



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

*DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES EN TIEMPOS DE COVID-19 E
IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS EN SU
ADQUISICIÓN*



Autor: Jorge Toledo San Juan

Tutor académico: Francisco Javier Santa

Isabel Hernández

RESUMEN

La crisis sanitaria derivada por el COVID-19 a mediados de marzo del año 2020, hizo que se suspendiera de forma presencial la enseñanza en los centros de Educación Primaria. A su vez, se suspendió toda actividad física al aire libre, afectando de esta manera al desarrollo de la Educación Física y al desarrollo motor del alumnado. En el presente Trabajo de Fin de Grado se va a investigar el desarrollo motor, las habilidades motrices y la importancia que tiene y ha tenido la actividad física en los alumnos. Realizando una propuesta de intervención educativa a través de los Recreos Activos para dar respuesta a las posibles necesidades surgidas durante la pandemia. Para finalizar con un análisis, oportunidades y limitaciones que presenta este trabajo.

PALABRAS CLAVE: Educación Primaria, COVID-19, desarrollo motor, habilidades motrices, actividad física, Educación Física, Recreos Activos, Propuesta de intervención educativa.

ABSTRACT

The health crisis caused by COVID-19 in mid-March 2020, caused teaching in Primary Education centers to be suspended in person. In turn, all outdoor physical activity was suspended, thus affecting the development of Physical Education and the motor development of the students. In this End of Degree Project, motor development, motor skills and the importance that physical activity has and has had in students will be investigated. Carrying out an educational intervention proposal through Active Breaks to respond to the possible needs that arose during the pandemic. To end with an analysis, opportunities and limitations that this work presents.

KEYWORDS: Primary Education, COVID-19, motor development, motor skills, physical activity, Physical Education, Active Breaks, Proposal for educational intervention.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS.....	3
2.1. Objetivo General.....	3
2.2. Objetivos Específicos	3
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	7
4.1. ¿Qué es el desarrollo motor?.....	7
4.2. Etapas del desarrollo motor	9
4.3. Habilidad motriz	11
4.4. Importancia de la Actividad Física en Educación Primaria.....	13
4.5. Influencia de las familias en el desarrollo del alumnado.....	17
4.6. Actividad Física durante la Pandemia del COVID-19.....	18
4.7. Antecedentes	19
5. METODOLOGÍA O DISEÑO	22
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	23
6.1. Encuesta.....	23
6.2. Justificación de la propuesta	23
6.3. Legislación Educativa.....	23
6.4. Competencias.....	24
6.5. Objetivos generales de la etapa.....	24
6.6. Interdisciplinaridad con temas transversales	25
6.7. Contenidos de aprendizajes	26
6.8. Metodología.....	27
6.9. Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.....	27
6.10. Recursos.....	31

6.11. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	32
6.12. Criterios de Evaluación, estándares de aprendizaje evaluables, modelo de evaluación y técnicas de evaluación	33
6.13. Resultados de la propuesta y reflexiones didácticas	35
7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO. LIMITACIONES Y OPORTUNIDADES.....	37
9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	40
10. ANEXOS.....	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La actividad motriz en la etapa de la enseñanza primaria.....	8
---	---

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	15
Tabla 2.....	24
Tabla 3.....	26
Tabla 4.....	27
Tabla 5.....	28
Tabla 6.....	28
Tabla 7.....	29
Tabla 8.....	29
Tabla 9.....	30
Tabla 10.....	30
Tabla 11	31
Tabla 12.....	31

Tabla 13.....	32
Tabla 14.....	33
Tabla 15.....	34

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia producida por el COVID-19 ha hecho que se viva en una situación de crisis sanitaria en todo el territorio nacional. En marzo de 2020 el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, establecía en su primer artículo lo siguiente:

Al amparo de lo dispuesto en el artículo cuarto, apartados b) y d), de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio, se declara el estado de alarma con el fin de afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19. (p.1)

En el ámbito educativo, el Decreto en su artículo nueve, estableció las medidas contención en el ámbito educativo y de la formación. Se suspendió toda aquella actividad educativa presencial en todos los centros y etapas de enseñanzas contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. A su vez, durante este período de alarma, las actividades educativas debían seguirse desarrollando a través de modalidades a distancia y online.

