



Universidad de Valladolid

ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO
NUESTRA SEÑORA DE LA FUENCISLA - SEGOVIA

CURSO DE ADAPTACIÓN AL GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

Propuesta de actividades relacionadas con las nuevas tecnologías para la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria durante el periodo de Covid-19

Autor: David Martínez Pascual

Tutor académico: D. Aitor Bermejo Valverde

Segovia, junio 2020

RESUMEN

En la actualidad atravesamos una crisis sanitaria que ha obligado a la educación a emplear las nuevas tecnologías como herramienta esencial para contactar con el alumnado. Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) trata sobre la elaboración de una propuesta de actividades en forma de retos para la asignatura de la Educación Física en la etapa de Educación Primaria que se adapte a esta situación excepcional. Estas actividades

Para ello se realiza un marco teórico donde se presenta una relación de algunas de las nuevas tecnologías con la asignatura de la Educación Física, herramientas tecnológicas que puedan servir en el ámbito educativo y situaciones del entorno educativo derivadas por el Covid-19.

Finalmente se realiza una parte práctica en la que se presenta una Unidad Didáctica (UD) adaptada para la situación actual, en la que una encuesta de evaluación final al alumnado, permite conocer el resultado de esta propuesta.

PALABRAS CLAVE TIC, nuevas tecnologías, Educación Física, Educación Primaria, propuesta de actividades, Coronavirus o CoVid-19

ABSTRACT

Currently, all of us are involved in a health crisis, which has forced to use new technologies in education as an essential tool for contacting students. This Final Work Degree deals with the development of a proposal of activities on this issue for the subject of Physical Education in Primary Education.

For this purpose, a theoretical framework is created to establish relationships between new technologies and the Physical Education program, as well as technological tools that can be used in the educational field and other situations in the educational environment derived from the Covid-19.

Finally, like a practical part a Didactic Unit (DU) adapted to the current situation is presented. This one has a final evaluation survey to the students, which help us to know the result of our proposal.

ÍNDICE

1.	Introducción.....	1
2.	Justificación.....	2
3.	Objetivos.....	6
4.	Marco Teórico.....	7
4.1	Datos actualizados que relacionen las TIC con la Educación Física.....	7
4.1.1	El presente de las nuevas tecnologías en el currículum de Educación Primaria.....	9
4.1.2	Las nuevas tecnologías en la Educación Física.....	10
4.2	Aplicaciones como herramienta de aprendizaje.....	16
4.3	Situación actual debido al CoVid-19.....	21
4.3.1	Estado de alarma ocasionado por el CoVid-19.....	21
4.3.2	Efectos en la educación generados por la pandemia.....	22
4.3.3	Prácticas educativas a distancia durante el coronavirus.....	24
5.	Parte práctica.....	25
5.1	Introducción.....	25
5.2	Unidad Didáctica propuesta.....	27
6	Conclusiones finales y propuesta para el futuro.....	48
7	Bibliografía.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación entre los objetivos del título de Grado en Educación Primaria con el TFG	4
Figura 2. Relación entre los contenidos generales del título de Grado en Educación Primaria con el TFG.....	5
Figura 3. Página de inicio de un blog educativo.	15
Figura 4. Tabla de aplicaciones seleccionadas con su descripción y enfoque educativo. Elaboración propia	17
Figura 5. Tabla con lo que se puede y lo que no se puede hacer durante el estado de alarma.	22
Figura 6. Imagen de la página web creada específicamente para la asignatura de Educación Física.	27
Figura 7. Presentación reto 5 (1)	36
Figura 8. Presentación reto 5 (2)	37
Figura 9. Presentación reto 5 (4)	37
Figura 10. Presentación reto 5 (5)	38
Figura 11. Presentación reto 5 (6)	38
Figura 12. Presentación reto 5 (7)	39
Figura 13. Presentación reto 5 (8)	39
Figura 14. Presentación reto 5 (9)	40
Figura 15. Presentación reto 5 (9)	40
Figura 16. Ejemplo de ficha de observación para el profesor.	44
Figura 17. Diseño de las preguntas del cuestionario de autoevaluación para los alumnos que han participado en los retos.	45
Figura 18. Gráfico de la pregunta N. ° 11 del cuestionario final de evaluación.	49

Figura 19. Presentación reto 1 (1).....	57
Figura 20. Presentación reto 1 (2)	57
Figura 21. Presentación reto 1 (3).....	58
Figura 22. Presentación reto 1 (4)	58
Figura 23. Presentación reto 1 (5)	59
Figura 24. Presentación reto 1 (6)	59
Figura 25. Presentación reto 1 (7)	60
Figura 26. Presentación reto 1 (8)	60
Figura 27. Presentación reto 2 (1)	61
Figura 28. Presentación reto 2 (2)	61
Figura 29. Presentación reto 2 (3)	62
Figura 30. Presentación reto 2 (4)	62
Figura 31. Presentación reto 2 (5)	63
Figura 32. Presentación reto 2 (6)	63
Figura 33. Presentación reto 2 (7)	64
Figura 34. Presentación reto 3 (1)	64
Figura 35. Presentación reto 3 (2)	65
Figura 36. Presentación reto 3 (3)	65
Figura 37. Presentación reto 3 (4)	66
Figura 38. Presentación reto 3 (5)	66
Figura 39. Presentación reto 3 (6)	67
Figura 40. Presentación reto 3 (7)	67
Figura 41. Presentación reto 4 (1)	68
Figura 42. Presentación reto 4 (2)	68

Figura 43. Presentación reto 4 (3)	69
Figura 44. Presentación reto 4 (4)	69
Figura 45. Presentación reto 4 (5)	70
Figura 46. Presentación reto 4 (6)	70
Figura 47. Presentación reto 4 (7)	71
Figura 48. Presentación reto 4 (8)	71
Figura 49. Presentación reto 4 (9)	72
Figura 50. Presentación reto 6 (1)	73
Figura 51. Presentación reto 6 (2)	74
Figura 52. Presentación reto 6 (3)	74
Figura 53. Presentación reto 6 (4)	75
Figura 54. Presentación reto 6 (5)	75
Figura 55. Presentación reto 6 (6)	76
Figura 56. Presentación reto 6 (7)	76
Figura 57. Presentación reto 6 (8)	77
Figura 58. Presentación reto 6 (9)	77
Figura 59. Preguntas 1 y 2 del test de autoevaluación.....	78
Figura 60. Preguntas 3 y 4 del test de autoevaluación.....	79
Figura 61. Preguntas 5 y 6 del test de autoevaluación.....	80
Figura 62. Preguntas 7 y 8 del test de autoevaluación.....	81
Figura 63. Preguntas 9 y 10 del test de autoevaluación.....	82
Figura 64. Preguntas 11 y 12 del test de autoevaluación.....	83
Figura 65. Preguntas 13 y 14 del test de autoevaluación.....	84
Figura 66. Preguntas 15 y 16 del test de autoevaluación.....	85

Figura 67. Preguntas 17 y 18 del test de autoevaluación.....	86
Figura 68. Preguntas 19 y 20 del test de autoevaluación.....	87
Figura 69. Preguntas 21 y 22 del test de autoevaluación.....	88
Figura 70. Preguntas 23 y 24 del test de autoevaluación.....	89
Figura 71. Preguntas 25 y 26 del test de autoevaluación.....	90
Figura 72. Preguntas 27 y 28 del test de autoevaluación.....	91
Figura 73. Preguntas 29 y 30 del test de autoevaluación.....	92
Figura 74. Preguntas 31 y 32 del test de autoevaluación.....	93
Figura 75. Preguntas 33 y 34 del test de autoevaluación.....	94
Figura 76. Preguntas 35 y 36 del test de autoevaluación.....	95
Figura 77. Preguntas 37 y 38 del test de autoevaluación.....	96
Figura 78. Preguntas 39 y 40 del test de autoevaluación.....	97
Figura 79. Resultados de la ficha de autoevaluación.....	98
Figura 80. Resultados de la ficha de autoevaluación (%).....	99
Figura 81. Gráfico de comparación de respuestas entre los bloques de preguntas (%).100	

ÍNDICE ANEXOS

AEXO I: Resto de actividades de la UD.....	57
ANEXO II: Resultados de la ficha de autoevaluación	78

1. INTRODUCCIÓN

La crisis sanitaria provocada por la pandemia del coronavirus, que azota a todo el mundo, ha provocado un debate sobre las posibles soluciones para impartir y calificar el curso académico. Las nuevas tecnologías han sustituido a las clases presenciales provocando un cambio radical en la educación de nuestro país, donde el personal docente tiene que reinventarse y dar solución a los diferentes alumnos que se encuentran confinados en sus respectivas casas.

En el ámbito de la Educación Física esta pandemia ha provocado un problema global con la asignatura, ya que ningún contenido del currículum da respuesta a esta situación. Esta asignatura en general, necesita grandes espacios que permitan la movilidad y la participación de un grupo de alumnos, y ambos quedan neutralizados por este suceso. Por lo tanto, en el presente trabajo de fin de grado se pretende dar respuesta a este problema excepcional utilizando las nuevas tecnologías como una base de aprendizaje para practicar Educación Física mediante ejercicios físicos en casa. Esta experiencia se lleva a cabo con los alumnos del colegio en el que me encuentro haciendo prácticas, en Segovia.

Por estos motivos hemos decidido en un primer momento realizar un marco teórico donde se realiza una investigación sobre los conceptos clave que aborda este trabajo. Este servirá para reflejar una teoría fundamentada sobre las diferentes herramientas virtuales que se pueden utilizar, resolver interrogantes que han surgido durante el proceso de este trabajo y recopilar información relacionada con las nuevas tecnologías y la Educación Física.

El apartado de conclusiones servirá para verificar si los alumnos han experimentado una evolución y han conocido los diferentes conceptos que propone este trabajo, se va a realizar un cuestionario de evaluación final para comprobar de primera mano si el método que se propone es beneficioso para los alumnos y cumple con las expectativas propuestas. De esta manera, se busca concretar que el método escogido es eficiente y se puede llevar a cabo como una solución del problema que atravesamos actualmente.

Este trabajo de fin de grado está estructurado en dos partes:

- Primera parte

Esta parte consta de un trabajo de investigación que ayudará a realizar y perfeccionar la parte práctica aportando ideas y conceptos sobre los recursos que se van a utilizar y resolviendo problemas y dudas que puedan surgir. La organización de la información es la siguiente:

- Datos actualizados que relacionen las TIC con la Educación Física
- Herramientas y páginas de interés
- Situación actual debido al CoVid-19

- Segunda parte

La segunda parte del trabajo consistirá en una puesta en práctica virtual diferenciada en las siguientes partes:

- Diseño de actividades y desarrollo posterior para la puesta en práctica virtual
- Cuestionario de autoevaluación
- Análisis de los resultados
- Conclusiones finales

2. JUSTIFICACIÓN

El tema que se expondrá en este proyecto ha sido seleccionado debido a la importancia y trascendencia de las nuevas tecnologías durante este periodo de crisis sanitaria que atraviesa nuestro país. Desde el punto de vista de la Educación Física, esta asignatura ha sufrido un cambio drástico debido a las circunstancias actuales.

Esta situación ofrece un amplio campo de trabajo donde se debe seleccionar el contenido adecuado, así como crear actividades adaptadas a un lugar de trabajo que hasta ahora no se había dado en la Educación Física.

Con el objetivo de crear contenido para esta área a través de las nuevas tecnologías y dar una respuesta educativa a todos los alumnos que se encuentran confinados en casa, este

trabajo de fin de grado pretende aportar una propuesta de trabajo que ha surgido debido a esta situación especial.

La situación ha obligado a los docentes a reinventarse y crear una nueva forma de educar en la que la tecnología es la herramienta principal para contactar con los alumnos. Este estado de alarma repentino obliga a realizar actividades para los alumnos con el fin de mantener una rutina educativa y seguir manteniendo una relación con la escuela, que se ha vuelto una tarea esencial para el profesorado.

Durante esta situación la Educación Física se ha convertido en una asignatura que tiene el propósito de evitar la inactividad en el alumnado y mantener un estado de forma dentro de los hogares. Por tanto, se puede considerar este Trabajo de Fin de Grado (TFG) como una propuesta real para el ámbito de la Educación Física que dé cabida a esta situación donde las TIC resultan ser imprescindibles para afrontar esta situación.

Los motivos por los que he escogido este tema son:

- La motivación de crear una propuesta que pueda dar una solución real a la situación excepcional que atravesamos en la actualidad, mezclando dos disciplinas: las nuevas tecnologías y la Educación Física.
- Buscar una justificación de la importancia de la Educación Física en el ámbito escolar y demostrar que, aunque estemos en nuestra casa también podemos seguir formando a los alumnos mediante juegos y actividades relacionadas con esta asignatura, por difícil que parezca a primera vista.

Personalmente este tema nos ha llamado la atención, ya que requiere de un punto de creatividad para adaptar las actividades a este contexto. La aportación de las nuevas tecnologías junto a la asignatura de la Educación Física en estos momentos ha sufrido una transformación, donde se presentan nuevos paradigmas y nuevas formas de aprender que son atractivas para analizar e investigar.

Competencias.

La relación entre los objetivos y las competencias del grado de Educación Primaria con el trabajo que exponemos será la siguiente. En primer lugar, se relacionan los objetivos

planteados para el Título de Grado en E. Primaria con los que tienen relación con nuestro trabajo. En segundo lugar, se exponen las competencias relacionadas con este trabajo.

Para relacionar estos contenidos emplearemos un cuadro donde aparecen alguno de los objetivos y competencias elaboradas por Márban Prieto (2008) en relación a los aspectos que se relacionan con este trabajo.

Figura 1.

Relación entre los objetivos del título de Grado en Educación Primaria con el TFG

OBJETIVOS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA	RELACIÓN CON ESTE TFG
2.-Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.	Este TFG presenta una propuesta en la que se ha llevado a cabo el diseño y la planificación de un proceso de enseñanza-aprendizaje, así como un sistema de evaluación. Durante el proceso de este TFG se ha colaborado con otros docentes que han aportado consejos y experiencia para elaborar esta propuesta.
11.- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.	La situación excepcional por la que atravesamos en la actualidad ha empujado a desarrollar una idea innovadora que ha ayudado a los alumnos a seguir unos hábitos de aprendizaje diferentes.
12.- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.	Uno de los objetivos de este trabajo es relacionar las TIC con la asignatura de Educación Física. Además, las TIC son el medio de comunicación por el cual se lleva a cabo la propuesta.
13.- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.	La situación actual ha convertido a las TIC en la única herramienta que de acceso a la educación. Este TFG presenta una propuesta de un método de educación hasta ahora no visto que propulsa una evolución en el sistema educativo.

Figura 2.

Relación entre los contenidos generales del título de Grado en Educación Primaria con el TFG

COMPETENCIAS GENERALES DEL TÍTULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	RELACIÓN CON EL TFG
Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.	La propuesta se lleva a cabo a través de internet donde la utilización de herramientas multimedia es esencial para observar el contenido y establecer una comunicación maestro-alumno.
La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.	La parte práctica se caracteriza por trabajar la autonomía del alumno, donde ellos mismos organizan la actividad, establecen el momento del día cuando quieren realizar la actividad y las repeticiones que ellos creen oportunas.
El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.	La libertad del alumno para realizar las actividades propuestas en la parte práctica de este TFG incita a la motivación y a la iniciativa de los alumnos.
Contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.	En la parte práctica ha sido necesario la utilización del currículo oficial para poder realizar una unidad didáctica conforme al curso estipulado.
Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje	Esta propuesta ha exigido recopilar información y planificar unas sesiones que han sido evaluadas al final con el fin de obtener resultados de la puesta en marcha de esta propuesta.

3. OBJETIVOS

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal crear una propuesta para el área de Educación Física a través de las nuevas tecnologías, que aporte una serie de actividades adaptadas a la situación actual en la que vivimos. Finalmente, con la ayuda de una ficha de autoevaluación, la propuesta será evaluada por los propios alumnos mediante sus respuestas. Esto servirá como evaluación, tanto para ellos como para la propuesta.

La intención no es otra que crear una propuesta acorde con los objetivos propuestos por el currículum con una temática atractiva y motivadora para los alumnos que sirva de solución para la asignatura de la Educación Física.

Esta propuesta se va implementar con alumnos de cuarto curso de forma on-line, donde aparte de promover el manejo de las nuevas tecnologías, se busca enlazar estas a la asignatura de Educación Física.

Como objetivos secundarios este trabajo consta de las siguientes:

- Conocer e investigar algunos recursos que dotan las nuevas tecnologías que puedan ser aplicables en el área de la Educación Física
- Revisar el currículum de Educación Primaria y comprobar la relación existente entre las nuevas tecnologías y la asignatura de la Educación Física
- Presentar y explicar algunas de las nuevas herramientas de trabajo tecnológicas que ayuden en la asignatura de la Educación Física.
- Investigar algunas de las diferentes soluciones que se proponen en el ámbito de la educación para afrontar este problema

Para concluir, la intención no es otra que aportar mi granito de arena frente a esta situación y ayudar como buenamente se pueda, a que todos los alumnos puedan recibir una educación eficaz y adecuada desde sus casas. A pesar de no haber presencialidad, se puede transmitir una educación de la mayor calidad posible, teniendo en cuenta las diferentes situaciones familiares. Esta circunstancia, ha obligado a las escuelas a adaptarse a esta situación, donde las familias se han visto involucradas en la educación de sus hijos de una forma extraordinaria para afrontar esta crisis.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Datos actualizados que relacionen las TIC con la Educación Física

En la actualidad la asignatura de la Educación Física apenas está relacionada con la tecnología y son pocos los recursos que se enseñan en los colegios en relación a ambos temas. En general, los alumnos realizan las clases Educación Física con el fin de divertirse jugando y moviéndose, en el que a priori se busca como único objetivo el desarrollo motriz. Esta asignatura, entre diversos objetivos, busca formar a los alumnos de una forma integral y global que les ayude a ser mejores personas en un futuro.

Para comprender y completar los objetivos de esta asignatura, el actual Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria menciona que “la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables” (p. 48)

Las nuevas tecnologías están experimentando una progresión muy avanzada que implica la creación de nuevos recursos que pueden ayudar a complementar la asignatura de Educación Física. El apoyo de las TIC sirve como una herramienta de calidad para el personal docente que le puede servir para diseñar diferentes actividades y para incluir contenido de forma digital en la que el alumno puede interactuar. Por tanto, esta evolución en las nuevas tecnologías también implica un cambio donde los alumnos utilicen las nuevas tecnologías de una forma eficiente y lúdica.

En 2018, González, Jiménez y Moreira indican que:

Para alcanzar los objetivos de la etapa que se relacionan de manera directa con las TIC, no basta con solicitar al alumnado que busque información en la red y realice algún trabajo; el adecuado desarrollo de la Competencia digital al finalizar la etapa implica que el alumnado sea autónomo en la búsqueda y selección de la información, en su reelaboración y capacidad para organizar y difundir contenidos digitales asociados a las prácticas físico-motrices. (p. 2)

Cada vez son más las disciplinas que están implementando el apoyo de las tecnologías para establecer una mejoría en sus reglas o en el propio deporte, por lo tanto, dada que la

sociedad avanza tecnológicamente a pasos agigantados creando nuevas tecnologías, los alumnos deberían al menos conocer estos recursos y, si existe una pequeña posibilidad, intentar utilizarlos y asociarlos a la asignatura de la Educación Física.

Sebastiani y otros (2019) indican que la Tecnología y Educación física están entrelazadas entre sí, ya que tantos dispositivos móviles, ordenadores, cámaras digitales o el uso de blogs pueden ser utilizados por profesores y alumnos para monitorizar las actividades físicas.

Cada vez son más las familias que empiezan a tener acceso a estas tecnologías y son muchos los niños los que portan pulseras o relojes digitales, tablets y teléfonos móviles con acceso a internet con un sinfín de aplicaciones que desconocen que pueden ser beneficiosas para su educación. Por tanto, juntando los recursos individuales de cada alumno con los recursos que tiene el colegio, ya sea pizarras digitales o plataformas virtuales donde poner contenido, se pueden diseñar actividades que relacionen estas tecnologías con el ámbito de la Educación Física.

De hecho, debido a la crisis que atravesamos por la pandemia ocasionada por el coronavirus la Educación Física y las tecnologías están condenadas a entenderse, ya que son el soporte actual para transmitir la información y los contenidos a los alumnos. Este suceso por lo tanto debe marcar un cambio en el enfoque didáctico de la asignatura de la Educación Física, donde en un futuro inmediato, no se presente un problema en el que esta asignatura se quede escasa de contenidos y carezca de soluciones frente a este problema.

La UNESCO (2018) menciona que la tecnología puede facilitar el acceso universal a la educación, reducir las diferencias de aprendizaje existentes dentro de un aula, apoyar el desarrollo de los docentes, mejorar la calidad de aprendizaje, reforzar la integración y ayudar a que la gestión y la administración de la educación sea más perfecta.

En concreto, las nuevas tecnologías son un recurso con múltiples beneficios para la vida de los seres humano, ya que son capaces de recopilar datos, transmitir información, sirven como un canal de comunicación y simplemente ayudan siendo un pasatiempo, pero su poder es tan grande que la educación se ve obligada a integrarla en el currículum hasta convertirse algún día en una herramienta imprescindible para el alumnado.

4.1.1 El presente de las nuevas tecnologías en el currículum de Educación Primaria.

Las nuevas tecnologías poco a poco han ido implementándose en las escuelas hasta el punto de convertirse en una herramienta de aprendizaje para trabajar en todas las asignaturas. Dado que el progreso de estas tecnologías avanza rápidamente las escuelas tienen que reciclarse cada cierto tiempo, ya las tecnologías predecesoras con las que cuenta el colegio se quedan anticuadas por las nuevas creaciones.

Para Hernández (2017)

El impacto de las TIC, dentro de la sociedad del conocimiento ha traído grandes cambios, respecto a forma y contenido, el efecto ha sido masivo y multiplicador, de tal forma que el sentido del conocimiento ha calado en la sociedad en general, y una de las grandes implicancias y modificaciones, es la educación. (p. 5)

Dada la importancia que tienen las nuevas tecnologías en la sociedad actual, la escuela ha ido implementando las TIC en su currículum gradualmente. La constante evolución ha provocado que las nuevas tecnologías tengan una mayor incidencia en nuestras vidas hasta ser una herramienta prácticamente indispensable

Para la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), publicada por el Boletín Oficial del Estado (BOE)

La incorporación generalizada al sistema educativo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que tendrán en cuenta los principios de diseño para todas las personas y accesibilidad universal, permitirá personalizar la educación y adaptarla a las necesidades y al ritmo de cada alumno o alumna. Por una parte, servirá para el refuerzo y apoyo en los casos de bajo rendimiento y, por otra, permitirá expandir sin limitaciones los conocimientos transmitidos en el aula. Los alumnos y alumnas con motivación podrán así acceder, de acuerdo con su capacidad, a los recursos educativos que ofrecen ya muchas instituciones en los planos nacional e internacional. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación serán una pieza fundamental para producir el cambio metodológico que lleve a conseguir el objetivo de mejora de la calidad educativa. Asimismo, el uso responsable y ordenado de estas nuevas tecnologías por parte de los alumnos y alumnas debe estar presente en todo el sistema educativo. (p. 9-10)

La ley expone de esta manera, que las TIC son una pieza fundamental para producir un cambio metodológico, donde debido a las circunstancias actuales, se ha producido una aceleración del proceso hacia este cambio. Esta situación repentina, ha cogido por sorpresa al sistema educativo, ya que tanto alumnos como profesores no están preparados para afrontar esta situación que requiere un uso de forma adecuado de las nuevas tecnologías, posesión para uso particular de un aparato electrónico y una conexión a internet que de acceso a la información.

