del tiempo que están juntos. Una manera de estar juntos es potenciar e implicarse en la actividad física y recreativa de sus hijos, conociendo lo importante que es para ellos tener una vida activa, incluso dentro de casa.

En lo que comienza a ser el después del confinamiento, se observa la tendencia a compartir espacios abiertos al aire libre, pero todavía no han sido creadas las condiciones necesarias para este período excepcional, como se muestra a continuación:

La nueva normativa prioriza los espacios al aire libre para la realización de las actividades educativas y de ocio, en lugar de los cerrados, pero, sin embargo, el Gobierno solo prevé habilitar espacios alternativos en los centros

educativos, como gimnasios, bibliotecas, salas audiovisuales o salas de música, sin contar con espacios naturales como parques o jardines cercanos (Talayero, 2020, s.p.).

De acuerdo con las nuevas normativas españolas, las condiciones en las que se deberán realizar las actividades deportivas, tanto a nivel profesional como no profesional, conservan las medidas de distancia, evitando el contacto físico. De ahí que los deportes de equipo y aquellos que requieren de contacto, como fútbol, baloncesto, lucha libre y greco, judo, boxeo, etc.; se han visto completamente afectados.

La Nueva Orden SND/ 380/2020, de 30 de abril, proclamada por el Estado Español, declara las pautas sobre las condiciones para la práctica de actividad deportiva sin contacto, el uso de instalaciones deportivas al aire libre sin público, así como los requerimientos para la realización de espectáculos y actividades deportivas al aire libre, lo cual se evidencia a continuación:

- Actividad deportiva sin contacto (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.) siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.).
- Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto: atletismo, tenis). Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.
- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).
- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado; por ej. pista de patinaje). Público limitado a 1 persona por cada 20 m². Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y actividades

deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios

Las restricciones de la nueva normalidad condicionan la práctica de actividades físicas y recreativas de los niños, viéndose afectado el contacto físico, por lo cual se ven involucrados principalmente en actividades deportivas, físicas y/o recreativas individuales, sin interacción.

De ahí la importancia que cobran las familias, siendo los agentes fundamentales en la promoción de las actividades físicas y recreativas de sus hijos. Son momentos de crear juegos y actividades para disfrutar en familia y sobre todo para permanecer saludables.

6. Ejemplos de buenas prácticas de actividades físicas y recreativas

Durante la búsqueda efectuada para encontrar ejemplos de buenas prácticas, se han localizado numerosos casos relacionados con la actividad física y recreativa. Por consiguiente, la búsqueda se ha centrado en aquellos casos que involucran a la familia en la actividad física y recreativa de los niños, en tanto todos participan juntos en su realización.

Siguiendo esta línea, se han seleccionado los siguientes dos ejemplos como referentes para nuestra investigación:

1) Programa de Capacitación sobre la Familia y la Niñez

El Programa de Capacitación sobre la Familia y la Niñez se lleva a cabo en Turquía. Este programa, como expone la UNICEF (2004), promueve la participación de todos los integrantes de las familias en deportes y juegos que pueden realizar con los pequeños de casa. Durante esta experiencia, cada miembro de la familia está involucrado en la educación y desarrollo saludable del menor, considerando que también aprende sobre nutrición y lactancia.

Las familias que participan en este programa adquieren un mayor conocimiento sobre las necesidades físicas, psicológicas y cognitivas de la niñez. Asimismo, se vuelven facilitadores y colaboradores en el aprendizaje de los niños y las niñas.

Si bien este programa está dirigido al trabajo con niños menores de seis años, sigue siendo un referente para nuestro estudio. En tanto la familia se implica en la actividad física (deporte) y recreativa (juegos) de los infantes, se van creando condiciones favorables para la educación y desarrollo de estilos de vida saludables.

2) Programa V: Deporte en Familia

Este programa se ha puesto en marcha en Toledo (Castilla-La Mancha, España). Tiene en cuenta el entorno familiar y su importancia para el desarrollo y aprendizaje de hábitos saludables como la práctica de actividad física (Ángel, 2020).

Uno de sus principales objetivos es trazar propuestas que permitan a los familiares participar en la vida activa de los niños, estrechando también el vínculo afectivo. Además, se pretende promover actividades de colaboración y convivencia entre las diferentes partes de la comunidad educativa, así como incentivar que las familias realicen actividades deportivas fuera del horario escolar.

Este último aspecto es significativo para nuestro estudio en tanto contempla actividades físicas para hacer en familia en el horario extraescolar, apoyándose en diversos recursos. Eso explica otras de sus propuestas y alternativas ofrecidas durante el confinamiento, como “Cuídate en casa” y “#QuédateEnCasa y #Muévete”.

a-) “Cuídate en casa”: Proyecto dirigido a los niños y niñas, incluyendo los adolescentes, y a sus familias. Constituido por una serie de recomendaciones sobre la alimentación equilibrada, la higiene postural o cuidado de la postura para evitar lesiones, la higiene personal (situación COVID-19) y la práctica de actividad física, entre otras.

b-) “#QuédateEnCasa y #Muévete”: Conjunto de ideas propuestas para realizar preferiblemente con la familia. El objetivo es mantenerse activo en casa y, en lo posible, evitar los dispositivos móviles y las pantallas, y continuar con el proceso educativo. Entre las

actividades, se ofrecen juegos que combinan el ejercicio físico y el aprendizaje, considerando programas diseñados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad durante el confinamiento. Además, se tienen en cuenta las habilidades básicas motrices, el baile, las diferentes técnicas deportivas y los juegos tradicionales.

3) Areva Valsaín

El proyecto de Areva Valsaín surge en 1997 en la provincia de Segovia. Fundado por un equipo de profesionales que se caracteriza por ser amantes del entorno natural. Este proyecto consiste principalmente en la promoción de actividades de turismo, deporte y educación en la naturaleza, dirigidas a diferentes grupos etarios; entre ellos los niños, quienes pueden participar de manera individual o en familia.

Aunque las actividades de este programa requieren que los niños se encuentren en espacios al aire libre, durante el confinamiento no se limitan y proponen actividades recreativas para realizar en familia, como se muestra a continuación:

a-) #EDENcasa: Consiste en realizar deportes que se desarrollan en la naturaleza adaptados al hogar. Por ejemplo, dentro de las diversas orientaciones que propone este proyecto para desarrollar en casa, se encuentra uno muy divertido que es el reto de escalada, donde hay que dar la vuelta a una silla sin tocar el suelo y en caso de que la silla se mueva mucho puede haber alguien cuidando. Esta actividad se realizó con el objetivo de que las familias disfrutasen del tiempo realizando otras actividades alejadas de la tecnología.

b-) #Orientatencasa: Esta actividad es perfecta para trabajar en familia. Se necesita dibujar el plano de la casa, donde cada miembro de la familia realiza el plano de una habitación. Luego se debe esconder la baliza, dan las variantes de utilizar un post, por ejemplo, con un mensaje bonito o alguna prueba para superar. Alguien de la familia deberá aceptar el reto y encontrar la baliza, cuando la encuentre será su turno de colocarla en otro plano, siguiendo los mismos pasos. Se pueden utilizar variantes en esta actividad, así como complejizar el juego cada vez más. Estas actividades de descubrimiento son muy apreciadas por los niños y niñas, a quienes les gusta realizar retos y desafíos.

Este proyecto tiene gran interés para nuestra investigación ya que destaca en todo momento la necesidad, importancia y lo que se puede lograr a través de la práctica de actividades físicas y recreativas en la vida del niño y de las familias.

Como se puede observar, los ejemplos de buenas prácticas de actividades físicas y recreativas que se desarrollan en familia nos permiten confirmar el interés por el crecimiento saludable dentro núcleo familiar y la importancia y responsabilidad que se atribuyen a sus miembros en la formación de estilos de vida saludables. En este sentido, la práctica de actividades físicas y recreativas destaca como uno de los principales hábitos a trabajar en familia, mejorando a su vez los vínculos familiares.

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICAS

Nuestro estudio tiene especial interés en comprender cómo es la práctica de actividades físicas y recreativas en las edades de 6 a 8 años, sus motivaciones y en qué medida las familias entienden y participan en la actividad física y recreativa. La situación coyuntural de la pandemia o de la crisis sanitaria del COVID-19, nos ha ofrecido una oportunidad excepcional porque las familias han cobrado una especial importancia en la práctica de actividades físicas y recreativas de sus hijos. De tal modo que el método de estudio ha sido condicionado a esta situación. Primero, se estaba estudiando de manera presencial a un grupo de niños, desde el rol de monitora, y luego se suspenden los encuentros, lo que hizo terminar el estudio de manera no presencial.

1. Objeto de estudio

El contexto de nuestro estudio se divide en dos fases. La fase 1, antes del confinamiento, se basa fundamentalmente en la observación participante, realizada durante el tiempo que yo estuve como monitora de la actividad física extraescolar en el curso 2019-2020. Respecto a la fase 2, durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento, al no tener acceso a ellos de manera presencial se ha tenido que cambiar la estrategia, producto a que la crisis sanitaria ha condicionado mi estudio radicalmente a nivel de metodología.

La investigación se implementa en el marco de la metodología cualitativa, permitiendo el análisis de las características principales de nuestro objeto de estudio, la actividad física y recreativa de un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años. Para ello, nos apoyamos en la investigación *descriptiva* e *interpretativa* en cuanto explica y pretende comprender la práctica de actividad física y recreativa de los menores seleccionados, y no busca conocer los datos por extensión, sino interpretarlos. De igual modo, nos basamos en la investigación *aplicada* y *transformadora*, debido a que plantea mejorar las condiciones de estos escolares proponiendo actividades físicas y recreativas que contemplen juegos de enseñanza-aprendizaje para realizar con sus familias. De ahí que también se adopta como diseño de investigación lo que Lather (1986) denomina *validez catalítica*, entendida como el grado en

que el proceso de investigación facilita a sus participantes, sujetos implicados en el mismo, los medios para mejorar su situación y poder transformarla.

En nuestro estudio ha participado un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, y sus respectivos familiares (un familiar por cada niño). Se trabaja con un total de 8 familias, de las cuales 4 son extranjeras: 2 provienen de El Salvador (F1 y F2) y 2 de Venezuela (F3 y F4); y 4 nacionales (F5, F6, F7 y F8).

Las familias están representadas por un total de 10 infantes, contando los 2 hermanos en la F6 y los mellizos de la F8. De ellos 5 del género femenino (F1, F3, F5, F6, F8) y 5 del género masculino (F2, F4, F6, F7, F8), siendo alumnos de los cursos de primero y segundo de Educación Primaria que pertenecen al deporte extraescolar. En cuanto a los familiares, se ha contado con un total de 8 padres y madres, entre los cuales 5 tienen edades que oscilan entre los 40 y 50 años (F2, F5, F6, F7, F8), y 3 con edades comprendidas entre los 30 y 40 años (F1, F3, F4). De ellos, 6 son del género femenino (madres) y 2 del género masculino (padres). Esta selección, representada en la tabla 5, responde al acceso, disponibilidad y recursos tecnológicos de dichas familias para participar en la investigación.

Tabla 2. Datos de los niños

Familia	Composición	Edad del menor	Edad del familiar (*rango etario)	Origen (nacional o extranjero)
1	niña y madre	7 años	30-40 años	Extranjero
2	niño y madre	8 años	40-50 años	Extranjero
3	niña y madre	7 años	30-40 años	Extranjero
4	niño y madre	7 años	30-40 años	Extranjero
5	niña y madre	6 años	40-50 años	Nacional
6	niño (N1), niña (N2) y madre	N1: 6 años N2: 8 años	40-50 años	Nacional

7	niño y padre	6 años	40-50 años	Nacional
8	niña, niño y padre	7 años (mellizos)	40-50 años	Nacional

Fuente: Elaboración personal.

2. Técnicas de recogida de la información

Por un lado, en la fase 1 las técnicas de recogida de información utilizadas han sido la búsqueda bibliográfica-documental y la observación participante, desarrolladas a continuación:

Búsqueda Bibliográfica-Documental

La búsqueda bibliográfica-documental permitió el estudio, análisis e interpretación de conceptos y teorías abordados en el marco teórico. Así mismo posibilitó la identificación de ejemplos de buenas prácticas sobre actividades físicas y recreativas de niños y niñas, teniendo en cuenta sus posibles aportes en la elaboración de una propuesta que implique a los familiares en la actividad física y recreativa de los menores.

Observación Participante

Según Taylor y Bogdan (1984), la técnica de observación participante supone la interacción social entre la persona que está llevando a cabo la investigación y los sujetos observados. Este instrumento posibilita la recogida de datos de manera natural, ya que es menos probable que exista algún tipo de alteración en las clases porque el investigador no es considerado un intruso.

La observación se ha llevado cabo desde el mes de octubre hasta el mes de marzo del curso 2019-2020, los martes y los miércoles en dos colegios diferentes, en los horarios de 16:00h

a 17:00 h. Por lo general, se trabajaba con un total de 20 niños aplicando la siguiente guía de observación:

Tabla 3. Guía de observación

Fecha	Lugar	Aspectos observados
Definición de la fecha	Descripción del lugar	1. ¿Cuál es la actitud de los niños durante la práctica de la actividad física? Receptividad Colaboración Disposición Participación 2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños durante la práctica de la actividad física? Disciplina Rol (activo o pasivo) Liderazgo 3. ¿Cómo ejecutan la actividad física los niños? Bien – Regular – Mal Completo - Incompleto Atención 4. ¿Cuáles son sus motivaciones durante la práctica de actividad física? Elementos de la actividad física Intereses personales Relaciones 5. ¿Cuáles actividades les gusta, y cuáles no, durante la práctica de actividades físicas? 6. ¿Qué actividades físicas proponían los niños cuando tenían la ocasión?

Fuente: Elaboración personal.

Por otro lado, en la fase 2 también se ha empleado la búsqueda bibliográfica-documental, y como herramienta principal la entrevista.

Entrevista

Las entrevistas se desarrollaron haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). De un total de 8 familias: 3 fueron entrevistadas por llamada de audio (F1, F2, F3), y 5 por video llamada (F4, F5, F6, F7, F8). Aun cuando ha sido una ventaja poder contactar con las familias haciendo uso de las TIC durante la fase 2, es cierto que este medio no presencial ha complejizado sobre todo el intercambio con los menores.

En este caso, se aplican entrevistas semiestructuradas debido a que se logra un mayor grado de profundidad, permitiéndole a la investigadora diseñar previamente una guía con varias interrogantes, que pueden tener variaciones o no según el transcurso de la entrevista. De ahí que la aplicación de este instrumento constará de dos guías, una dirigida a los niños y otra a sus familiares. Estas guías se presentan en las siguientes tablas:

Tabla 4. Guía de entrevista a los familiares

Estimada familia:	
Como parte de mi Trabajo de Fin Máster, realizado en la Facultad de Educación de Segovia, estoy llevando a cabo una serie de entrevistas sobre la práctica de actividades físicas y recreativas dirigidas a familiares y niños. Vuestras respuestas son confidenciales y anónimas (se hará uso de códigos numéricos para proteger vuestra identidad), y son de gran importancia porque permiten un acercamiento a vuestra realidad y opinión sobre esta temática. Agradezco sinceramente vuestra colaboración en este estudio.	
- Fecha - Familia: - Canal de comunicación para la entrevista: __ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: - Origen: - Profesión: - Ocupación: - Relación con el menor:
- Edad: __ Menor de 30 años __ 30-40 años __ 40-50 años __ Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: __ casa __ piso/ __ jardín __ terraza __ balcón __ patio __ patio interior/ __ cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	
<i>Actividad física y recreativa de la familia</i>	<i>Actividad física y recreativa con el niño</i>

<p>1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?</p> <p>2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.</p> <p><i>En caso de sí:</i></p> <p>2.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?</p> <p>3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.</p> <p><i>En caso de sí:</i></p> <p>3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?</p> <p>4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?</p> <p>5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.</p>	<p>1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 2.</p> <p><i>En caso de sí,</i></p> <p>1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?</p> <p>2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.</p> <p><i>En caso de sí:</i></p> <p>2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?</p> <p>3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.</p> <p><i>En caso de sí:</i></p> <p>3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?</p> <p>4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño?</p> <p>5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño? ¿Cómo la ha condicionado?</p> <p>6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño.</p>
---	---

Fuente: Elaboración personal.

Tabla 5. Guía de entrevista a los niños

<p>- Fecha:</p> <p>- Familia</p> <p>- Edad:</p>	<p>- Curso escolar:</p> <p>- Género:</p> <p>- Colegio:</p>
---	--

<p>- Canal de comunicación para la entrevista:</p> <p>__ internet video llamada</p> <p>__ internet llamada de audio</p> <p>__ llamada telefónica</p>	
<i>Interés por la actividad física y recreativa</i>	<i>Actividades propuestas por niños</i>
<p style="text-align: center;"><u>Antes del confinamiento</u></p> <p>1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?</p> <p>2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?</p> <p>3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?</p> <p>4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?</p> <p style="text-align: center;"><u>Durante el confinamiento</u></p> <p>1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?</p> <p>2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?</p> <p>3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?</p> <p style="padding-left: 40px;">4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?</p> <p style="text-align: center;"><u>Lo que empieza a ser el después del confinamiento</u></p> <p>1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?</p> <p>2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?</p> <p>3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?</p>	<p><i>Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños de tu edad:</i></p> <p>1. ¿Qué actividades deportivas inventarías?</p> <p>2. ¿Qué materiales utilizarías?</p> <p>3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?</p> <p>3.1 ¿Podrías hacerlas con alguien de tu familia?</p> <p>¿Con quién o quiénes?</p>

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?	
---	--

Fuente: Elaboración personal.

3. Técnicas de análisis de la información

Al concluir la etapa de recogida de información, se lleva a cabo el análisis de la misma a través de la triangulación de los resultados. Para ello, se efectúa un cruzamiento entre las informaciones y datos obtenidos de los instrumentos aplicados y de los informantes. De ahí que se tienen en cuenta las opiniones de niños y niñas, de familiares y la experiencia de la investigadora al implementar la observación participante. En este caso, la triangulación ha permitido el cruce constante entre los datos recogidos en los instrumentos y las opiniones de los informadores durante la investigación.

CAPÍTULO 3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados de la investigación se presentan en dos fases: la primera fase antes del confinamiento y la segunda fase durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento.

Se han tenido en cuenta las características de las familias. En primer lugar, existe una diversidad profesional, pero no necesariamente se refleja en su ocupación laboral. De los familiares, 3 trabajan en su profesión: F5 (madre) ha hecho una formación en servicios sociales y trabaja como funcionaria de servicios sociales, F7 (padre) es funcionario y trabaja como funcionario de correos, F8 (padre) es celador de hospital, siendo esa misma su ocupación.

De las 5 familias restantes, 4 tienen sus estudios terminados: F1 (madre) es diseñadora gráfica pero actualmente no tiene empleo, F3 (madre) es graduada de administración, al igual que F4 (madre), y ambas se encuentran trabajando en hostelería (F3 como camarera de habitaciones y F4 como recepcionista), y F6 (madre) es ingeniera de montes y ejerce como profesora de secundaria; mientras que F2 (madre) tiene estudios sin finalizar en administración y es empleada en una fábrica de compresas.

Como se puede apreciar, no todos los familiares se encuentran ejerciendo su profesión, algunos tienen hasta dos trabajos debido a que el salario que reciben no es suficiente para cubrir los gastos y las necesidades básicas.

La mayoría de las familias viven en pisos pequeños con balcón o terraza, cerca de espacios al aire libre. Este es el caso de seis familias (F1, F2, F3, F5, F7, F8), y las otras 2 tienen escenarios completamente opuestos: la F6 vive en una casa amplia con jardín, mientras la F4 vive en un piso donde las condiciones no son favorables, no tiene balcón ni terraza y se encuentra lejos de espacios al aire libre.