La Educación Física una de las asignaturas más afectadas por las medidas del Ministerio de Sanidad junto al Ministerio de Educación y Formación Profesional siendo algunas de estas: la distancia personal mínima de un metro y medio, la limitación de contacto físico, el evitar tocarse la nariz, ojos y boca, el uso obligatorio de mascarilla al realizar actividad física, en caso de que haya que compartir objetos, el extremar las medidas de higiene y realizar una desinfección del material lo antes posible, son ejemplos de cómo el desarrollo normal de las clases de Educación Física se ha visto afectado.

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretende dar respuesta a las necesidades que en el ámbito de la Educación Física hayan sido causadas por la pandemia que he detectado en los alumnos con los que he trabajado en el Prácticum II. Por ello, este TFG se estructura de la siguiente manera:

Una primera parte de investigación sobre ideas, conceptos, experiencias y prácticas de calidad en que apoyo mi propuesta de intervención educativa.

Una segunda parte en la que explico la propuesta de intervención educativa voluntaria llevada a cabo, los Recreos Activos: esta propuesta está fundamentada no solo

en la investigación teórica y búsqueda de buenas práctica, sino que también responde a las necesidades reales derivadas de la situación de pandemia de los alumnos concretos con que he realizado mis prácticas, y, que he podido detectar y precisar a través, principalmente, de entrevistas y la realización de una encuesta a las familias.

Finalmente, analizo los resultados conseguidos con la implementación de la propuesta y la realización del TFG del que forma parte.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Crear una propuesta de intervención educativa de carácter voluntario para dar respuesta a las posibles necesidades que hayan surgido durante la cuarentena derivada por el COVID-19

2.2. Objetivos Específicos

Con la finalidad de lograr el objetivo principal, se pueden diferenciar los siguientes objetivos específicos:

- Investigar el desarrollo motor y las habilidades motrices que tienen que adquirir los alumnos de Educación Primaria en función de su edad.
- Detectar y conocer a través de un cuestionario si los alumnos presentan algún tipo de necesidad en cuanto al desarrollo motor o habilidades motrices.
- Programar y llevar a cabo una propuesta de intervención educativa voluntaria para dar respuesta a las necesidades detectadas.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Cuando se decretó el toque de alarma, se suprimió a toda la población la posibilidad de realizar actividad física fuera de su residencia, Esto afectó, muy especialmente a la actividad física que requieren los niños para poder desarrollarse motrizmente.

En el alumnado de Educación Primaria, podemos diferenciar tres ámbitos claramente diferenciados, siendo estos, por un lado, el ámbito escolar, el cual desarrollaban a través de las TIC, en el caso de que las familias dispusieran de dispositivos para conectarse a las clases, por otro lado, el ámbito familiar, donde las familias han estado presentes durante este periodo de estado de alarma junto a sus hijos por la situación que se ha vivido, y, por último, las actividades extraescolares dirigidas a la realización de actividad física que, como he comentado anteriormente, fueron suspendidas, impidiendo a los alumnos poderlas realizar.

Por todo esto, he decidido escoger este tema por las siguientes razones. En primer lugar, he querido conocer si la pandemia ha repercutido en el desarrollo motor de los alumnos, más concretamente en la adquisición de las habilidades motrices, ya que los alumnos han vivido una etapa de su vida más sedentaria que antes de la pandemia. En segundo lugar, como estudiante de Educación Física me he planteado si los familiares de los alumnos de Educación Primaria, al estar en casa y estar más presentes en la educación de sus hijos, han estado pendientes de las actividades que proponía en este periodo de tiempo el profesorado. Por último, valorar si las habilidades motrices que tuvieron que adquirir los alumnos en este periodo de tiempo se han llevado a cabo, y, si fuera el caso de no haberlas adquirido, poder proponer una solución de forma voluntaria en el horario escolar a modo de recuperación de contenidos que hay que trabajar en el área de Educación Física a través de una propuesta de intervención educativa en los recreos, para dar respuesta a las necesidades derivadas por el estado de alarma.

En la ley educativa vigente, la LOMLOE, podemos percibir que en diversas ocasiones se hace referencia al fomento del desarrollo motriz del alumnado a través de la Educación Física en Educación Primaria.