El currículo, a nivel escolar, exige a los alumnos unas demandas acordes con los cambios sociales, económicos y tecnológicos del momento. Pero se puede observar una falta de consenso entre las exigencias curriculares y las prácticas educativas implementadas en muchos centros escolares. (Hernando, Arévalo y Catasús, 2015)

Por tanto, en la actualidad el impacto de las nuevas tecnologías sobre la sociedad es tan brusco que la educación debe dotarse de recursos suficientes para que los alumnos y alumnas de todos los centros tengan derecho a utilizar estas tecnologías con un fin educativo que sirva de apoyo para su aprendizaje. También el profesorado debe ser consciente de esta evolución constante y reciclarse constantemente para poder crear contenido apto para sus alumnos y preparar a sus alumnos para tener una competencia digital adecuada el día de mañana.

4.1.2 Las nuevas tecnologías en la Educación Física

La Educación Física en la Educación Primaria es una asignatura donde se aprende practicando a través de movimiento, en la que la habilidad motriz adquiere el valor más importante. A pesar de esto, esta asignatura tiene grandes facilidades para enlazarse con otras materias o contenidos, por lo que incorporar las nuevas tecnologías no supone un gran reto.

En el área de la Educación Física las nuevas tecnologías pueden servir, entre otras cosas, para observar los movimientos corporales que realizamos, las formas de trabajar de manera grupal o investigar técnicas y movimientos implicados con la actividad que se está realizando. Las tecnologías pueden ayudar al alumno de esta manera a resolver interrogantes sobre la materia investigando nuevos contenidos que impliquen un aprendizaje y justifique por qué se debe realizar un movimiento u organización concreta.

La aportación de las nuevas tecnologías en la asignatura de la Educación Física puede ser beneficiosa para alumnos y profesores, que ven fuera del recinto escolar como estas tecnologías evolucionan y son utilizadas constantemente. Fernández-Espínola y Moreno (2016) indican que:

El sistema educativo debe comenzar a integrar las nuevas tecnologías como consecuencia de la necesidad social de la escuela actual. Una escuela que tiene que adaptarse y evolucionar al mismo ritmo que la sociedad en la que se encuentra inmersa y con ello el área de Educación Física como una asignatura más dentro del currículo básico oficial.

- Redes Sociales

Las redes sociales se presentan como una herramienta atractiva para el sector educativo, ya que su uso ha ido aumentando al paso de los años. Para Domínguez (2018) las redes sociales son:

Una herramienta poderosa para el desarrollo académico, al ser creadas para proporcionar un mayor contacto entre miembros de una comunidad, colegas o simplemente conocidos. Estas, son ya de uso diario y prácticamente necesarias para la mayoría de personas que tienen acceso a internet. Se ha creado una dependencia a ellas y provocan una di-socialización, la cual no permite darnos cuenta de los posibles efectos negativos que éstas pueden crear y al mismo tiempo de los efectos positivos que tienen si son utilizadas correctamente. (pp. 3-4)

Vivimos en un momento en el que las redes sociales son empleadas por al menos la mitad de la población mundial. Estas son utilizadas para enseñar al resto de personas tus pensamientos o acciones. En esta realidad, en la que entran personas idolatradas por niños y niñas, las redes sociales son una herramienta que puede servir al alumnado para imitar e incentivar a este para realizar cualquier acción que puedan realizar estas personas.

Una página web ha realizado una encuesta donde ha obtenido conclusiones significativas de las redes sociales en la actualidad:

(Hootsuite, 2020) indica que:

“El 84 % de las personas que cuentan con acceso a Internet usan redes sociales.”

“El 50 % de la población mundial está usando redes sociales, es decir, 3.8 mil millones de personas”

En la situación en la que nos encontramos actualmente, debido a la pandemia ocasionada por el CoVid-19, las redes sociales han incrementado su uso. Tal ha sido su incremento durante estos días que los profesores lo han utilizado como medio de comunicación con sus alumnos. La página web Cobis refleja un informe realizado por App Annie en el que confirma que las personas están utilizando con mayor frecuencia las redes sociales, aumentando un 20% su uso respecto al año pasado (Cobis, 2020)

Este estudio demuestra que las redes sociales es una herramienta tecnológica que está cobrando un impulso del que la educación puede sacar beneficio durante este periodo de tiempo.

Para el ámbito de la Educación Física, diferentes maestros y maestras han utilizado esta herramienta para enseñar las actividades físicas que están llevando a cabo durante el confinamiento y son muchos los imitadores que les siguen, incluidos nuestros alumnos.

Por ejemplo, Vicente Pérez, un profesor de Educación Física de Jerez ha empleado también las redes sociales como elemento de comunicación para retar a sus alumnos, son alguno de los ejemplos que demuestran que durante este tiempo las redes sociales han adquirido un valor educativo hasta ahora no visto. (Romero, 2020)

Es por eso que en estos momentos te puedes dar cuenta que las redes sociales se pueden utilizar como una herramienta de aprendizaje para los alumnos, y que, a pesar de las dificultades, se puede realizar un sinnúmero de actividades en casa que puedan sustituir a las clases convencionales de esta asignatura. Entonces, el currículo menciona que los profesores deben formarse constantemente con las nuevas tecnologías, se presenta una ocasión en la que el profesorado debe reciclarse y crear un contenido apto para dar a los alumnos los contenidos que deberían estar cursando en el colegio actualmente de una forma digital y educativa.

- Videojuegos

Entre otras tecnologías que pueden implementarse en el contenido curricular de la asignatura de la Educación Física se encuentran los videojuegos. Esta herramienta cuenta tener un atractivo para los alumnos de grandes dimensiones, ya que asocian este contenido a pasatiempo y diversión. Es por eso que esta herramienta ha llamado la atención al

personal docente para crear actividades relacionadas con videojuegos conocidos por los alumnos u optar por su uso gracias a las cámaras o sensores de movimiento que implican que el jugador tenga que realizar movimiento para controlar al personaje virtual.

Alguno de estas características del uso de videojuegos en el ámbito escolar, y concretamente en la asignatura de educación física lo describen Gonzalvo y otros (2018):

El campo de los videojuegos ha experimentado grandes avances en los últimos años y su uso como material curricular está determinado, en parte, por el avance del desarrollo tecnológico. Recordemos que los videojuegos no sólo han de entenderse desde un punto de vista convencional, en el que la interacción humano-máquina se realiza con un mando, sino también a través del cuerpo con el desarrollo de videoconsolas y videojuegos que capturan el movimiento humano y lo integran en el videojuego. Las videoconsolas Wii o Kinect han roto la visión tradicional de los videojuegos y se han liberado del mando para manejar al personaje del juego. Digamos que la interacción humano-máquina ha sustituido el mando por el movimiento corporal para crear experiencias de juego más realistas. (p. 3)

Este recurso puede resultar interesante como actividad que puedan realizar los alumnos en casa durante el confinamiento ya que se obtienen múltiples beneficios, entre los que destaca de Prado (2018) en su estudio:

El desarrollo de inteligencias múltiples (o competencias / capacidades, entre las que se incluyen: metacognición, autonomía, competencia social, competencia digital autonomía y creatividad) (54,2%), varias propuestas y experiencias concretas (41,2%), la motivación (12,5%) y la actitud de futuros docentes (8,3%), que podemos considerar un apartado dentro de la motivación (del profesorado, en este caso) (p. 8)

A pesar de ello, se trata de un recurso que no todas las familias tienen en casa, por no decir que es muy complicado que una clase tenga el mismo modelo de consola o incluso el mismo videojuego que vayamos a emplear para desarrollar las actividades. Aparte, el precio de estas consolas es elevado lo que provoca que no todas las familias puedan adquirirlas, lo que hace esta opción muy dificultosa para poder presentarse hoy en día.

- Edublogs

Durante estos últimos años los edublogs en el ámbito de la Educación Física han hecho su aparición para dar apoyo a las clases presenciales. El personal docente ha sabido emplear esta herramienta dando a conocer a los edublog que Gago y Gómez-Gonzalvo (2016) las definen como una herramienta que:

Favorece la adquisición de las capacidades de búsqueda, selección, análisis, discusión y producción de conocimiento, a la hora de leer, redactar y contestar los comentarios o entradas del edublog. Dependiendo de las actividades que se propongan a través del blog prevalecerá una parte u otra del proceso de tratamiento de la información en la era digital.

Los blogs permiten también la inserción de videos, enlaces, imágenes y otros medios audiovisuales que favorecen la adquisición de información por múltiples medios, así como la creación de enlaces e hipervínculos, tanto a archivos creados por ellos mismos como a otras páginas, creando así una red de información y conocimiento en la que el alumnado participa y siente suya.

Las nuevas plataformas blogs permiten compartir la información y el conocimiento a través de redes sociales, redes móviles, sindicación de contenidos (RRS), etc., y, además, con las posibilidades de registrar bajo licencia protegida los contenidos creados en los blogs para respetar la autoría como las licencias creative commons, estos espacios favorecen que se transmita la información y el conocimiento con total seguridad.

También permiten la gestión y administración de un espacio web en el que ellos son los protagonistas. Deben tomar decisiones sobre la forma de presentación, el tipo de orientación, la admisión de comentarios, las normas de conducta en su espacio virtual, etc. De esta forma, favorecemos que el alumnado sea capaz de autogestionarse. (pp.12-13)

Los beneficios que otorgan los edublogs son múltiples, tanto para alumnos como para el profesorado, debido a que se trata de un lugar privado donde colgar contenido de una forma segura. Entre estos beneficios se pueden destacar el trabajo de forma colaborativo desde diferentes lugares y horarios, ampliar el grupo de aprendizaje a una comunidad de

aprendizaje o materializar y visibilizar el proceso de aprendizaje colaborativo, permitiendo al profesorado una mejor supervisión de las interacciones del grupo. (Molina, Valencia-Peris y Gómez-Gonzalvo, 2016)

También da la posibilidad de subir una gran variedad de contenido que pueden complementar las clases de educación física aportando respuestas a interrogantes que puedan surgir en las clases y justificando de una forma más detallada los contenidos que se trabajan para que los alumnos puedan tener acceso a esa información en cualquier momento.

Aquí se puede apreciar un ejemplo de un edublog de Educación Física donde se presenta, entre múltiples actividades, retos para realizar en casa durante el periodo de confinamiento.

Figura 3

Página de inicio de un blog educativo. Fuente: extraído de <https://piefcitos.com/blog/> el 1 de junio de 2020



Por tanto, este recurso se ha convertido en una herramienta atractiva para los maestros en la actualidad, ya que es el medio de comunicación que puede utilizar para contactar con sus alumnos y enviarles contenido. Los edublog tenían la capacidad de ser un complemento excepcional para las clases presenciales pero el vuelco de la situación que estamos viviendo convierten a esta herramienta en una alternativa real para transmitir cualquier tipo de información a los alumnos y que ellos puedan dar una respuesta.

4.2 Aplicaciones como herramienta de aprendizaje

Internet es una fuente inagotable de información donde podemos encontrar una gran variación de herramientas que se pueden adaptar en las aulas de Educación Física. Anteriormente mencionaba alguno de los recursos que se empiezan a asociar con esta asignatura, pero se dejaba sin mencionar diferentes aplicaciones que pueden ser un recurso atractivo para el ámbito educativo.

Existen un sinnúmero de aplicaciones relacionadas con la enseñanza, otras con el deporte y otras que pueden adquirir un significado educativo para sostener la situación donde nos encontramos, a pesar de no estar orientadas para la educación.

Debido a la gran variedad se ha seleccionado una serie de aplicaciones que pueden ayudar a crear el contenido que se busca para la realización de este trabajo de fin de grado. Estas aplicaciones que se han escogido se han seleccionado por los siguientes motivos:

- Por ser de carácter gratuito permitiendo de este modo que cualquier persona con un dispositivo electrónico pueda acceder a ellas.
- Por tener una versión compatible con diferentes plataformas que permite el acceso a estas aplicaciones utilices el sistema operativo que sea.
- Por su fácil manejo que permita el uso de alumnado de primaria.
- Por tener unas características que ayuden en el ámbito educativo.
- Por tener contenido relacionado con la asignatura de la Educación Física.
- Por favorecer la comunicación entre alumno y profesor, necesario durante este periodo excepcional

Por estos motivos, hemos decidido realizar una tabla que analice brevemente esta serie de aplicaciones, así como beneficios que nos pueden otorgar de ellas para el ámbito de la educación.

Figura 4.

Tabla de aplicaciones seleccionadas con su descripción y enfoque educativo.
Elaboración propia.

Nombre de la app	Descripción	Enfoque educativo
 YouTube	YouTube es un portal de internet que permite subir y bajar videos. Debido a su fama, podemos encontrar millones de videos de cualquier cuestión buscada.	Permite visualizar prácticamente cualquier tipo de contenido, por lo que se convierte en una herramienta muy útil para transmitir información a los alumnos.
 Kahout	Plataforma gratuita que permite la creación de cuestionarios de una forma divertida y con un toque competitivo.	Se utiliza para aprender o reforzar los contenidos en la que los alumnos adquieren el papel de participantes.
 JustDance now	Juego musical que introduce bailes y coreografías marcadas con pautas para facilitar la imitación de movimientos.	Sirve como herramienta de aprendizaje y fomenta la creatividad para la creación de coreografías o bailes individuales o en grupo.
 Yoga Down dog	Aplicación que contiene diferentes rutinas de yoga divididas en diferentes niveles.	Sirve para introducir el yoga en el alumnado y obtener los beneficios saludables de su práctica. Los diferentes niveles permiten a cada uno situarse donde quiera, desde un nivel principiante a uno más avanzado.
 Mis torneos	Administrador de torneos que permite la creación y gestión de estos en las que se puede incluir a participantes, un calendario y una clasificación.	Ayuda a gestionar las diferentes actividades en un calendario y anotar notas o puntos a los alumnos.

 <p>Formularios de Google</p>	<p>Se pueden crear encuestas o preguntas para los alumnos y recopila la información de una forma fácil y eficiente.</p>	<p>Permite al docente obtener una recopilación de datos, compararlos y verlos de una forma visual para un posible análisis.</p>
 <p>Genial.ly</p>	<p>Herramienta web que permite la creación de presentaciones virtuales de uso fácil e intuitivo.</p>	<p>Permite compartir contenido con los alumnos a través de internet con mucha facilidad. Los alumnos pueden interactuar con la presentación e investigar por ella fácilmente.</p>
 <p>Zoom</p>	<p>Servicio de videoconferencia que permite realizar reuniones virtuales con otras personas.</p>	<p>Se utiliza como herramienta de conexión entre alumno y profesor para impartir clases de forma virtual.</p>

- YouTube es una plataforma que contiene millones de videos en los que se encuentran múltiples videos de uso educativo. Esta plataforma se puede utilizar como introducción del aprendizaje a cualquier materia, como tutoriales a través de la observación de videos, para desarrollar investigaciones o para fomentar habilidades discentes como la búsqueda, selección, almacenamiento y evaluación de contenidos. Entre los aspectos negativos de esta plataforma se puede destacar a que su uso está destinado para el entretenimiento, por lo que la mayoría del contenido que se encuentra en esta plataforma no es de carácter educativo. (Ramírez-Ochoa, 2016).

- Kahoot es una herramienta de aprendizaje digital basada en un juego que ha conseguido introducirse en el mundo de la educación por su facilidad al usarla y por ser de carácter gratuito. Esta herramienta permite realizar actividades dinámicas en el aula, donde se puede personalizar las preguntas y respuestas en función de los objetivos que demande el profesor. Entre sus beneficios se pueden

considerar que contribuye a mejorar la participación del alumno, fomenta la relación entre los miembros de la misma aula y motiva al alumno de cara a la actividad, ya que la percibe como un juego. (Navarro, 2017)

- JustDance Now y Yoga down nos da la posibilidad de encontrar contenido, relacionado con bailes o yoga, que se puede emplear para las clases de Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Estos contenidos implican algunos aprendizajes en la que los alumnos trabajan diferentes habilidades y técnicas, respetan reglas, crean y ponen en práctica una secuencia de movimientos ajustados a un ritmo y trabajan la coordinación de movimientos. (Baños y Extremera, 2018) Todos estos contenidos están relacionados con los contenidos, a nivel curricular para la etapa de Educación Primaria, haciendo posible usar actividades que proponen estas aplicaciones en la Educación Primaria.

- Mis torneos es una aplicación que permite al docente diseñar y organizar actividades físicas. Esta herramienta te da la opción de crear un calendario, añadir participantes, gestionar resultados y clasificarlos en los que los alumnos pueden acceder en cualquier momento para observar estos registros. (Aptoide, 2020) Por tanto, esta aplicación se puede utilizar en el ámbito educativo para establecer puntuaciones en los alumnos, fomentar la competitividad sana conociendo el sistema de puntuación y clasificación de alguno de los deportes que se practican o para organizar las actividades en un calendario entre otras cosas.

- Los formularios de Google es una aplicación diseñada para la creación de encuestas y formularios que permite recolectar información e interpretarla de una forma sencilla y rápida. Para el ámbito educativo esta aplicación permite al docente utilizarla como instrumento de evaluación o como herramienta de intercambio con la comunidad escolar. Entre otros beneficios cabe destacar que otorga la posibilidad de ofrecer un feedback inmediato a los alumnos, por lo que resulta atractiva para su uso en el personal docente (OxEducation,2020)

- Genial.ly es una plataforma gratuita que se puede emplear en el ámbito de la educación gracias a su animación, interactividad y diseño atractivo. Para ello el docente tiene el papel de ser el diseñador de espacios de aprendizaje a través de la tecnología, que actúa como mediadora en la construcción del conocimiento y la interacción social. (Peña-Cabanas y Fernández-Munín, 2017). Esta herramienta está disponible para que los maestros la puedan utilizar para crear diferentes presentaciones o actividades que puedan llamar la atención del alumnado por su diseño.
- Zoom es una plataforma que permite realizar videoconferencias y chatear de forma rápida y sencilla con cualquier persona que tenga internet. En el ámbito educativo esta aplicación permite a los profesores mantener un contacto visual con su alumnado o con sus padres para realizar tutoría, difundir clases o tareas o aclarar posibles dudas. La aplicación también concede la opción de habilitar una pizarra virtual para escribir o dibujar lo que se crea oportuno que el profesor puede utilizar para reforzar sus explicaciones. (Morales y Puentes, 2019). Aunque esta aplicación se presenta, tal vez, para su uso en etapas escolares superiores, a la etapa de Educación Primaria, se pueden extraer algún beneficio que ayuden a compatibilizar la educación con la actual situación.

Esta gran variedad de aplicaciones propone múltiples beneficios que se pueden utilizar como recurso de aprendizaje en las escuelas. Además, permiten al docente manejar esta herramienta desde cualquier tipo de dispositivo electrónico sin necesidad de concentrar todos los datos en un solo aparato. Entonces este recurso se puede convertir en una ventaja para el personal docente, ya que desde cualquier lugar puede utilizar este recurso y aplicarlo en el aula a través de un proyector o pizarra digital, que se encuentra en la mayoría de las aulas en la actualidad.

4.3 Situación actual debido al CoVid-19

4.3.1 Estado de alarma ocasionado por el CoVid-19

El Gobierno español, ante el aumento de casos exponencial en nuestro país, decidió en primera instancia cerrar y suspender todos los lugares que albergaran un gran número de personas, entre ellas las escuelas. Ante la gravedad de la situación, el país decretó el estado de alarma obligando a estar a todas las personas confinadas en sus casas, exceptuando a los trabajadores esenciales.

Para la Real Academia Española (RAE, 2020) el estado de alarma es “una situación extraordinaria que declara el consejo de ministros cuando se produce una alteración grave de la normalidad por causas de catástrofes, calamidades, desgracias públicas, crisis sanitarias, paralización de los servicios públicos esenciales o desabastecimiento de productos de primera necesidad”.

Esta situación limita el movimiento de las personas impidiendo, entre otras muchas cosas, que los alumnos no puedan asistir a la escuela. Para ver exactamente los movimientos que se pueden hacer, Sanz (2020) elaboraba la siguiente tabla:

Figura 5.

Tabla con lo que se puede y lo que no se puede hacer durante el estado de alarma. Fuente: Extraído de: <https://www.20minutos.es/noticia/4188388/0/estado-alarma-espana-que-puede-hacer-que-no/> el 15 de mayo de 2020

Además de salir por motivos sanitarios, por trabajo, para repostar y para comprar alimentos, periódicos o tabaco... ¿qué puedo hacer durante el estado de alerta y qué no?

✓	✗
➤ Pasear al perro (solo una persona)	➤ Bajar con un niño a la calle
➤ Desplazarme a otra comunidad por trabajo	➤ Salir a correr o dar un paseo
➤ Regresar a mi vivienda habitual	➤ Llevar a alguien en coche al trabajo
➤ Bajar la basura (por higiene)	➤ Visitar a la familia o a amigos (salvo personas dependientes)
➤ Sacar dinero o acudir a mi sucursal	➤ Negarte a ir a la oficina. El teletrabajo es aconsejable si la naturaleza del oficio lo permite pero depende de cada empresa
➤ Utilizar el transporte público de cercanías	➤ Salir a comprar ropa
➤ Celebrar bodas y entierros (con límite acotado de acompañantes)	➤ Salir a comer fuera (aunque si pedir comida a domicilio o paquetes a Correos/Amazon)
➤ Acudir a una cita médica, salvo que llamen para indicar lo contrario	➤ Acudir a una cita para el DNI o pasaporte
➤ Coger un taxi o VTC, aunque si tienes indicios de contagio, debes notificarlo	➤ Acudir a un juicio, pues quedan suspendidos hasta nuevo aviso
➤ Desplazamientos para asistir a personas vulnerables o dependientes	➤ Si tienes síntomas de Covid-19 y vas a tomar ibuprofeno, consulta a tu médico
➤ Tomar paracetamol para paliar síntomas	

El estado podrá imponer multas de entre 100 y 600.000 euros por acciones como quitar un precinto, desobedecer a la autoridad o conductas que atenten contra la salud de la población. Asimismo, la desobediencia grave podrá ser penada con entre tres meses y un año de prisión. Por último, no se ha demostrado que el virus se transmita por lactancia o a los perros.

20
minutos

En base a que la situación ha ido avanzando, estas medidas se han ido flexibilizando de forma progresiva y segura para volver a retomar la normalidad. A día de hoy se piensa que la sociedad va a experimentar un cambio debido a este suceso y que muy lentamente volveremos a la normalidad, aunque este año ya queda tachado en nuestro calendario.

4.3.2 Efectos en la educación generados por la pandemia

Ante la crisis sanitaria que estamos viviendo los colegios se han visto obligados al cierre suprimiendo de esta manera las clases presenciales, el principal factor educativo en nuestro país. Por tanto, las escuelas se han visto obligadas a impartir las clases de forma online donde, a medida que han ido pasando los días, han ido apareciendo nuevos paradigmas debido a que el sistema educativo no estaba preparado para enfrentarse a esta

crisis de una forma satisfactoria. Todos los niveles educativos, desde infantil hasta las universidades, han experimentado dificultades hasta el punto de debatirse ¿cuál es la forma adecuada de enfrentarse a esta situación?

El (Boletín Oficial del Estado [BOE], 2020) establece las siguientes medidas de contención en el ámbito educativo y de la formación.

1. Se suspende la actividad educativa presencial en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, incluida la enseñanza universitaria, así como cualesquiera otras actividades educativas o de formación impartidas en otros centros públicos o privados.
2. Durante el período de suspensión se mantendrán las actividades educativas a través de las modalidades a distancia y «on line», siempre que resulte posible.