De hecho, se cuenta con el caso de familias en situaciones complejas. Por ejemplo, esta última familia comentaba durante la entrevista que su vivienda tiene solamente dos ventanas, y las vistas que tienen son hacia patios interiores. Mientras se hacía esta parte de la entrevista, las expresiones de su rostro reflejaban inconformidad respecto a las condiciones actuales de su hogar.

También podemos hacer alusión al caso de la F1, que a pesar de disfrutar de espacios amplios, el hecho de vivir en un hotel (por situaciones económicas y de estatus legal) hace que sean espacios compartidos. Además de no tener la libertad de vivir en un hogar propio, están sujetos a los horarios y normas establecidas.

Realmente, esta situación puede ser un concionante negativo para desarrollar actividades físicas y recreativas con los niños. Aunque esta situación no acontece en todas las familias, debe ser considerada en el diseño de nuestra propuesta.

Antes de adentrarnos en las fases, debemos comprender qué entienden estas familias por actividad física y recreativa, y cuáles son sus motivaciones para practicar estas actividades con sus hijos, ya que pretendemos que sean ellos principalmente quienes promuevan la práctica de actividades físicas y recreativas de sus hijos con el apoyo de las herramientas brindadas en nuestra investigación.

Si bien los familiares han sido capaces de conceptualizar la actividad física y recreativa, la mayoría ha incurrido en la separación del concepto. Algunos definen la actividad física como la realización de movimientos y ejercicios físicos, por ejemplo, plantean: “...*cualquier actividad que ponga en marcha mi cuerpo, la que haga algún tipo de ejercicio...*” (F6 madre); y otros lo relacionan con el estado físico y de salud, como el hecho de *mantenerse en forma* (F2 madre). En cuanto a la actividad recreativa, asocian el término con diversión, relación, relajación, separación del trabajo y las obligaciones.

El hecho de que esta sea la visión generalizada de los familiares muestra que la actividad física se percibe de manera poco atractiva, monótona, requiriendo de un esfuerzo extra y de

espacios con condiciones específicas para su implementación. Cuando en realidad solo se precisa de la disposición que tenga cada persona, como bien expresa la madre F4 ejercitar tu cuerpo de manera que te guste pasándola bien.

En este sentido, si las familias comprendieran los aspectos que mencionan por separado como un todo, su actitud e implicación en la actividad física y recreativa podría ser mayor, viéndose beneficiada la de sus propios hijos.

En cuanto a las motivaciones de los familiares para practicar actividades físicas y recreativas con sus hijos, afirman que el niño es el motor impulsor para mantenerse activos físicamente. Los familiares vinculan sus propias motivaciones con los intereses de los pequeños, para que tengan su tiempo de disfrute. Incluso, aseguran que *“si no fuera por ellos (.) seguramente yo estuviera trabajando arriba (.) si me tienes que meter una escala del 1 al 10 (...) la ubicaría, la motivación mía por ellos es el nueve y medio, casi el diez... entonces ya está (...) te voy a poner un 1% por mí y el 9% por ellos...”*.

Además, plantean otras motivaciones relacionadas con el hecho de lograr y mantener el bienestar físico y mental, potenciar valores positivos cuando hacen trabajo en equipo, desarrollar habilidades motrices, compartir con sus hijos y ayudarles a relacionarse con otros niños.

A continuación, se realiza el análisis de las fases 1 y 2 respecto a la práctica de actividades físicas y recreativas del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años.

1. Fase 1: Antes del confinamiento

El periodo antes del confinamiento permitió, tanto a niños como a niñas, mantener una estabilidad y constancia en la práctica de actividades físicas y recreativas. En general, las principales actividades que ejecutaba el grupo de niños y niñas contemplan el trabajo con las

habilidades motrices básicas, la práctica de deportes y el desarrollo de juegos, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 6. Actividades físicas y recreativas de los niños antes del confinamiento

Habilidades Motrices Básicas	Deportes	Juegos y otros
<p>caminar, correr, saltar, escalar, atrapar, lanzar, golpear, batear, girar, empujar</p>	<p>tenis, baloncesto, fútbol, natación, bádminton</p>	<p>burrito 21, obstáculos, juego con aro, la araña, pillapilla, cuatro esquinas, el pegado, la pañoleta, la gallinita ciega, el gato y el ratón, kickingball, la manito, bailes</p>

Fuente: Elaboración personal

Como se puede constatar, la práctica de actividades físicas y recreativas de este grupo de niños y niñas de 6 a 8 años está mayormente relacionada a los juegos. Aunque también se tienen en cuenta habilidades motrices básicas importantes como caminar, correr y saltar; y algunos deportes como el baloncesto y la natación, donde intervienen todos los miembros del cuerpo.

La mayoría de las actividades mencionadas eran realizadas fundamentalmente en los encuentros del programa del deporte escolar. Aun cuando en la clase se pretendía trabajar estas actividades, la frecuencia era insuficiente debido al tiempo establecido: una vez a la semana durante una hora. Esto también incidió de forma negativa en la ejecución de los movimientos en las diferentes actividades realizadas en clase.

Al inicio del curso escolar, presentaban grandes dificultades en las habilidades motrices básicas, por ejemplo, en la posición inicial de carrera, en la coordinación de brazos al caminar y correr, en los saltos de corta distancia, entre otros. Además, mayormente realizaban los ejercicios de manera incompleta, especialmente cuando tenían algún material en la mano,

como balones, raquetas y aros. El valor añadido al utilizar dichos materiales lo encontraban si podían jugar libremente y crear sus juegos. No siendo el caso cuando los mismos materiales se incluían en la orientación de actividades con un carácter técnico-deportivo, donde expresaban su rechazo hacia la actividad.

Sin embargo, a finales del curso, se logra una mejor ejecución de los movimientos de base durante las actividades desarrolladas en clase, con un mayor dominio de las actividades motrices básicas. La actitud en clases también cambia de manera positiva, una vez que desempeña el ejercicio completo y ante dudas, preguntan y continúan la actividad hasta el final.

Esta actitud era acentuada fundamentalmente cuando realizaban actividades de su preferencia; por ejemplo: el pillapilla, el burrito 21 y el fútbol, datos relevantes a considerar en el diseño de nuestra propuesta. Incluso en las entrevistas, al preguntarles sobre sus actividades favoritas durante esta etapa, demostraban emocionados el ejercicio.

Antes del confinamiento, aunque no había restricciones para el uso de espacios comunes, al aire libre o no, no todos los niños solían realizar actividades físicas y recreativas fuera del deporte extraescolar. Solo 3 niños estaban vinculados a otras actividades físicas: niña F5 en clases de natación y niño y niña F6 en clases de baloncesto. Mientras algunos solo ejercitaban en casa o bien en algún espacio al aire libre que visitaban con su familia. De ahí que el grupo de niños, atendiendo a su mayoría, encuentra su clasificación entre *poco activos* y *moderadamente activos*.

Respecto a las motivaciones de los niños hacia las actividades físicas y recreativas, durante el curso escolar se ha observado sobre todo un marcado interés por el juego con sus amigos. Generalmente, en clases no se muestran motivados cuando les corresponde realizar actividades que son deportivas sin fines competitivos, las clasifican como “aburridas”, las actividades físicas que no sean lúdicas también les parecen “aburridas”. Por ejemplo, durante las actividades con raquetas, al no tener buen manejo de esta se quejan mucho pidiéndole a la monitora cambiar de actividad. A la gran mayoría les gusta realizar juegos

novedosos, como el burrito 21, el cuatro esquina, la pañoleta con desafíos, la manito, el pegado (juegos cubanos enseñados por la monitora).

Otras motivaciones importantes se vinculan a las relaciones, los amigos. En el segundo momento observado se hace más notable el interés de los menores por compartir y pasar tiempo con sus compañeros.

Algunos niños también señalan que un motivo para pertenecer al deporte extraescolar es la condición de su entorno familiar, donde la ocupación laboral del padre/madre afecta y/o dificulta la recogida del niño al terminar la docencia. Una minoría permanece por la utilidad académica del deporte extraescolar, específicamente en la asignatura de Educación Física.

Es precisamente el entorno familiar uno de los aspectos que condiciona la práctica de actividades físicas y recreativas de los pequeños. Aun cuando los familiares tienen sus responsabilidades y ocupaciones, sobre todo laborales, encontraban la forma de llevar a sus hijos al programa de deporte escolar, independientemente de las características de su entorno debido a que se realizaban las actividades en centros educativos y/o deportivos.

Esto demostraba una mayor implicación de la familia en la práctica de actividades físicas y recreativas del niño en esta fase del confinamiento. Se realizaban esfuerzos dentro de las dinámicas y rutinas diarias para que el niño asistiera a este tipo de actividades, sobre todo al deporte escolar; y realizara otras afines, por ejemplo, cuando iban al parque o andaban en bici.

No obstante, la falta de tiempo ha constituido un factor influyente para las familias en general, quienes carecen de suficiente tiempo libre para desarrollar actividades físicas y recreativas junto a sus hijos. Así lo expresan la madre (F2): “*¡Ay, hija yo no tengo tiempo!*”; y el padre (F7): “*Pues (.) la verdad no, no mucho (...) vamos que con el trabajo créeme que nos cuesta, (.) mucho ponernos, ponernos a realizar cualquier actividad y eso...*”

2. Fase 2: Durante y lo que comienza a ser el después del confinamiento

Durante el confinamiento disminuyó notablemente la práctica de actividades físicas y recreativas de los niños. Las familias se vieron favorecidas o desfavorecidas a partir de las condiciones logísticas de sus viviendas.

Algunas familias pudieron realizar diferentes actividades físicas y recreativas dentro del hogar, debido a las condiciones favorables del mismo y a la presencia del padre/madre en casa, aun con teletrabajo. El factor tiempo ha sido determinante en los momentos de calidad de estas familias.

Sin embargo, lamentablemente, no ha sido el caso de todos. No solo por habitar en espacios pequeños, sino también por continuar con sus rutinas de trabajo presencial restándoles tiempo de calidad con sus hijos.

En este momento del confinamiento es donde más crítico se hace el hecho de vivir en pisos pequeños, sin terraza, poca luz, y en el caso de uno de ellos (F2), ni siquiera poder rebotar el balón para no molestar a los vecinos. Ha de destacarse que las familias en situación más difícil son las extranjeras, lo cual se corresponde con sus niveles de ingresos.

En las actividades que realizaban durante el confinamiento, se pueden observar los privilegios de algunos niños. Tal es el caso de F6, que diseñaron su propio parque alrededor de la casa y tenían una habitación de juegos; y de F5, que contaba con la posibilidad y el espacio para andar en bici, jugar baloncesto y trepar en una escalera en pendiente.

En la siguiente tabla 7 se resumen las actividades físicas y recreativas realizadas por los niños durante el confinamiento.

Tabla 7. Actividades físicas y recreativas de los niños durante del confinamiento

Habilidades Motrices Básicas	Deportes	Juegos y otros
-------------------------------------	-----------------	-----------------------

caminar, trepar, saltar, correr	boxear, bailar, patinar, bicicleta estática, bicicleta, baloncesto	trucos, burrito 21, bailes
---------------------------------	--	----------------------------

Fuente: Elaboración personal

Es cierto que cada una de estas actividades fue vivida en un espacio y de una manera, para muchos, completamente diferente a la habitual. A pesar de esto, varios de los niños expresaron que les gustaba estar en casa porque tenían más tiempo para hacer estas actividades de manera espontánea, destacando nuevamente correr y saltar, y el juego del burrito 21.

En lo que comienza a ser el después del confinamiento se aprecia una poca variedad de actividades físicas y recreativas. Aunque siguen destacando las habilidades motrices básicas saltar y correr, retomando trepar que lo han hecho algunos durante el confinamiento. Como se observa en la *Tabla 8*.

Tabla 8. Actividades físicas y recreativas de los niños lo que comienza a ser el después del confinamiento

Habilidades Motrices Básicas	Deportes	Juegos y otros
caminar, saltar, correr, escalar	bicicleta, patinar	Burrito 21

Fuente: Elaboración personal

Es preciso destacar que una vez que comienzan las autorizaciones para salir de casa, se observa el disfrute de caminar, saltar y/o correr en algunos espacios al aire libre como parques y praderas.

En este período del confinamiento se han establecido indicaciones del Estado Español que afectan directamente la realización de actividades físicas y recreativas. El establecimiento de horarios en el día, para que niños y otros grupos etarios disfruten de espacios al aire libre autorizados, ha beneficiado a una parte que ha podido salir a los espacios exteriores; mientras otros han salido menos o no han podido salir por ser horarios específicos que coinciden con

sus horas laborales. Además, la adaptación a las nuevas normas ha sido un proceso complejo para muchos. Se prefiere no salir de casa, como es el caso de los niños de F2 y F4.

Si bien existe una actitud positiva, expresada en las motivaciones de los propios familiares, para que los niños de estas familias tengan una vida activa, se debe resaltar que entre ambas fases del confinamiento, se muestra claramente una disminución en la actividad física y recreativa de los pequeños. Especialmente, la variedad y diversidad de actividades se ven afectadas estas dos fases.

El elemento positivo es que los pequeños han mantenido, de cierta manera, la realización de actividades físicas y recreativas que trabajan habilidades motrices básicas, como saltar y correr principalmente. Sin embargo, no es suficiente, pues es cierto que como niños tienden a estar activos, pero es importante que cumplan con las recomendaciones establecidas al respecto a nivel internacional para sus edades.

Por otro lado, la principal motivación de los niños hacia las actividades físicas y recreativas en esta fase sigue siendo el juego. No obstante, están condicionados a jugar solos o con sus hermanos y familiares, se pierde el contacto con los amigos. De ahí que la propuesta de actividades físicas y recreativas para este grupo de niños tome en consideración sus propias motivaciones, teniendo el juego colectivo como elemento clave, a través del cual el menor puede disfrutar de un tiempo de ocio y, a la vez, mantener un estilo de vida saludable.

En cuanto al entorno familiar, durante las entrevistas pudimos comprobar las condiciones generales de los hogares. De las 8 familias entrevistadas, seis viven en pisos pequeños y medianamente grandes (F2, F3, F4, F5, F7), tres tienen balcones en su vivienda (F2, F5, F8) y uno terraza (F7). Una de las familias vive en una casa con un jardín (F6) y la otra familia actualmente se encuentra viviendo en un hotel, teniendo acceso al patio (F1). Solo una familia vive lejos de los espacios al aire libre (F4).

Por su parte, la F5 a pesar de vivir en un piso, durante el confinamiento decidió irse para una casa en el campo: *“lo que pasa es que luego, aquí casi todo el mundo tenemos nuestra (...)*

nuestra casita en el pueblo (.) entonces nosotros ahora mismo estamos en un pueblo... están aquí con toda la amplitud del mundo... ” (madre F5). La casa del pueblo tiene gran amplitud y también explicó que posee un patio que habilitaron precisamente para la práctica de actividades físicas y recreativas. Este caso es de los pocos, pero efectivamente evidencia las diferencias que pueden ser determinadas por los recursos de los cuales dispone cada familia.

A través de los ejemplos anteriores se pueden apreciar las condiciones en que viven las diferentes familias y cómo incide la logística y el espacio de manera directa en la realización de actividades físicas y recreativas de estos niños. Se observa la pertinencia de elaborar una propuesta accesible a todas las familias, que puedan ser efectuadas en diferentes espacios (grandes o pequeños) realizando las variantes adecuadas para su desarrollo.

La implicación de la familia en la práctica de actividades físicas y recreativas del niño durante esta fase ha variado considerablemente. Se puede decir que antes del confinamiento generalmente las familias estaban un poco más implicadas, se hacía un mayor esfuerzo respecto a este tema.

Asimismo, el factor tiempo vuelve a ser un adversario en tanto dificulta que la familia llegue a involucrarse como aspira en la práctica de actividades físicas y recreativas de sus hijos, como afirma el padre (F7): *“Pues (...) la verdad que sí, (...) me gustaría hacer más cosas con los niños ++pero el tiempo++ el tiempo a penas me da...”*. También el hecho de continuar trabajando fuera de casa, aún durante el confinamiento, ha imposibilitado que algunos aprovecharan y disfrutaran del tiempo en familia como lo vivieron otros. Tal es el ejemplo de la madre que alega: *“yo no he parado (...) yo no he dejado de trabajar, (...) si, te lo juro y estoy cansadita (.) todo el mundo está aburrido de estar en casa y yo deseo estar en mi casa”* (F2).

Las familias también admiten la necesidad de pasar más tiempo con sus hijos y ser constantes (madre F4) en esto, de hecho, algunos se lo han trazado como meta (madre F4, madre F5). De igual manera, comprenden y reconocen que la actividad física y recreativa tiene un papel

importante en la vida del niño, en su bienestar físico y mental, en las relaciones interpersonales, en el desarrollo de las habilidades.

El mayor énfasis se hace en cuanto a la salud. De ahí la referencia a la salud física: *“que es muy importante ¿por qué? (.) Porque de eso depende también nuestra salud (.) de eso depende nuestra salud, nuestro físico (.)”* (madre F2); y a la salud mental: *“bien importante... si estoy, este, estática, sin moverme, me deprimó, me (.) me (.) canso, me (.) fatigo...”* (madre F1).

Durante la fase 2, la responsabilidad de la práctica de actividades físicas y recreativas ha caído completamente sobre los familiares, no solo como facilitadores sino también como ejecutores. Si bien algunos han logrado reunir las condiciones en casa durante este período, poniéndolas a disposición de los menores, no han contado con las herramientas necesarias para aprovechar sus recursos y acompañar a sus hijos desde el rol de educadores/ monitores de la actividad física y recreativa. Por ello, es fundamental proporcionar herramientas dirigidas tanto a padres y madres como a hijos, que conviertan cada espacio en un lugar accesible y favorable para la práctica de actividades físicas y recreativas.

En este sentido, debemos considerar también las potencialidades de las familias para promover la actividad física y recreativa de los menores. Un elemento importante es el conocimiento que poseen los familiares sobre las necesidades y características de los niños, lo cual les permite trazarse estrategias específicas según la situación. Como bien expresa el padre F7: *“Él tiene una cosa que, que necesita que (.) todos estén pendientes a él (.) cuando hacemos actividades juntos siempre trato de escucharlo y darle la atención que necesita...”*.

Otro elemento a favor es la importancia que le confieren a la práctica de actividades físicas y recreativas de sus hijos, así como su intención de implicarse más en dichas actividades. Esto evidencia el rol significativo de la familia en el desarrollo e implementación de hábitos y estilos de vida saludables. Hemos visto cómo la familia determina la pauta en la realización de las actividades físicas y recreativas de sus hijos, ya sea de manera positiva o negativa. Entonces, es posible afirmar que las familias poseen las potencialidades para convertirse en

promotores de la actividad física y recreativa en lo que comienza a ser el después del confinamiento.

Una vez analizada la práctica de actividades físicas y recreativas de los niños en ambas fases del confinamiento, se establecen los elementos a tener en cuenta en el diseño de nuestra propuesta, partiendo de las opiniones de los propios niños, quienes han tenido la oportunidad de imaginar y crear sus propias actividades deportivas.

El grupo de niños y niñas de 6 a 8 años propone actividades relacionadas principalmente con las diferentes habilidades motrices básicas, como correr, caminar, saltar, atrapar, escalar. Asimismo, recurren a la integración de variantes de juegos conocidos y se valen de otros recursos como figuras geométricas, animales, deportes.

En la construcción de sus ideas, los niños añaden los materiales que utilizarían en el desarrollo de sus actividades. En este sentido, destacan pelotas o balones, combas, cintas, aros, rampas, escaleras en pendiente, colchonetas, entre otros. Como plantea el niño F6: *“...pues algún juego con el aro... una raya con pelota y después y después una colchoneta++, (.) dar una voltereta y que no puedes tocar el suelo, desde las pelotas tienes que ir hasta la colchoneta para hacer la voltereta, (.)”*.

En varios casos, los menores conciben la implementación de su propuesta de actividades fundamentalmente con miembros de la familia: madre, padre, hermanos. Aunque también se mencionan los amigos: *“...bueno, con mis amigas o con mis hermanos y eso...”* (niña F3).