En el *Artículo 17. Objetivos de la Educación Primaria*, se establece que, al finalizar esta etapa los alumnos deberán haber adquirido el siguiente objetivo: “k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y

utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.” (p.122887)

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria establece que, el alumnado de Educación Primaria en la asignatura de Educación Física, deberá de adquirir junto a los contenidos y objetivos que se desarrollan en esta área, la competencia motriz, la cual engloba lo siguiente: la Educación Física ha de conseguir que los alumnos desarrollen su competencia motriz, así como sus conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados con la conducta motora. La adquisición de la competencia motriz va ligada con el análisis crítico que tiene como fin actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De esta manera el alumnado dará sentido a las acciones motrices y será capaz de interiorizar los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionadas con dichas acciones. De forma que, todos estos conocimientos y habilidades sean trasladados a su vida cotidiana.

Para finalizar, por lo que se refiere a los objetivos formativos del título de Educación Primaria que aparecen detallados en la Guía General del Trabajo de Fin de Grado, establece que los docentes que impartan clase en esta etapa educativa deberán colaborar con todos los miembros que conforman la Comunidad Educativa, ya que deberán de: “2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro” (p.3). “8. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa” (p.3).

Vinculado con lo anteriormente citado, en el caso de la propuesta que se desarrolla en este trabajo, al no trabajarlo únicamente en el centro educativo, los docentes tendrán que hacer partícipes a los familiares de los alumnos, con el fin de que estos lleven a cabo las actividades propuestas.

Aparte de los objetivos formativos comentados anteriormente, la citada Guía establece que los docentes deberán de:

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. (p.4)

Con esta propuesta de intervención educativa se pretende ampliar los recursos metodológicos que ponen en práctica los docentes de los centros educativos de cara a que estos sepan reaccionar ante cualquier situación que les ocurra, ofreciendo a sus alumnos una educación integral y de calidad.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. ¿Qué es el desarrollo motor?

Puesto que el TFG se basa en cómo ha afectado al desarrollo motor de los alumnos de Educación Primaria la cuarentena derivada del COVID-19, es de vital importancia para el entendimiento de la investigación posterior profundizar en qué es el desarrollo motor.

Ruiz (1987) afirma, sobre qué se entiende sobre desarrollo motor, haciendo una investigación acerca de la Motricidad Humana, que guarda una relación con la comprensión de los procesos de organización, como de la adquisición y del uso de las conductas motrices a lo largo de la vida de cualquier persona:

Existen en la actualidad un gran número de modelos y de interpretaciones del Desarrollo Motor Humano que, poco a poco, van conformando un cuerpo de conocimientos que es utilizado por un gran número de profesionales. Tal vez una de las dificultades que impiden la comunicación inter-profesional y entre áreas de conocimiento es la terminología, ya que se habla de Desarrollo Psicomotor, Perceptivomotor, Sensomotor y de Desarrollo Motor. (p.17)

Según resumió Ruiz (1987), existen diferentes terminologías que hacen hincapié en el desarrollo motor, existiendo hasta cinco conceptos diferentes que intentan dar respuesta de la mejor manera posible. Una de estos conceptos que se identifican son las habilidades motrices, a partir de este se desarrollará la propuesta de intervención educativa.

Siguiendo con la definición de desarrollo motriz, Ruiz (1987) añadiendo a los estudios de Schilling en 1976 afirma lo siguiente:

Considera que el desarrollo motor es un proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente, pudiendo ser capaz de utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación en la esfera social, proceso en el que se manifiesta una progresiva integración motriz que comporta diversos niveles de intervención y aprendizaje. (p.128)

Para entender mejor este concepto, Ureña (2006) ejemplifica este desarrollo motor de la siguiente manera:

La actividad motriz en la etapa de primaria			
	Espontánea	Elaborada	Codificada
	Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
Edad	De 6 a 8 años	De 9 a 10 años	De 10 a 12 años
Características	<p>Actividad motriz libre.</p> <p>Sin interiorización.</p> <p>No existe idea motriz previa.</p> <p>Los movimientos básicos y manipulación de todo tipo de objetos, enriquecen el bagaje motor del niño.</p>	<p>Existe una idea previa de movimiento.</p> <p>Interiorización de la acción motriz.</p> <p>Organización de la motricidad para lograr un objetivo concreto.</p> <p>El juego tiene un simbolismo.</p>	<p>La acción motriz se orienta hacia la eficiencia.</p> <p>Búsqueda de la técnica adecuada.</p> <p>Competencia entre compañeros.</p>
Ejemplo	<p>El juego del niño se fundamenta en lanzar y recepcionar sin una orientación precisa.</p> <p>A través de la actividad motriz se descubre a sí mismo, el mundo, los objetos y los demás.</p>	<p>Los niños y niñas quieren lanzar más lejos. En definitiva: conseguir un objetivo concreto.</p>	<p>Los niños y niñas quieren imitar acciones motrices propias del adulto: lanzar jabalina.</p> <p>Establecer normas, técnicas, etc. en sus actividades.</p>