Esta situación ha provocado en primer lugar, que las tareas se envíen a las familias por correo ordinario semanalmente y, en segundo lugar, facilitar el acceso a internet a las familias más desfavorecidas para que los alumnos puedan realizar las tareas como el resto de sus compañeros. Resulta difícil que las familias se adapten de inmediato a una nueva programación, debido a que cada uno tiene una situación personal en la que los maestros están colapsados corrigiendo el material de los alumnos. (Hernández Dopico, 2020)

El BOE (2020) refleja que:

Esta suspensión de la actividad educativa presencial ha provocado de forma imprevista una brusca alteración del desarrollo del curso escolar 2019-2020, lo que ha obligado a un gran esfuerzo llevado a cabo por todo el conjunto de la comunidad educativa para poder dar continuidad a la actividad lectiva a través de otras modalidades de enseñanza y aprendizaje.

Durante este procedimiento se ha detectado que la educación a distancia no está llegando a todos los alumnos por diferentes causas, por lo que avanzar contenidos generaría desigualdad. Diferentes causas como la falta de acceso a internet, falta de ordenador, el trauma por perder a un ser querido o vivir en pueblos donde no ha llegado la fibra óptica generan que la educación a distancia sea muy complicada hoy en día para llegar a todos los alumnos. (Del Barrio, 2020)

Dados los problemas que se han ido presentando y que la duración de esta situación se está ampliando hasta el fin de curso, las administraciones educativas han acordado medidas para el curso escolar 2019-2020 en las que el BOE (2020) indica que:

Las directrices contenidas en el marco general de actuación, que las Administraciones educativas competentes han acordado en la Conferencia Sectorial de Educación, necesarios para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019-2020, y el inicio del curso 2020-2021, son las siguientes:

- a) Cuidar a las personas, un principio fundamental.
- b) Mantener la duración del curso escolar.
- c) Adaptar la actividad lectiva a las circunstancias.
- d) Flexibilizar el currículo y las programaciones didácticas.
- e) Adaptar la evaluación, promoción y titulación.
- f) Trabajar de manera coordinada.
- g) Preparar el próximo curso 2020-2021.

Por lo tanto, esta situación ha provocado una serie de paradigmas en la educación, donde las nuevas tecnologías han adquirido un papel indispensable durante este periodo de tiempo. Esto obliga a una adaptación educativa, tanto para maestros como para alumnos, que de paso a nuevos sistemas de educación.

4.3.3 Prácticas educativas a distancia durante el coronavirus

Durante el coronavirus, han ido surgiendo nuevas formas de trabajar en línea para solventar esta situación. Esta respuesta rápida se ha ido consolidando con el paso del tiempo, apareciendo nuevas formas educar.

Un profesor de Educación Física de Huelva llamado Adrián Carranza ha aprovechado el centro de interés común y motivador de los alumnos por ser en un futuro famoso o youtuber para crear sus propios videos. Para ello, ha creado un canal de YouTube donde se graba realizando diferentes retos con el objetivo de mantener un contacto con sus alumnos y promover la asignatura de Educación Física en tiempos de coronavirus. Tal ha sido su repercusión que una universidad de Colombia le solicito una conferencia para explicar sus métodos. (Lugardo, 2020)

José García y Lola Palomares, ambos profesores de Educación Física, han desarrollado actividades motivadoras para los alumnos utilizando como recursos los juegos de mesa. Seguidamente implementaron retos que funcionaban a través de una puntuación donde ellos mismos se grababan para motivar al alumno. Una experiencia, que, gracias a la participación de alumnos y familias, les abrió las puertas para participar en el día del deporte de una fundación que ha ayudado a compartir estos retos con el resto de personas. (Martínez, 2020)

Con estos ejemplos se puede apreciar que han aparecido nuevos métodos de educar en la asignatura de Educación Física a través de las nuevas tecnologías, que gracias a su novedad y éxito han tenido una repercusión en el ámbito educativo. Esta situación ha permitido que las nuevas tecnologías y la Educación Física se combinen para dar resultados beneficiosos para alumnos y profesores.

5. PARTE PRÁCTICA

5.1 Introducción

La parte práctica de este proyecto se realiza a través de unas presentaciones enviadas por e-mail y colgadas, posteriormente, en una página web con los alumnos de 4º de Primaria del colegio donde he realizado el Prácticum II. Dada la situación que atraviesa el mundo y nuestro país en cuestión, no hay un plan de actuación estipulado para esta situación. Por estos motivos, es necesario repasar los aspectos que recoge el currículo de Educación Física para este curso en cuestión e intentar aplicarlos de forma online para no perder lo que queda de curso escolar. Si bien es cierto que la Educación Física en esta situación se ha visto perjudicada, existen un sinnúmero de actividades beneficiosas para la salud de los alumnos, así como para su bienestar corporal que deben ser cuidadosamente seleccionadas y adaptadas para proseguir con esta asignatura durante el transcurso de estas semanas encerrados en casa.

Partiendo de esta idea hablamos con la profesora de Educación Física encargada del cuarto curso para explicarle el proyecto que queríamos emprender. Una vez aprobada la idea la profesora nos aportó experiencia y respaldo para llevar a cabo este proyecto. Esta clase cuenta con 24 alumnos. La idea general era crear una página web específica de Educación Física donde poder subir contenido semanalmente en la que los alumnos tengan fácil acceso. El contenido que se va a subir a en esta plataforma son retos

semanales, en forma de circuito, donde nosotros nos grabábamos para estimular a los alumnos a realizar dicho circuito intentando superar nuestro tiempo.

Una vez aprobada la propuesta y con la ayuda de una buena comunicación a través de internet, concretamos los contenidos con las que íbamos a trabajar:

- Equilibrio
- Velocidad
- Lanzamientos
- Psicomotricidad fina y gruesa
- Resistencia

Dada la situación que atravesamos, nuestra idea era utilizar como materiales, diferentes objetos que se puedan encontrar con facilidad en casa y adaptar las actividades a estos objetos cotidianos. De esta manera, todos los alumnos pueden realizar sin ningún problema las actividades planteadas debido a que todos tienen acceso a ellos.

Por tanto, la propuesta en sí que iban a recibir los alumnos es una Unidad Didáctica “Retos con límite de tiempo para hacer en casa” el que se presenta un reto semanal. En cada uno de ellos se explica los materiales necesarios, como construir el circuito y la forma en la que hay que realizar el circuito. A esta presentación se le añade como complementos los videos de los profesores realizando el circuito y mensajes de ánimo frente a la situación.

Para la creación de este contenido se ha escogido como herramienta el power point debido a la facilidad de compartir esta información a través de la red. Para subir este contenido a la red y que este al acceso de los alumnos hemos decidido escoger entre todos los recursos analizadas el edublog como medio de comunicación. Esta herramienta otorga unos beneficios y unas posibilidades de trabajar (mencionadas en las páginas 19 y 20 de este trabajo) directamente relacionadas con la forma de trabajar en esta propuesta. Por ello, se escoge este recurso para transferir el contenido a los alumnos y crear una pequeña comunidad educativa dedicada a esta asignatura. A continuación, se puede apreciar una pequeña captura de la creación de la página web donde se han implementado los retos semanales que propone esta propuesta.

Figura 6.

Imagen de la página web creada específicamente para la asignatura de Educación Física. Extraído de:



<https://sites.google.com/view/efencasavillalpando/inicio?authuser=0>

5.2 Unidad Didáctica propuesta

5.2.1. Justificación de la unidad didáctica

Esta unidad didáctica está diseñada para trabajar la Educación Física durante el periodo de confinamiento que actualmente atraviesa nuestro país. Dada que es una situación nueva para la educación, con esta unidad didáctica se pretende crear una serie de actividades adaptadas a la situación, con el objetivo de que todos los alumnos tengan derecho de seguir participando en las clases de Educación Física.

Esta unidad didáctica se ha realizado con el propósito de cumplir los objetivos establecidos por el BOE y el BOCYL en la asignatura de Educación Física para el cuarto curso de educación primaria. Las actividades de esta propuesta consisten en adaptar estas a este momento excepcional y utilizar materiales y recursos que todas las familias tienen por casa para poder participar de una forma igualitaria.

5.2.2. Vinculación con la legislación educativa

En la siguiente unidad didáctica para la asignatura de la Educación Física en Educación Primaria para el primer curso escolar se han consultado los siguientes documentos en referencia al currículo oficial.

- 1) DECRETO 26/2016, de 21 de julio, del Ministerio de Educación Cultura y Deporte, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- 2) Boletín Oficial de Castilla Y León (BOCYL), ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio.

5.2.3. Competencias clave

La unidad didáctica que se presenta desarrolla una serie de competencias clave establecidas por el sistema educativo español. Estas competencias clave son las siguientes:

a) Comunicación lingüística.

- Se trabaja el componente estratégico a través de la lectura de las presentaciones de los retos semanales, que son enviados de forma electrónica.
- Se produce una comunicación vía online con el profesorado
- Se produce una comunicación lingüística con el entorno familiar

b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

- Se utilizan herramientas que cronometran el tiempo y le asignan un valor
- Se utilizan valores para medir las distancias de diferentes objetos
- Se emplea la actividad física como beneficio del sistema biológico

c) Competencia digital.

- Se emplean las nuevas tecnologías como herramienta principal para la comunicación entre maestro y familia-alumno
- Se utiliza las nuevas tecnologías como fuente de información

- Se trabaja a través de nuevas tecnologías, provocando su manipulación y su comprensión.
- Se emplean herramientas para grabar imágenes
- d) Aprender a aprender.
 - Existe una motivación por aprender y participar en los retos
 - Se aprenden nuevos ejercicios que promueven la actividad física
- e) Competencias sociales y cívicas.
 - Se trabaja en un entorno familiar e incita a la familia a ayudar y participar en los retos
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
 - Se trabaja la capacidad de organización, gestión y toma de decisiones
 - Se fomenta la capacidad creadora
- g) Conciencia y expresiones culturales.
 - Se construyen diferentes materiales que potencian el interés

5.2.4. Contenidos comunes trabajados en la propuesta

Esta unidad didáctica tiene como objetivo general adaptar las clases de Educación Física al momento excepcional que vivimos, creando actividades que se puedan realizar desde su domicilio y así, permitir que los alumnos sigan disfrutando de la asignatura de la Educación Física desde casa. Con el fin de evitar la inactividad y que los alumnos realicen actividad física en un espacio reducido, se busca mantener el hábito por realizar ejercicio físico semanalmente y motivar al alumno a través de retos para que participen con entusiasmo e interés.

Recalcados estos aspectos, se mencionan aquellos contenidos comunes que establece el currículo que se han tenido en cuenta para la elaboración de esta unidad didáctica:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.

- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación física.
- Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.
- Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación, presentación y divulgación de las composiciones, representaciones y dramatizaciones.

5.2.5. Vinculación con los contenidos del currículo.

Para la elaboración de la serie de actividades que se va a proponer es necesario conocer los diferentes apartados que establece el currículo de Educación Primaria para la asignatura de Educación Física. Por tanto, se debe escoger todos los contenidos posibles que se puedan llevar a la práctica a través de internet y desde casa. Para ello, se toma como referencia los contenidos estipulados por el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL, 2016), para trabajar en esta propuesta.

Una vez identificados los contenidos del currículo que se pueden realizar desde casa, hemos podido identificar dos factores clave que trabaja el currículo que quedan totalmente anulados frente a esta situación.

El primero de ellos es el trabajo cooperativo. En las clases presenciales esta forma de trabajar está marcada de una forma transversal, ya que en la mayoría de las clases los alumnos trabajan al lado de otros, cooperando juntos o participando juntos. La ausencia de relaciones con otras personas, fuera del ámbito familiar, actualmente es uno de los grandes problemas que provoca la pandemia. Este hecho provoca la ausencia de trabajo colectivo durante este periodo de tiempo.

El segundo de los casos son las actividades en espacios abiertos o en el medio natural. Todas estas actividades que requieren del espacio como principal valor para poder realizar en condiciones las actividades propuestas quedan excluidas para la elaboración de esta propuesta.

Por tanto, podemos justificar que el currículo no da respuesta a la situación actual, ya que los principales objetivos de esta asignatura se cumplen a través solo de las clases presenciales.

En relación a los contenidos de la asignatura de la Educación Física se caracterizan por no seguir una estructura, pudiendo mezclar diferentes contenidos entre sí, trabajando simultáneamente los diferentes bloques que estipula el currículo. Esta situación implica realizar un análisis anterior y posterior para conocer todos los aspectos que se han trabajado durante el desarrollo de la sesión. Esta unidad didáctica tiene como objetivos específicos trabajar y comprender los siguientes aspectos de acuerdo con el Decreto 26/2016, de 21 de julio establecidos para el cuarto curso de educación primaria:

Bloque 2 “Conocimiento corporal”

- Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.
- Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo; análisis funcional de las relaciones intersegmentarias y de la intervención de las partes del cuerpo en el movimiento. Independencia segmentaria.
- Consolidación de la lateralidad. Reconocimiento de la izquierda y la derecha en los demás y en los objetos. Orientación de personas y objetos con relación a un tercero.
- Organización del espacio de acción: medida de intervalos en unidades de acción asociadas a las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.
- Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común.
- Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Adecuación postural a las necesidades expresivas y motrices.

Bloque 3 “Habilidades motrices”

- Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.

- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Consolidación y enriquecimiento de las habilidades complejas y desarrollo de nuevas combinaciones.
- Ejecución de acciones motrices relacionadas con las capacidades coordinativas adaptadas a diferentes contextos.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
- Control y dominio del movimiento. Resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas y de sus combinaciones.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.

Bloque 4 “Juegos y actividades deportivas”

- Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas a la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz.
- Participación en juegos y predeportes.
- Práctica de juegos y deportes alternativos.
- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Aceptación, como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.

Bloque 5 “Actividades físicas artístico-expresivas.

- Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad, en situaciones cotidianas.

Bloque 6 “Actividad física y salud”

- Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. Calentamiento, adaptación del esfuerzo y relajación.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.
- Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas.

5.2.7 Estándares de aprendizaje.

De acuerdo con el Decreto 26/2016, de 21 de julio, los estándares de aprendizaje evaluables en esta unidad didáctica se dividen en dos grupos: transversales y específicos.

A. Transversales.

- Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.
- Utiliza las TIC para localizar y extraer la información que se le solicita.
- Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

B. Específicos

Bloque 2 “Conocimiento corporal”

- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Salta una serie de aros/obstáculos en fila/hilera alternando 1-2 apoyos.
- Realiza saltos en longitud o altura con un pie, cae sobre el mismo pie y con pies juntos.

- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Analiza la intervención de los diferentes segmentos corporales en la realización de movimientos.
- Aplica las posibilidades motrices de los segmentos corporales a la mejora de las diferentes ejecuciones motrices.

Bloque 3 “Habilidades motrices”

- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.
- Realiza giros sobre el eje longitudinal hacia adelante, intentando salir de pie y hacia atrás.
- Se desplaza manteniendo en equilibrio
- Lanza en salto, a una diana, un balón tras carrera, con precisión.

Bloque 4 “Juegos y actividades deportivas”

- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Practica juegos predeportivos y deportes adaptados.
- Cumple las normas de juego.

Bloque 5 “Actividades físicas artístico-expresivas

- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.

Bloque 6 “Actividad física y salud”

- Realiza ejercicios de flexibilidad en los que intervienen las principales articulaciones corporales.
- Relaciona las capacidades físicas básicas con los ejercicios realizados.
- Identifica comportamientos irresponsables en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.

5.2.6. Metodología.

La metodología que se va a llevar a cabo en esta unidad didáctica se trata de una asignación de tareas de forma telemática. Dada la situación excepcional que atravesamos, las nuevas tecnologías se han convertido en una herramienta esencial para obtener una comunicación entre alumno- familia y maestro.

La puesta en práctica de esta unidad didáctica requiere un pequeño periodo de creación, donde los alumnos colocan los diferentes componentes necesarios por su casa, siguiendo unas pautas o indicaciones para que todos realicen los retos en igualdad de condiciones. De esta manera, son los propios alumnos los que organizan la actividad distribuyendo los diferentes objetos y respetando las reglas que establece el reto en cuestión.

El profesor, en este caso, puede resolver diferentes dudas, pero actúa de forma pasiva, donde el alumno adquiere el papel protagonista y tiene que realizar por sí mismo la actividad.

La opción de grabar el reto permite al alumno observar sus propios movimientos y utilizar las nuevas tecnologías para realizar grabaciones. Al profesor este recurso le vale para comprobar el estado del alumno, ver sus movimientos e identificar posibles errores que pueda tener, así como para ver la distribución que ha realizado el alumno para construir el circuito.

Por tanto, esta situación excepcional implica una metodología en la que el papel del docente queda relegado al principio y al final de la actividad. De esta forma, el alumno debe trabajar de forma individual para llevar a cabo la actividad.

5.2.7 Actividades de enseñanza-aprendizaje

Las actividades están diseñadas en una presentación de power point donde se expone un reto con un límite de tiempo. Estos retos tienen una duración de una semana y tienen como objetivo trabajar las diferentes habilidades motrices básicas y evitar la inactividad durante este periodo de confinamiento. Con el objetivo de ser una actividad novedosa y motivadora para el alumnado, se busca que todos los alumnos participen y sigan siendo partícipes de las clases de Educación Física de forma virtual.

Las actividades están diseñadas bajo esta organización, y serán explicados específicamente en cada reto:

- Prueba de psicomotricidad fina
- Prueba de velocidad/resistencia
- Prueba de equilibrio/coordinación
- Prueba de lanzamiento

Como ejemplo para visualizar la presentación de estos retos, se presenta el reto número 5.

Reto 5 “Apunta y dispara

Figura 7.

Presentación reto 5 (1)



Figura 8.

Presentación reto 5 (2)

Retos por niveles

El nivel difícil ha sido pan comido para vosotros, pero el nivel profesional requiere de más técnica y precisión. Esperamos que los circuitos antecesores no hayan tenido dificultades para ti, y si lo han tenido, te recomendamos que entrenes un poquito más para afrontar este desafío.

¿Serás capaz de lograr alcanzar el nivel experto?



Nivel difícil **Nivel profesional** **Nivel experto**

Figura 9.

Presentación reto 5 (3)

Empecemos a construir

Puedes distribuir las diferentes postas por el lugar que tu quieras de tu casa, pero siempre tiene que llevar este orden:

1. En la primera posta debemos colocar encima de una mesa el cronómetro y la baraja de cartas.
2. En la segunda posta colocaremos las dos botellas separadas entre si por 3 pasos.
3. En la tercera posta se encuentra el vaso de cristal con la pelota ping pong o similar, junto al aro que hemos construido.

¿Lo tienes?





Figura 10.

Presentación reto 5 (4)



Figura 11.

Presentación reto 5 (5)

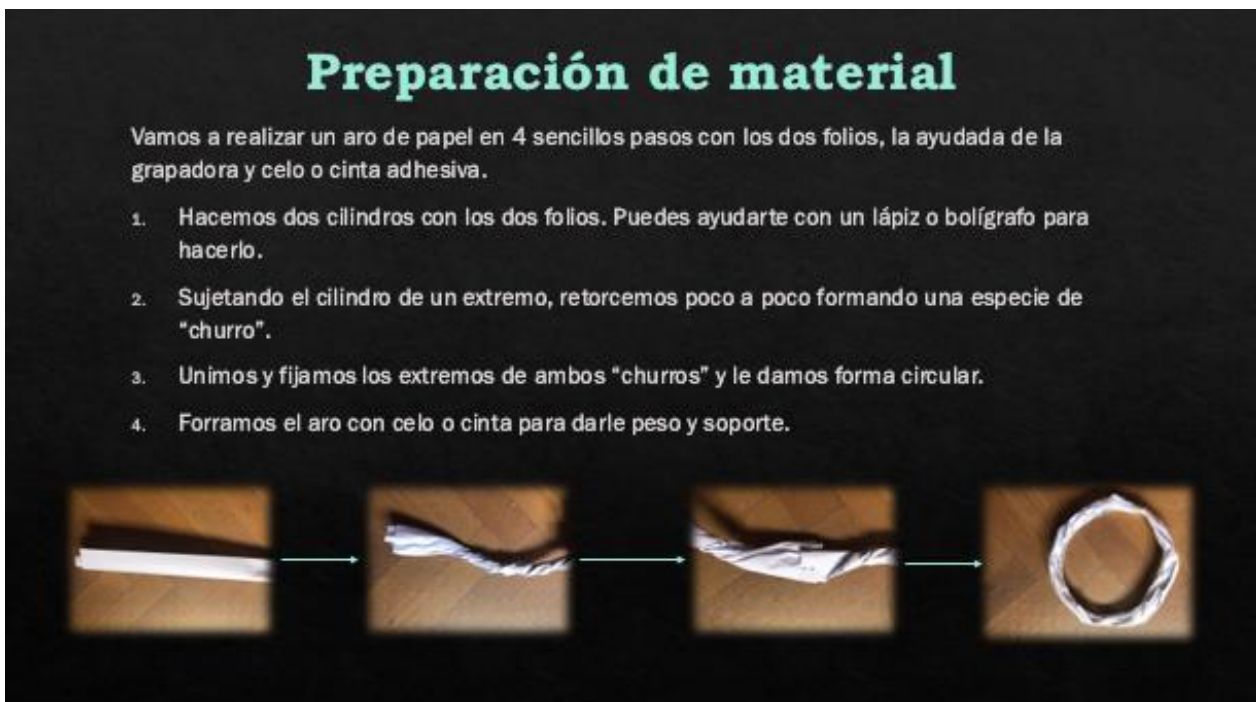


Figura 12.

Presentación reto 5 (6)

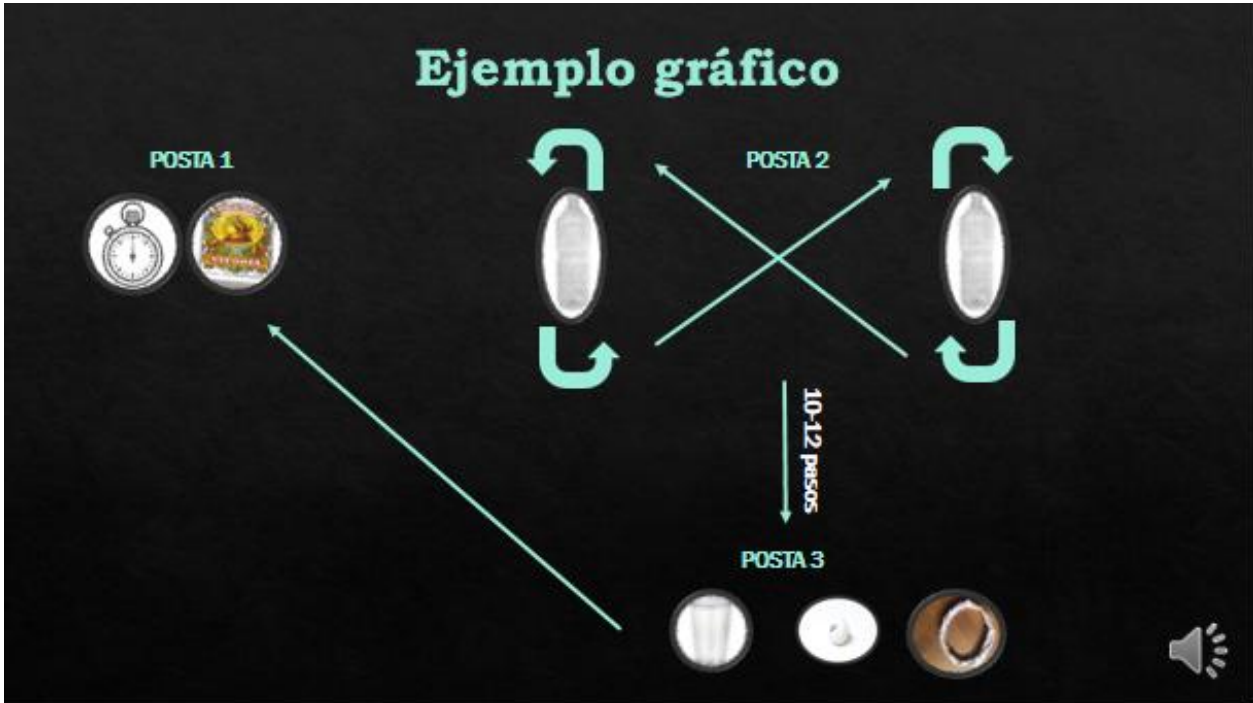


Figura 13.