Estas líneas nos han servido para desarrollar la propuesta de actividades físicas y recreativas que se presenta en el capítulo siguiente para el grupo de niños y niñas de 6 a 8 años.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

La propuesta de actividades físicas y recreativas que se presenta en este acápite está orientada a un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, para que sean realizadas con sus familiares. La propuesta se ha basado en las opiniones tanto de los niños y niñas involucrados como de sus familiares, en los datos recogidos de la observación participante y en los ejemplos seleccionados de buenas prácticas.

Entre los principales aspectos a considerar en el desarrollo de la propuesta tenemos las habilidades motrices básicas, los recursos a emplear y los espacios de realización de las actividades. A continuación, se presentan los elementos destacados por las familias en cada aspecto:

1. Habilidades Motrices Básicas

- *Caminar* (F1, F3, F6, F8)

F1 (madre): ...caminar, me gusta mucho caminar...

F3 (niña): (...) --Caminar—(.) pues caminar...

F6 (madre): (.) andar por el campo solo con los niños...

- *Correr* (F1, F4, F5, F6, F7, F8)

F5 (niña): Profe, (...) -- también corría mucho -- ...

F7 (niño): <risas> ++correr++ SI, esa es mi favorita, porque (.) me hago más rápido cada día...

F8 (niño): ¿¡Correr!?

- *Saltar* (F1, F3, F5, F6, F8)

F6 (niño): Saltar en las colchonetas...

F5 (madre): ...luego se saltaba la comba (...) y poco más (.), lo hacíamos en el patio que tenemos aquí...

F8 (niña): (...) ¡SALTAR!...

- *Escalar* (F4, F5)

F4 (niño): ...la de escalar porque tiene (.) mucha fuerza, sí, bueno eh (.) cuando era pequeño sí me asustaba, pero cuando ya era mayor, no me asustaba (.) porque ya escalaba...

F5 (niña): Pues la escalera me encanta... (las escaleras están en pendiente)

2. Recursos:

- *Juegos*: el pillapilla (F4, F5), el burrito 21 (F1, F6, F8), el escondido (F5), el salto del tigre (F6), el espejo (F6), la araña (F8), la pata coja (F8).

F5 (niña): ...hicieran el pillapilla, juego al escondite...

F6 (niña): me gusta mucho el burrito 21 (...)

F6 (niño): (.) dar una voltereta y que no puedes tocar el suelo, desde las pelotas tienes que ir hasta la colchoneta para hacer la voltereta, (.) el salto del tigre...

- *Baloncesto* (F2, F6, F7, F8)

F6 (niño): (...) mi favorito es el baloncesto (...)

F6 (niña): hay un juego que se llama vampiros (.) hay que llevar el balón en la mano y el que se la pica tiene que ir botando y si pilla a alguien el otro también tiene que ir botando y así y cuando ya estén pillados todos el ultimo gana...

F7 (niño): ...baloncesto...

- *Fútbol* (F2, F6, F7, F8)

F2 (niño): ...jugar al fútbol...

F6 (niño): ...fútbol...

F7 (niño): Fútbol...

-*Baile* (F3, F5, F6, F7, F8)

F6 (madre): ...bailar...

F7 (padre): ...bailar delante de la tele...

F8 (niño): ... ésta (refiriéndose a su hermana) bailaba con la mama...

- *Materiales*: aro (F6, F7), pelotas (F1, F2, F4, F6, F8), rampas (F7), ~~comba (F5)~~, comba (F1, F3, F5)

F5 (madre): ...luego se saltaba la comba...

F6 (niño): ++aro++, ah y pelotas...

F7 (niño): (...) rampas, aros...

3. Espacios:

- *Jardín, patio, terraza* (F1, F5, F6)

F1 (madre): ...siempre solíamos a caminar al patio...

F5 (madre): ...mira te vamos a meter en el patio de la casa...

F6 (niña): Pues (.) estaba la mayoría del día en el jardín...

- *Casa, apartamento (interiores)* (F4, F6, F7, F8)

F4 (niño): Eh, no, no quiero salir de casa...

F6 (niña): Tenemos una habitación que es para hacer trucos y saltar (...) teníamos más tiempo, por eso lo hacíamos mucho

F7 (padre): Pues corremos en casa de una punta a la otra...

F9 (padre): Correr, con la comba, por lo general en el salón...

- *Parques, espacios abiertos* (F1, F2, F3, F4, F6, F7, F8, F9)

F6 (madre): (.) sobre todo, nos gusta pasear por el campo...

F7 (padre): ... pues sales con su madre al parque natural...

F8 (padre): ... ir al parque y, en el parque jugar (.) con los árboles...

Tras el análisis de los elementos mencionados anteriormente, se realiza la siguiente propuesta de actividades físicas y recreativas para un grupo de niños y niñas de 6 a 8 años, experiencia a desarrollar con la familia. Para ello, también se tienen en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), en cuanto a la duración, frecuencia e intensidad de la práctica de actividades físicas y recreativas.

La propuesta contempla 10 episodios que contienen actividades físicas y recreativas que se pueden llevar a cabo durante 60 minutos o más (recomendación de la OMS, 2020). Su realización será indistintamente durante la semana, ajustándose a los diferentes espacios (casas e interiores, terraza, jardín, parques y otros espacios abiertos).

Haciendo referencia a los dibujos animados estadounidenses “Captain Planet and the Planeteers”, creado por Ted Turner, Barbara Pyle y Robert Larkin III. Las actividades que se desarrollan dentro de esta propuesta están relacionadas con los personajes de esta serie infantil, permitiendo a los niños y niñas realizar actividades físicas y recreativas utilizando los superpoderes de sus personajes principales. Se pretende que los niños sean capaces de experimentar esos superpoderes, trazándose metas a través de los diferentes episodios, enfrentándose a retos y desafíos que deberán resolver junto con sus familiares. Donde llegará la oportunidad de que los niños creen los capítulos de una nueva aventura que recibe el nombre de “Pequeño/a capitán/a planeta”.

Los superpoderes de los personajes en las aventuras del “Pequeño/a capitán/a planeta” son:

- *Tierra*: controla y protege toda la tierra, por ejemplo, la flora, la fauna, el suelo (personaje defensor de plantas y animales)
- *Fuego*: controla y utiliza el fuego (personaje que se caracteriza por ser valiente y con mucha energía para realizar actividades)
- *Viento*: controla y utiliza el viento (se caracteriza por ser muy veloz)

- *Agua*: controla y protege los ríos y mares (personaje que se preocupa por las especies marinas y por el cuidado del agua potable)
- *Corazón*: cuida y protege a todas las personas a su alrededor (personaje sensible a las necesidades de los seres vivos)

Cada superpoder va a estar representado por un color, por lo cual la familia junto al niño/a dedicará un tiempo al diseño de los trajes para los cinco superpoderes. A cada superpoder corresponden uno o dos colores:

- *Tierra*: **verde** y **marrón**
- *Fuego*: **amarillo** y **naranja**
- *Viento*: **gris**
- *Agua*: **azul**
- *Corazón*: **rosado** y **rojo**

Los materiales que se requieren para la implementación de la propuesta se describen a continuación:

- Cartulina: utilizada para realizar el cinturón, la pulsera y/o la tiara de la cabeza)
- Cintas o hilos de colores: se ponen en la cintura para atar bien el cinturón o para realizar la pulsera
- Papel, cartulina o cartón: para elaborar los elementos correspondientes a cada superpoder y que puedan ser utilizados, por ejemplo: llamas de fuego, gotas de agua o elementos del mar, el viento en forma de remolino, corazones y elementos de la tierra (flora y fauna). Para confeccionar la caja sorpresa donde aparecerán la varias de las actividades a realizar y otra caja una para guardar los atuendos del traje y los elementos de los superpoderes. (Ver figura 1.)
- Tempera, pinturas y/o lápices de colores: para colorear las partes del traje y el resto de los elementos a emplear en las actividades

Figura 1. Ejemplos de elementos de los superpoderes



Episodio 1. Mi Picúa (anexo 3)

- Materiales necesarios:
 - Hojas blancas o de colores,
 - Cintas, cuerdas o zapatos

La familia va a preparar un área de la casa, colocando en el centro del espacio seleccionado la caja sorpresa, sin que el niño tenga conocimiento del lugar donde se encuentra la misma. A la llamada de la familia ¡Superhéroe!, ¡Superhéroe!; el niño sabrá automáticamente que se encuentra en una misión, la familia deberá comunicarle que debe buscar la caja sorpresa donde estará el reto que debe desarrollar. Acto seguido, una vez que el niño encuentra la caja sorpresa, descubrirá que dentro hay dos tarjetas y deberá seleccionar una. El niño deberá vestir el traje del superpoder señalado en la tarjeta, ya sea Tierra o Viento, para realizar la actividad que se indica.

Actividad 1: Tarjeta con superpoder Tierra

¡Superhéroe! Debes utilizar estas hojas (blancas o de colores) y realizar junto con tu familia varias picúas. Al terminarlas vas a trazar dos líneas (usar cintas, cuerdas o zapatos) a 10 pasos de distancias, te colocarás con tu familia detrás de una de estas líneas, y a tu señal todos lanzarán lo más lejos posible la picúa y comenzarán corriendo hacia la otra línea trazada, evitando que la picúa toque el suelo. Si la picúa no tocó el suelo antes de atraparla, podrás lanzarla nuevamente, guardando las otras picúas. De lo contrario deberás colocar la picúa que si llegó al suelo detrás de la línea identificando las que pertenecen a cada uno. Luego de varios intentos (poner un límite de repeticiones), el ganador de la familia será aquel que terminó con más picúas que no tocaron el suelo.

Variante:

- Realizar la misma actividad en un espacio al aire libre intentando hacer volar la picúa lo más alto posible.
- Lanzarla con el brazo contrario al que usas para escribir
- Se pueden alargar los pasos de distancias entre las líneas trazadas, que se pueden delimitar con ramas de los árboles, o piedras pequeñas colocadas encima de las hojas caídas al suelo (en caso de estar al aire libre)
- Correr de espaldas para atrapar la picúa.

Actividad 2: Tarjeta con superpoder Viento

¡Superhéroe! Debes utilizar estas hojas (blancas o de colores) y realizar junto con tus padres varias picúas. Al terminarlas vas a trazar dos líneas (usar cintas, cuerdas o zapatos) a 3 pasos de distancias, te colocarás con tu familia detrás de una de estas líneas, y a tu señal todos llevarán la picúa a 1cm de distancia de la boca y darán un soplo bien fuerte intentando que la picúa avance hasta la otra línea, deberán atraparla antes que esta toque el suelo realizando un salto de rana. Si la picúa cae al suelo antes de pasar la línea esa picúa queda descalificada y se deberá utilizar otra. El ganador es aquel que más lejos hizo llegar su picúa, siendo el que menos picúas descalificadas tenga.

Episodio 2. Rompecabeza

- Materiales necesarios:
 - Objetos: mochila, reloj, libreta, libros, lápices, gorro de baño, traje de baño, gafas de sol, protector solar, salvavidas, sombrilla, botella de agua, ramas de árboles, mapa (todos estos objetos pueden ser reales o dibujados)
 - Hojas, colores, lápices
 - Los elementos de los superpoderes

La familia colocará por los diferentes lugares de la casa, u otros espacios, tarjetas con las imágenes u objetos físicos de algunos de los materiales antes mencionados, con el objetivo

de que el niño identifique la temática que le ha puesto su familia, en este caso dentro de esos objetos hay tres temáticas (escuela, playa y montaña). Los familiares seleccionan una temática y los dibujos y/o objetos se colocan por todo el espacio seleccionado y se ubican en un orden lógico, y el niño antes de realizar la actividad deberá escoger de la caja sorpresa con los ojos vendados una tarjeta, la cual estará coloreada representando uno de los superpoderes (Tierra, Fuego, Viento, Agua, Corazón).

Luego que el niño esté listo con el traje que corresponde al superpoder elegido, a la voz de salida de su familia saldrá corriendo en busca de las diferentes pistas que le permita armar el rompecabeza, cada vez que el niño llegue a una pista se le debe preguntar para que utilizase ese objeto y luego que este acierte coge el objeto (físico o dibujado) y continúa en busca de la siguiente pista, hasta llegar al final. En caso de que el niño después de haber reunido todas las pistas no es capaz de identificar la temática del rompecabezas, se le puede ayudar colocándole los objetos en orden uno al lado del otro, haciéndole preguntas de tal manera que ellos mismos descubran la respuesta.

Variante:

- Realizar la actividad como explorador en espacios abiertos, donde la familia pida al niño encontrar elementos naturales que puede utilizar durante una excursión a la montaña, o cuando realiza una ruta de senderismo.
- Ir hacia las pistas saltando, caminando y/o girando
- Realizar la actividad por tiempo
- Colocar los objetos desorganizados
- El niño puede utilizar los elementos del superpoder que tenga durante la actividad para lanzar dentro de un recipiente ubicado a una distancia de 5 pasos. Si logra colarlo dentro, el niño podrá recibir ayuda de su familiar, quien le brindará algunas pistas para identificar la temática. El niño solo puede utilizar un elemento por cada objeto (físico o dibujado) a identificar.

Episodio 3. Mundo animal

El pequeño/a capitán/a, desarrollará estas actividades con su familia de manera espontánea, puede ser en cualquier momento del día en que emplee sus superpoderes para adentrarse al mundo animal.

Actividad 1. Zoo

- Materiales necesarios: bocina o equipo de música para proyectar las grabaciones de sonidos que emiten los animales)

El niño se encuentra en cualquier lugar de la casa, al escuchar el sonido que se emite por el equipo de música o bocina de un animal de la tierra, deberá escoger el superpoder que desee (Tierra, Fuego, Viento o Corazón) y escenificar al animal, realizando el sonido y los movimientos. Esta actividad es realizada por todos los miembros de la familia imitando a diferentes animales del zoo. En caso de que un niño no sepa identificar cuál es el animal, la familia deberá darle pistas o bien imitando el movimiento o el sonido del animal.

Variante:

- Imitar el animal y representarlo mediante un dibujo.
- El ganador de la familia tendría derecho a escoger uno de sus episodios favoritos, o proponer una actividad física y recreativa.

Actividad 2. Acuario

El niño se encuentra en cualquier lugar de la casa, al escuchar el sonido que se emite por el equipo de música o bocina de un animal del mar, deberá escoger el superpoder que desee (Agua, Fuego, Viento o Corazón) y escenificar al animal, realizando el sonido y los movimientos. Esta actividad es realizada por todos los miembros de la familia imitando a diferentes animales del acuario. En caso de que un niño no sepa identificar cuál es el animal, la familia deberá darle pistas o bien imitando el movimiento o el sonido del animal.

Variante:

- Imitar el animal y representarlo mediante un dibujo.
- El ganador de la familia tendría derecho a escoger uno de sus episodios favoritos, o proponer una actividad física y recreativa.

Episodio 4. Capitán cebollita

En este episodio la familia deberá representar los mismos movimientos que realice el capitán cebollita, los cuales pueden ser: bailar, realizar acrobacias, cocinar, barrer el suelo, saltar en un pie, rodar por el suelo, escalar, entre otros (y/o espontáneos). En total son 5 movimientos que cada capitán debe ejecutar en un tiempo de 20-25 segundos, antes de pasar su cargo a otro miembro de la familia. Esto se puede llevar a cabo en diferentes espacios (salón, cocina, jardín, patio, parques y otros espacios abiertos). A continuación, se muestra la actividad en diferentes escenarios:

Actividad 1. Capitán cebollita en casa

- Materiales necesarios: equipo de audio, o bocina

El niño se encuentra sentado en un círculo junto con su familia alrededor de la caja mágica y cada uno sacará una tarjeta para saber su número. El número 1 deberá pasar al centro del área seleccionada y al sonar la música el capitán cebollita comenzará a realizar movimientos hasta que se detenga la música y acto seguido el número 2 deberá intentar efectuar los mismos movimientos y así sucesivamente hasta que le corresponda al número 2 inventar sus movimientos.

Variante:

- Luego que el capitán cebollita realice sus movimientos, el familiar que le siga deberá imitar los mismos movimientos y además realizar sus movimientos propios. La actividad termina cuando le toque nuevamente al capitán cebollita efectuar sus movimientos propios y el de la familia que participó.

Actividad 2. Capitán cebollita al aire libre

La familia antes de salir de casa seleccionará de la caja sorpresa los números para conocer el orden de quién comenzará realizando los movimientos del capitán cebollita. Consiste en que la familia realice diferentes movimientos de manera espontánea, como saltar en forma de rana, correr rápido y detenerse, realizar un movimiento de baile y continuar caminando, imitar a los animales, caminar sobre el contén y/o quedarse sobre el mismo para mantener el equilibrio, entre otros. Antes de regresar la familia completa deberá haber interpretado el capitán cebollita.

Episodio 5. Mi casa

- Materiales necesarios:
 - Claves (en caso de no tener se puede emitir el sonido con la palma de las manos)
 - Maracas o una botella de plástico con un poco de arroz o alubias dentro para imitar este instrumento
 - Tambor o cajón (se puede coger un cartón y colocarlo encima de la mesa, o agenda)
 - Aros, cintas o toallas.

La familia deberá realizar un sorteo para seleccionar al músico de la actividad, el resto de los familiares estarán dispersos en el área seleccionada (preferiblemente un espacio con amplitud). Cuando el músico comience a tocar los instrumentos (de manera alterna), la familia comenzará a bailar por toda el área evitando acercarse a los aros (cintas o toallas en forma de aros) ubicados aisladamente en el suelo (se debe iniciar con un aro menos de la cantidad de participantes). El músico estará ubicado de espaldas a la actividad y cuando este deje de tocar la melodía, la familia deberá ir hacia los aros, aquel que no logre alcanzar un aro deberá ser invitado por alguien de su familia a su aro (no pueden tener ninguna parte del cuerpo fuera del aro). Todos deberán permanecer dentro del aro hasta que el músico, elimine uno de los aros y vuelva tocar la melodía. Esta actividad se realizará hasta que solo quede un aro en el suelo y todos los que estén participando sean capaces de permanecer dentro del aro.

Variante:

- Se podría seleccionar un músico por instrumento.
- Esta actividad se puede realizar con la familia y amigos, mientras más personas participen, más divertido es el desafío.

Episodio 6. La papa caliente

- Materiales necesarios:
 - Calcetines viejos o pedazos de telas
 - Hojas, periódicos
 - Una bola del desodorante
 - Hilo, celo o cinta adhesiva

La familia puede diseñar una pelota de trapo (anexo 4) siguiendo estas instrucciones:

Se coge una bola del desodorante (otra variante puede ser con hojas o papel periódico y darle la forma de una bola de desodorante), se le envuelve con un poco de papel, tela o hilo y luego de tener el tamaño que se quiere (en este caso podría ser del tamaño de una pelota de beisbol o de tenis) se puede forrar con cinta adhesiva o celo. Luego de tenerla se mete dentro de un calcetín (puede ser mediano) realizándole un dobléz de manera tal que cubra y suavice toda la pelota.

Tras haber finalizado la pelota de trapo, la familia se puede ubicar formando un círculo mediano. A la señal del niño, quien estará con uno de sus superpoderes (por ejemplo: Viento), cogerá la pelota de trapo que toma el nombre de “papa caliente” (papa significa patata) y comenzará a pasarla realizando movimientos que ocasiona el viento hacia el lado derecho. Estarán colocados a un metro de distancia y cantarán la siguiente canción:

¡Qué pase la papa,

Qué siga pasando,

Qué no se detenga

la papa **ca-lien-te!**

La palabra *caliente* se divide en tres sílabas para señalar a la persona que tenga la pelota cuando se dice la última sílaba (-te). Esa persona recibirá un castigo (relacionado con actividades físicas y recreativas) del resto de la familia.

Variante:

- Colocarse a cinco metros de distancia.
- Cantar la canción más rápida.

Episodio 7. La manito

- Materiales necesarios:
 - Pelota de pin pon o pelota de trapo (sin el forro de los calcetines para que avance más)
 - Bate o similar
 - Tres objetos que permitan delimitar las bases.