Presentación reto 5 (7)



Figura 14.

Presentación reto 5 (8)

Reto nivel profesional

Para desbloquear el siguiente nivel debes realizar el circuito en un tiempo máximo de:

Alumnos de 1º, 2º y 3º de primaria	Alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria
2 min y 10 segundos	1min y 30 segundos

Nivel profesional

Nosotros ya lo hemos superado, ¿Y tú?

Figura 15.

Presentación reto 5 (9)

¿Lo has conseguido?

- ◆ Si has practicado y ves que eres capaz de superarnos, ¿Por qué no te grabas? De esta manera podemos comprobarlo y estaremos muy contentos de volver a verte. Envíanoslo a
- ◆ Te recomendamos que lo practiques un par de veces, tienes toda la semana.
- ◆ No tienes porque conseguirlo en un día, cuanto más practiques más fácil te resultará y más veloz serás.
- ◆ Te recordamos por la salud de los más mayores, nos tenemos que quedar en casa porque...

#Este virus
LO PARAMOS
UNIDOS

Para visualizar el aspecto del resto de retos, en donde poder comprobar la pequeña progresión que ha experimentado la propuesta como las diferentes actividades que se han propuesto es necesario dirigirse a los anexos (Véase ANEXO I, pp.57-77)

5.2.8 Recursos: materiales, temporales, humanos y espaciales.

Los recursos que se van a utilizar en esta unidad didáctica se identifican por ser objetos esenciales que todos tenemos por casa adaptados o personalizados para realizar algún tipo de actividad. Debido a la particularidad de esta situación, los alumnos van a trabajar desde sus casas con materiales cotidianos fáciles de conseguir para que todos los alumnos estén en igualdad de condiciones. Dicho esto, se destacan los diferentes recursos que se van a emplear para llevar a cabo esta unidad didáctica:

1) Recursos materiales

Los materiales que se utilizan durante el desarrollo de las actividades o retos que propone la unidad didáctica son objetos que se encuentran con facilidad en casa o se construyen con materiales muy frecuentes. A continuación, se destacan alguno de los objetos utilizados:

- Folios
- Rollo de Papel Higiénico
- Monedas
- Cartas
- Gorra
- Vaso de cristal y de plástico
- Botellas de plástico
- Cinta o celo
- Rotuladores
- Cronómetro (pulsera o dispositivo móvil)
- Pelota de ping-pong o similar
- Ordenador o Tablet

2) Recursos temporales

El tiempo que se dedica a los retos los marca cada alumno y a priori, cuentan con absoluta libertad para realizar las veces que se quiera el reto durante una semana. En principio, recomendamos que durante la semana lo realicen al menos 2 o 3 días dedicando al menos 45 minutos, asemejándose este tiempo al establecido por el colegio para las clases de Educación Física. Dado que no hay una franja horaria que cumplir, los alumnos tienen libertad para escoger el momento del día que quieran y realizar el reto semanal.

3) Recursos humanos

Dado que esta unidad didáctica se ha realizado durante el periodo de prácticas, las actividades se han desarrollado con el apoyo del tutor de forma telemática. La figura de este, ha sido esencial para poder transmitir la información a todas las familias y que todos los alumnos pudieran participar en los retos semanales. Su ayuda también ha servido para contar con una opinión crítica e identificar errores, así como establecer mejoras en los retos.

Durante el desarrollo de estos retos los alumnos cuentan con el apoyo de los familiares que convivan en el mismo domicilio, dando una situación extraordinaria donde las familias tienen una relación directa con la educación de sus hijos.

4) Recursos espaciales

Los recursos espaciales quedan agravados debido a la situación que vivimos actualmente, por lo que cada alumno cuenta con el espacio con el que cuenta su hogar. Este hecho puede provocar diferencias entre alumnos que habiten en hogares más espaciosos con los que vivan en hogares más pequeños, por lo que establecer unas medidas en las diferentes postas de cada reto es esencial para que exista una igualdad de condiciones.

En general, la mayoría de los alumnos realizan la actividad en un espacio cerrado dentro de sus hogares, que no están acondicionados para la actividad física, lo que limita las actividades a distancias cortas.

5.2.9 Atención a la diversidad.

Debido a la situación particular en la que nos encontramos se realizan dos tipos de medidas:

1) Medidas generales

Las actividades que se proponen en esta unidad didáctica están diseñadas para adaptarse a la situación actual, otorgando a los alumnos total libertad para realizar las actividades en el momento que quieran, las veces que ellos quieran durante toda la semana y distribuyendo los objetos en el lugar que ellos crean oportuno. Dada esta libertad, la propuesta se adapta a los diferentes ritmos de aprendizajes que se presentan dentro de un aula, consiguiendo así que todos los alumnos puedan participar acorde a sus ritmos.

2) Medidas para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

La unidad didáctica está diseñada para el curso de cuarto de Educación Primaria del colegio en el que me encuentro en prácticas, que no presenta ningún alumno con necesidades específicas de apoyo educativo. A pesar de esta situación, cabe destacar que esta unidad didáctica tiene la facilidad de adaptar las actividades a las habilidades de cada alumno, ya que son ellos mismo los que construyen el circuito y establecen las dimensiones en función del espacio que tengan en sus hogares.

Esta metodología permite adaptar cada actividad con facilidad, en caso de que sea necesario, donde el alumno establece sus propios límites y personaliza las actividades.

5.2.10 Criterios de Evaluación, modelo de evaluación y técnicas de evaluación.

Debido a la situación que ha causado la pandemia, el Gobierno ha tomado la decisión de que todos los alumnos promocionen de curso en la etapa de educación primaria, estableciendo casos excepcionales que decidiría, en tal caso, el propio centro.

Por lo tanto, esta unidad didáctica no presenta una calificación como tal, ya que esta situación ha provocado la creación de esta unidad didáctica de una forma experimental y excepcional.

Esta situación presenta una dificultad de cara a una evaluación, ya que la principal herramienta para evaluar en la Educación Física es mediante la observación, y esta queda

bloqueada en estos momentos. Pero para realizar una evaluación se llevan a cabo los siguientes procedimientos:

- Técnicas

Para llevar a cabo la evaluación es imprescindible que los alumnos manden contenido que pueda ser observado y evaluado a través de archivos de video. Para realizar esta tarea es imprescindible la ayuda de un componente de la unidad familiar que, por diferentes circunstancias, se puede antojar difícil. A pesar de ello para conseguir este archivo es necesario que padre, madre o tutor envíe a través del correo electrónico al profesor dicho video.

- Instrumentos

Con el archivo de video donde se pueda apreciar al alumno realizando las actividades, se rellena una tabla de observación donde se destacan aspectos a tener en cuenta donde el alumno presente algún tipo de problema o realice la actividad de forma adecuada en alguna de las actividades propuesta.

Figura 16.

Ejemplo de ficha de observación para el profesor. Elaboración propia.

Alumno (N.º de lista) Apellidos, nombre	Psicomotricidad fina	Velocidad y resistencia	Equilibrios	Lanzamientos	Habilidad motriz	Organización y distribución del material
1	Realiza la actividad correctamente	Realiza los circuitos en el tiempo establecido	Mantiene el equilibrio	Mala coordinación en el lanzamiento	Se coordina en el desarrollo de las actividades	Respeto la organización y las reglas
2	Agilidad en las manos	Su velocidad no dificulta sus movimientos	Sufre desequilibrios	Falta de precisión	Utiliza movimientos corporales adecuados	No mantiene el orden establecido
3	Falta de coordinación	Necesita más tiempo para realizar el circuito	En ocasiones pierde el equilibrio	Lanza con precisión con ambos brazos	Falta de coordinación	Distribuye mal el material

Esta ficha de observación no se transmite a los alumnos, ya que solo sirve para que el profesor tome referencias acerca de la actividad. Por lo tanto, el fin de esta tabla es tomar

un control de la actividad y transmitir un feedback a través del correo electrónico en caso de ser necesario. El feedback en diferentes casos no es de forma directa, ya que los padres se encuentran como nexo entre profesor y alumno.

- Cuestionario de autoevaluación

Una vez concluido los retos se realiza una ficha de autoevaluación a través de los formularios de Google donde los alumnos reflexionan sobre lo aprendido. Este formulario, sirve principalmente para recoger datos significativos de los alumnos que son utilizados por el profesor para verificar los objetivos estipulados anteriormente.

Figura 17.

Diseño de las preguntas del cuestionario de autoevaluación para los alumnos que han participado en los retos. Elaboración propia

Retos

1. ¿Te has divertido haciendo los retos?
2. ¿Has participado en todos los retos semanales?
3. ¿Te has entretenido construyendo los circuitos?
4. ¿Te ha costado mucho terminar algún circuito?
5. ¿Te has cansado durante la realización del reto?
6. ¿Has hecho un reto más de tres veces?
7. ¿Has hecho un reto más de cinco veces?
8. ¿Has tenido la sensación de no poder hacer alguna actividad del circuito?
9. ¿Te ha sido fácil encontrar el material necesario para realizar el reto?
10. ¿Te gustaría que tus amigos o conocidos participaran en los retos?
11. ¿Te gustaría realizar retos de este estilo en las clases de Educación Física?
12. ¿Consideras que tenías un espacio adecuado en casa para realizar los retos?
13. ¿Has empleado mucho tiempo en los retos?
14. ¿Crees que los tiempos establecidos para superar el reto eran muy difíciles de conseguir?

Soporte de los padres

15. ¿Te han ayudado tus padres a construir algún reto?
16. ¿Han participado tus padres en algún reto?
17. ¿Te han obligado tus padres a realizar los retos?
18. ¿Tus padres te han resuelto alguna duda?
19. ¿Ha participado tu hermano o hermana en los retos, en caso de tenerlos?

Manejo y uso del tic

20. ¿Tienes un ordenador o aparato electrónico para ti solo?
21. ¿Sabes utilizar el ordenador o aparato electrónico?

22. ¿Necesitabas ayuda para encender el ordenador o aparato electrónico?
23. ¿Necesitabas ayuda para encontrar las presentaciones de los retos?
24. ¿Has podido acceder a las presentaciones con facilidad?
25. ¿La página web era fácil de utilizar?
26. ¿Has encontrado las presentaciones de los retos con facilidad?
27. ¿Has entendido el contenido de las presentaciones de los retos?
28. ¿Te han grabado realizando el reto alguna vez?

Contenidos asociados al currículo

29. ¿Consideras que has realizado movimientos acordes a tus habilidades corporales?
30. ¿Consideras que te has orientado bien tanto para construir el reto como realizándolo?
31. ¿Has sido consciente en algún momento de tus movimientos corporales y posturas mientras realizabas el circuito?
32. ¿Has realizado desplazamientos, saltos, giros, equilibrios o manejo de objetos durante la realización de los retos?
33. ¿Consideras que has trabajado alguna de estas capacidades físicas: fuerza, velocidad o resistencia?
34. ¿Consideras que has aprendido algún movimiento corporal nuevo?
35. ¿Crees que serías capaz de organizar una actividad similar?
36. ¿Has respetado las normas de los retos?
37. ¿Consideras que te has esforzado en los retos?
38. ¿Has aceptado el resultado obtenido en los retos?
39. ¿Has utilizado medidas de seguridad para evitar peligros y accidentes?
40. ¿Consideras que has utilizado una técnica adecuada de lanzamiento?

La ficha de autoevaluación ha sido creada a través de los formularios de Google

(https://docs.google.com/forms/d/1hqmFasy1rgBCiJrrN028eo2ftxCd7id0VFKXNP_hmOEE/edit)

5.2.13 Temporalización

La unidad didáctica se ha llevado a cabo durante el periodo de confinamiento ocasionado por la pandemia del CoVid-19. A partir del 16 de marzo se produjo el cierre de los colegios, por lo que la preparación de las actividades se ha producido a partir de esa fecha.

Dada que las actividades se organizaban en función de los resultados, los fines de semana se corregían errores, se veían resultados y se organizaba la siguiente actividad para la semana siguiente.

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	Reto 1 “Pon a prueba tu agilidad”
13	14	15	16	17	18	19	← Reto 2 “La velocidad a la que te mueves”
20	21	22	23	24	25	26	←
27	28	29	30				

MAYO

L	M	M	J	V	S	D	
				1	2	3	← Reto 3 “Demuestra la habilidad que tienes”
4	5	6	7	8	9	10	← Reto 4 “El ritmo al que se mueve tu cuerpo”
11	12	13	14	15	16	17	← Reto 5 “Apunta y dispara”
18	19	20	21	22	23	24	← Reto 6 “Experto en la Educación Física”
25	26	27	28	29	30	31	

- Días dedicados a la práctica de los retos
- Días dedicados a organizar y preparar los retos

6 CONCLUSIONES FINALES Y PROPUESTA PARA EL FUTURO

Las conclusiones de este TFG se extraerán de las reflexiones que han surgido durante la realización del trabajo y en torno a los objetivos planteados en el inicio del proyecto. Por este motivo se expondrán de nuevo los objetivos planteados de los que se extraerán las conclusiones obtenidas.

Como objetivos secundarios este trabajo consta de las siguientes:

- “Conocer e investigar algunos recursos que dotan las nuevas tecnologías que puedan ser aplicables en el área de la Educación Física” Tal como se puede ver en las páginas 15-25 hemos mostrado alguno de los múltiples recursos electrónicos como son los edublogs, los videojuegos, las redes sociales o las aplicaciones que se pueden utilizar en la asignatura de Educación Física. De esta manera, he descubierto que estos recursos proporcionan unos beneficios que conocerlos, ha permitido desarrollar esta propuesta con mayor profundidad y perfección. De hecho, nuestra propuesta es un recurso para que los alumnos puedan continuar desarrollando los contenidos del currículum a pesar del confinamiento.
- “Revisar el currículum de Educación Primaria y comprobar la relación existente entre las nuevas tecnologías y la asignatura de la Educación Física” En las páginas 14-15 se muestran las relaciones que recoge el currículo entre las nuevas tecnologías y la Educación Física. En este apartado también se puede apreciar que el avance de la nueva tecnología va un paso por delante que el sistema, lo que nos hace reflexionar que el sistema educativo necesita renovarse y actualizarse.
- “Presentar y explicar algunas de las nuevas herramientas de trabajo tecnológicas que ayuden en la asignatura de la Educación Física” En las páginas 22-25 se puede apreciar una presentación de diferentes aplicaciones que posteriormente se han analizado, demostrando que estas pueden otorgar un número de beneficios para la educación en general y para la asignatura de Educación Física. De la página 15 a la 21 se mencionan las redes sociales, los videojuegos y los edublogs, donde se analizan sus modos de empleo y la relación que tienen con la asignatura de la Educación Física.

- “Investigar algunas de las diferentes soluciones que se proponen en el ámbito de la educación para afrontar este problema” En las páginas 29-30 hemos mencionado alguno de los métodos que han surgido durante este periodo excepcional. Estas soluciones nos han servido para conocer diferentes procedimientos de aprendizaje en el área de la Educación Física durante esta situación y como diferentes ideas que han servido para construir nuestras propias ideas y crear nuestra propia propuesta.

“Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal crear una propuesta para el área de Educación Física a través de las nuevas tecnologías, que aporte una serie de actividades adaptadas a la situación actual en la que vivimos” Como se puede ver en las páginas 32-52, hemos diseñado una Unidad Didáctica adaptada para esta situación, como cuerpo principal de nuestra propuesta. Después, hemos implementado la propuesta durante este periodo de tiempo de una forma eficiente para nosotros y motivadora para los alumnos.

Digo eficiente, porque en los resultados de la ficha de autoevaluación final el 66% de los alumnos han respondido totalmente de acuerdo o de acuerdo en todas las preguntas del test. Un resultado que indica que los alumnos que han participado han quedado satisfechos con la propuesta. (Observar resultados del test en Anexos II, pp. 78-99)

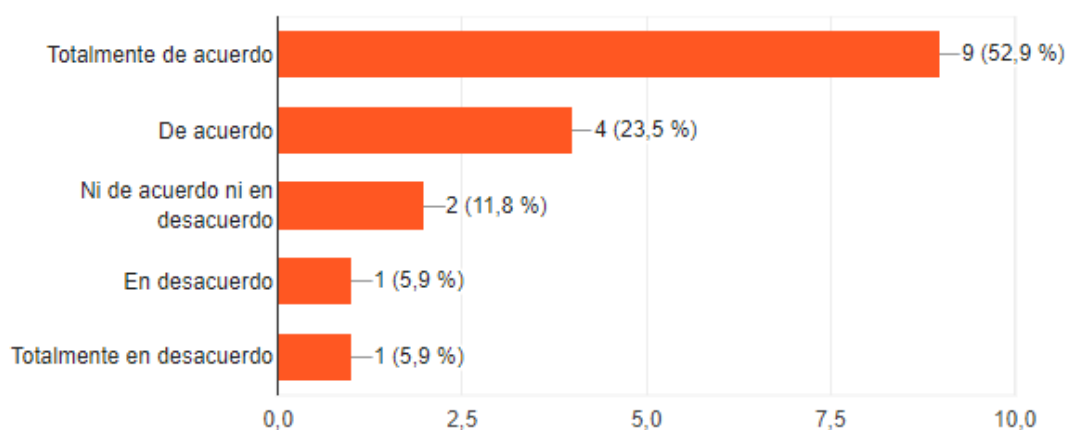
Entre una de las respuestas del test de autoevaluación, hemos seleccionado la pregunta N.ª 11 donde 13, de 17 alumnos (76,4%), han afirmado que les gustaría que en las clases convencionales de Educación Física se realizaran este tipo de retos.

Figura 18.

Gráfico de la pregunta N. ° 11 de la ficha de autoevaluación final de evaluación.
Elaboración Propia.

11. ¿Te gustaría realizar retos de este estilo en las clases de Educación Física?

17 respuestas



Esta respuesta nos ha ayudado a conocer si los retos que hemos propuesto han sido atractivos para ellos, tanto como para que cuando todo vuelva a la normalidad, ellos quieran realizar actividades de este estilo en las clases de Educación Física. Para nosotros, este resultado es muy satisfactorio, ya que, al tratarse de un tipo de actividad nueva, desconocíamos como iban a reaccionar los alumnos.

Para nosotros, que la propuesta sea motivadora y divertida para el alumnado era un propósito prácticamente obligatorio de conseguir. Por lo tanto, conseguir este propósito es una satisfacción para nosotros que nos ayuda a cumplir con el objetivo principal de este TFG.

A nivel del profesorado relacionar la Educación Física con las nuevas tecnologías ha sido sencillo en este caso debido a la situación actual, pero hemos descubierto que el enlace entre las nuevas tecnologías y la Educación Física proporciona nuevas formas de trabajar en esta asignatura que se podrían llevar a cabo en las clases presenciales.

A nivel del alumnado se puede destacar que este ha seguido participando en las clases de Educación Física durante esta situación excepcional. Los niños han participado en una actividad novedosa y divertida que les ha motivado a realizar actividades relacionadas

con esta asignatura dentro de casa. La opción de grabarse realizando el reto les ha provocado una experiencia nueva donde han podido comprobar como son sus movimientos, así como manejar diferentes objetos electrónicos con un fin educativo.

Para el futuro esperamos que esta situación no se vuelva a dar, pero creemos que la propuesta que hemos creado ha servido para que los alumnos de este curso pudieran seguir disfrutando de la asignatura de la Educación Física.

Creemos que este trabajo puede servir en un futuro para cualquier profesor de Educación Física que necesite trabajar de forma telemática. Con la incertidumbre existente de cómo se va a comenzar el curso 2020/2021, esta propuesta puede ser de gran utilidad en caso de que la presencialidad en las aulas no se pueda dar por cualquier tipo de circunstancias.

Una de las reflexiones que nos ha surgido durante este periodo es que las nuevas tecnologías van un paso por delante que el sistema educativo, ya que la importancia que le estábamos dando no es acorde a la evolución que están experimentado. Durante este periodo de tiempo se han destapado alguno de los problemas que el sector educativo creía tener controlado, pero esta situación ha descubierto que no todas las familias poseen los recursos suficientes para poder haber seguido una educación de forma on-line por falta de aparatos electrónicos, por la situación familiar o por la ausencia de internet en su domicilio entre otras cosas.

Entonces consideramos que esta situación sea el empujón que necesitaba la educación para establecer un cambio en el que las nuevas tecnologías tengan la importancia que se merecen. De esta forma, se equipare la balanza entre los alumnos menos favorecidos, con los que más, para promover una educación igualitaria y de acceso a todos.

Recomendamos, por tanto, este TFG para las personas que busquen profundizar la viabilidad de este tipo de propuestas o mejorar diferentes aspectos de esta propuesta.

Hacemos una recomendación especial para todos los docentes que tengan que recurrir a utilizar las nuevas tecnologías como medio de comunicación con los alumnos en el área de la Educación Física, ya que consideramos que es una forma atractiva y divertida de trabajar esta asignatura desde casa.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Aptoide (2 de junio de 2020). My.tournaments.es Recuperado de <https://my-tournaments.es.aptoide.com/app>
- Baños, R. F., & Extremera, A. B. (2018). Novedosas herramientas digitales como recursos pedagógicos en la educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), 79-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6408942>
- Cobis (29 de abril de 2020) *Las redes sociales que han aumentado durante el confinamiento*. Recuperado el 29 de mayo de 2020 de <https://coobis.com/es/cooblog/redes-sociales-que-mas-han-crecido-durante-el-confinamiento/>
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>
- De Prado, M. G. (2018). Beneficios educativos y videojuegos: revisión de la literatura española. *Education in the Knowledge Society*, 19(3), 37-51. <http://search.proquest.com/openview/048173cd1e383ada5223944ca6d1c454/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032089>
- Del Barrio, N. (18 de abril de 2020). Hay sanitarios que llevan más de un mes sin poder ver a sus hijos. *El Norte de Castilla*. <https://www.elnortedecastilla.es/segovia/sanitarios-llevan-poder-20200418114319-nt.html>
- Domínguez, C. G. B. (2018). Las Redes Sociales en el Proceso Académico de Alumnos de Séptimo Semestre de la Licenciatura en Educación Primaria. <http://posgradoeducacionuatx.org/pdf2017/E075.pdf>
- Fernández-Espínola, C., & Moreno, L. L. D. G. (2016). El uso de las TIC en la Educación Física actual. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (5), 17-30. <https://core.ac.uk/download/pdf/60672166.pdf>

- Gago, R. A., & Gómez-Gonzalvo, F. (2016). El edublog. Una herramienta para la adquisición de la competencia del tratamiento de la información y competencia digital desde la educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (402), 27-45. <http://reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/499/480>
- González, L. E. Q., Jiménez, F. J., & Moreira, M. A. (2018). Claves para la integración y el uso didáctico de los dispositivos móviles en las clases de Educación Física. *Acción Motriz*, (20), 17-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6435705>
- Gonzalvo, F. G., Alventosa, J. P. M., & Devís, J. D. (2018). Los videojuegos como materiales curriculares: una aproximación a su uso en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 305-310. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736369>
- Hernández, R. M. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 325-347. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904762>
- Hernández Dopico, P. (24 de marzo de 2020). La educación en tiempos de coronavirus. *La razón*. <https://www.larazon.es/educacion/20200324/mvpc5d5qpbddhktb672irjrhwa.html>
- Hernando, M. M., Arévalo, C. G., & Catasús, M. G. (2015). Diseño de situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física. *Revista ibero-americana de educação*, 68(2), 63-82. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/6891.pdf>
- Hootsuite (27 de mayo de 2020) “125 estadísticas de las redes sociales” Recuperado el 27 de mayo de 2020 de [https://blog.hootsuite.com/es/125-estadisticas-de-redes-sociales/#:~:text=La%20mayor%20parte%20del%20mundo%20est%C3%A1%20en%20redes%20sociales&text=El%2084%20%25%20de%20las%20personas,d el%209.2%25%20desde%202019\).](https://blog.hootsuite.com/es/125-estadisticas-de-redes-sociales/#:~:text=La%20mayor%20parte%20del%20mundo%20est%C3%A1%20en%20redes%20sociales&text=El%2084%20%25%20de%20las%20personas,d el%209.2%25%20desde%202019).)

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), publicada por el Boletín Oficial del Estado (BOE) <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8/con>

Lugardo, J.M. (17 de mayo de 2020). Coronavirus Huelva: La enseñanza a distancia en el Andévalo llega hasta Colombia. *Huelva Información*.
https://www.huelvainformacion.es/huelva/Coronavirus-Huelva-ensenanza-Andevalo-Colombia_0_1465053732.html

Marbán Prieto, J. M. (2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria. Universidad de Valladolid.
<http://www.feyts.uva.es/sites%5cdefault%5cfiles/MemoriaPRIMARIA%28v4%2c230310%29.pdf>

Martínez, C. (13 de mayo de 2020). La reinención de la Educación Física en tiempos de cuarentena: «Buscamos siempre la motivación más allá del ejercicio». *Yo soy noticia*.
<https://www.yosoynoticia.es/mas/la-reinencion-de-la-educacion-fisica-en-tiempos-de-cuarentena-buscamos-siempre-la-motivacion-mas-alla-del-ejercicio#>

Molina, P., Valencia-Peris, A., & Gómez-Gonzalvo, F. (2016). Innovación docente en educación superior: Edublogs, evaluación formativa y aprendizaje colaborativo. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 20(2),432-450.
<http://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/10428>

Morales, E., & Puentes, Ú. (2019). Uso de la herramienta ZOOM en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las matemáticas en entornos virtuales. XI Congreso Internacional Tecnología de la Información, Comunicación y Educación a Distancia (CITICED) 2019.
<http://rai.uapa.edu.do:8080/xmlui/handle/123456789/544>

Navarro, G. M. (2017). Tecnologías y nuevas tendencias en educación: aprender jugando. El caso de Kahoot. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (83), 252-277. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228338>

Orden EFP/365/2020, de 22 de abril, por la que se establecen el marco y las directrices de actuación para el tercer trimestre del curso 2019-2020 y el inicio del curso 2020-2021, ante la situación de crisis ocasionada por el COVID-19. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-4609-consolidado.pdf>

OxEducation (2 de junio de 2020). *Potenciando la educación con Google Forms*. Recuperado de <https://medium.com/@OxEducation/potenciando-la-educaci%C3%B3n-con-google-forms-b93795335bf8#:~:text=Google%20Forms%20es%20una%20aplicaci%C3%B3n,de%20usar%20y%20muy%20flexible.>

Peña-Cabanas, A. M., & Fernández-Munín, M. C. (2017). Reseña de la aplicación: Genial. ly. Una herramienta en la nube para crear contenido dinámico e interactivo|| Review of the app: Genial. ly. A tool in the cloud to create dynamic and interactive content. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 4(2), 154-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6241240>

Ramírez-Ochoa, M. I. (2016). Posibilidades del uso educativo de YouTube. *RA ximhai*, 12(6), 537-546. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194036.pdf>

Real Academia Española (15 de mayo de 2020) *Definición de estado de alarma* Recuperado de <https://dej.rae.es/lema/estado-de-alarma>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463/con>

Romero. F. (17 de abril de 2020). Vicente Pérez, el profesor que propone retos a sus alumnos en Instagram y los ayuda a “desfogar”. *La voz del sur*. <https://www.lavozdelsur.es/vicente-perez-el-profesor-que-propone-retos-a-sus-alumnos-en-instagram-y-los-ayuda-a-desfogar/>

- Sanz, M. (16 de marzo de 2020). Estado de alarma en España por el coronavirus: qué se puede hacer, qué no y qué no sabemos aún. *20 minutos*.
<https://www.20minutos.es/noticia/4188388/0/estado-alarma-espana-que-puede-hacer-que-no/>
- Sebastiani, E, Campos-Rius, J., Bueno, D., Marín, I., Canaleta, X., García, D.... Salcedo, S. (2019). Gamificación en Educación Física. Reflexiones y propuestas para sorprender al alumnado. Barcelona: Editorial INDE.
<http://reefd.es/index.php/reefd/article/download/851/719>
- UNESCO. (2018). Las TIC en la educación. Obtenido de UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura.:
<https://es.unesco.org/themes/tic-educacion>

ANEXOS

ANEXO I: Resto de actividades de la UD.

RETO 1 “Pon a prueba tu agilidad”

Figura 19.

Presentación reto 1 (1)



Figura 20.

Presentación reto 1 (2)



Figura 21.

Presentación reto 1 (3)

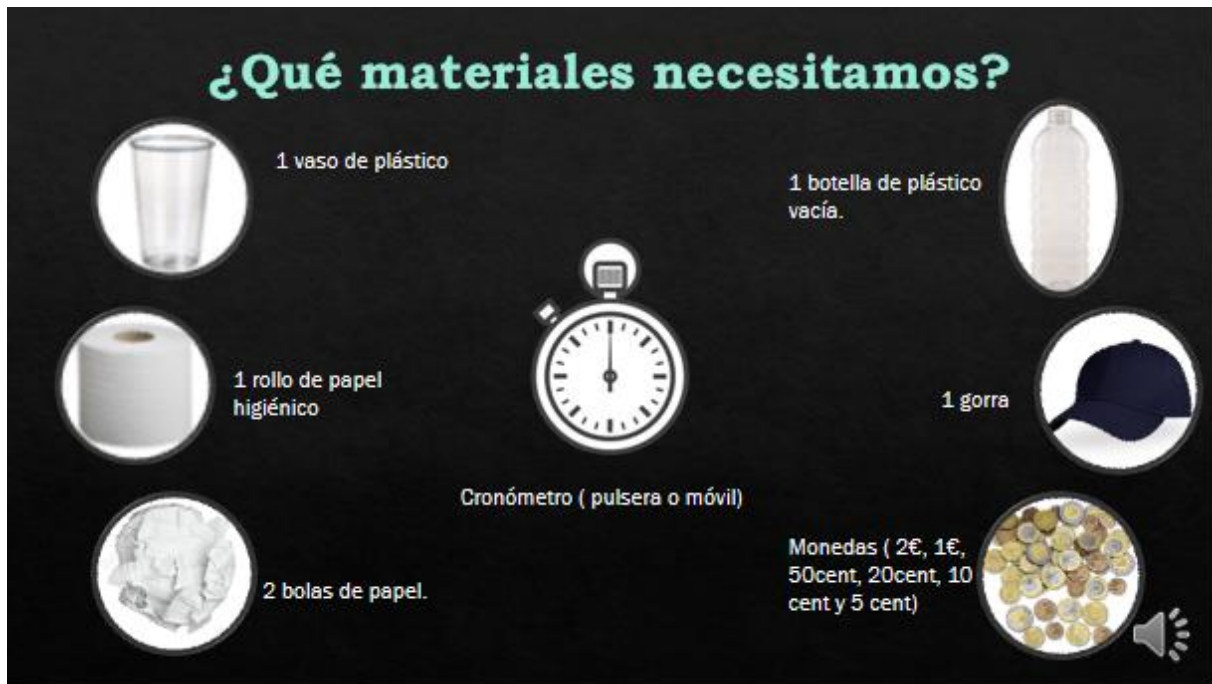


Figura 22.

Presentación reto 1 (4)

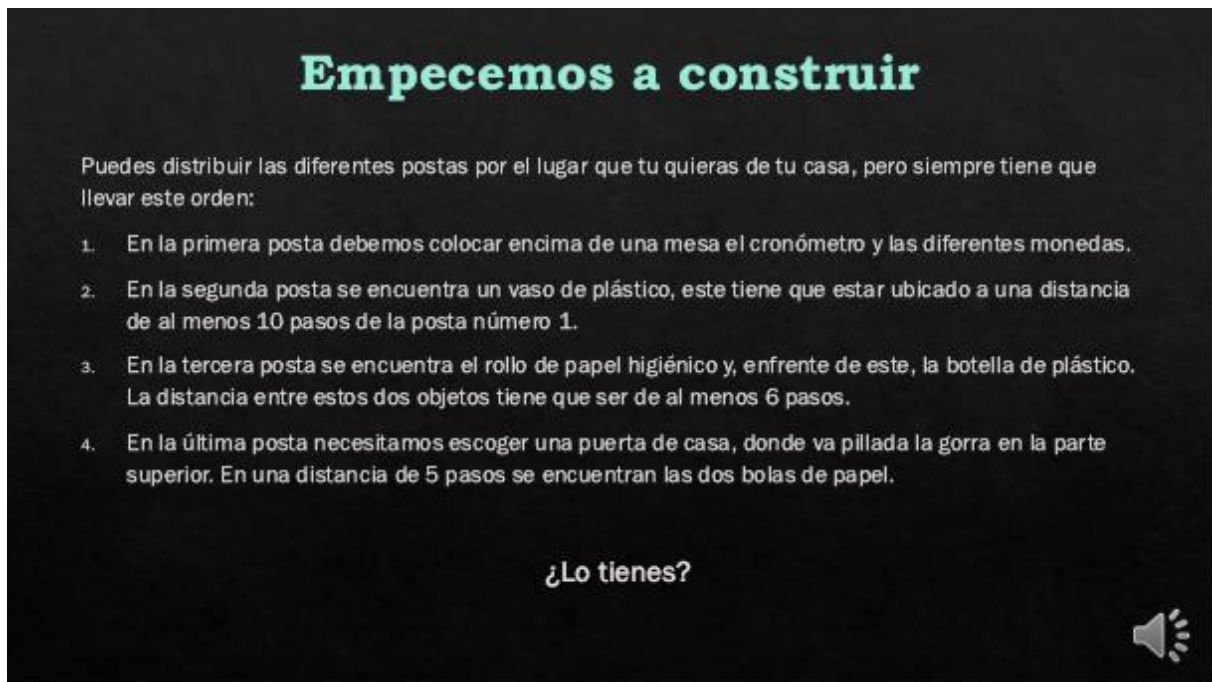


Figura 23.

Presentación reto 1 (5)



Figura 24.

Presentación reto 1 (6)



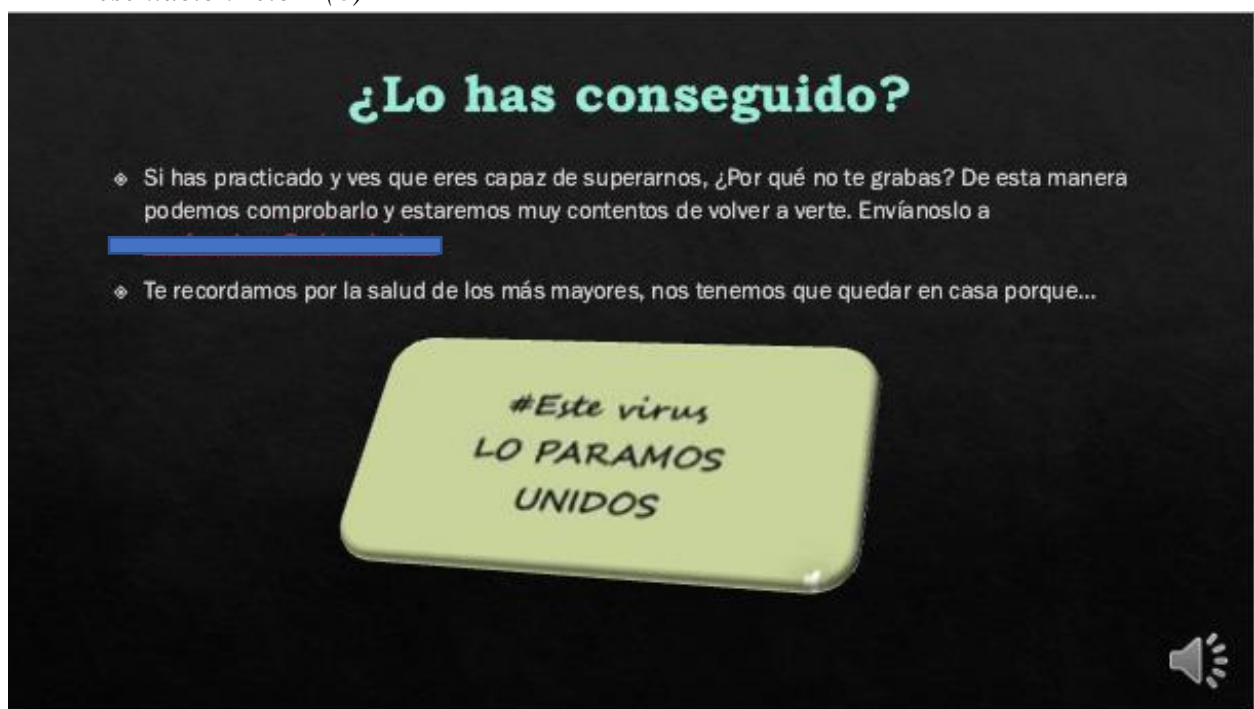
Figura 25.

Presentación reto 1 (7)



Figura 26.

Presentación reto 1 (8)



RETO 2 “La velocidad a la que te mueves”

Figura 27.

Presentación reto 2 (1)



Figura 28.

Presentación reto 2 (2)

Un nuevo desafío

El desafío al que os retamos la semana anterior ha tenido un tremendo éxito, por lo que hemos decidido volveros a retar con nuevos ejercicios. Veros motivados y felices ha sido un impulso para nosotros para crear de nuevo otro circuito.

◆ ¿Creéis que esta vez nos superaréis?



Figura 29.

Presentación reto 2 (3)

Empecemos a construir

Puedes distribuir las diferentes postas por el lugar que tu quieras de tu casa, pero siempre tiene que llevar este orden:

1. En la primera posta debemos colocar encima de una mesa el cronómetro y las diferentes monedas.
2. En la segunda posta debemos colocar una fila de zapatillas separadas entre sí y situar la cuchara con la pelota de ping pong.
3. En la tercera posta se encuentra el rollo de papel higiénico y, enfrente de este, la botella de plástico. La distancia entre estos dos objetos tiene que ser de al menos 6 pasos.
4. En la última posta debemos volver a la fila de zapatillas para realizar multisaltos ida y vuelta.

¿Lo tienes?




Figura 30.

Presentación reto 2 (4)

¿Qué materiales necesitamos?

 2 pares de zapatillas	 Cronómetro (pulsera o móvil)	 1 botella de plástico vacía.
 1 rollo de papel higiénico		 Una pelota de ping pong o similar
 Una cuchara.		 3 Monedas



Figura 31.

Presentación reto 2 (5)

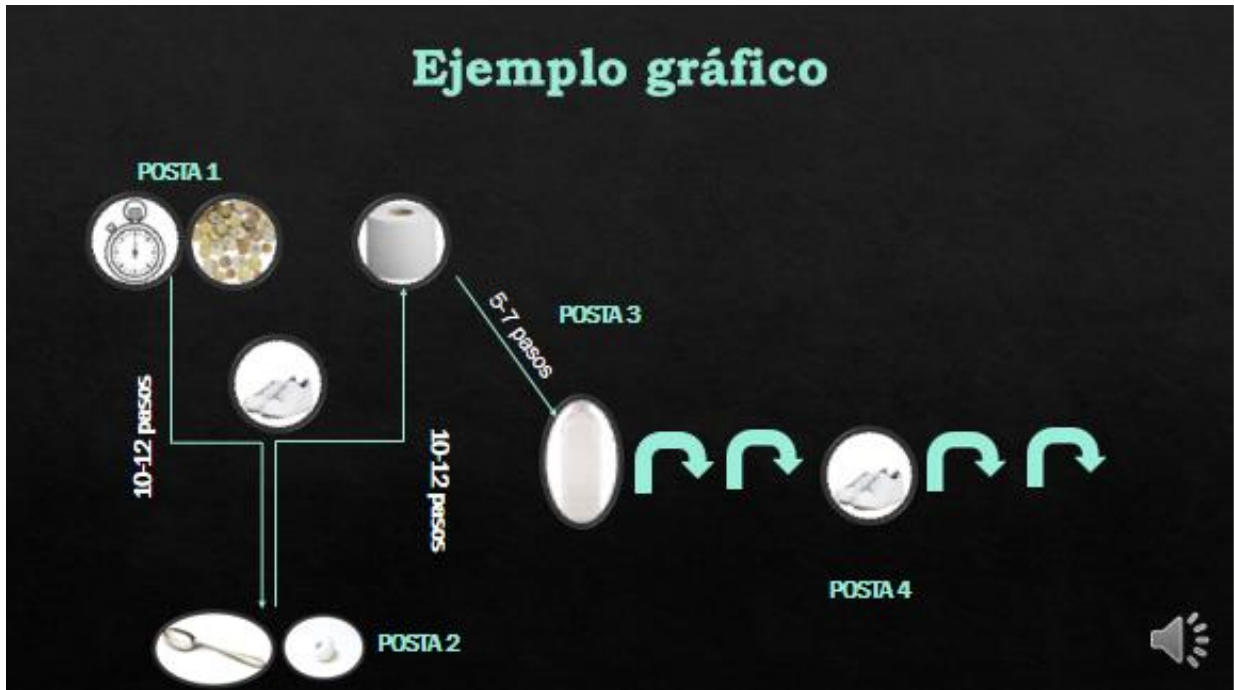


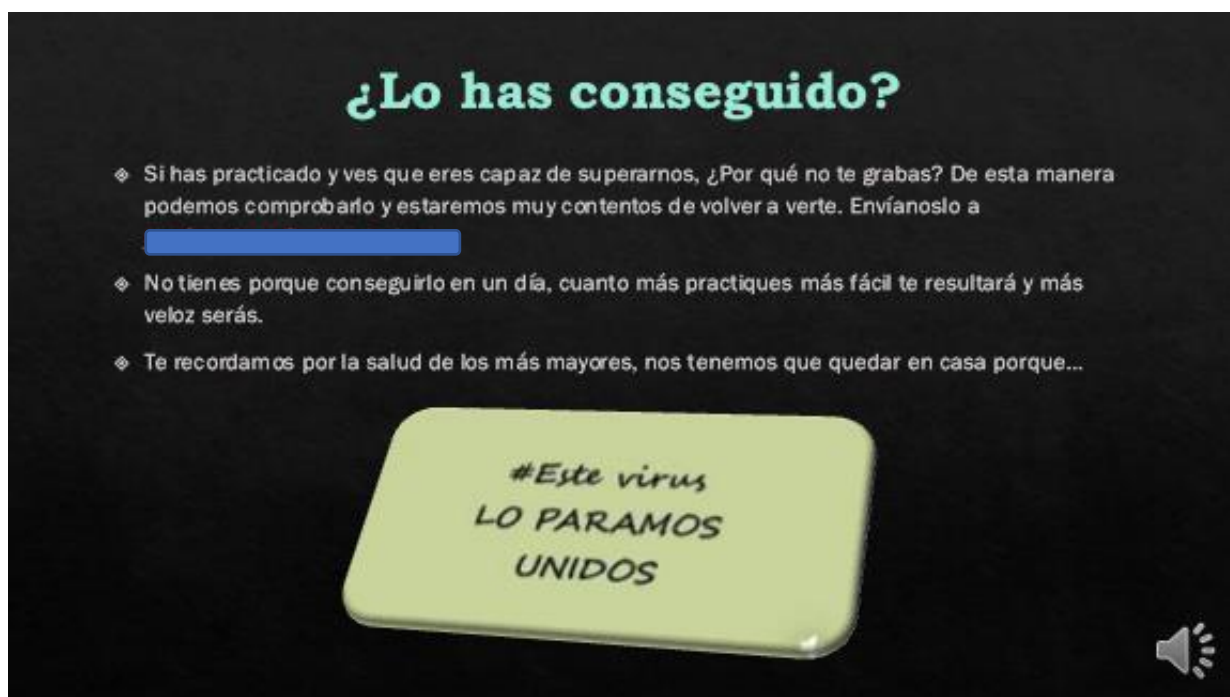
Figura 32.

Presentación reto 2 (6)



Figura 33.

Presentación reto 2 (7)



RETO 3 “Demuestra la habilidad que tienes”

Figura 34.

Presentación reto 3 (1)



Figura 35.

Presentación reto 3 (2)

Empecemos a construir

Puedes distribuir las diferentes postas por el lugar que tu quieras de tu casa, pero siempre tiene que llevar este orden:

1. En la primera posta debemos colocar encima de una mesa el cronómetro y responder a una de las siguientes preguntas que será elegida al azar:
 1. ¿3 deportes que se jueguen con la mano?
 2. ¿3 deportes que se jueguen de forma colectiva?
 3. ¿3 deportes que sean olímpicos?
 4. ¿3 juegos en los que hayas participado en las clases de educación física?
 5. ¿3 Valores que hayas aprendido practicando deporte? (solo para 5º y 6º de primaria)
2. En la segunda posta debemos colocar una botella y en frente de esta, a unos 4-5 pasos, la otra botella.
3. En la tercera posta se encuentra los tres rollos de papel higiénico.


¿Lo tienes? 

Figura 36.

Presentación reto 3 (3)

Un nuevo desafío

Vuestro esfuerzo estas semanas esta siendo tremendo, por eso os seguimos animando ha realizar los retos semanales con la misma motivación y entusiasmo que estáis demostrando. Nosotros también nos estamos esforzando para realizar los circuitos lo más rápido posible.

¿Mejorareis nuestro tiempo?




Figura 37.

Presentación reto 3 (4)



Figura 38.