La familia se va a dividir en dos equipos, uno a la zona de batear y el otro al campo. Este último se ubica dentro del cuadrado trazado en el espacio seleccionado, situados cerca de las bases (1ra, 2da, y 3ra) que estarán situadas de 10-15 pasos. Mientras que el primero del equipo que va a la manito (o al bate) se coloca en *Home* y realiza golpeo con la mano (puede ser con el puño o con la mano abierta) la pelota debe avanzar más de 4 pasos largos para que el jugador pueda salir caminando hasta llegar a 1ra base (y así avanzar consecutivamente hacia todas las bases).

En el camino a 1ra base el jugador debe moverse imitando elementos de la tierra (un animal), de 1ra a 2da base imitará un elemento del viento lentamente (un remolino), de 2da a 3ra base un elemento del agua (las olas del mar), y de 3ra base a *Home* expresarse con sonidos de animales.

A menos que se cometan los 3 *outs* y cambien de terreno. Una de las reglas de este juego es que si no se toca la pelota cuando se está en la zona de la manito (al bate) el jugador podrá

repetir el golpeo 1 vez más, pero si este lo toca y la pelota no avanza cuenta como *out* no como *strike* y pierde su turno a la manito. El juego puede culminar en las 10 carreras.

Variantes:

- Jugar con un bate o palo que se pueda utilizar para este juego
- El jugador de la zona de bateo puede lanzar hacia arriba la pelota y batearla cuando está descendiendo, este saldrá corriendo hacia las bases (que estarán a más de 15 pasos).
- Las reglas para esta variante podrían ser más flexibles, por ejemplo, cumplir con los tres strikes, antes de que sea *out*.

Episodio 8. El pegado

- Materiales necesarios: elementos de los superpoderes, pelota de trapo.

La familia deberá participar representando, cada uno, un superpoder (Tierra, Fuego, Viento, Agua, Corazón). Colocándose en los extremos del área seleccionada, por ejemplo, en el jardín, a la señal del *Pequeño/a Capitán/a Planeta* deben salir corriendo y coger la pelota de trapo, que estará situada en el centro del jardín, y el primero que la coja retrocede unos 5 pasos y coloca la pelota en el suelo. Luego cuenta hasta 10 e inmediatamente sale corriendo con la intención de tocar por cualquier zona del cuerpo (exceptuando la cara) a alguien de la familia, quien deberá quedarse estático hasta que otro lo salve tocándole y este pueda continuar en el juego. Se puede rotar después de haber pegado 10 o más veces.

Variante:

- Se puede utilizar la pelota de trapo en lugar de los elementos de los superpoderes
- La actividad se puede realizar en diferentes espacios

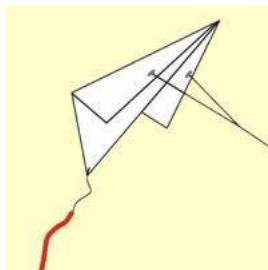
Actividad 9: La chiringa (anexo 5)

- Materiales necesarios: Hoja, hilo, colores

La chiringa es una imitación cercana a un cometa o papalote, para su elaboración solo se precisa hojas e hilos. Es una experiencia tomada del contexto cubano, donde a la mayoría de los niños les gusta hacer sus propias chiringas (ver figura 2).

La familia va a elaborar una chiringa para cada uno. Posteriormente, se utilizará el poder viento para hacer volar las chiringas. Aquella que vuele más alto y permanezca más tiempo en el aire será la ganadora y tendrá la oportunidad de proponer nuevos episodios.

Figura 2. La Chiringa



Actividad 10. Valiente

- Materiales necesarios:
 - Manta o colcha, Caja vacía
 - Silla, mesa
 - Hojas, colores
 - Balón o pelota de trapo

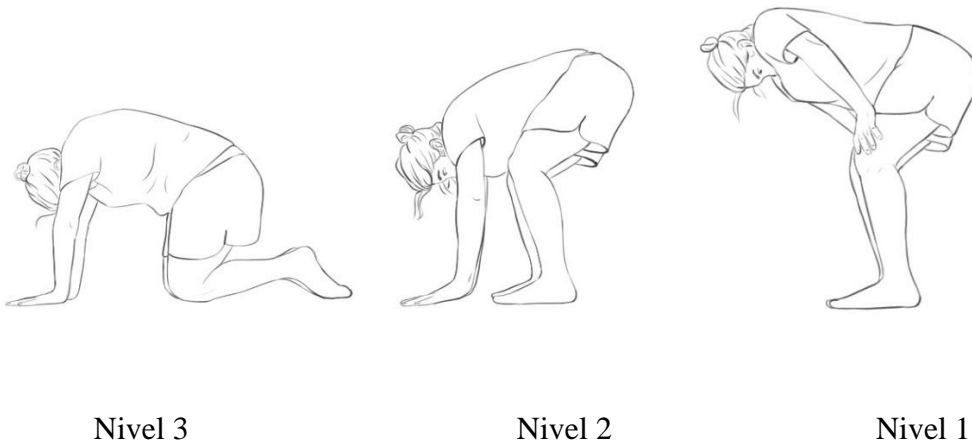
La familia selecciona el área donde se va a desarrollar la siguiente actividad, por ejemplo, en toda la casa.

Se colocará en la casa varios obstáculos y desafíos que deberán ser resueltos en dos minutos y treinta segundos. Para resolver estos desafíos los niños deberán representar uno de sus superpoderes. A la señal del familiar el niño comenzará corriendo, dirigiéndose al primer

obstáculo y luego de resolver este continúa al siguiente hasta que acabe el tiempo. Una posible manera de desarrollar esta actividad es:

- *Desafío 1: Pequeño/a Capitán/a Planeta*, realiza 5 saltos formando una figura geométrica, y camina como un elefante hacia el desafío 2.
- *Desafío 2*: salta la valla (caja vacía) tres veces, continúa corriendo hacia el desafío 3.
- *Desafío 3*: realiza un dibujo de su animal favorito, va realizando los movimientos y los sonidos de su animal favorito hacia el desafío 4.
- *Desafío 4*: coge el balón y realiza 7 botes al piso o 7 lanzamientos hacia arriba, caminando hacia el desafío 5.
- *Desafío 5*: lee este trabalenguas: “*Paquito clavó un clavito, cuántos clavitos, clavó Paquito*”. Dirígete hacia el desafío 6 rodando la pelota o bien con las manos o bien con los pies.
- *Desafío 6*: salta el burrito 21 en el nivel 3 (ver figura 3), dirígete corriendo al desafío 7.
- *Desafío 7*: salta el burrito 21 en el nivel 2 (ver figura 3), dirígete corriendo al desafío 8.
- *Desafío 8*: salta el burrito 21 en el nivel 1 (ver figura 3), dirígete corriendo de espaldas al desafío 9.
- *Desafío 9*: realiza el pino o una voltereta lateral, dirígete en cuadrupedia al desafío 10.
- *Desafío 10*: realiza la actividad física y recreativa que desees, o como si quieres repetir alguno de los desafíos mencionados anteriormente.

Figura 3. Burrito 21



Variantes:

- Realizar los desafíos en un menor tiempo
- Agregar desafíos al episodio

CONCLUSIONES

El confinamiento, producto de la situación sanitaria global, ha marcado un antes, un durante y un después en la práctica de actividades físicas y recreativas, haciendo alusión en este caso al grupo de niños y niñas entre 6 y 8 años. Se puede observar una variación significativa entre las actividades que se realizaban antes del confinamiento, respecto a las realizadas durante y en lo que comienza a ser el después del confinamiento, donde se muestra una disminución considerable en cuanto a cantidad de actividades se refiere. En las tres etapas del confinamiento las que más realizan y sugieren favoritas son aquellas relacionadas principalmente con las habilidades motrices básicas: correr y saltar.

La motivación hacia la práctica de actividades físicas y recreativas en el grupo de niños y niñas de 6 a 8 años responde fundamentalmente al carácter lúdico de la actividad física y recreativa. Los niños manifiestan un marcado interés por el juego, elemento clave en el desarrollo exitoso de sus actividades.

Generalmente, la familia reconoce la importancia que tiene la práctica de actividades físicas y recreativas en los menores de edad. Sin embargo, sus argumentos no son del todo consecuentes con sus acciones ya que los niños y las niñas mantienen una clasificación entre poco activos y moderadamente activos. Esto se puede constatar en el hecho de que el Programa Integral del Deporte Escolar, que funciona una vez a la semana durante una hora, se vuelve el encuentro fundamental del grupo de niños y niñas de 6 a 8 años con la actividad física y recreativa, si bien una minoría practica de manera regular algún deporte.

La familia organiza la participación del niño en las actividades físicas y recreativas. No obstante, su implicación en la misma no ha sido suficiente de acuerdo a las propias expectativas por ellos visualizadas. Algunos se han propuesto como meta involucrarse más en las actividades de sus hijos.

Durante el período de confinamiento y lo que comienza a ser el después, se aprecia la falta de seguimiento de la actividad física y recreativa de los niños por parte de sus familiares. Siendo un posible factor el entorno familiar determinado por las condiciones físicas y

logísticas de la vivienda, ocupación y profesión de padres y madres, así como el tiempo libre que disponen.

Respecto a la promoción de actividades físicas y recreativas de los niños y niñas de 6 a 8 años del grupo seleccionado (experiencias a desarrollar con sus familias), se ha realizado una propuesta de actividades físicas y recreativas para estos pequeños. Principalmente se han considerado dos ejemplos de buenas prácticas y los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a las familias, con especial mirada a las opiniones de los niños.

Los dos ejemplos de buenas prácticas han sido seleccionados ya que vinculan a la familia en las actividades físicas y recreativas del niño. Existe un entendimiento de la responsabilidad que tienen los familiares en la formación de estilos de vida saludables.

La propuesta se ha basado en una historia que evoca la actividad física y recreativa a través de juegos de enseñanza-aprendizaje, que contemplan contenidos de otras disciplinas. Dicha propuesta favorece el desarrollo de la creatividad, la imaginación, la memoria, el pensamiento, la atención, la percepción (movimientos propios, espacio y tiempo). Además, refuerza el desarrollo de habilidades motrices básicas (correr, saltar, caminar, atrapar, lanzar, trepar, rodar, empujar, golpear, girar) y valores como el trabajo en equipo, el respeto a las reglas y al otro, y la honestidad.

RECOMENDACIONES

- Presentar y entregar la propuesta de actividades físicas y recreativas a las familias involucradas en la investigación.
- Hacer un seguimiento y evaluación de la implementación de la propuesta.
- Compartir la propuesta a otras familias logrando la implicación de los centros escolares, deportivos y comunitarios.
- Pensar en el diseño de un manual de actividades físicas y recreativas para niños y niñas de 6 a 8 años.
- Para futuras líneas de investigación, realizar estudios similares donde se promuevan los vínculos familiares y estas actividades lleguen a formar parte de los estilos de vida de las familias.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

- Producto al estado de confinamiento se tuvo que reducir la muestra de la investigación, trabajando únicamente con las familias que estuvieron dispuestas y tuvieron las condiciones requeridas para colaborar con el estudio.
- La situación de confinamiento imposibilitó la realización de una prueba piloto de la propuesta de actividades físicas y recreativas para el grupo de niños de 6 a 8 años con las familias participantes en la investigación.
- El encuentro con los niños ha sido realizado vía internet, de manera no presencial. Esto ha dificultado la concentración de la atención y por tanto se ha visto afectada la profundidad de la entrevista.
- La búsqueda bibliográfica-documental ha sido limitada durante la investigación debido a las condiciones logísticas e informáticas producidas a nivel nacional (y me atrevería a decir a nivel internacional).
- Se complejiza el acceso a la información debido a que muchos datos relevantes se encuentran en acceso restringido y en ocasiones de pago.

- Por un lado, universidades, bibliotecas, y centros de investigación se mantuvieron cerrados durante el confinamiento; y, por otro lado, las dificultades de las empresas telefónicas digitales para sostener en su máxima capacidad la conexión online.

BIBLIOGRAFÍA

Ángel (2020). *Programa V: DEPORTE EN FAMILIA*. Recuperado 25 de junio de 2020, de <https://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-v-deporte-en-familia.html>

Areva Valsain (2020, 10 abril). *Areva Valsain - Turismo, deporte y educación en la naturaleza*. <https://areva-valsain.com/>

Cagigal, J.M. (1971). Ocio y deporte en nuestro tiempo. *Cátedras universitarias de tema deportivo cultural*, 2, 83-129.

Casanova, M. (2020, 3 abril). *ESCUELA*. Revista de Prensa. <https://www.oecd.org/site/schoolingfortomorrowknowledgebase/futurestinking/scenarios/whyusescenarios.htm>

Cidoncha, Vanessa y Díaz, Erika (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Digital*, 147.

Constitución Española/1978, de 29 de diciembre. Disponible en: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/constitucion.html

Felipe Maso, José L. (2014). La institución libre de enseñanza: sus principios pedagógicos innovadores y su presencia en el currículo de la educación física actual. El primer centro docente español que utilizó el deporte como elemento educativo. *Citius, Altius, Fortius*, 7(2), pp. 57-82.

Fernández, Inmaculada (2011). *La importancia de la familia en la Educación Infantil*. Sevilla: Eduinnova.

Fullea, Pedro y cols. (s.f.). *Recreación Comunitaria*.

Gimeno Sacristán, J. (2003). *El alumno como invención*. Madrid: Morata

González Jurado, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta*, 7, 73-96.

Lather, P. (1996). Issues of validity in openly ideological research: between a rock and a soft place. *Interchange*, 17(4), 63-84.

Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte (BOE 17/10/1990, n. 249) modificada por la Ley 50/1998 y por la Ley 53/2002.

Martí, José J. (2009). Un juego nuevo y otros viejos. En José J. Martí, *Edad de Oro* (págs. 58-66). La Habana: Pueblo y Educación.

Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4, 9-17.

Merino, Begoña y González, Elena (s.f.). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Grafo, S.A.

Ministerio de Sanidad (2020, 30 abril). *BOE.es - Documento BOE-A-2020-4767*. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/eli/es/o/2020/04/30/snd380>

Miranda, J. y Camerino, O. (1996). *La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo*. Salamanca: Amaru.

Moscoso Sánchez, David y Moyano Estrada, Eduardo (coords.) (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *Colección Estudios Sociales*, 26.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: Ediciones de la OMS.

- Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), 69-74.
- Pérez, Aldo (2008). *Recreación: Fundamentos Teórico-Methodológicos*. Cuba: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Pérez Brunicardi, Darío (2010). *Buscando un modelo de deporte escolar para el municipio de Segovia. Un estudio a partir de las valoraciones, intereses y actitudes de sus agentes implicados*. Tesis doctoral sin publicación, Universidad de Valladolid, Valladolid, España.
- Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1995). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC.
- Sánchez, María E. y González, Matilde (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Cuba: Editorial Deporte.
- Sancho, J. M. (2020, 8 abril). *La vida sigue..., aunque no lo parezca*. El Diario de la Educación. <https://eldiariodelaeducacion.com/2020/04/09/la-vida-sigue-aunque-no-lo-parezca/?hilite=%27COVID-19%27>
- Talayero, J. M. P. (2020, 12 junio). *No temáis a la infancia*. El Diario de la Educación. <https://eldiariodelaeducacion.com/2020/06/12/no-temais-a-la-infancia/>
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, España: Paidós.
- UNICEF (2004). *Deporte, recreación y juego*. Disponible en: https://www.unicef.org/republicadominicana/deporte_recreacion_juego.pdf
- United States Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta.

Web Oficial de la Organización Mundial de la Salud: <http://who.int/es/> (consultada el 18/05/2020).

Web Oficial de la Real Academia Española: <https://dle.rae.es/> (consultada el 05/07/2020).

Web Oficial UNICEF: <https://www.unicef.org/> (consultada el 24/06/2020).

Web Site of World Health Organization: <http://who.int/> (consultada el 18/05/2020).

ANEXOS

Anexo 1. Guía de Observación aplicada antes del estado de confinamiento

Anexo 1.1. Observación 1

Fecha	Lugar	Aspectos observados
15-10-2019 (martes)	Se realiza en el Pabellón, el cual cuenta con dos canastas plegables de baloncesto (fijadas en el techo), además de cuatro canastas de minibasket ubicadas en los laterales formando dos campos transversales; con una cortina que descende del techo, dividiendo el campo a la mitad.	1. ¿Cuál es la actitud de los niños/as durante la práctica de la actividad física? <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="987 751 1292 1283">• Receptividad: normalmente cuando se les dan orientaciones siempre presentan excusas o argumentos para no realizar las actividades que corresponden.<li data-bbox="987 1310 1292 1787">• Colaboración: no se ayudan entre ellos durante las actividades, no cooperan con la monitora sobre todo al finalizar la clase, todos/as recogen sus pertenencias y

	<p>División que permite, a su vez, compartir el terreno con otras actividades celebradas al mismo tiempo. La instalación cuenta con recursos y materiales deportivos para desarrollar algunos deportes de campo, por ejemplo: tenis, fútbol, fútbol rugby, baloncesto; además de colchonetas, aros, conos, discos, entre otros.</p>	<p>abandonan la clase rápidamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposición: generalmente tienen muy poca disposición para realizar las actividades durante la parte principal de la clase. <p>2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños/niñas durante la práctica de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disciplina: la mayoría mantiene un mal comportamiento, negándose a realizar lo que se les orienta, por ejemplo: durante el calentamiento o cuando se les pide que beban agua en determinados momentos de la clase.
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none">• Rol (activo o pasivo): la minoría de los niños/as mantienen un rol pasivo, ya que a la gran mayoría del grupo les cuesta permanecer tranquilos durante la explicación de la actividad que viene a continuación. Es un grupo activo.• Liderazgo: todos/as quieren liderar a la vez en las diferentes actividades que se realizan en la clase. Todos quieren ser capitanes de los equipos, se enojan si no se les designa como tal. <p>3. ¿Cómo ejecutan la actividad física los niños/as?</p> <ul style="list-style-type: none">• Bien – Regular – Mal: ejecutan mal los movimientos de las diferentes
--	--	--

		<p>actividades realizadas en clases, presentan grandes dificultades en las habilidades motrices básicas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Completo – Incompleto: la gran mayoría realizan la actividad incompleta, sucede que a mitad del ejercicio muchos comienzan a realizar movimientos diferentes a los que corresponden o simplemente dejan de hacer la actividad y realizan otra.• Atención: todos los niños/as presentan dificultad en este proceso psicológico, apenas se les orienta la actividad (fácil ejecución, ejercicio
--	--	---

		<p>corto, sin combinaciones) olvidan lo que deben desarrollar o lo hacen completamente diferente.</p> <p>4. ¿Cuáles son sus motivaciones durante la práctica de actividad física?</p> <p>El interés de los niños/as hacia la actividad física parte de diferentes razones: algunos/as están en esta actividad extraescolar porque les gusta jugar, otros porque sus padres, madres y/o tutores trabajan y no pueden recogerlos hasta esas horas, y una minoría por la utilidad del deporte extraescolar en la asignatura de Educación Física (comentarios de los niños/as en las asambleas).</p>
--	--	--

		<p>5. ¿Cuáles actividades les gusta, y cuáles no, durante la práctica de actividades físicas?</p> <p>Las actividades que más les gustan son las de correr, saltar, escalar, atrapar, principalmente cuando se emplean materiales como balones pequeños, balones grandes, aros, conos y colchonetas. Les gusta mucho utilizar dichos materiales cuando pueden jugar libremente, pero cuando se propone una actividad, aunque estén incluidos varios de estos materiales, comienzan a decir que esa actividad no les gusta o que es aburrida, y que prefieren jugar solos.</p> <p>6. ¿Qué actividades físicas proponían los</p>
--	--	---

		<p>niños/as cuando tenían la ocasión?</p> <p>La mayoría del grupo no quiere mezclarse los unos con los otros, por lo que no proponen actividades en equipos, sino actividades que se puedan llevar a cabo de manera individual. Por ejemplo: lanzar el balón hacia arriba, golpear el balón con el pie, subirse en las colchonetas.</p>
--	--	---