Presentación reto 3 (5)

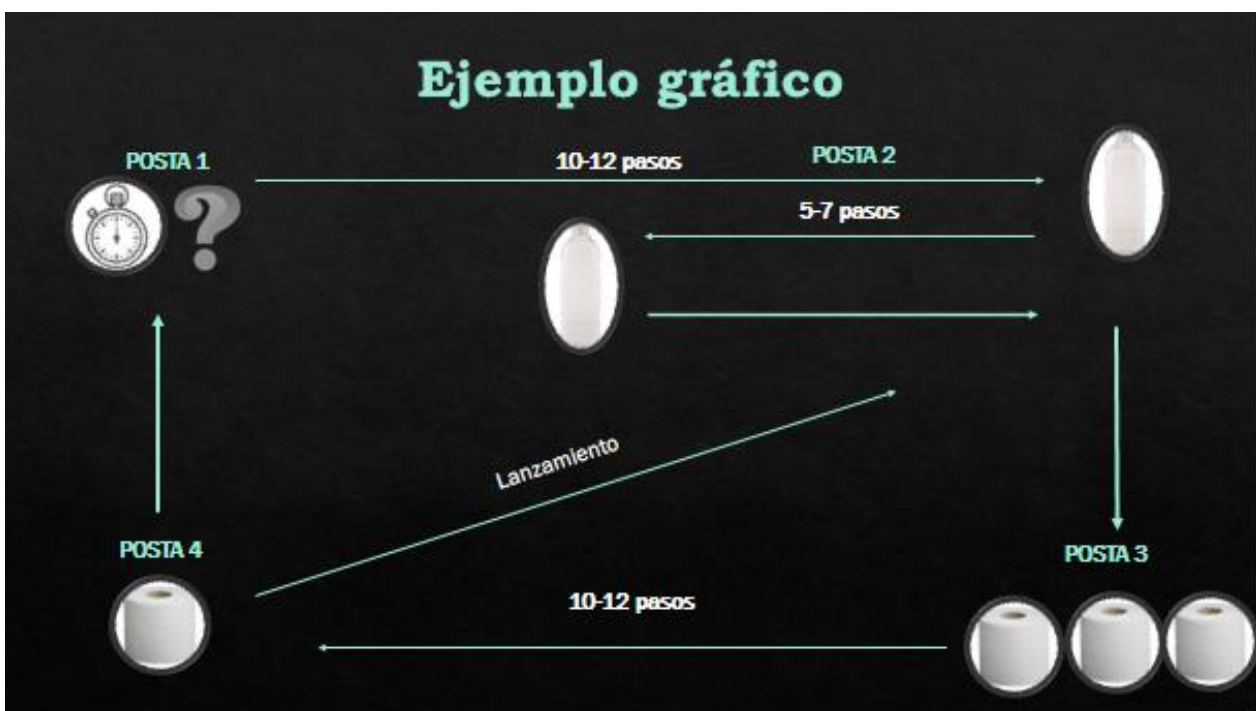


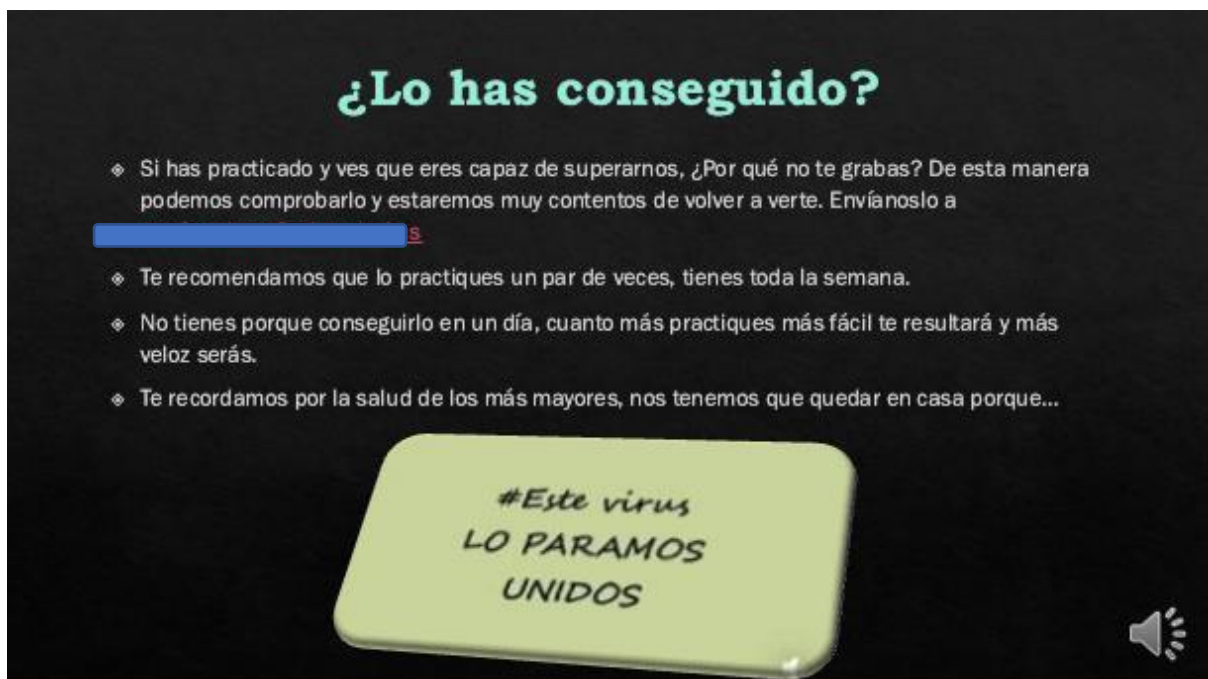
Figura 39.

Presentación reto 3 (6)



Figura 40.

Presentación reto 3 (7)



RETO 4 “El ritmo al que se mueve tu cuerpo”

Figura 41.

Presentación reto 4 (1)



Figura 42.

Presentación reto 4 (2)

Retos por niveles

Ya queda menos para volver a la normalidad, pero antes os quedan 3 nuevos retos de dificultad progresiva. Hemos visto como cada semana habéis superado cada reto, pero han aparecido 3 nuevos desafíos solo para los mejores.

¿Serás capaz de lograr alcanzar el nivel experto?



Nivel difícil Nivel profesional Nivel experto

Figura 43.

Presentación reto 4 (3)

Empecemos a construir

Puedes distribuir las diferentes postas por el lugar que tu quieras de tu casa, pero siempre tiene que llevar este orden:

1. En la primera posta debemos colocar encima de una mesa el cronómetro y la baraja de cartas.
2. En la segunda posta colocaremos la fila de folios con los contornos de nuestra manos y pies al azar.
3. En la tercera posta se encuentra la gorra con el vaso pegado en la visera y la pelota de ping pong

¿Lo tienes?




Figura 44.

Presentación reto 4 (4)

¿Qué materiales necesitamos?



Baraja de cartas



Cronómetro (pulsera o móvil)



Una gorra



4 folios



Una pelota de ping pong o similar



Un rotulador



Un vaso



Celo



Figura 45.

Presentación reto 4 (5)



Figura 46.

Presentación reto 4 (6)

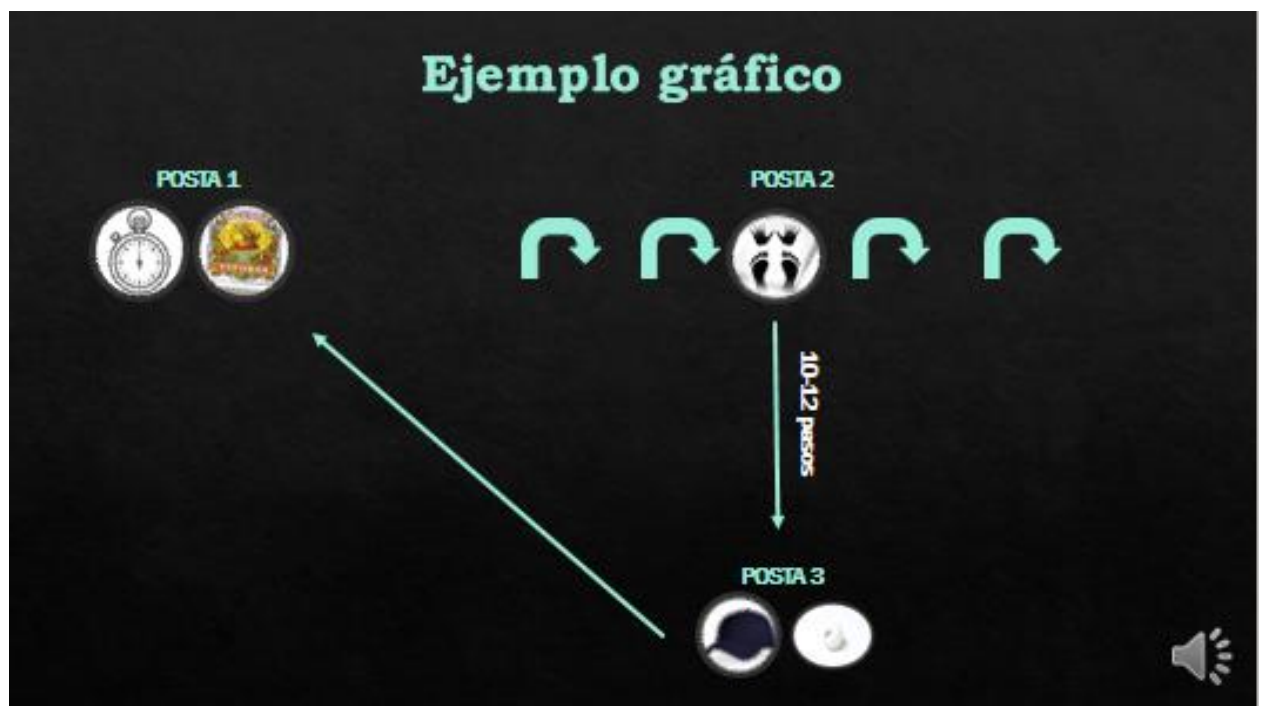


Figura 47.

Presentación reto 4 (7)



Figura 48.

Presentación reto 4 (8)




Figura 49.

Presentación reto 4 (9)

¿Lo has conseguido?

- ◆ Si has practicado y ves que eres capaz de superarnos, ¿Por qué no te grabas? De esta manera podemos comprobarlo y estaremos muy contentos de volver a verte. Envíanoslo a [\[Redacted\]](#)
- ◆ Te recomendamos que lo practiques un par de veces, tienes toda la semana.
- ◆ No tienes porque conseguirlo en un día, cuanto más practiques más fácil te resultará y más veloz serás.
- ◆ Te recordamos por la salud de los más mayores, nos tenemos que quedar en casa porque...

#Este virus
LO PARAMOS
UNIDOS



Reto 6 “Experto en la Educación Física”

Figura 50.

Presentación reto 6 (1)



Figura 51.

Presentación reto 6 (2)

Retos por niveles

Si estas leyendo esto, es que has conseguido superar todos los retos semanales, sino es así, te recomendamos que visites los retos anteriores antes de empezar este desafío definitivo.

¿ Estas preparado para lanzarte en este desafío y llegar a ser un experto?

Nivel difícil **Nivel profesional** **Nivel experto**

Figura 52.

Presentación reto 6 (3)



Figura 53.

Presentación reto 6 (4)



Figura 54.

Presentación reto 6 (5)

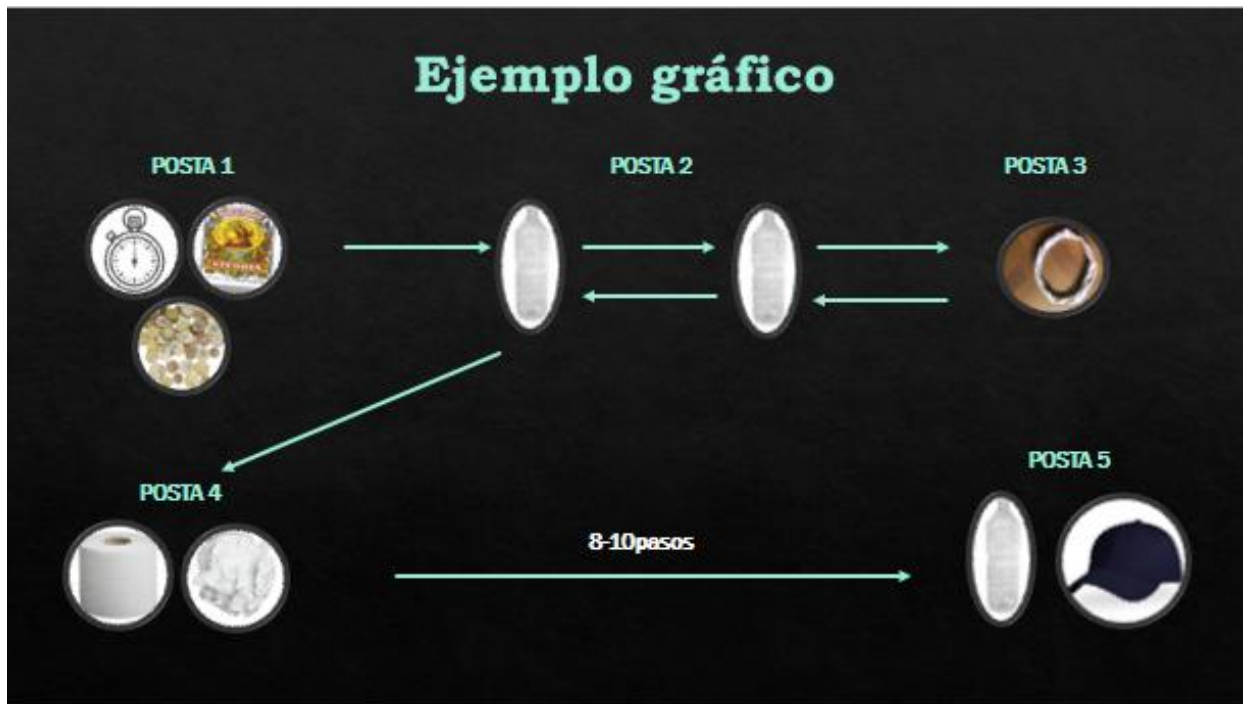


Figura 55.

Presentación reto 6 (6)



Figura 56.

Presentación reto 6 (7)

Reto nivel experto

Para ser un experto debes realizar el circuito en un tiempo máximo de:

Alumnos de 1º, 2º y 3º de primaria

Alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria

Completar el circuito dando a la botella y encestando al menos una bola de papel.

1 minuto y 15 seg

Nivel experto

Nosotros ya lo hemos superado, ¿Y tú?

The slide features a central silhouette of a muscular person flexing their arms. On either side are stopwatch icons. The text is in white and yellow on a black background.

Figura 57.

Presentación reto 6 (8)

¿Lo has conseguido?

- ◆ Si has practicado y ves que eres capaz de superarnos, ¿Por qué no te grabas? De esta manera podemos comprobarlo y estaremos muy contentos de volver a verte. Envíanoslo a [\[redacted\]](#)
- ◆ Te recomendamos que lo practiques un par de veces, tienes toda la semana.
- ◆ No tienes porque conseguirlo en un día, cuanto más practiques más fácil te resultará y más veloz serás.
- ◆ Te recordamos por la salud de los más mayores, nos tenemos que quedar en casa porque...

#Este virus
LO PARAMOS
UNIDOS

The slide includes a speaker icon in the bottom right corner. The background is black with white and yellow text.

Figura 58.

Presentación reto 6 (9)



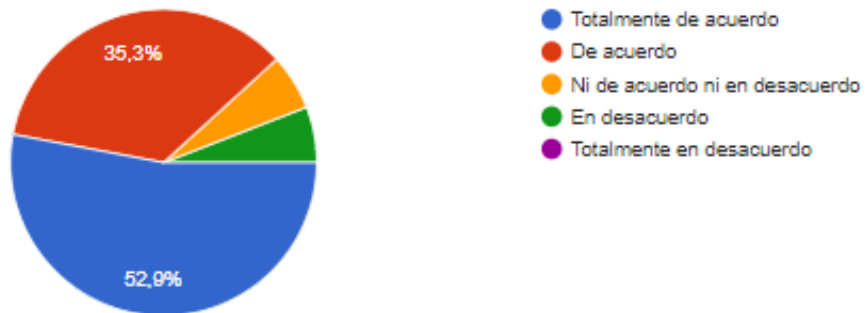
ANEXO II: Resultados de la ficha de autoevaluación.

Figura 59.

Preguntas 1 y 2 del test de autoevaluación.

1. ¿Te has divertido haciendo los retos?

17 respuestas



2. ¿Has participado en todos los retos semanales?

17 respuestas

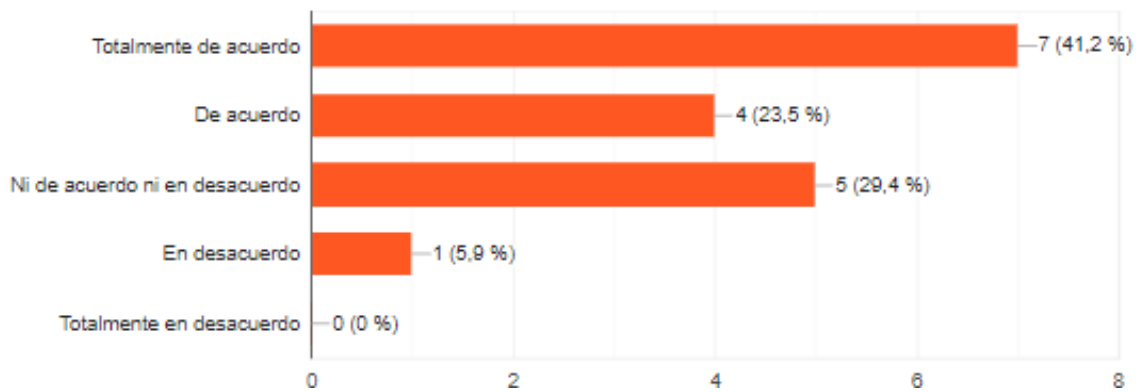
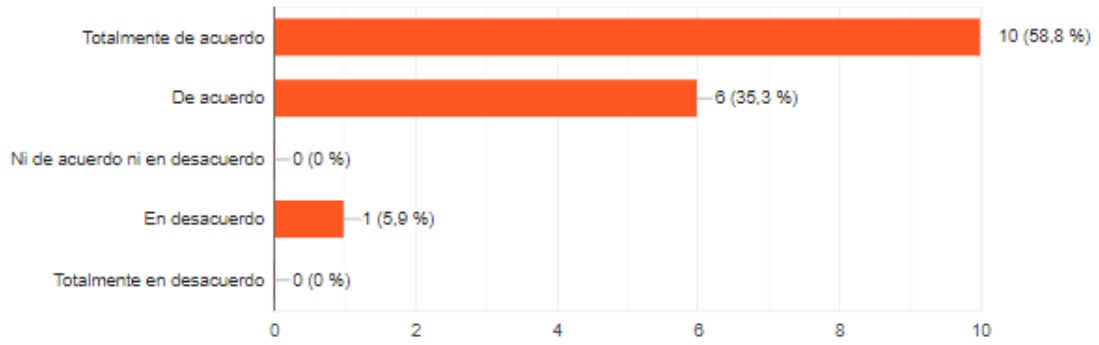


Figura 60.

Preguntas 3 y 4 del test de autoevaluación.

3. ¿Te has entretenido construyendo los circuitos?

17 respuestas



4. ¿Te ha costado mucho terminar algún circuito?

17 respuestas

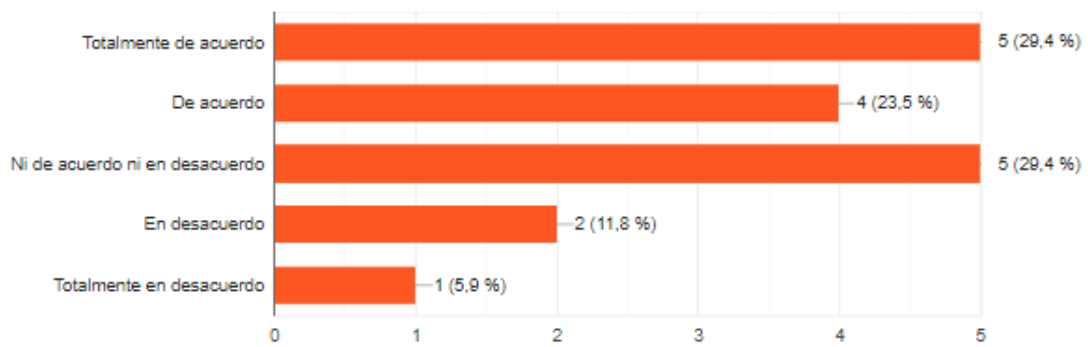
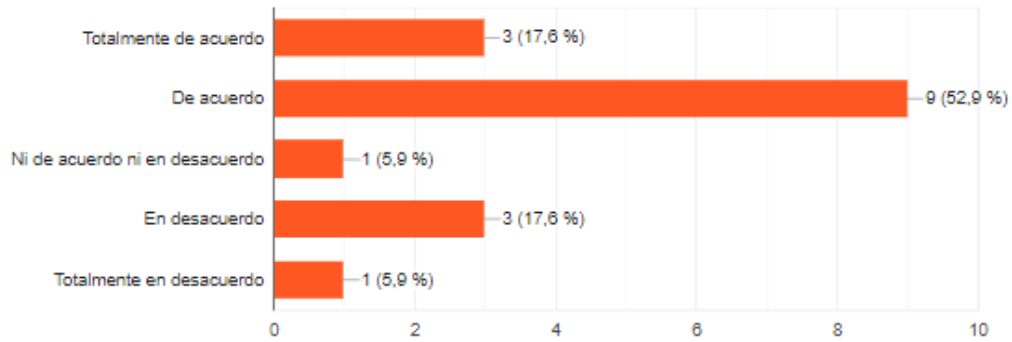


Figura 61.

Preguntas 5 y 6 del test de autoevaluación.

5. ¿Te has cansado durante la realización del reto?

17 respuestas



6. ¿Has hecho un reto más de tres veces?

17 respuestas

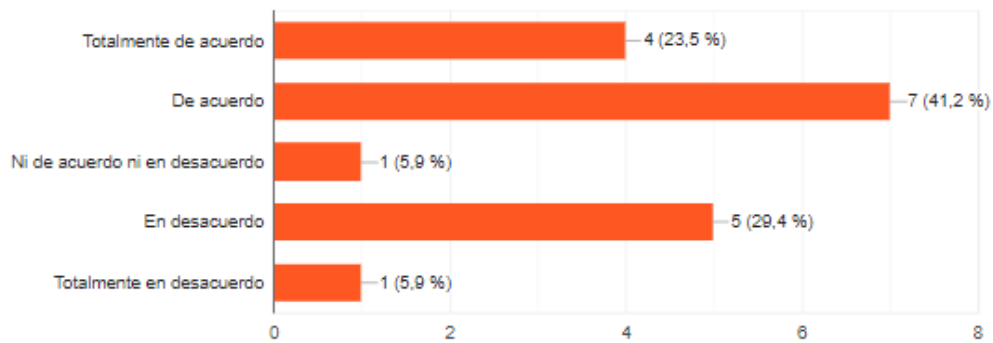
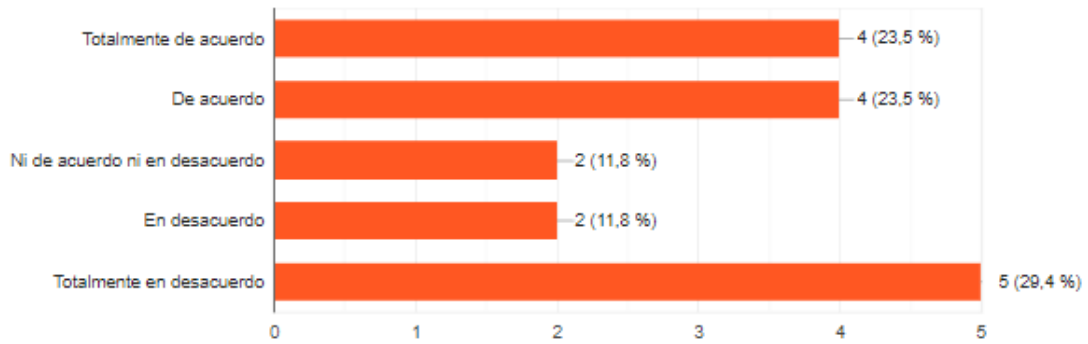


Figura 62.

Preguntas 7 y 8 del test de autoevaluación.

7. ¿Has hecho un reto más de cinco veces?

17 respuestas



8. ¿Has tenido la sensación de no poder hacer alguna actividad del circuito?

17 respuestas

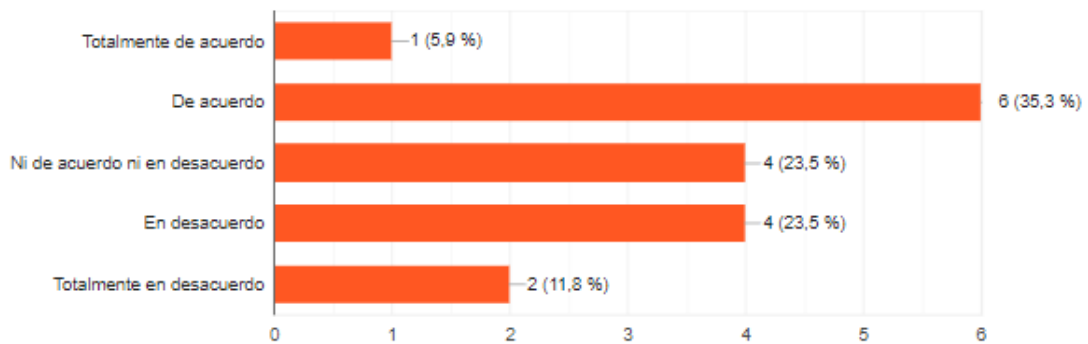


Figura 63.

Preguntas 9 y 10 del test de autoevaluación.