Anexo 1.2. Observación 2

Fecha	Lugar	Aspectos observados
22-01-2020 (miércoles)	Se realiza en el centro escolar, en un espacio pequeño, con espalderas fijadas en la pared. La instalación	<p>1. ¿Cuál es la actitud de los niños/as durante la práctica de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Receptividad: en este segundo momento los niños/as presentan una

	<p>posee balones de fútbol, baloncesto, y pelotas de tenis, raquetas, vallas pequeñas, colchonetas, conos, globos.</p>	<p>mayor receptividad, aunque en ocasiones se quejan y dan justificaciones, terminan realizando los ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none">• Colaboración: se evidencia una mayor cooperación entre los niños y niñas, principalmente en los juegos en equipo, dándose apoyo los unos a los otros. En cuanto a la recogida de materiales son pocos los que colaboran y generalmente son los mismos, lo que ha llevado a la monitora a trabajar valores como la
--	--	---

		<p>solidaridad y la responsabilidad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Disposición: muestran una mayor disposición para realizar las actividades de la parte principal de la clase, especialmente las que sean de correr y saltar. <p>2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños/niñas durante la práctica de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none">• Disciplina: si bien mantienen buen comportamiento durante la clase, especialmente al conocer en la asamblea inicial las actividades que se desarrollarán durante la parte
--	--	--

		<p>principal y final. Cuando no se mencionan actividades con fines lúdicos suelen comportarse regularmente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rol (activo o pasivo): en esta etapa se evidencia a lo largo de la clase, cómo los niños/as juegan diferentes roles, comportándose algunos de manera pasiva y otros más activos, sin llegar a cometer indisciplinas.• Liderazgo: generalmente todos/as quieren liderar a la vez en las diferentes actividades que se realizan en la clase. Sin embargo, en este
--	--	--

		<p>período ya no se enojan, por ejemplo, cuando no son los capitanes de equipo en alguna actividad</p> <p>3. ¿Cómo ejecutan la actividad física los niños/as?</p> <ul style="list-style-type: none">• Bien – Regular – Mal: a pesar de la ejecución regular de las actividades en clase, las habilidades motrices básicas han mejorado en este grupo favorablemente.• Completo – Incompleto: generalmente los ejercicios de coordinación y combinaciones más complejas, a la mayoría de los niños/as les sigue costando
--	--	--

		<p>terminarlos, pero se esfuerzan por completar la actividad, guiándose en ocasiones por aquellos compañeros que pudieron culminarla, o le preguntan a la monitora si pueden repetir la actividad una vez más.</p> <ul style="list-style-type: none">• Atención: en clase se continúa trabajando este proceso psicológico, los niños/as prestan más atención durante la parte principal y final, especialmente en las actividades que son de correr, saltar, atrapar, escalar. <p>4. ¿Cuáles son sus motivaciones</p>
--	--	---

		<p>durante la práctica de actividad física?</p> <p>En este grupo la mayoría de los niños/as mencionan que están en la actividad extraescolar por pasar tiempo con sus compañeros, jugar y porque les he imposible a sus padres/ madres y/o tutores recogerlos cuando terminan la docencia (comentarios de los niños/as en las asambleas).</p> <p>5. ¿Cuáles actividades les gusta, y cuáles no, durante la práctica de actividades físicas?</p> <p>Generalmente no les gusta realizar las actividades que son deportivas sin fines competitivos,</p>
--	--	--

		<p>dicen que son “aburridas”, las actividades físicas que no sean lúdicas también les parecen “aburridas”. En esta etapa, por ejemplo, durante las actividades con raquetas, al no tener buen manejo de esta se quejan mucho pidiéndole a la monitora cambiar de actividad. A la gran mayoría les gusta realizar juegos novedosos, como el burrito 21, el cuatro esquina, la pañoleta con desafíos, la manito, el pegado (juegos cubanos enseñados por la monitora).</p> <p>6. ¿Qué actividades físicas proponían los niños/as cuando tenían la ocasión?</p>
--	--	--

		El pillapilla, la gallinita ciega, baloncesto, fútbol, el burrito 21, el pegado, hacer el pino hacia las colchonetas, carreras con obstáculos.
--	--	--

Anexo 1.3. Observación 3

Fecha	Lugar	Aspectos observados
10-03-2020 (martes)	Se realiza en el Pabellón, el cual cuenta con dos canastas plegables de baloncesto (fijadas en el techo), además de cuatro canastas de minibasket ubicadas en los laterales formando dos campos transversales; con una cortina que desciende del techo, dividiendo el campo a la mitad. División que permite a su vez compartir el terreno con otras actividades celebradas al mismo tiempo. La instalación cuenta con recursos y materiales deportivos para desarrollar algunos	<p>1. ¿Cuál es la actitud de los niños/as durante la práctica de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Receptividad: son más receptivos, disfrutaban mucho todas las actividades que hacen. • Colaboración: a todos los niños/as les encanta colaborar los unos a los otros, cuando ven que a un compañero no le sale bien la actividad, le preguntan a la monitora si le puede mostrar el ejercicio a su compañero/a. • Disposición: tienen muy buena disposición para realizar las actividades de la clase, se ofrecen para recoger los materiales y colocarlos en su lugar. <p>2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños/niñas durante la práctica de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disciplina: mantienen buena disciplina • Rol (activo o pasivo): durante la clase se evidencian los roles que va tomando cada niño/a en las diferentes actividades, sobre todo cuando es trabajo en equipo, donde hay roles activos (capitanes) y pasivos. • Liderazgo: el liderazgo se hace notable en las actividades que contienen capitanes de equipos durante la clase. Sin embargo,

	<p>deportes de campo, por ejemplo: tenis, fútbol, fútbol rugby, baloncesto; además de colchonetas, aros, conos, discos, entre otros.</p>	<p>hay algunos niños/as que les cuesta someterse y ser liderados por otro de sus compañeros.</p> <p>3. ¿Cómo ejecutan la actividad física los niños/as?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien – Regular – Mal: los niños/as en esta etapa no solo ejecutan bien los movimientos de los ejercicios que se realizan en clase, sino también tienen mayor dominio de las habilidades motrices básicas. • Completo – Incompleto: realizan el ejercicio completo, y cuando tienen alguna duda preguntan y continúan la actividad hasta completarla. • Atención: prestan atención mayormente a aquellas actividades que son de su interés. Hay algunas actividades que no les gustan y tienden a no poner atención cuando se hace la demostración y la explicación. <p>4. ¿Cuáles son sus motivaciones durante la práctica de actividad física? La mayoría expone que les interesa esta actividad para jugar con sus compañeros y esperar por su madre, padre y/o tutor mientras se hace la hora (comentarios de los niños/as en las asambleas).</p> <p>5. ¿Cuáles actividades les gusta, y cuáles no, durante la práctica de actividades físicas? Les gusta la gallinita ciega, el pañuelo, el burrito 21, fútbol, el gato y el ratón, baloncesto, correr, saltar, atrapar, kickingball. Suelen quejarse un poco con las actividades de coordinación, aunque haya balones, o raquetas para utilizar.</p> <p>6. ¿Qué actividades físicas proponían los niños/as cuando tenían la ocasión? Generalmente siempre proponen jugar al quemado, o nos hacemos amigos con aros, fútbol, baloncesto, el pillapilla, el burrito 21, la manito.</p>
--	--	---

Anexo 2. Entrevistas realizadas a familiares y niños/as

Anexo 2.1. Entrevista Familia 1

- Fecha: 19/05/2020 - Familia: #1 - Canal de comunicación para la entrevista: __internet video llamada _x_ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: femenino - Origen: Salvador - Profesión: Diseñadora gráfica -Ocupación: no trabaja - Relación con el menor: madre
- Edad: __Menor de 30 años _x_30-40 años __40-50 años __Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: __casa __piso _x_ otro (hotel) __jardín__ terraza _x_ balcón _x_ patio __patio interior _x_cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	

- *Actividad física y recreativa de la familia*

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ Este (.) entiendo por actividad física y recreativa (.) todo acto que requiere (.) movimientos, recorridos, de acuerdo a nuestro cuerpo (.) ya sea, no sé, trabajo, deportes, adaptado a nuestro diario vivir y ya actividad recreativa (¿me dice? Perdón) (...) es como más personal para tu salud emocional, tu salud mental, física, (.) en relación a cómo interactúes con las demás personas, por diversión (...) como forma de algo extra que tú haces afuera (sic) de tu trabajo, de otras actividades que requieren mucho esfuerzo físico, mental. La actividad recreativa, como que te ayuda, a desestresarte, a convivir con otras personas, con tu familia, con tus hijos ++ y es muy saludable++ y sano a la vez, que te ayuda a mantener tu organismo en <suspira> en un estado anímico y es algo que te ayuda también a motivarte (.) porque si tú no tienes una actividad recreativa (.) ¡¿cómo te vas a motivar?!++¡ah!++ <risas> estar como en actividad física, como la actividad física también requiere actividad mental porque <suspira> porque tú tienes mucho esfuerzo mental tu cerebro está trabajando tanto a veces, que a veces tú necesitas como (.) ¡liberar! <risas> ++eso es++, una actividad recreativa te ayuda muchas veces a liberarte de todo, y como que te da más fuerzas para seguirlas la labor diaria...eso <risas>.

¿No ando muy perdida? <risas> ¿No ando muy perdida? <risas>...

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3

R/ (...) ++si++

En caso de sí:

2.1.¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Me gustaba estar en contacto con la naturaleza, los animales ++me encantan++ (...) me gustaba ir a caminar, --am (sic) – llevar (.) este, mi hija al parque, las actividades recreativas, hacer ejercicios, caminar, me gusta mucho caminar. ¿! ¿¡Sí, verdad!? (.) ayuda bastante. Sí, me encanta tomar fotografías (.) <risas> ¿¡bueno quizás es parte también de un diseñador verdad!? <risas> eh, sí, me apasiona mucho tomar fotografías a la ++naturaleza++ ah (.) hasta las pequeñas cosas, animales, ++me encantan los animales++(.) me gusta tener bastante contacto con la naturaleza...eso porque en mi país <(risas)...aire puro no mucho>...(.) y pues solía hacer estas actividades que te mencioné, cuando podía (.) bastante frecuente...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Si...

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ {Ah} ++si, si, si++ <siempre solíamos a caminar al patio...(risas)> (.) este, el (.) en la actividad física de siempre en tu hogar...limpieza (...) ++las tareas++ es actividad ya mental también con lo de las ++tareas++ (.) este, bueno, ya que no se puede salir, optamos también por otra actividad de ¡leer! (...) leer mucho, a mí me gusta mucho leer, me gusta escribir, a mí me gusta mucho escribir (...) y hacer ejercicios también...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ (...) ¿A condicionarme a mí, en lo personal? {¿que no se me ha limitado?} (.) {¿o se me ha dificultado?} Eh, bueno (.) ++eh++ (.) al principio sí, este no mucho, me bloquee, ¿¡sabes!? Solo me hice la idea que, pues ya íbamos a estar, dentro de la habitación y que no

íbamos a poder salir (.) y lo que hice pues (.) fue sentarme a meditar y a acoplarme (.) y de acuerdo al, al (.) espacio, este, <reubicarme ... (risas)> y reubicar mis ideas para no, no salir así, para no bloquearme, ni bloquear a la niña (.) entonces reacomodamos el ambiente...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ Yo siento que es bien importante (...) ¡sí! Trato la manera de mantenerla porque <suspira> yo soy de esas personas que, si estoy, este, estática, sin moverme, me deprimó, me (.) me (.) canso, me (.) fatigo, me <suspira> entra la pereza, me entra el sueño, me encanta dormir y no me gusta <risas> si, no me gusta dormir porque ahí ya me acomodó y pues yo quiero avanzar (.) y eso me (.) lleva a caer en frustración, en tristeza, en (.) por eso yo me mantengo bbbb (mala conexión) como activa y ++hago esto, hago lo otro, hago allá, hago aquí++ porque si no me gusta entrar en bbbb (mala conexión)...no piensa cosas negativas, sí, yo siento que eso es muy –importante-- ...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

****En caso de no, pasar a la pregunta 2.***

R/ Si, si también...

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Siempre hemos andado, a ella le encanta ir a los parques, si, bueno que casi que bbbb (mala conexión) <risas> (.) o a la biblioteca, le gusta mucho los libros (.) de (.) cuentos (...) salir a caminar, salir a caminar, sí...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Sí...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ (...) pues más que todo con sus amiguitas acá (...) y pues los ratos que le quedaban libre porque, este si (.) se han saturado mucho de tareas, entonces (.) tratamos la manera de (.) la mayor parte de tratar de sacar las tareas al día...pero yo siento que ella gracias a Dios no se ha bloqueado, este, ella está siempre bien motivada, bien activa (.) quizás se ha puesto un poco mal un par de veces...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Este, si...

En caso de sí:

3.1.¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ (...) ¡ah! juega mucho con sus amiguitas acá (...) son tres, ellos que conviven muy bien, que por ratito hay diferencias (.) pero ya sabes tú y los niños ¿¡verdad!?! (.) tienen sus diferencias, pero al ratito ya están jugando otra vez... (.) entonces...<risas>

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ Pues, este (.) recrearnos en familia...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ (.) la niña no nació aquí, ella nació en el Salvador y pues la verdad (.) se ha adaptado bastante bien...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ (...) pues (...) yo siento que tienen que regularse porque a ella le encanta mucho divertirse <risas> jugar ahí como que (.) a veces hay un poco de desequilibrio, pero tratamos (padre y madre) la manera de equilibrarlo porque (.) todo es importante ¿verdad? (.) el estudio, las actividades físicas, recreativas (.) yo siento que todo tiene que ir de la mano, parejo al nivel

(...) pesando de la misma manera porque si una cosa pesa más que la otra, siempre hay dificultades... entonces tratamos la manera de hablarle mucho a ella y aconsejarla porque como que ella solo quiere <risas (.) la actividad recreativa> Le hacemos ver que (.) que si es buena pero que también tiene que ocuparse de estudiar (.) porque tú sabes que la vida requiere también el saber...espero que te sirva de ayuda...

- Fecha: 23/05/2020	- Curso escolar: primero de primaria
- Familia: 1	- Género: femenino
-Edad: 7 años	- Colegio: <i>Pequeño Gigante</i>
- Canal de comunicación para la entrevista: __internet video llamada _x_ internet llamada de audio __ llamada telefónica	

- Interés por la actividad física y recreativa

- Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ <risas> hola profe (.) eh (...) pues yo hacía actividades con usted (...) y eso... mi favorita era el tenis y (.) y cuando corríamos (.) con los balones bbbb [la madre habló a la vez, recordándole juegos que le gustaban] (...) ah, ++sí, si++ el burrito 21 <risas>....

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Este (.) salir con mi mamá (.) a caminar por muchos sitios y el deporte con usted... ¿! lo hacía todos los miércoles o martes!? (.) es que no me recuerdo (la madre interviene y le dice el día en que realizaba las actividades del deporte) (.) si yo iba los martes (.) y me gustaba correr (.) -- sí --

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ (...) ¿! no se recuerda!? En el colegio, en la tarde...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ ...sí, este (.) en el pabellón...lo hacía con mis compañeros...

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ ¿Cuándo el coronavirus? Pues, yo jugaba con mis juguetes y con Pilar, Rosa y Pepita (seud.) (...) ellas son mis amiguitas y jugamos en este patio...yo siempre quería jugar con mis favoritas <risas> me he confundido <risas> con mis amiguitas...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Correr en el patio (...) porque soy rápida...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ Este, no sé, ¿dice de jugar fútbol y baloncesto? Pues yo no hacía ninguna [interviene la madre y le dice que salían a andar] (.) ++sí++ salíamos a andar...

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ (...) Pues con mi mamá y papa (.) ¡Ah! y con Pilar, Rosa y Pepita...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ Yo hago (...) jugar con mis amiguitas en el patio...

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ Saltar la comba (.) es muy divertido <risas> (.) Rosa siempre se cae al suelo y Pepita, Pilar y yo le ganamos <risas>

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ Yo no he salido, solo al patio (.) a jugar...

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?

R/ Este (.) con las mismas (.) con Rosa, Pepita y Pilar (...) siempre corremos de un lado pal (sic) otro...

- Actividades propuestas por niños/as Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. Qué actividades deportivas inventarías?

R/ <risas> es que yo no sé (...) bbbb (mala conexión) pues (.) este (.) corriéramos así, espera, estoy pensando (...) que Rosa me alcance a mí y yo a Pilar y Pilar a mí, no a (...) [interviene la madre (Rosa)] ++ah sí++ faltó por mencionar a Rosa...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ Pues, balones, comba <silencio> (...) ya...

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ Con mis compañeros del cole (.) con mis amiguitas aquí (...) con (.) este (.) no sé...

3.1 ¿Podrías hacerlas con alguien de tu familia? ¿Con quién o quiénes?

R/ ¡Ah! si (.) con papá y a veces mamá porque ella siempre prefiere estar tranquila sin moverse <risas>

Anexo 2.2. Entrevista Familia 2

- Fecha: 19/05/2020	- Género: femenino
- Familia: #2	- Origen: Salvador
- Canal de comunicación para la entrevista: __internet video llamada	- Profesión: Administración (no terminé la carrera)
__x_ internet llamada de audio	- Ocupación: Peón en una fábrica de compresa
	- Relación con el menor: madre

<input type="checkbox"/> llamada telefónica	
- Edad: <input type="checkbox"/> Menor de 30 años <input type="checkbox"/> 30-40 años <input type="checkbox"/> 40-50 años <input type="checkbox"/> Mayor de 50 años	
- Condiciones del hogar: <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> piso <input type="checkbox"/> otro	
<input type="checkbox"/> jardín <input type="checkbox"/> terraza <input type="checkbox"/> balcón <input type="checkbox"/> patio <input type="checkbox"/> patio interior	
<input type="checkbox"/> cerca de espacios al aire libre <input type="checkbox"/> lejos de espacios al aire libre	

- Actividad física y recreativa de la familia

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ (...) {Actividad física (.) y recreativa?} (.) bueno recreativa es como para distraerse, bbbb (mala conexión) salir de la rutina del día a día, de (.) de (.) del trabajo, del estrés, todo eso ¡! no!? (...) y pues la actividad física es pues es (.) este que (.) bueno pues (.) para mantenerse en forma <risas>

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3

R/ <risas> ¡Ay, hija yo no tengo tiempo! (.). Yo tengo turnos rotativos y aparte voy donde un señor mayor que voy a hacerle sus cosas en su casa...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ <suspiro> Mira yo no he parado (...) yo no he dejado de trabajar, antes, al contrario, ha habido mucha demanda (...) si, te lo juro y estoy cansadita (.) todo el mundo está aburrido de estar en casa y yo deseo estar en mi casa (.) porque es una fábrica que se dedica a productos de higiene y ellos no podían parar (...) y más y como habían personas que tienen problemas, un poquito de salud y las embarazadas (.) ellos no van (.) de momento nosotros (.) los normales, pues tenemos que ir...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ Vamos aquí el que me ayuda con mi (.) con el niño por ejemplo en este caso es su hermano mayor (.) eh (.) él es el que coge y recoge al niño por las tardes del cole (.) él es el que me ayuda, luego lo lleva al parque, a jugar (.) porque trabajo mucho y apenas tengo tiempo...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ ++Hombre++ (.) sí, sí que es muy importante ¿por qué? (.) Porque de eso depende también nuestra salud (.) de eso depende nuestra salud, nuestro físico (.) ++bueno más que todo la salud++ porque el físico (.) pues ya eso ya <risas> primero la salud...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ Yo no, su hermano siempre me apoya...

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ (.) A veces su hermano sale con sus amigos y se lleva al niño y pues (.) el niño lleva el balón y se pone a jugar con los amigos de su hermano (...) le hacen correr un poco, es la única actividad que puede hacer, bueno que hace con alguien de nosotros, de la familia (.) hace esas actividades con su hermano...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Las que puedo...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ El niño pues (.) hace las tareas, ver tele, eh (.) le dejo un rato también la table (.) se pone a jugar en una alfombra (.) con sus coches (...) o a veces se pone a dibujar coches por supuesto (.) porque le encantan los coches...

Y esta vez aquí en el confinamiento no ha podido mucho (.) porque aquí abajo tenemos un señor que es (...) pero (.) vamos no quiere escuchar ni un ruido (.) él llegó el año pasado (.) lleva un año ahí viviendo (...) pero madre mía (.) la cantidad de veces que me ha enviado la policía (...) que el niño tiene esos balones de (.) de, goma (.) lo botea (.) ya está, es que aquí no podemos hacer nada porque ya está el señor de aquí abajo que le molesta todo... es joven, más joven que yo. Antes de que él no estuviera (.) pues el niño, tenemos un pasillo un poco largo aquí en casa (.) y pues armaban un campo de fútbol él y su hermano...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Bueno... el niño quiere salir muy poco, ++ si++ (.) él quiere salir poco (...) desde que empezaron a salir los niños, él ha salido tres veces...

En caso de sí:

3.1.¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ A andar con su hermano y una vez conmigo...

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ (...) ¿Pues motivación para él? (...) eh vamos este nos ponemos a jugar bbbb (mala conexión) ...tenemos un montón de juegos, vamos a hacer tal cosa y él (.) bbbb (mala conexión) ... encanta, el polideportivo le encantaba (...) le gustaba mucho...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ Con la llegada del vecino pues (.) como te he explicado anteriormente es imposible, que los niños hagan algo que les guste (.) es una pena porque si vamos a jugar al fútbol o lo que sea, están limitados los niños, es un ++marroquí++...yo les hago entender a estos dos para que entiendan que no pueden hacer ruido (.) por ejemplo el mayor haciendo ejercicios con música ya es molesto, bueno así que...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ Juega un papel importante (.) ellos necesitan de todas esas actividades, por su salud (.) eh (.) para gastar energía (.) para que tengan buenas habilidades...

- Fecha: 19/05/2020	- Curso escolar: segundo de primaria
- Familia: 2	- Género: masculino
-Edad: 8 años	
- Canal de comunicación para la entrevista:	
x internet video llamada	
__ internet llamada de audio	
__ llamada telefónica	

- *Interés por la actividad física y recreativa*

- Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Po (sic) (.) pos (sic) ir con el patinete por la calle (...) y jugar al fútbol con mis compañeros...

R/ --Este-- (.) ir al patio con mis compañeros en el cole...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Jugar con mis compañeros (...) porque me aburría...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ <pensando> Ir al parque...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/...con mi hermano

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Pos (sic) oír música (...) <pensando> (...) la tablet (.) las dos me gustan...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Pos (sic) jugar a la table con mi hermano (.) al juego bbbb (mala conexión) este es un juego de armas (.) soy bueno voy en el 54...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ Boxear...

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ ...con mi hermano (...) mi hermano pelea más fuerte...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ <pensando> Nada

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ Eh (.) sigo jugando con mi hermano...me gusta...

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ <pensando> No...

- Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. Qué actividades deportivas inventarías?

R/ Pos (sic) jugar al baloncesto (...) este (.) jugar al fútbol americano <pensando> y jugar al fútbol...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ <pensando> Pos (sic) el de baloncesto ++el de baloncesto una pelota++ y lo del rugbik (sic) <suspira > este (.) un balón americano (...) un balón para el fútbol...

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ Pos (sic) con mi hermano...

Anexo 2.3. Entrevista Familia 3

- Fecha: 24/05/2020 - Familia: #3 - Canal de comunicación para la entrevista: __internet video llamada _x_ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: femenino - Origen: Venezuela - Profesión: Lic. Administración -Ocupación: Hostelería (camarera de habitaciones) - Relación con el menor: madre
- Edad: __Menor de 30 años _x_ 30-40 años __40-50 años __Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: __casa _x_piso __ otro __jardín__ terraza __ balcón __patio __patio interior _x_cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	

- *Actividad física y recreativa de la familia*

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ Eh (.) bueno (.) las actividades que (.) que ejercitamos, que hacemos con el cuerpo <risas>

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3

R/ Eh (.) bueno, la verdad, la verdad ++no++...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ... pero yo creo que con el trabajo que ya ejercía (.) si (.) porque yo creo que ya ameritaba mucho ejercicio <suspira> porque (.) tienes que hacer varias actividades, en (.) en un tiempo y pues entonces yo creo que de verdad mi ejercicio era ese <risas> hacía mucho...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Eh (...) bueno (.) física, así de (.) de, ponerme a hacer ejercicios si...

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/...actividades físicas con la niña, que si una bailo-terapia (.) una zumba por la tele, pero este así (.) así de (.) salir, ++no++...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ --Ah—bueno en esta parte (.)

Obviamente te voy a hablar por mí ¿! no!? (.) bueno, a mí (.) o sea, si (...) a mí me limita un poco (.) porque (.) hay horarios, por ejemplo, si estoy en el trabajo, o si (.) ella (la niña) tiene otros horarios, entonces tengo que (.) condicionarme al horario de ella (.) de mi hija pues (...). No es que sea imposible (.) porque todo es cuestión de organizarse, pero si me limita un poco, si un poquito, un poquito...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ ¡Ah bueno! (.) ¿¡ah bueno para mí!?, a mi me encantaría, de verdad, este (.) bueno de hecho es una de las cosas que quiero hacer ahorita (.) después que pase el confinamiento, tener tiempo de compartir ejercicios con ella (.) en el sentido que no voy a estar presionada (.) con el horario del colegio, entonces si que veo oportunidades de ejercitarme pues (.) pero eso, que para mí es importante (.) más que todo por el sector salud, creo que hacer un poco de ejercicio nos viene bien (...) no tanto para convertirse en fitness (.) ni estar en esa honda (.) <risas> pero sí por cuestiones de salud. Yo creo que a veces el cuerpo mismo te lo pide, entonces –yo creo que por eso--...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ --No-- por cuestión de tiempo, no podía...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Si, si...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Bueno, pues esas (.) bailo-terapia, zumba...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ {A pues ya sí} (.) ...

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/... si, lo que pasa es que tengo un pequeño problema con el horario (.) porque a esa hora que se puede salir, mi marido todavía no ha llegado del trabajo (.) y entonces (.) bueno con la niña, como a esa hora ya ha pasado la franja horaria de ella (.) pues ahí se me ha complicado un poco (.) pero bueno ya más adelante si... <risas>

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ ¡Ah bueno! En ese sentido, pues (.) compartir con ella (.) aparte de que (...) llevamos ya, haciendo actividades y bueno para mí, con respecto, bueno (.) creo que todos durante este confinamiento hemos ganado unos kilos <risas> me gustaría volver a esa línea <risas> (...) y bueno como te dije anteriormente, por cuestiones de salud (.) uno tiene que estar... bueno es mi opinión, yo creo que también unos piensan como yo que a veces uno tiene que, este (.) establecer un peso, como tener tu peso ideal, que si tú sabes que si te pasas de allí es porque ya, estás ahí (.) y más cuando uno va, yo creo a medida que van pasando las edades ya uno tiene que controlar mucho más <risas> Y pues bueno (.) por cuestiones de salud, ++poner el cuerpo en movimiento++ y eso también va, este (.) le da como vitalidad, ¿! me entiende!?

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ Pues, ¡¿qué te digo? (.) este, sí, un poco (.) porque el hecho de trabajar mucho pues (.) te hace frenarte ++si++ un poco y no poder pasar tanto tiempo con la niña. Además (.) las condiciones también del piso (.) pues, esto, dificulta esa práctica de la actividad...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ Bueno (.) para mí es importante, para mí la verdad es que es importante (...) porque ellos liberan mucha energía que tienen de más <risas> liberan mucha energía, y en parte bueno (.) que también comparte con otros compañeros y... bueno para mí que a ella practique esas actividades físicas, eso sí que me gusta, la tengo a clase contigo y aparte (.) también la tengo, la tenía en ballet, entonces, ya ahí, <risas> cuando pasemos de todo esto, bueno ella (.) volverá contigo, con sus compañeros de clase, a la educación física...

- Fecha: 24/05/2020	- Curso escolar: primero de primaria
- Familia: 3	- Género: femenino
-Edad: 7 años	
- Canal de comunicación para la entrevista:	
__ internet video llamada	
x internet llamada de audio	
__ llamada telefónica	

- Interés por la actividad física y recreativa

- Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ ¡Sí ya yo lo recuerdo! <suspiro> eh (...) hacía ejercicios, eh (.) hacía ejercicios con mi padre en una aplicación que tiene, también, eh (.) salto en la cuerda y eso... ++ bueno++ eh, saltar la comba (.) porque es que Julia (seud.) me gana casi todos los días a la comba (...) --sí-- ...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ En el patio del cole (.) eh, nos gustaba mucho <risas>

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ Eh, educación física (...) balek (sic) (...) pero es mi primera (.) mi primera clase (...) eh, solo fui una vez porque bbbb (mala conexión) ...empezó el coronavirus (.) cuando yo estaba empezando las clases...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ ...yo voy con una amiguita mía que se llama Sol y Andrea (.) y Dely bbbb (mala conexión) (.) y Alessandra (seud.) <suspiro> (.) eh, por aquí (.) cerca de mi casa...

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ (...) --Bueno -- (...) ¡Ah!, eso patinaje y eso... practi (sic) hacía zumba con mi padre, a él se le ocurrió (...) yo bailo mejor (.) porque el, el otro día le (.) le gané <suspiro> porque solo hicimos

dos y <suspiro>. Entonces yo (.) hice tres más... <risas> (...) ¿En casa? (.) eh, no sé (...) ten (sic), tengo tres: saltar la comba, balek (sic) y zumba...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Eh (...) no recuerdo <risas> ¿comba?...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ (...) Eh (...) eh (.) obstáculos (.)...

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ ... un día hicimos mi madre y yo obstáculos (.) hoy quería hacer una carrera con mi padre y mi madre, y mi abuela <suspira> pero papá (.) me levanté temprano, pero papá ya se había ido (.) y al final la tuve que suspender, pero el domingo la vamos a hacer (.) ya que, ya que papá está libre...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ (...) --Caminar—(.) pues caminar...

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ (...) Lo que más hago (.) eh, no sé <risas>

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ (.) ¡¡Deportivas!?! (...) muchas veces he caminado por los lastres, y (.) ¡y caminar es un ejercicio!

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?

R/ (...) He caminado por los lastres casi TODOS LOS DÍAS (.) porque así veo la naturaleza, y (.) y eso... (...) y así juego con mi madre y así no hay tanta ++gente+, (...) y así juego con mi madre y así no hay tanta ++gente++...

-Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. ¿Qué actividades deportivas inventarías?

R/ {Vale}, --¿qué deporte? --, mira, yo (.) eh, si tengo un cuadrado le pusiera a hacer (.) un...con cinta una cruz, y tengo que hacer ejercicio así, saltando sin tocar la raya (...) ese es el ejercicio que yo haría...aunque también se me ocurre otras ideas (...) que si (.) tengo una comba la pongo en círculo y pongo una raya como si fuera una bbbb (mala conexión) y ahí pongo más rayas y ahí voy saltando igual que como te dije en el cuadrado...es que me gusta mucho saltar...es que yo intento (.) no hacer trampas cuando jugábamos en clases baloncesto (...) y jugar bien, intento hacer las cosas (.) sin tener que hacer trampa...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ ...cinta, eso (.) y un círculo con una comba...

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ <suspira> Bueno, con mis amigas o con mis hermanos y eso...

Anexo 2.4. Entrevista Familia 4

- Fecha: 26/05/2020	- Género: femenino
- Familia: #4	- Origen: Venezuela
- Canal de comunicación para la entrevista: _x_internet video llamada	- Profesión: Administración -Ocupación: Hostelería como recepcionista

<input type="checkbox"/> internet llamada de audio <input type="checkbox"/> llamada telefónica	- Relación con el menor: madre
- Edad: <input type="checkbox"/> Menor de 30 años <input type="checkbox"/> 30-40 años <input type="checkbox"/> 40-50 años <input type="checkbox"/> Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> piso <input type="checkbox"/> otro <input type="checkbox"/> jardín <input type="checkbox"/> terraza <input type="checkbox"/> balcón <input type="checkbox"/> patio <input type="checkbox"/> patio interior <input type="checkbox"/> cerca de espacios al aire libre <input type="checkbox"/> lejos de espacios al aire libre	

- Actividad física y recreativa de la familia

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ ++Actividad física++ bueno nada la actividad que se realiza para mantenerse uno en forma (...) [++yo quiero hacer karate ++ (el niño)] sí, pero todo eso ahorita está ahí...<risas> (...) y la este (.) por actividad física bueno eso, ¿y la otra?, y recreativa (.) eh, bueno cuando haces ejercicios de una manera divertida para también, divertirse un poco ¡sí! (...) ponerte en forma de una manera que te guste, o sea, ejercitarte, pero de una manera que te guste, que la pases bien, lo que yo, lo que yo veo...

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3

R/ No, no, no, la verdad que no... a veces, muy de vez en cuando, yo me pongo, pero eso es cuando me ++da++ y lo he hecho incluso en estos días, es cuando me da y un día me paro y ++a me pongo++ --a hacer unas sentadillas—y me digo voy a empezar (.) mira, de hecho tengo una bici elíptica pero no soy constante <risas> sí lo hago de vez en cuando pero no soy constante, la verdad que la constancia si me falla, de vez en cuando si me paro y he dicho me voy a montar un ratico en la bici o hacer ejercicios aquí mismo pero no es constante...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Exacto, bueno rutinas de YouTube más que todo, que si bailo-terapia, [yo quiero hacer YouTube para ganar dinero (gritó el niño)] <risas> (.) bueno eso que si bailo-terapia, o rutinas de sentadillas para piernas, bbbb (mala conexión) ...puntuales

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ En la casa, pero nada constante, como te digo...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ Eh (...) yo creo que, o sea, siendo sincera conmigo misma decir que tengo alguna limitación, por la (.) es mentirme a mí misma, he sido yo la que no me he propuesto (.) de verdad porque yo trabajo en las tardes, de hecho, yo trabajo de dos de la tarde a las 10 de la noche (...) y, hasta en las mañanas una vez que el niño se queda en el colegio yo podría hacer algo, pero bueno, aprovecho el tiempo que si limpiar, adelantar las cosas de la casa (...) pero proponiéndome yo también podría sacar un tiempo para hacerlo (.) he sido yo misma, la que no me (.) no me he propuesto a hacerme un espacio para mí, para ejercitarme, o sea ha sido eso...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ Es fundamental hacer ejercicios (.) sobre todo porque favorece a uno, el estrés puede, si, que (.) que disminuya y las enfermedades...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ Sí salíamos...

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/... al parque y a que él jugara, corriera, que compartiera de repente con amiguitos y toda esa cosa [++pero ya pasó++ (el niño)] (.) salir al parque los fines de semana, si, si (.) sobre todo los domingos que es el día que descanso (...) siempre por la tarde procuramos salir un rato...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3. (responde a la pregunta 2.1)

R/ Aquí hemos, (.) el otro día estuvimos haciendo, no todos los días como te digo, pero si (.) estuvimos haciendo por varios días unos bailes que pasaron por la página del colegio, que pasaron para hacer bailes y bueno, y a veces cuando yo me pongo aquí, lo que hago los pocos días que lo he hecho, el niño también se pone conmigo, y hace ejercicios conmigo (...) él si se monta en la bici todos los días (...) eh, no, eh no hace, o sea, no dura tanto tiempo pero se monta varias veces en la bici (.) como la tenemos aquí (.) le gusta y está a disposición de él aquí...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ No, ahorita con lo que se puede salir, de verdad que no, no hemos salido, no hemos salido mucho (.), o sea, yo salgo igual a lo puntual o a hacer alguna negligencia, pero no he salido, sigo saliendo a lo puntual. De hecho, el niño ni siquiera ha querido salir, desde el 26 que él puede salir, ha salido una sola vez (.) y un día porque iba al colegio, pero es que él no quiere. No que yo, todos los días le pregunto ¿quieres salir, vamos a dar una vueltica? No, no quiero, sal tú (.), la verdad es que no, no ha querido y yo tampoco lo obligo (.) porque igual en la calle también está la cuestión de que no toques aquí, no toques allá, no sé qué (.) pero al menos no lo obligo... todos los días le pregunto si quiere salir, estos días que han estado súper lindos y no, no quiere, no ha querido salir él... pensé que cuando lo quitaran, o sea, que ya el pudiera salir, pensamos que iba a salir más seguido pero es que no ha querido (.) a veces me ha dicho: no amá (forma en que el niño le dice mamá) mañana salimos pero luego no quiere y antes cuando no podía lloraba, me decía que yo si podía salir y me daba cosa porque entonces lloraba, entonces yo pensé que iba a hacer distinto pero no, no quiere y bueno ya, eres tú el que no quiere salir, así le digo, no somos nosotras que no te queremos sacar eres tú el que no quiere salir...

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ <suspira> ¿Motivarme? (...) bueno también tengo que ser un poquito constante porque todos los días él quiere hacer una actividad distinta, <risas> todos los días él quiere hacer una actividad distinta, pero (.) ya bueno es algo de proponérmelo (.) para ser más constante con él y de verdad hacer actividades físicas, más que nada sería proponérmelo yo de verdad (...) porque él tiene la energía suficiente, de hecho yo le dije que horita que se puede hacer ejercicio bbbb (mala conexión) supuestamente, podía salir más temprano deberíamos salir a caminar los dos, le dije, te sirve a ti y me sirve a mí (.) deberíamos proponérselo pero como te dije ha estado flojo para salir y aquí adentro hace bastante (mala conexión) pero tampoco bastante seguido...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ Pues puede que sí, porque (.) pues, por ejemplo, el espacio de este piso es muy pequeño para realizar actividades (.) y pues, creo también que toda esta pandemia ha provocado en todas ciertas limitaciones, que (...) nos afecta, pienso yo, y bueno (.) hasta a los niños en que, ya sabes, cuando salen pue, ++no toques esto, no toque aquello++ que mira Fabián (seud.) creo que prefiere quedarse en casa (.) que escucharme decir no toques esto y lo otro...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ Qué te digo, pues, lo es todo para esta etapa de ellos ¿! eh!?, es que no paran de un lado a otro...y eso pues, lo necesitan hay que apuntarlos a varias actividades, pero (...) por ejemplo yo eh, entre (.) el trabajo y que luego hay varias actividades que, que se pagan (...), <suspira> pues se me hace complicadito...

- Fecha: 26/05/2020

- Curso escolar: primero de primaria

- Familia: 4

-Edad: 7 años

- Género: masculino

- Canal de comunicación para la entrevista:

internet video llamada

internet llamada de audio

llamada telefónica

- Interés por la actividad física y recreativa

Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Eh (...) bueno no hacía muchas, pero (.) me ponía a saltar, a correr (...) ah, y también a hacer como escalar también (...) y yo quiero hacer una actividad muy fina <suspira> que hace el karate (...) <uf-cha> (imita sonido de la espada), con la espada... la de escalar porque tiene (.) mucha fuerza, sí, bueno eh (.) cuando era pequeño sí me asustaba, pero cuando ya era mayor, no me asustaba (.) porque ya escalaba...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Yo corría así... (se paró y demostró como corría) (...) porque me gusta...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ ¿Contigo o sin ti? (...) eh, como ponernos a hacer, eh, jugar un pillapilla para que calentemos (...) bueno era Pablo (seud.) que lo hacía...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ En el cole con los demás...

Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ (...) Ninguna (.) bueno, pero me voy a poner en eso...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ Eh, (...) la de la bici, yo me pongo con la bici (...) ahí (señala) duro ++muchísimo ++ tiempo (...) bueno me subo unos días no y otros días sí--y la tablet--, y bueno ya no falta mucho para mi cumpleaños porque, porque me tienen una sorpresa mi papá y mi mamá (...)