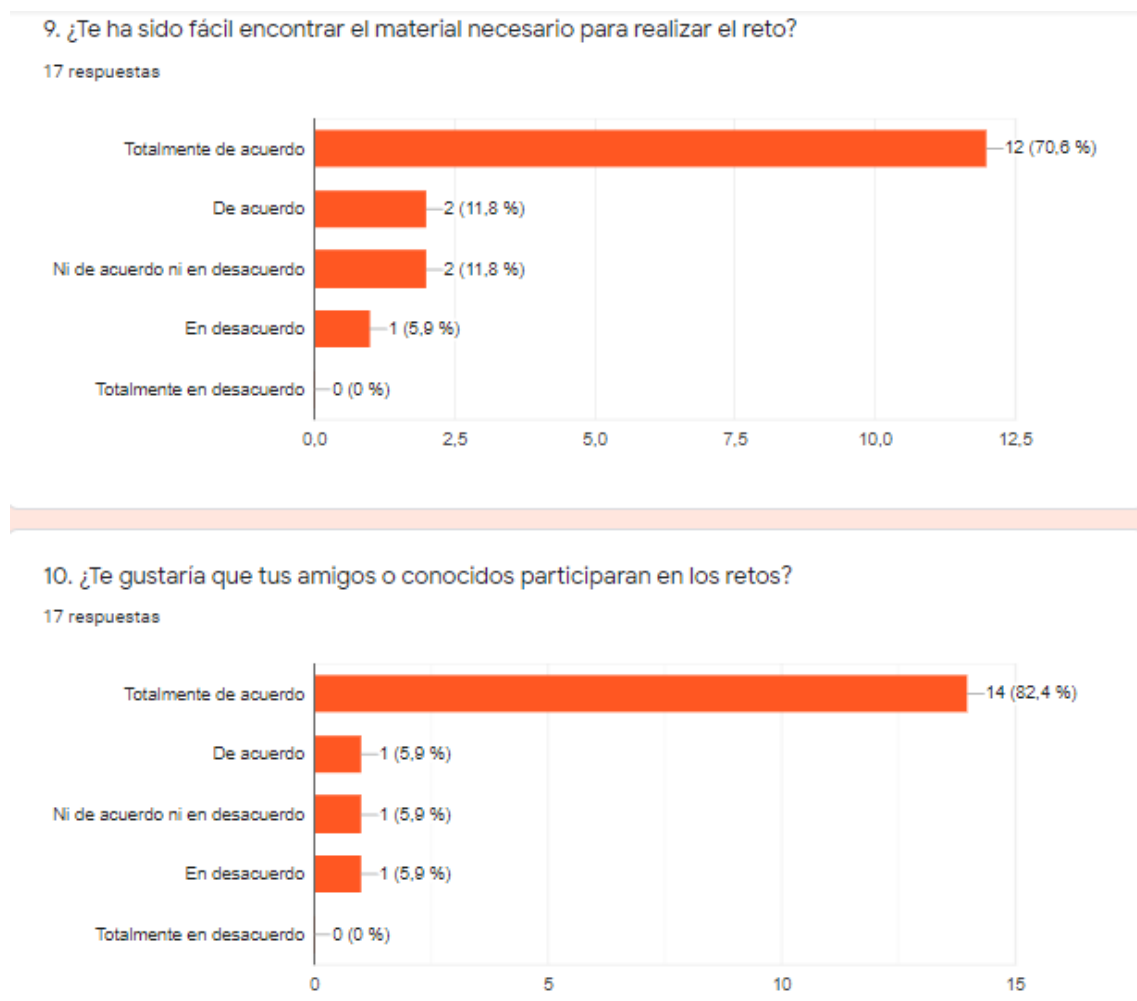
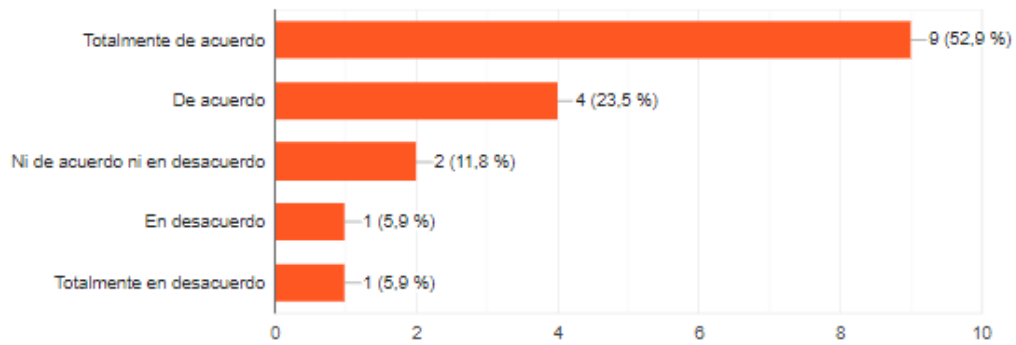


Figura 64.

Preguntas 11 y 12 del test de autoevaluación.

11. ¿Te gustaría realizar retos de este estilo en las clases de Educación Física?

17 respuestas



12. ¿Consideras que tenías un espacio adecuado en casa para realizar los retos?

17 respuestas

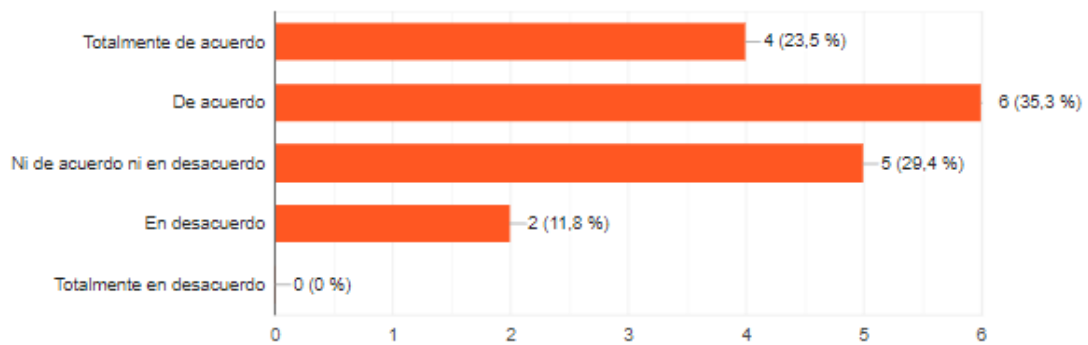
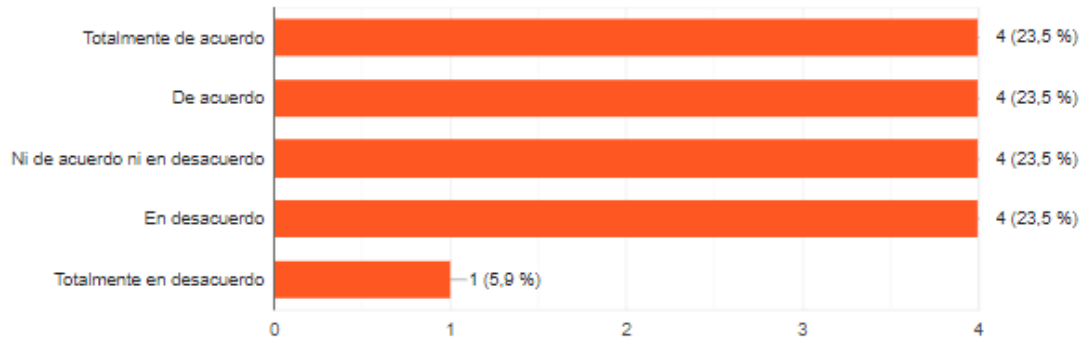


Figura 65.

Preguntas 13 y 14 del test de autoevaluación.

13. ¿Has empleado mucho tiempo en superar los retos?

17 respuestas



14. ¿Crees que los tiempos establecidos para superar el reto eran muy difíciles de conseguir?

17 respuestas

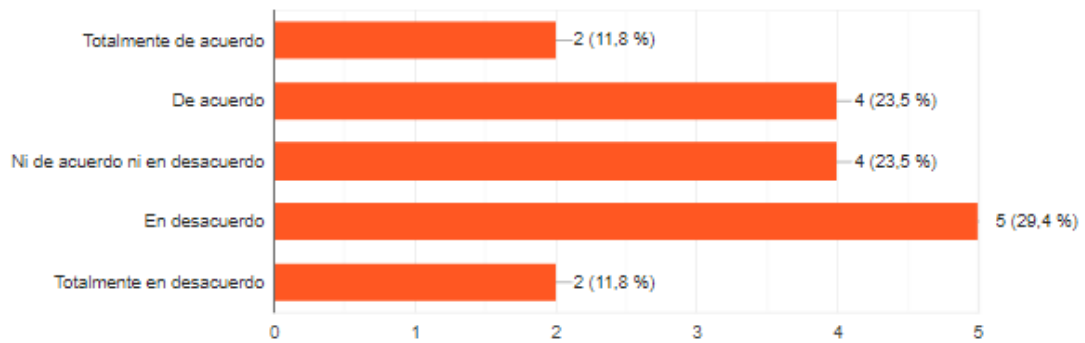
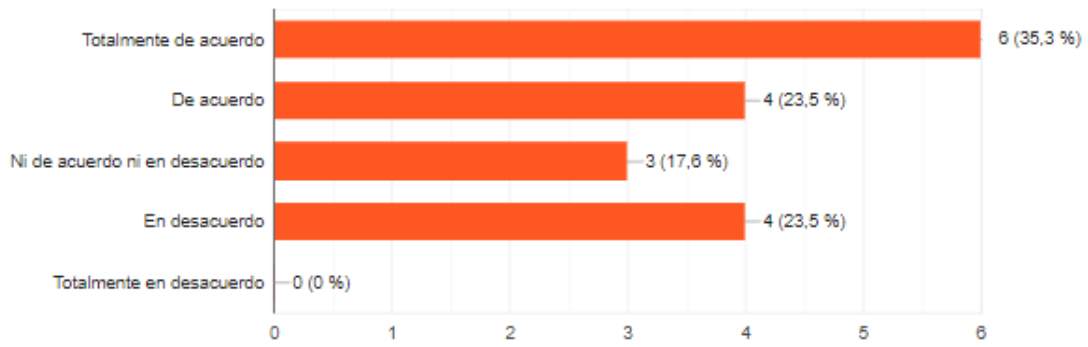


Figura 66.

Preguntas 15 y 16 del test de autoevaluación.

15. ¿Te han ayudado tus padres a construir algún reto?

17 respuestas



16. ¿Han participado tus padres en algún reto?

17 respuestas

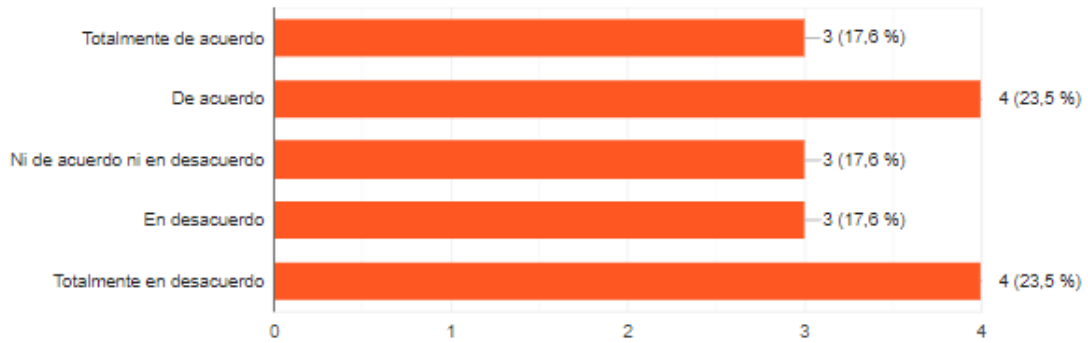


Figura 67.

Preguntas 17 y 18 del test de autoevaluación.

17. ¿Te han obligado tus padres a realizar los retos?

17 respuestas



18. ¿Tus padres te han resuelto alguna duda?

17 respuestas

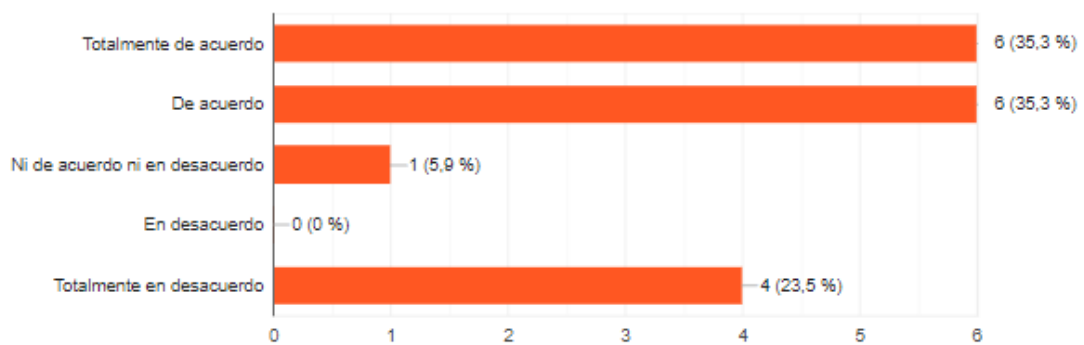
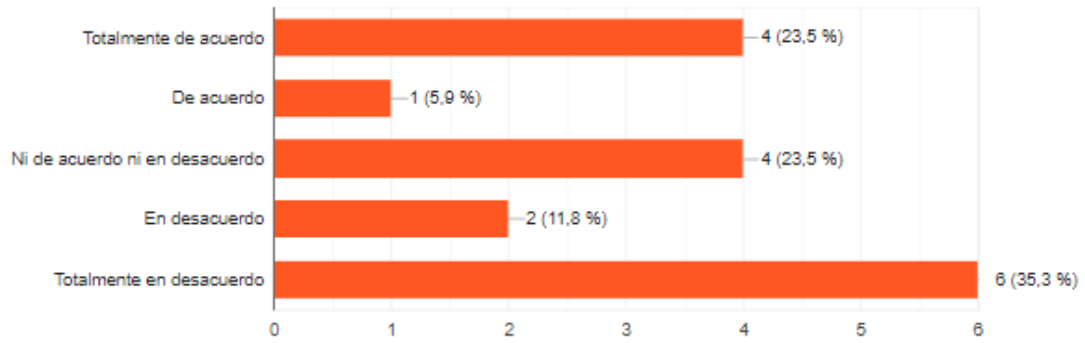


Figura 68.

Preguntas 19 y 20 del test de autoevaluación.

19. ¿Ha participado tu hermano o hermana en los retos, en caso de tenerlos?

17 respuestas



20. ¿Tienes un ordenador o aparato electrónico para ti solo?

17 respuestas

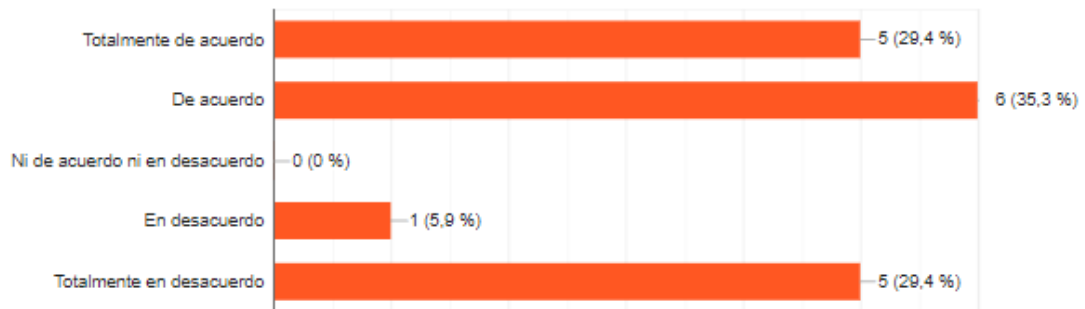
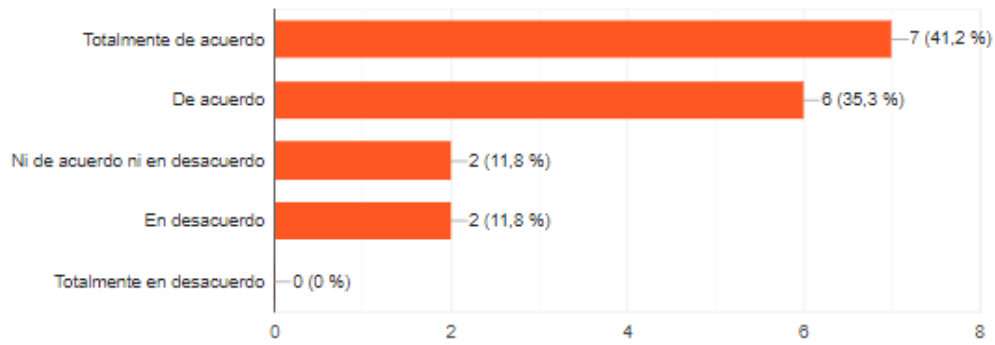


Figura 69.

Preguntas 21 y 22 del test de autoevaluación.

21. ¿Sabes utilizar el ordenador o aparato electrónico?

17 respuestas



22. ¿Necesitabas ayuda para encender el ordenador o aparato electrónico?

17 respuestas

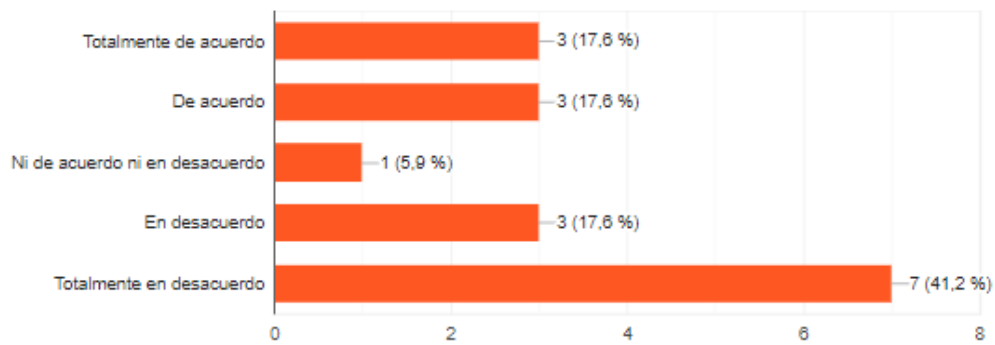
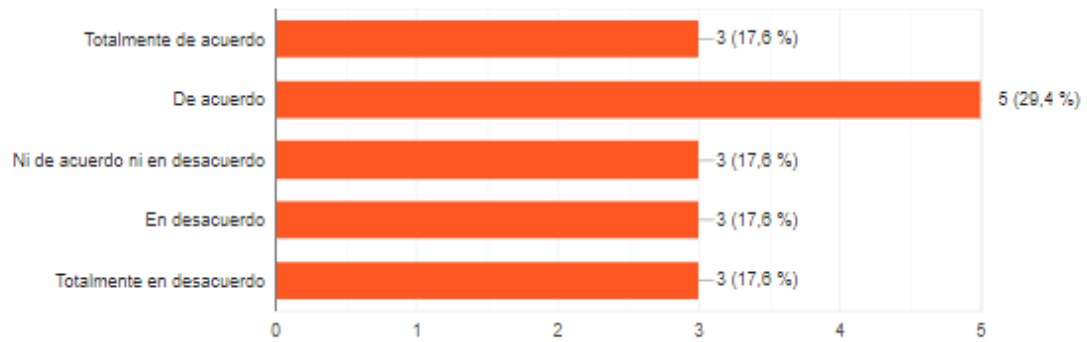


Figura 70.

Preguntas 23 y 24 del test de autoevaluación.

23. ¿Necesitabas ayuda para encontrar las presentaciones de los retos?

17 respuestas



24. ¿Has podido acceder a las presentaciones con facilidad?

17 respuestas

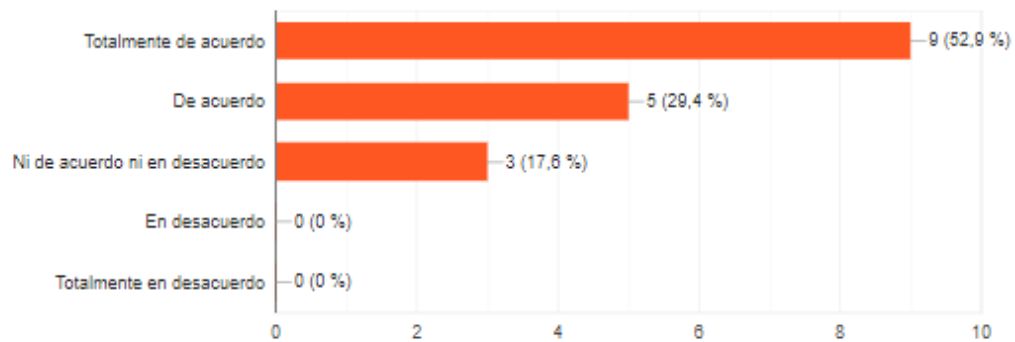
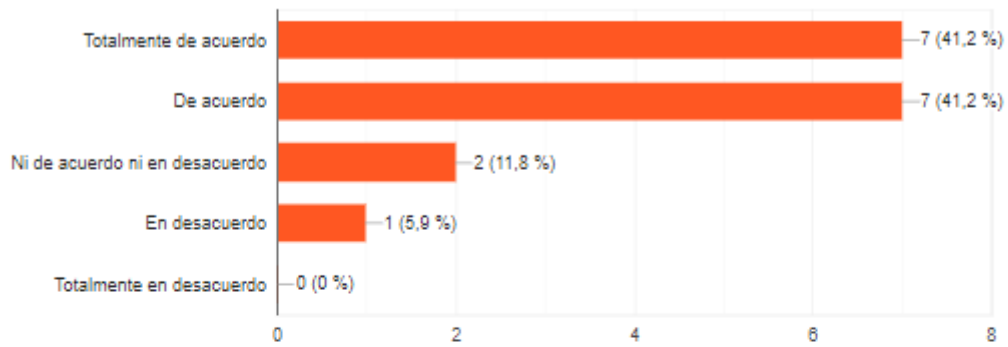


Figura 71.

Preguntas 25 y 26 del test de autoevaluación.

25. ¿La página web era fácil de utilizar?

17 respuestas



26. ¿Has encontrado las presentaciones de los retos con facilidad?

17 respuestas

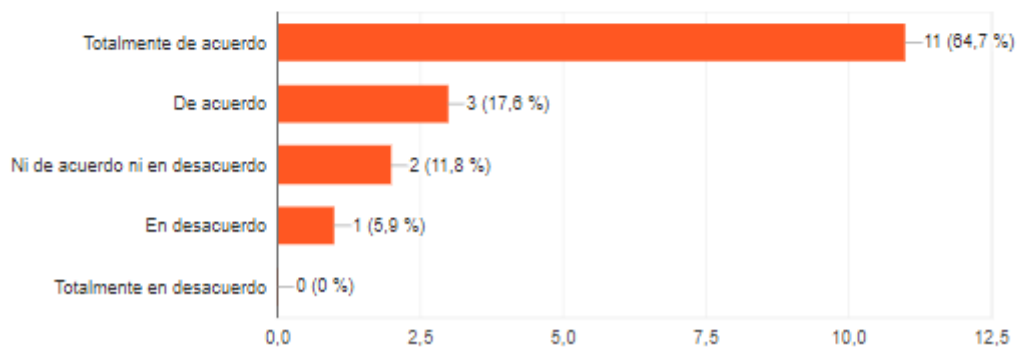


Figura 72.

Preguntas 27 y 28 del test de autoevaluación.