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ Pues, mi madre me mira <risas>

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ Eh, no, no quiero salir de casa...

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ No...

- *Actividades propuestas por niños/as*

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. ¿Qué actividades deportivas inventarías?

R/ Eh <pensando> (...) hacer ejercicios para hacer fuerzas con las pesas, sí, eso es el ejercicio (...) pero para las niñas saltar, o sea, con la comba (...), eh, los hombres sí, pero las niñas si <risas> bueno las niñas si pueden con las pesas...y también hay un pillapilla para calentar ...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ ... eh, como decía Pablo, solo puede, eh, le voy a entregar, ah, tres pelotas a cada uno ++azules++

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ Con mis amigos los de deporte, deporte deportivo...

3.1 ¿Podrías hacerlas con alguien de tu familia? ¿Con quién o quiénes?

R/ Eh, si (...) con mi mamá...

Anexo 2.5. Entrevista Familia 5

- Fecha: 28/05/2020 - Familia: #5 - Canal de comunicación para la entrevista: _x_ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: femenino - Origen: España - Profesión: Servicios sociales - Ocupación: funcionaria de servicios sociales - Relación con el menor: madre
- Edad: __Menor de 30 años __30-40 años _x_40-50 años __Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: __casa _x_ piso __ otro __jardín__ terraza _x_ balcón __patio __patio interior _x_cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	

- Actividad física y recreativa de la familia

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ (...) pues mira yo siempre la actividad física es algo que yo he mantenido en mi vida de forma transversal, (.) ahora menos porque no me lo permite ni el tiempo, ni mi trabajo (.) pero yo la actividad física me parece un elemento fundamental para la salud (...) pero para la salud física y mental ¿¡eh!?. Pues yo he sido muy buena corriendo, con el (.) la natación, con todo esto ¿! sabes!?, pero (...) y es cuando estaba mejor y mucho más energética, es como que me daba tiempo a todo y no te cansabas por nada. (...) Es vitalidad, salud y sobre todo bienestar para la mente y (.) el cuerpo (...) eso es todo.

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Si...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ...pasear, previo al confinamiento pasear (.) previo...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ Pues mira si <suspira>

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ...bailar <risas> con los niños de YouTube, bailar, luego se saltaba la comba (...) y poco más (.), lo hacíamos en el patio que tenemos aquí...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ Ahora mismo, a ver, te explico (.), lo que pasa es que luego, aquí casi todo el mundo tenemos nuestra (...) nuestra casita en el pueblo (.) entonces nosotros ahora mismo estamos en un pueblo (.) estamos mira, mira ¿ves? (muestra la casa) mira a Kevin (seud) por la ventana (...) están aquí con toda la amplitud del mundo. Estamos en el pueblo, de donde es mi marido, que estamos muy cerquita de Segovia, estamos en Viñales (seud.), para pasar el confinamiento con más, (.) con más espacio (...) pero vamos habitualmente vivimos en un piso en Segovia (...) pero lo que te quiero decir, que (.) que ahora mismo el entorno nuestro no, no condiciona la actividad y eso (...) en mí lo que lo condiciona, es como te he dicho (.) el tiempo...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ Mi marido y yo le damos mucha importancia al deporte, mucha, por eso yo trato de cuando ellos hacen las actividades por ejemplo las bicis y tal pues hacerlas con ellos...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ ¡! ¡¡Hacer!?! <risas>

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Pues me gusta que ellos hagan natación, y atletismo, que corran me gustan, eso (.) hacíamos, bueno yo iba con ellos <risas> si pudiera las hacía <risas> yo les trasmito lo que a mí me gusta, egoístamente, sí <risas>...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Si...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ...pos (sic) como ahora mismo, mi marido ha marcado ahora la pauta de la bici, yo el paseo e incluso (.) mira, te enseño lo que tenemos aquí en el patio, mira <risas> (muestra el patio) te voy a enseñar lo que han estado haciendo los niños, a ver si te lo sabe decir luego la niña, para que veas lo que les ha montado su padre, además de una canasta de baloncesto que tenemos aquí dentro, ¡ya verás!, mira te vamos a meter en el patio de la casa <risas>, una escalera en pendiente ¿ves?...ahora ella está emocionada, pero ella se la hace (.) bbbb(mala conexión

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ ++Sí++

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Bueno, ahora ya con la desescalada porque lo que hacemos es coger un ratito la bici (...), la cogemos si, con los niños (.) al paso de los niños (.), pues es una actividad que a mí siempre me ha gustado, ++la bicicleta++, entonces nos gusta la bici y bueno, es lo que hemos estado haciendo todas las tardes, a ellos les gusta los niños aprendieron a montar bici muy rápido con poca edad, su papa ha sido una persona que le ha gustado la bicicleta (.) y (...) les enseñó en una rato, en una tarde, sí, si en una tarde les enseñó irse solos sin ruedines...

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ Pues te lo digo sinceramente, sino fuera por ellos (.) seguramente yo estuviera trabajando arriba (.) si me tienes que meter una escala del 1 al 10 (...) la ubicaría, la motivación mía por ellos es el nueve y medio, casi el diez, si, si (...) porque sino fuera por ellos, ahora mismo yo estuviera liada con el ordenador y seguiría trabajando y de la otra manera pues (.) me obligan <grita> mama es la hora de la bici (imita la voz de los niños), pues venga, pos (sic) ala, vamos a coger la bici y nos salimos por ahí (.) entonces ya está (...) te voy a poner un 1% por mí y el 9% por ellos <risas>...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ R/ Pues hombre es decisivo, porque si tú les, (...) si ellos te ven constantemente con un libro, (.) hombre, a mí me ven constantemente con el ordenador porque estoy con teletrabajo (.) por eso ellos me ven todo el tiempo enchufada al ordenador y al móvil esa es la pena (...) pero si ellos te ven, haciendo otras actividades pues se motivan más...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ ¡Pues hombre!, juega un papel importante, por eso yo les apunto siempre a actividad física jugada, siempre (.) si puedo pueden tener dos o tres actividades físicas, si puedo (.), ahora en, en los niños es más fundamental que tanto inglés y que tanta historia, ¿sabes!?, me parece más importante que tengan el cuerpo sano (.) y que crezcan con músculos y huesos de fuertes,

porque ahí donde la ves tranquila, ella hace su pino, su puente, hace giros sobre ella misma, cada niño tiene sus fortalezas, mira dice la niña que te va a enseñar algo, (la niña hace un pino)...

- Fecha: 28/05/2020	- Curso escolar: primero de primaria
- Familia: 5	- Género: femenino
-Edad: 6 años	
- Canal de comunicación para la entrevista:	
x internet video llamada	
__ internet llamada de audio	
__ llamada telefónica	

- Interés por la actividad física y recreativa

Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Eh, <pensando> --Sí-- ...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ ¿Yo? (.) contigo, y a natación y --ya-- ... pues, me gustan ...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ Profe, (...) -- también corría mucho -- ...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ Con mis compañeros y contigo, (...) con mi hermano <risas> ...

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Pues la escalera me encanta...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Eh (...) la escalera y saltar...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ Jugamos con la canasta y yo hacía el pino... <risas>

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ Con mi hermano Kevin (seud.) y mi papa y mi mama, y yo sola...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ Bailo <suspiro> y corro en el patio en la escalera...

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ <risas> mucha bici, ++si++ a mí me gusta la bici y la escalera...

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ (...) ¿La bici es deportiva?, ah, entonces la bici...

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?

R/ (...) En el pueblo aquí en la calle...

- Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. ¿Qué actividades deportivas inventarías?

R/ (...) La escalera...hicieran el pillapilla, juego al escondite...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ (...) Una escalera hacia arriba...

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ <pensando> ¿Con papá?, con mamá...

Anexo 2.6. Entrevista Familia 6

- Fecha: 30/05/2020 - Familia: 6 - Canal de comunicación para la entrevista: _ x _ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: femenino - Origen: España - Profesión: Ingeniería de montes. - Ocupación: Profesora de secundaria - Relación con el menor: madre
- Edad: __ Menor de 30 años __ 30-40 años _ x _ 40-50 años __ Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: _ x _ casa __ piso __ otro (hotel) _ x _ jardín __ terraza __ balcón __ patio __ patio interior _ x _ cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	

- *Actividad física y recreativa de la familia*

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ Pues (.) cualquier actividad que ponga en marcha mi cuerpo, la que haga algún tipo de ejercicio, (.) y recreativa, pues le da un aspecto lúdico pero que esté trabajando con el cuerpo, aunque también puede ser con la mente (.), más bien siempre tiene que ser cuerpo y mente <risas>, pero el cuerpo tiene que estar implicado, no puede estar en una silla...

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? **En caso de no, pasar a la pregunta*

R/ (...) ++Eh++ pues sí

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Una mezcla de Yoga-Taichí-Pilates, que se llama (.) Bodybalance, eh, por ahora soy carne de gimnasio, los últimos años he sido más carne de gimnasio <risas>, y ciclo indoor o sea bicicleta con música, lo hago en el gym y a veces en casa, sobre todo el Bodybalance, lo de la bici no, (.) sobre todo, nos gusta pasear por el campo...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ (...) Pues sí...

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Yoga y Pilates, ah y subir y bajar escaleras <suspiro> ++ah y colchoneta elástica también <risas>, la que has visto con las niñas, esas <risas>

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ Sí (.) y mucho, yo dependo de (.) dónde los situemos como padres a ellos y con qué condiciones (...) yo me siento responsable con ellos y este tema...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ Siempre desde joven (.) he, intentado (.) ¿sabes!?, darle prioridad al ejercicio y, hacer cosas que me gustan, eso es fundamental, pero la verdad es que ahora lo, lo hacen más con su padre...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ Sí...

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Pues (...), estábamos con las colchonetas, Bádminon, palas, --estábamos empezando --, Baloncesto, bailar, también hacemos Yoga con ellos en casa.

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Sí...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Pues alrededor de toda la casa, hemos, hemos montado un parque <risas> por así decirlo, para que ellos se sintieran lo mejor posible...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento?

R/ Si...

3.1.¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ (.) andar por el campo solo con los niños e ir a pasear, con los niños andábamos más despacio y solos más rapiditos. Pues solo andar ++correr nada, lo hice un día y no lo eh vuelto hacer la verdad <risas>, es que mi cuerpo no está preparado para el impacto, primero andar, poco a poco.

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ Pues porque ellos lo demandan, y porque yo tengo el claro consentimiento de que les viene bien no, ++ fenomenal, les desarrolla y les hace crecer sanos física y mentalmente. Les hace integrarse con demás niños...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ Yo creo que no (...) hasta donde puedo ver, pero igual las cosas del, del diario vivir sí que, que pueden (.), condicionar de alguna manera la práctica de actividades, por ejemplo, mira ahora mismo con esta pandemia...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ En general me parece muy importante que los padres potencien la actividad de los niños, haciéndolo con ellos o anotándole para que lo hagan, pero de algún modo dándole oportunidad para que lo hagan, (.) o yendo con familia al campo, pero creo que es muy importante que los padres lo potencien. Para los niños es fundamental.

- Fecha: 03/05/2020	- Curso escolar: N1: primero de primaria N2: segundo de primaria
- Familia: 6 (hermanos)	
- Edad: N1: 6 años N2: 8 años	- Género: N1: masculino N2: femenino
- Canal de comunicación para la entrevista: _x_ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	

- Interés por la actividad física y recreativa

- Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ N1: Jugar con el aro <risas> [intervención de la madre], jugar con el aro de Andy (seud.) <risas>, me gusta mucho el aro (...) baloncesto, futbol, (...) mi favorito es el baloncesto (...) hacia baloncesto con un profesor cuando no estábamos en el cole, en el pabellón con un profesor, casi de noche, los lunes y jueves...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ (...) –el aro--, porque es que (.) me, me (.) gusta mucho <risas>

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ Ninguna, bueno si [intervención del padre (lo has dicho antes)], ++ah++ baloncesto y contigo...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ (...) en el Pabellón...

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ N1: Muchas<risas> y mi (.) favorita, pues jugar con el aro que tengo

R/ N2: Pues (.) estaba la mayoría del día en el jardín saltando en la colchoneta (.) y también haciendo ejercicio (.) de yoga o algo así, (...) me gusta mucho saltar en la colchoneta, me gusta mucho el burrito 21 (...) pues con mama no, porque le han puesto algo en la espalda de cogernos tanto y no lo puedo hacer, pero con papa sí, sí que pudiera hacerlo <risas>

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ N1: Saltar en la colchoneta

R/ N2: Tenemos una habitación que es para hacer trucos y saltar (...) teníamos más tiempo, por eso lo hacíamos mucho <risas>

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ N2: Correr <risas> atletismo...

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ N2: Con Brayan (seud.) (Brayan es el hermano) y papá...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ N2: Para mi (...) todas las actividades que hago (.), son mis favoritas, me gusta las actividades que tengo aquí (.) en casa...

R/ N1: Lo mismo que María (seud.) (María es la hermana) <risas>

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ N1: Saltar en las colchonetas...

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ N1: ++sí++ hemos montado con el patinete...

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?

R/ N2: (...) Con mamá y papá y Brayán (seud.) claro <risas>

- Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. Qué actividades deportivas inventarías?

R/ N1: <risas> (...) pues algún juego con el aro <risas> [intervención de la madre] ++ una raya con pelota y después y después una colchoneta++, (.) dar una voltereta y que no puedes tocar el suelo, desde las pelotas tienes que ir hasta la colchoneta para hacer la voltereta, (.) el salto del tigre (...) <risas> ...

R/ N2: (...) Uno de hacer planos de casa (.) [Intervención de la madre, juegos de moverte] (.) Pues el espejo, donde tiene que hacer lo mismo que hace el otro, lo haría con mi hermano, también con mami y papi pero es que son más alto que yo <risas> (.) si también en baloncesto hay un juego que se llama vampiros (.) hay que llevar el balón en la mano y el que se la pica tiene que ir botando y si pillá a alguien el otro también tiene que ir botando y así y cuando ya estén pillados todos el último gana...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ N1: ++aro++, ah y pelotas...

R/ N2: (...) balones, aros y picas...

4. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ N1: Me gustaría hacerlo con mi amigo (.) con mi hermana, con papa <risas>

R/ N2: Pues también (.), lo mismo que mi hermano...

Anexo 2.7. Entrevista Familia 7

- Fecha: 01/06/20 - Familia: #7 - Canal de comunicación para la entrevista: _ x _ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	- Género: Masculino - Origen: España - Profesión: funcionario -Ocupación: funcionario (correos) - Relación con el menor: padre
- Edad: __Menor de 30 años __30-40 años _ x _40-50 años __Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: __casa _piso __ otro _ jardín _x_ terraza __ balcón _ patio __patio interior _ x _cerca de espacios al aire libre __ lejos de espacios al aire libre	

- Actividad física y recreativa de la familia

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ Bueno, pues, actividad física es todo aquel movimiento que realizas durante todo el día (.) y actividad recreativa, (.) la que realizas por amor a tu cuerpo y desarrollo personal (.) y por mantener la figura (.) ++ y por amor al deporte vamos++, o por estar al aire libre, en fin...

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3

R/ Pues la verdad es que, ++mucho, mucho no++...

En caso de sí:

2.1.¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ... pues esquiaba y poco más, pues no me gusta ir a correr (.) hago actividad física en mi trabajo y me mantiene en forma...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ No, la verdad es que no...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ --Pues no sé qué decirte--, (.) creo que toda actividad física que se haga en familia será buena para la familia...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ (.) Pues logra que te encuentres con, una buena condición física, yo (.) de joven hacía deporte (.) futbol, ayuda a desarrollar habilidades...

- Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ Sí, a veces

En caso de sí,

1.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ¿¡Con Néstor (seud.)!?, salíamos a correr, al parque, jugamos mucho...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ ¿En casa?, sí, sí...

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Pues corremos en casa de una punta a la otra <risas>, bailar delante de la tele <risas>...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento?

R/ Bueno no, pero...

3.1.¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ ... pues sale con su madre al parque natural, porque no estoy...

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ Creo que a través del deporte se le puedes inclinar valores positivos a tu hijo, por el trabajo en equipo (...), porque quema energía, y, desarrolla habilidades motrices...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ Él tiene, una cosa que, que necesita que (.) todos estén pendientes a él (.) cuando hacemos actividades juntos siempre trato de escucharlo y darle la atención que necesita (...) pero ahora estoy más condicionado, porque el trabajo (.), cada vez tengo más trabajo por eso sí creo que condiciona, (.) sobre todo en los últimos tiempos...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ Pues (.) lo prepara para la vida...

- Fecha: 03/05/2020	- Curso escolar: primero de primaria
- Familia: #7	- Género: masculino
-Edad: 6 años	
- Canal de comunicación para la entrevista:	
x internet video llamada	
__ internet llamada de audio	
__ llamada telefónica	

- Interés por la actividad física y recreativa

- Antes del confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Pues no lo sé (...) eh correr, yo corro mucho...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ <risas> ++correr++ SI, esa es mi favorita, porque (.) me hago más rápido cada día...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ Fútbol, baloncesto...

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ Contigo y los chicos ¿no recuerdas?... <risas>

- Durante el confinamiento

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ Jugaba con mis juguetes, (.) correr...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ Esas dos, porque tengo muchos juguetes

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ Ninguna...

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ Yo, salgo con mi madre al parque y (.) me subo en muchos lugares, esas son mis (...) favoritas...

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ ¿De todas?, es que no hago muchas (.)bueno correr, porque quiero ser muy ra (sic), rápido...

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ No, no sé (.) todo se me olvida <risas>

- Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. Qué actividades deportivas inventarías?

R/ ++ Yo inventaría hacer unas cuantas carreras++ y después hacer como, (...) un circuito...

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ (...) rampas, aros...

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ Lo haría con mi padre <risas>

Anexo 2.8. Entrevista Familia 8

- Fecha: 03/06/2020	- Género: masculino
- Familia: #8	- Origen: España
- Canal de comunicación para la entrevista:	- Profesión: Celador de hospital

<input checked="" type="checkbox"/> internet video llamada <input type="checkbox"/> internet llamada de audio <input type="checkbox"/> llamada telefónica	-Ocupación: Celador de hospital - Relación con el menor: padre
- Edad: <input type="checkbox"/> Menor de 30 años <input type="checkbox"/> 30-40 años <input checked="" type="checkbox"/> 40-50 años <input type="checkbox"/> Mayor de 50 años - Condiciones del hogar: <input type="checkbox"/> casa <input checked="" type="checkbox"/> piso <input type="checkbox"/> otro <input type="checkbox"/> jardín <input type="checkbox"/> terraza <input checked="" type="checkbox"/> balcón <input type="checkbox"/> patio <input type="checkbox"/> patio interior <input checked="" type="checkbox"/> cerca de espacios al aire libre <input type="checkbox"/> lejos de espacios al aire libre	

- Actividad física y recreativa de la familia

1. ¿Qué entiende por actividad física y recreativa?

R/ (...) Pues nada es una actividad muy [muy guay (el niño)] pa (seud.) los niños, les gusta muchísimo, pues entendemos pues que es eso (.) para jugar, formar niños (...) y nada pues eso, hacer un poco de deporte también, (...) y pues que aprendan a estar con más niños a jugar...

2. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas antes del confinamiento? **En caso de no, pasar a la pregunta*

R/ (...) Pues (.) la verdad no, no mucho (...) vamos que con el trabajo créeme que nos cuesta, (.) mucho ponernos, ponernos a realizar cualquier actividad y eso...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles realizaba? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ A ver, por ejemplo, (...) algún que otro paseo mientras los niños andan en sus bicis (.) pues nosotros andamos...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas durante el confinamiento? **En caso de no, pasar a la pregunta 4.*

R/ (...) No, [nosotros si (el niño)]. (...) nosotros no hemos parado de trabajar, teníamos que salir a trabajar...hemos estado trabajando y en casa con los niños...

4. ¿Cree que su entorno familiar condiciona, o ha condicionado, de alguna manera su práctica de actividades físicas y recreativas? ¿Cómo ha condicionado?