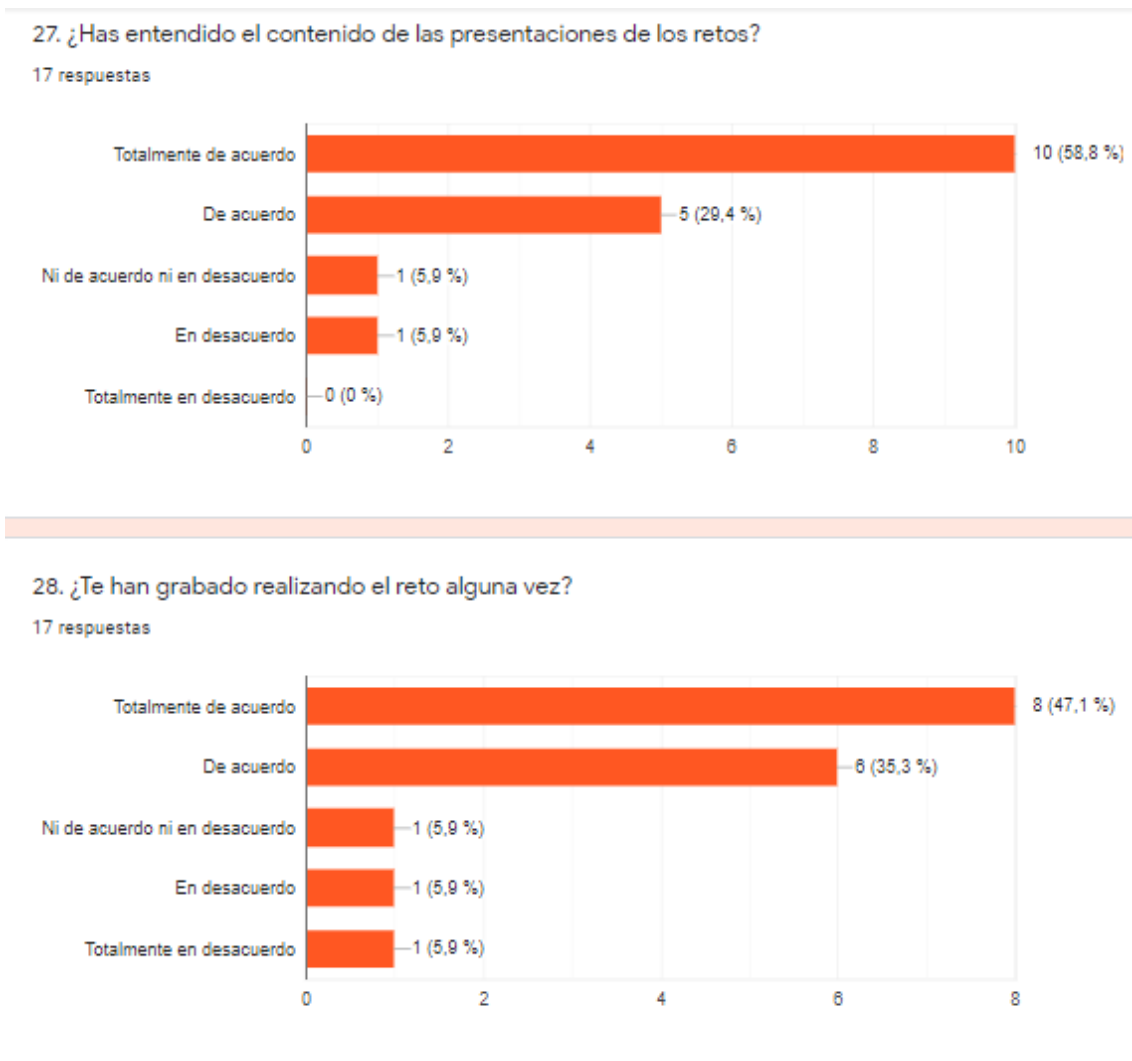
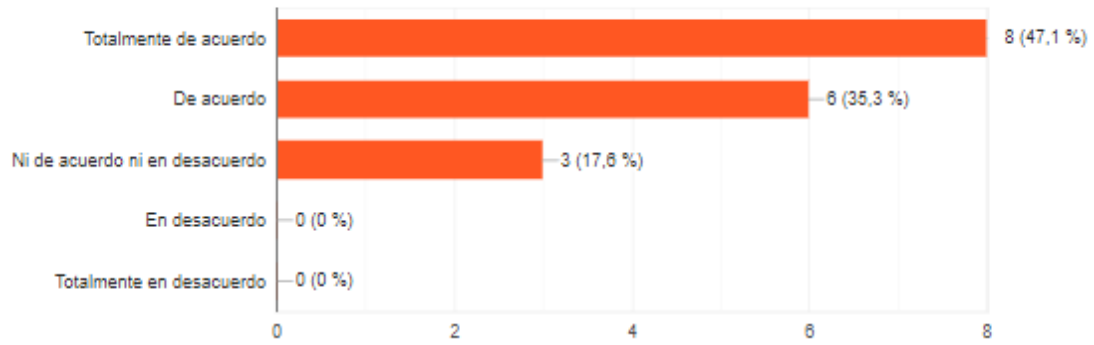


Figura 73.

Preguntas 29 y 30 del test de autoevaluación.

29. ¿Consideras que has realizado movimientos acordes a tus habilidades corporales?

17 respuestas



30. ¿Consideras que te has orientado bien tanto para construir el reto como realizándolo?

17 respuestas

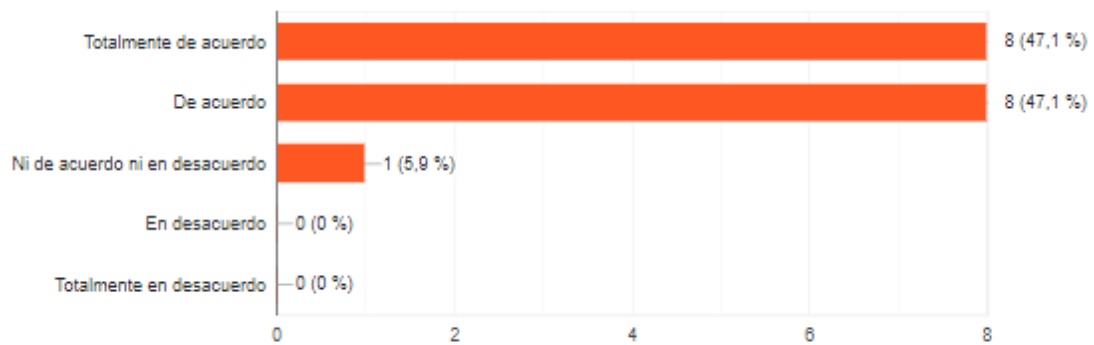
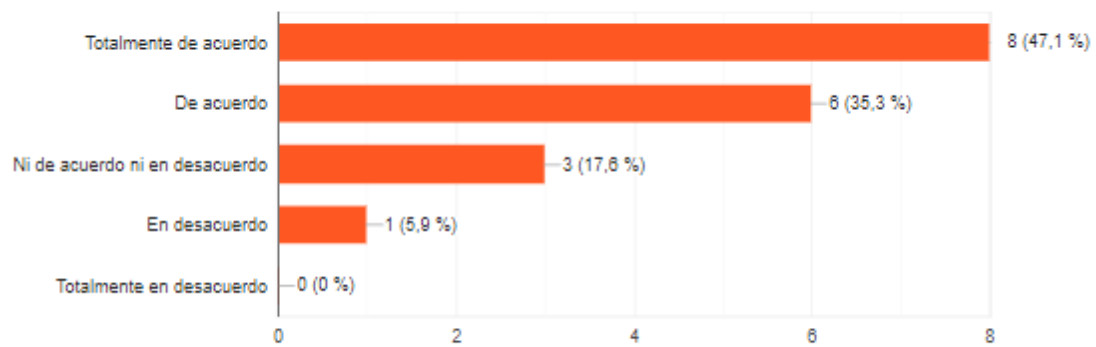


Figura 74.

Preguntas 31 y 32 del test de autoevaluación.

31. ¿Has sido consciente en algún momento de tus movimientos corporales y posturas mientras realizabas el circuito?

17 respuestas



32. ¿Has realizado desplazamientos, saltos, giros, equilibrios o manejo de objetos durante la realización de los retos?

17 respuestas

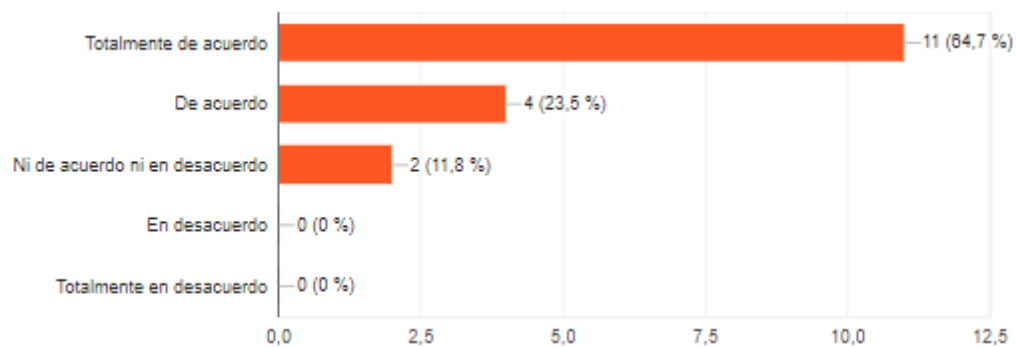
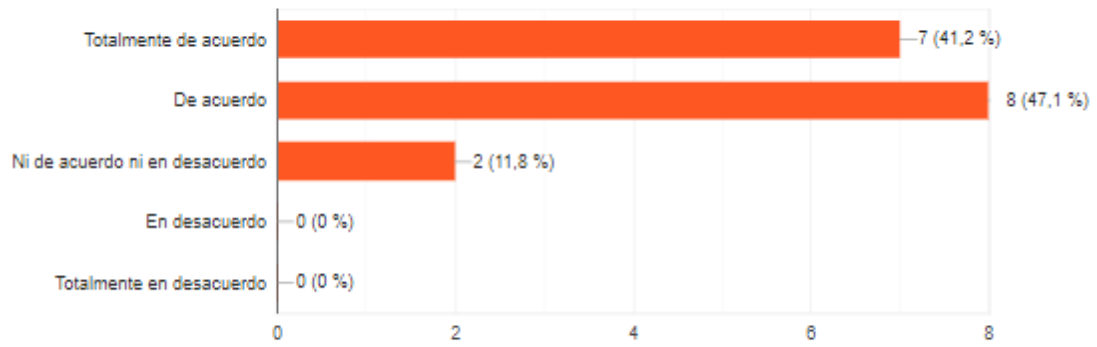


Figura 75.

Preguntas 33 y 34 del test de autoevaluación.

33. ¿Consideras que has trabajado alguna de estas capacidades físicas: fuerza, velocidad o resistencia?

17 respuestas



34. ¿Consideras que has aprendido algún movimiento corporal nuevo?

17 respuestas

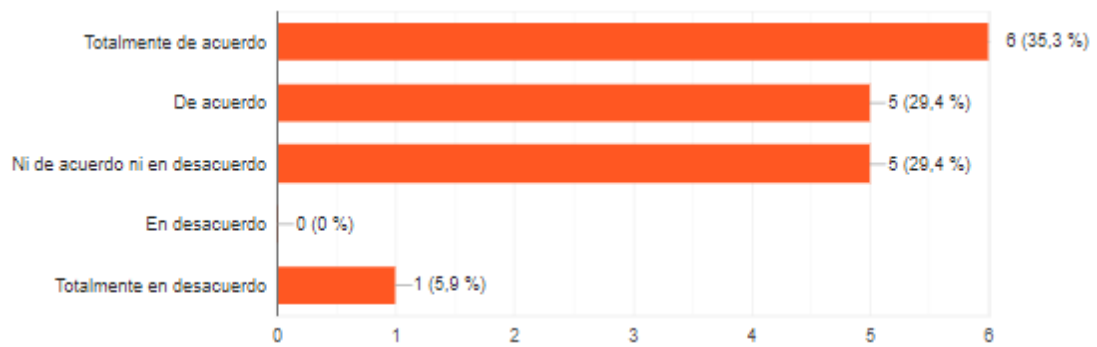
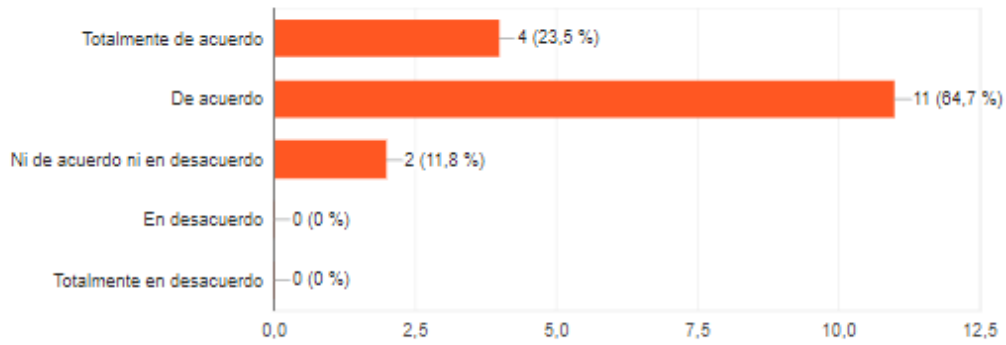


Figura 76.

Preguntas 35 y 36 del test de autoevaluación.

35. ¿Crees que serías capaz de organizar una actividad similar?

17 respuestas



36. ¿Has respetado las normas de los retos?

17 respuestas

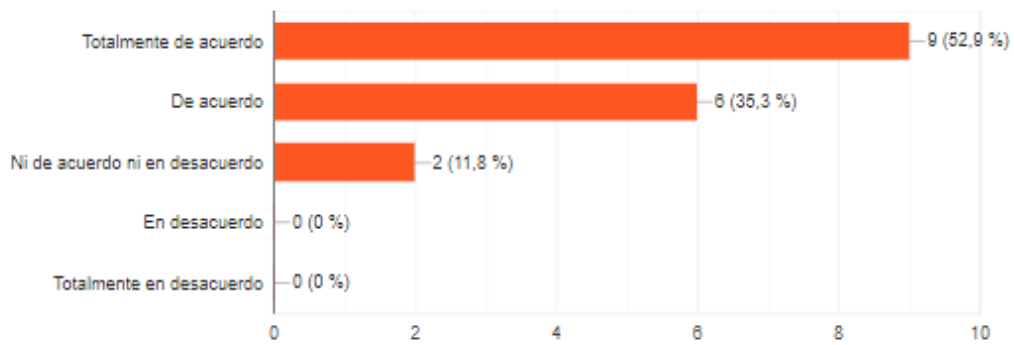
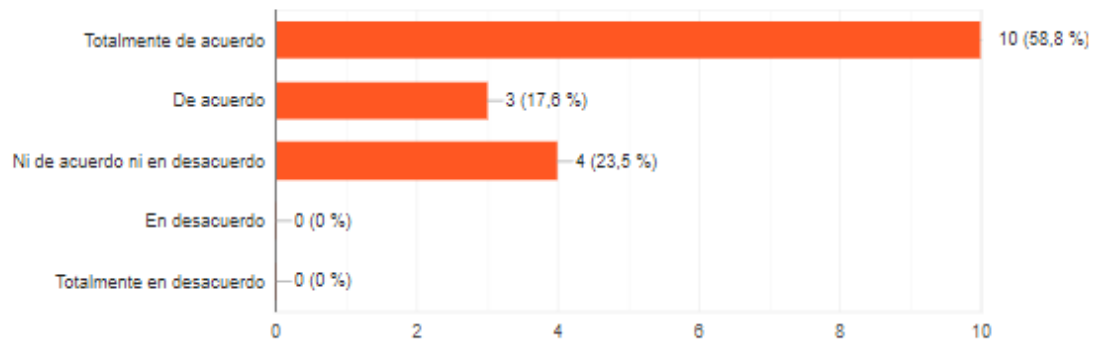


Figura 77.

Preguntas 37 y 38 del test de autoevaluación.

37. ¿Consideras que te has esforzado en los retos?

17 respuestas



38. ¿Has aceptado el resultado obtenido en los retos?

17 respuestas

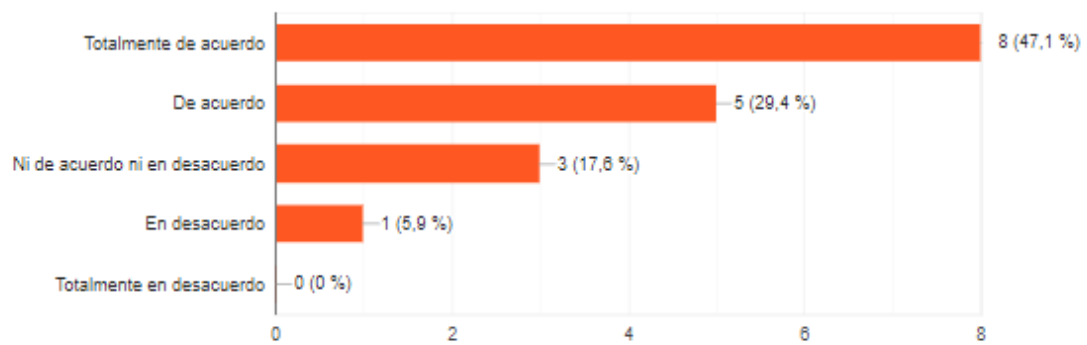
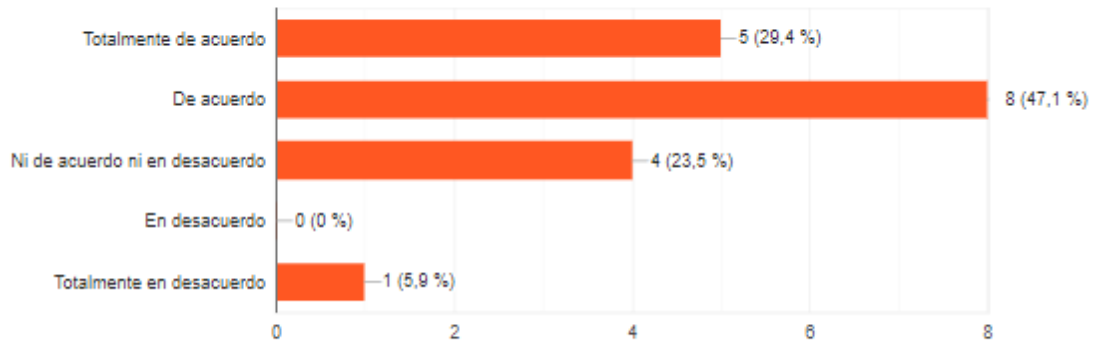


Figura 78.

Preguntas 39 y 40 del test de autoevaluación.

39. ¿Has utilizado medidas de seguridad para evitar peligros y accidentes?

17 respuestas



40. ¿Consideras que has utilizado una técnica adecuada de lanzamiento?

17 respuestas

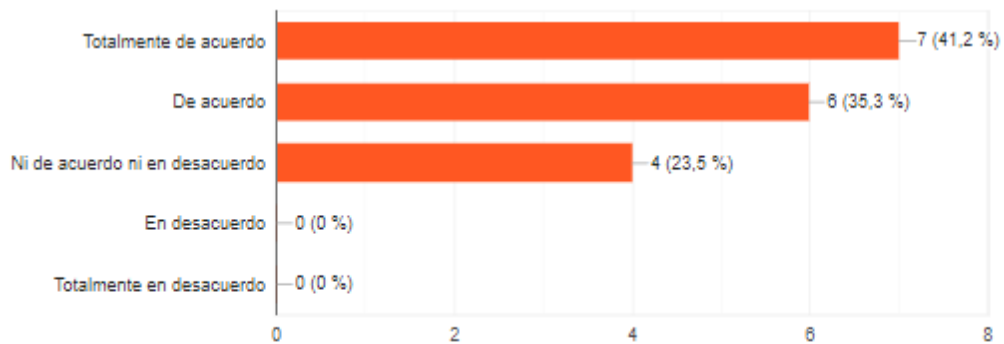


Figura 79.

Resultados del test de autoevaluación

Nº de pregunta	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo					
1	3	6		1	1					
2	7	4		5	1					
3	10	6		0	1					
4	5	4		5	2					
5	3	3		1	3					
6	4	7		1	5	1	De acuerdo	neutro	desacuerdo	TOTAL
7	4	4		2	2	5	65%	15%	20%	
8	1	6		4	4	2				
9	12	2		2	1	0				
10	14	1		1	1	0				
11	3	4		2	1	1				
12	4	6		5	2	0				
13	4	4		4	4	1				
14	2	4		4	5	2				
15	6	4		3	4	0	De acuerdo	neutro	desacuerdo	TOTAL
16	3	4		3	3	4	38%	14%	33%	85
17	2	2		3	3	7	45%	16%	39%	
18	6	6		1	0	4				
19	4	1		4	2	6				
20	5	6		0	1	5	De acuerdo	neutro	desacuerdo	TOTAL
21	7	6		2	2	0	109%	15%	29%	153
22	3	3		1	3	7	71%	10%	19%	
23	3	5		3	3	3				
24	3	5		3	0	0				
25	7	7		2	1	0				
26	11	3		2	1	0				
27	10	5		1	1	0				
28	8	6		1	1	1				
29	8	6		3	0	0	De acuerdo	neutro	desacuerdo	Total
30	8	8		1	0	0	167%	35%	4%	206
31	8	6		3	1	0	81%	17%	2%	
32	11	4		2	0	0				
33	7	8		2	0	0				
34	6	5		5	0	1				
35	4	11		2	0	0				
36	3	6		2	0	0				
37	10	3		4	0	0				
38	8	5		3	1	0				
39	5	8		4	0	1				
40	7	6		4	0	0				
Res.Tot.17										

Figura 80.

Resultados del test de autoevaluación (%)

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	52,90%	35,30%		5,90%	0%
2	41,20%	23,50%		29,40%	0%
3	58,80%	35,30%		0%	0%
4	29,40%	23,50%		29,40%	5,90%
5	17,60%	53,00%		5,90%	6%
6	23,50%	41,20%		5,90%	29,40%
7	23,50%	23,50%		11,80%	29,40%
8	5,90%	35,30%		23,50%	11,80%
9	70,60%	11,80%		11,80%	0%
10	82,40%	5,90%		5,90%	0%
11	52,90%	23,50%		11,80%	5,90%
12	23,50%	35,30%		29,40%	0%
13	23,50%	23,50%		23,50%	5,90%
14	11,80%	23,50%		23,50%	11,80%
15	35,30%	23,50%		17,60%	0%
16	17,60%	23,50%		17,60%	23,50%
17	11,80%	11,80%		17,60%	41,20%
18	35,30%	35,30%		5,90%	23,50%
19	23,50%	5,90%		23,50%	35,30%
20	29,40%	35,30%		0%	29,40%
21	41,20%	35,30%		11,80%	0%
22	17,60%	17,60%		5,90%	41,20%
23	17,60%	29,40%		17,60%	17,60%
24	52,90%	29,40%		17,60%	0%
25	41,20%	41,20%		11,80%	0%
26	64,70%	17,60%		11,80%	0%
27	58,80%	29,40%		5,90%	0%
28	47,10%	35,30%		5,90%	5,90%
29	47,10%	35,30%		17,60%	0%
30	47,10%	47,10%		5,90%	0%
31	47,10%	35,30%		17,60%	0%
32	64,70%	23,50%		11,80%	0%
33	41,20%	47,10%		11,80%	0%
34	35,30%	29,40%		29,40%	5,90%
35	23,50%	64,70%		11,80%	0%
36	52,90%	35,30%		11,80%	0%
37	58,80%	17,60%		23,50%	0%
38	47,10%	29,40%		17,60%	0%
39	29,40%	47,10%		23,50%	5,90%
40	41,20%	35,30%		23,50%	0%
Res.Tot.17					

Figura 81.

Gráfico de comparación de respuestas entre los bloques de preguntas (%)