R/ Pues (...) la verdad que sí, (...) me gustaría hacer más cosas con los niños ++pero el tiempo++ el tiempo a penas me da...

5. En su opinión ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida.

R/ Pues juega, (.), un papel importante (...) te ayuda a tener una vida más, ah, más saludable física y mentalmente (...) además que te haces más ágil y te cansas menos... <risas>

Actividad física y recreativa con el niño/a

1. ¿Solía realizar actividades físicas y recreativas con el niño/a antes del confinamiento?

**En caso de no, pasar a la pregunta 2.*

R/ No muchas, lo que te decía anteriormente, (.) andar junto con ellos mientras están con, con sus bicis... (...) nos gusta mucho bajar e ir a los parques...

2. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a ahora durante el confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 3.

R/ Bueno, no mucho...

En caso de sí:

2.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Mira ellos ah, se ponen a jugar en casa y yo lo que hago es, es vigilarlos <risas> (...) en teoría es realmente eso lo que hacemos nosotros <risas>. Somos como una colchoneta para ellos <risas> (...) y su madre, que se pone a bailar zumba...

3. ¿Has realizado actividades físicas y recreativas con el niño/a en lo que empieza a ser el después del confinamiento? *En caso de no, pasar a la pregunta 4.

R/ (...) Bueno sí...

En caso de sí:

3.1. ¿Cuáles has realizado? ¿Dónde y con qué frecuencia?

R/ Ellos han montado con los patinetes un día que (.) otro, vamos que bajamos uno de los dos con ellos, cuando podemos...

4. ¿Cuál sería su motivación para la realización de actividades físicas y recreativas con el niño/a?

R/ En realidad es algo que nos gustaría hacer más, (.) creo que verlos ah, disfrutar es una motivación para nosotros como padres, pero sabes qué, el trabajo (...) muchas veces no nos lo permite...

5. ¿Cree que su entorno condiciona, o ha condicionado, de alguna manera la práctica de actividades físicas y recreativas con el niño/a? ¿Cómo la ha condicionado?

R/ ¿¡Hacer las actividades con ellos!?! La verdad es (.) que pudiéramos esforzarnos más y hacer más cosas con ellos a pesar, que sí, de alguna manera nos ha condicionado el trabajo para bbbb (mala conexión) ... pues sí, sí que nos ha condicionado un poco...

6. En su opinión, ¿qué papel juega la práctica de actividades físicas y recreativas en el desarrollo del niño/a.

R/ ¡Ah!, mucha, mucha, han aprendido mucho (...) ah, mucho juego, ah relacionarse en los juegos con os niños (.) ah, a pues eso, a saber, competir, saber ganar, saber perder (...)

- Fecha: 03/05/2020	- Curso escolar: primero de primaria
- Familia: 8 (mellizos)	- Género: N1: masculino
-Edad: 7 años	N2: femenino
- Canal de comunicación para la entrevista: _x_ internet video llamada __ internet llamada de audio __ llamada telefónica	

- *Interés por la actividad física y recreativa*

- **Antes del confinamiento**

1. ¿Qué actividades hacías antes de estar sin salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ N1: Pues patinar, patinete...

N2: (...) Y también con los patines jugamos ah (.) a la araña (...) eh también jugamos contigo (...) la araña es el que uno se pone en el centro y los otros tienen que pasar sin que te pillen...

N1: eh, ¿! patinar!?, la araña, AH, eh, pues el, -- de lo que hacíamos--, pues, pues, em (sic), ¿cómo se llamaba? (...) no recuerdo cómo se llamaba <risas>

N2: Mi favorita es la araña (...) ¿te recuerdas el burrito 21?, a mí me gusta mucho...

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ N1: <Pensando> eh (...) creo, que contigo <risas>

R/ N2: <Risas> ++si++ contigo...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando podías salir de casa?

R/ N1: El baloncesto ++contigo++

R/ N2: Pues igual (...) lo mismo que mi este <risas>

4. ¿Dónde y con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ N1: (...) eh, que lo diga ésta (refiriéndose a su hermana) <risas>

R/ N2: (.) con Eloy (seud.), con Isabela (seud.), contigo (...) en el Pabellón <risas>

- **Durante el confinamiento**

1. ¿Qué actividades hacías durante el tiempo que no se podía salir de casa? ¿Cuáles eran tus favoritas?

R/ N1: Eh pintar, eh (.) zumba, ésta (refiriéndose a su hermana) bailaba con la mama...

R/ N2: QUE YO NO, QUE YO NO <apenada> y también éste (se refiere a su hermano) [y Cris (sed.) hacía así ++woo (sic)++ <baila>] <risas>

2. ¿Cuál es la actividad que más hacías? ¿Por qué?

R/ N1: Solo esas, y, (.) correr (...) porque me gusta

R/N2: Yo suelo pintar (...), yo pinto con muchos colores (...) es que me quedan muy bontos...

3. ¿Qué actividades deportivas hacías cuando no podías salir de casa?

R/ N1: ¡¡Correr!?! es que no sé <risas>

R/ N2: <Risas> Es que Fabian (seud.) va molestando de un lado a otro (.) y, y corre de una punta a la otra...

4. ¿Con quién hacías esas actividades deportivas?

R/ N1: Con ésta <risas>

R/ N2: Yo con éste <se abrazan>

- Lo que empieza a ser el después del confinamiento

1. ¿Qué actividades haces ahora que puedes salir de casa? ¿Cuáles son tus favoritas?

R/ N2: Eh (...) patinar, ir al parque y, en el parque jugar (.) con los árboles <risas>

R/ N1: ++Sí++

2. ¿Cuál es la actividad que más haces? ¿Por qué?

R/ N2: Jugar en el parque...

R/ Cris (seud.) no, no, eh (.) no hemos salido mucho, por eso corro aquí <risas>

3. ¿Haces actividades deportivas ahora que puedes salir de casa?

R/ N1: No, no hacemos, bueno pues correr...

R/ N2: --¿¡Yo!?! ninguna--

4. ¿Dónde y con quién haces estas actividades deportivas?

R/ N2: Pues con papá o mamá

- Actividades propuestas por niños/as

Si tuvieras que inventar actividades deportivas, para ti y otros niños/as de tu edad:

1. ¿Qué actividades deportivas inventarías?

R/ N1: ¿¡Pues yo!?, el (...) el, pues el, el ++ajá++ <pensando> eh (...) <risas> patinar, ++patinando jugando al fútbol++...

R/ N2: Eh <pensando> (...) eh, (...) <pensando> (...) ¡SALTAR! (...) eh, [++saltar a la pata coja++, refiere Fabian], ++sí++ <risas>

2. ¿Qué materiales utilizarías?

R/ N1: Pues patín y fútbol, que diga eh, un balón

R/ N2: ¡Nada! <risas>

3. ¿Con quién o quiénes harías estas actividades deportivas?

R/ N1: Pues ++contigo++

R/ N2: ++Sí++ contigo, con todos los compañeros de deporte...

3.1 ¿Podrías hacerlas con alguien de tu familia? ¿Con quién o quiénes?

R/ N1: ++Con el gato++

R/ N2: --No, con el gato no—

R/ N1: ++Con Tito++

R/ N2: Y mi abuelo también tiene un perro...

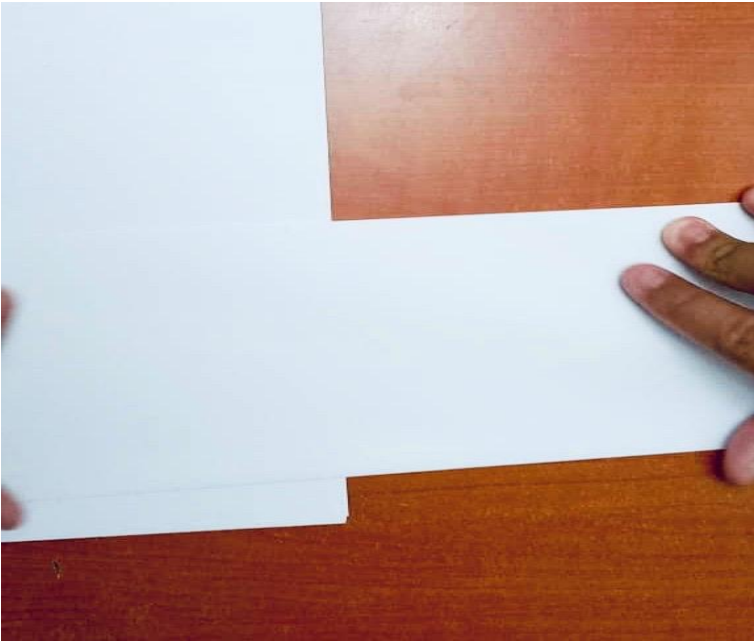
Anexo 3. La Picúa

La picúa es un juguete realizado a mano, hecho de papel imitando la forma de un avión, precisamente en varios países se conoce como avión de papel o de cartón. En Cuba, solo se realiza de papel, es muy popular entre los niños/as cubanos por la variedad de actividades que se puede realizar con la picúa. A continuación, se muestran en la figura cómo se realiza:

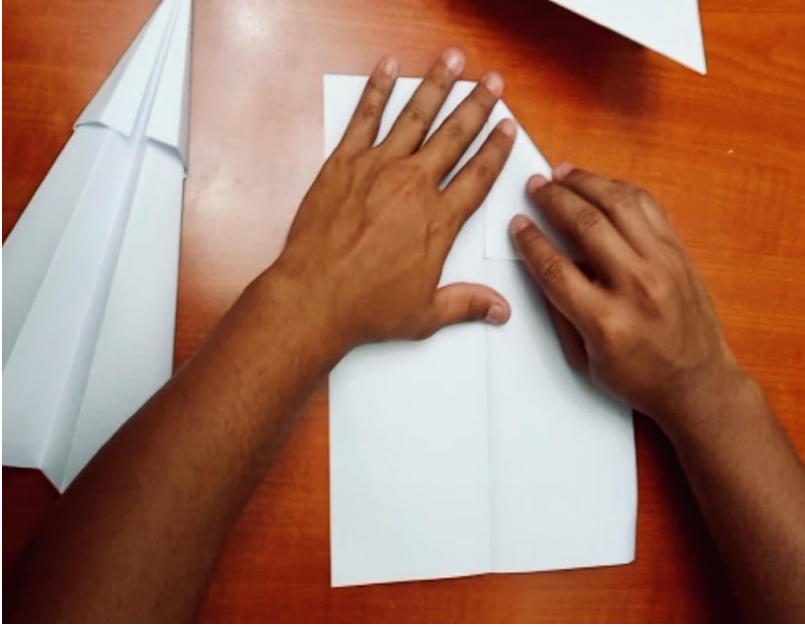
PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



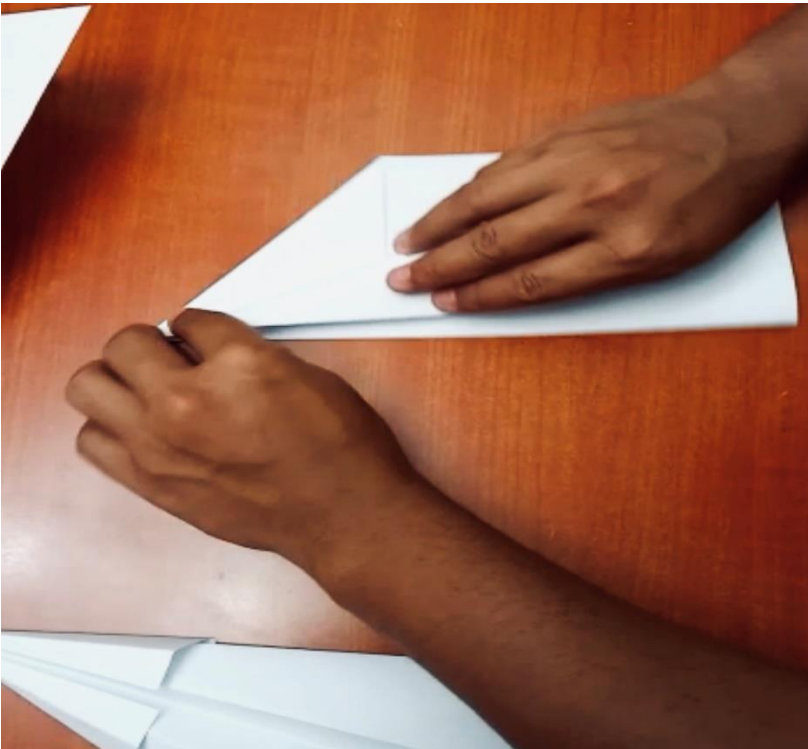
PASO 5



PASO 6



PASO 7



PASO 8



PASO 9



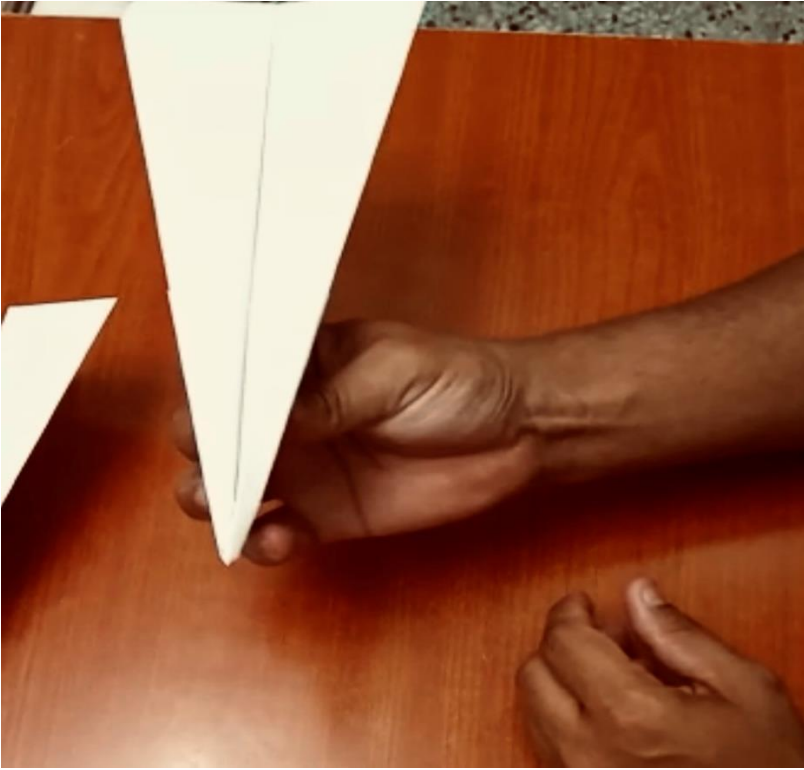
PASO 10



PASO 11



PASO 12



Anexo 4. Pelota de trapo



Anexo 5. La Chiringa

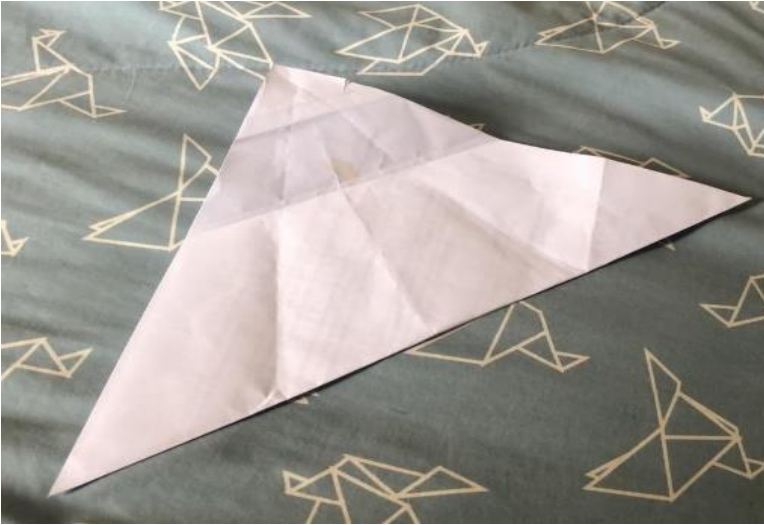
La chiringa es un juego parecido al del papalote, que realizan la mayoría de los niños cubanos, debido a su fácil elaboración.

PASO 1



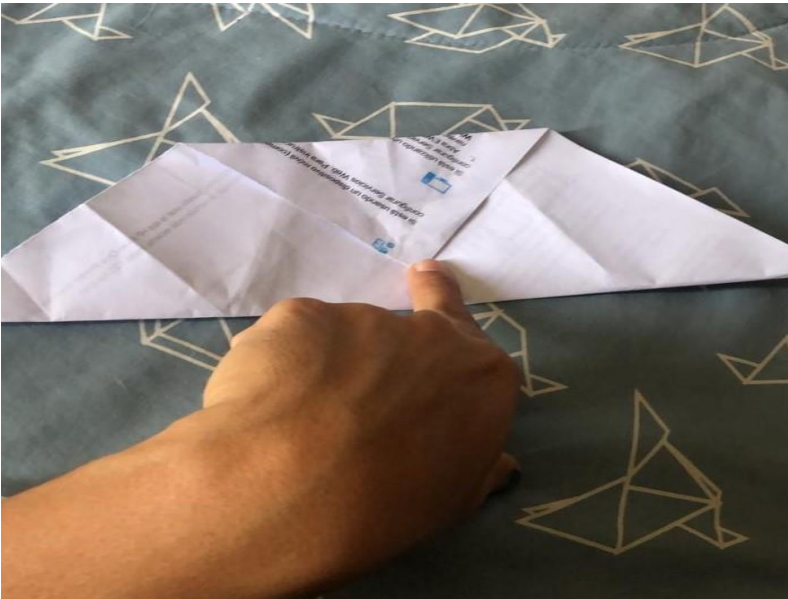
Para confeccionar la chiringa se precisa tener una hoja cuadrada. En caso de no tenerla, se puede llevar una de las puntas de la hoja hacia la mitad formando un triángulo, haciendo que se sobre un tramo de hoja que luego esta se puede reutilizar. Los dobleces que se muestran en la imagen se logran dividiéndola al medio (formando triángulos y rombos), en cada extremo también se deben realizar los dobles.

PASO 2



La hoja se debe doblar a la mitad, formando un triángulo.

PASO 3



Después corresponde doblar las puntas.

PASO 4



Las puntas luego de haber sido dobladas deberán quedar así.

PASO 5



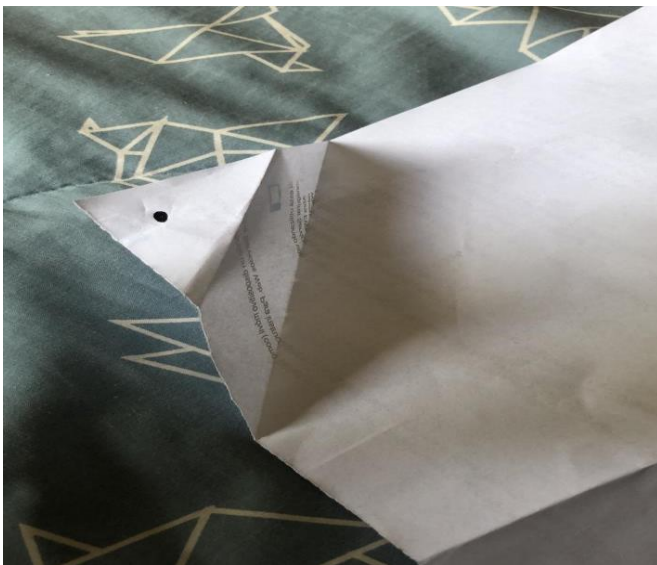
Esta sería la cabeza de la chiringa.

PASO 6



En la zona de la cabeza se puede realizar un doble hacia adentro, intentando que quede un pico en la punta.

PASO 7



En ambos extremos se le debe hacer unos agujeros pequeños como se muestran en la imagen para ponerle un hilo, y en el medio se le amarra otro hilo para que pueda ser manejado,

luego en lo que viene siendo la cola de la chiringa se le abre otro agujero y se le pone un hilo con varios lazos de papel para evitar que el viento estropee la chiringa.