Figura 1. La actividad motriz en la etapa de la enseñanza primaria (Ureña, 2006)

4.2. Etapas del desarrollo motor

Para conocer cuáles son las características de cada alumno que se encuentra en los centros de Educación Primaria, se va a recurrir a las etapas de Piaget (1969):

- Etapa preoperacional: Abarca desde los dos hasta los siete años. Período en que los procesos cognitivos de conceptualización operan por primera vez. La característica principal es la aparición de la función simbólica, es decir, el uso de símbolos como: el lenguaje, la imitación diferida, que consiste en imitar a un modelo sin que éste esté presente (por ejemplo, imitar como anda el abuelo), y el juego simbólico (jugar con una escoba como si fuera un caballo...). Predominio del carácter egocéntrico del juego, lo que se conoce como juego en paralelo (todos juegan juntos pero cada uno a su aire, no tienen en cuenta a los otros) y continua el juego motor (jugar en el columpio, en el tobogán...)
- Etapa de operaciones concretas: Abarca desde los siete hasta los once años. Se caracteriza porque el niño ya utiliza operaciones lógicas, como son: clasificación, seriación. Aparecen los conceptos de conservación y reversibilidad. Los niños ya son capaces de acciones más complejas. Cooperación incipiente al principio de la etapa en el juego (aumentará conforme el niño avance en la etapa), se debe trabajar con los juegos de reglas, por ejemplo, jugar al pilla-pilla: quien sea cogido será eliminado.
- Etapa de operaciones formales: Abarca desde los once-doce años en adelante. Se caracteriza porque utiliza un pensamiento proposicional y abstracto. El adolescente no sólo piensa sobre lo real sino también por lo posible; su pensamiento es más complejo. Es la etapa de juegos con codificación de reglas. (p.271)

Resumiendo, los aspectos vistos de Piaget, Ruiz (1987) afirma:

El período preoperacional se considera como el momento en el que los procesos cognoscitivos y de conceptualización operan por primera vez.

El período de operaciones concretas advenimiento del pensamiento abstracto predispone al niño para poder realizar operaciones lógicas elementales, así como agrupamientos elementales de clases y relaciones.

El período de operaciones formales, el pensamiento puede operar independientemente de la acción dando paso a operaciones mentales de mayor complejidad. (p.37-38)

Por lo general esta clasificación de Piaget suele ser la más usada en cuanto a investigaciones en el ámbito motor, no obstante, existen otras como es la de Le Boulch, que resumen los autores Alemany y Granda (2002) de la siguiente manera:

- **Cuerpo percibido:** Abarca de tres a siete años. En esta etapa se desarrollará y perfeccionará su esquema corporal. Es importante el desarrollo de la motricidad fina. Es un período transitorio, tanto en el plano de la estructuración espacio-temporal como en el plano de la estructuración del esquema corporal qque le ayudará a tener una representación del propio yo corporal.
- **Cuerpo representado.** Abarca de siete años a once años. Ya tiene representaciones de su cuerpo, que está formado por dos imágenes: esquema postural (hace referencia al conocimiento de su cuerpo en situación estática) y esquema de acción (es la imagen del cuerpo en movimiento).
- **La preadolescencia y adolescencia.** Se caracteriza por la mejora de los factores de ejecución, principalmente el factor fuerza (sobre todo en varones), y de los factores motores inteligentes. (p.39)

Estas dos teorías del desarrollo motor, serán a través de la propuesta de intervención educativa las que me ayuden a conocer si los alumnos con la referencia de ambas clasificaciones y analizando los datos obtenidos sobre cómo ha afectado la pandemia al desarrollo de las habilidades motrices de mis alumnos elaboro una propuesta de intervención educativa que posteriormente trataré. Conociendo si las familias en el periodo de cuarentena provocada por la pandemia del COVID-19 han estado presentes en el desarrollo motor de los alumnos.

Por otra parte, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), establece los Contenidos en el área de Educación Física siguiendo dichas etapas, formulando distintas habilidades motrices que tienen que desarrollar los alumnos por su edad o por el curso que estén cursando en ese momento. Ello es también un referente para el diseño de la propuesta de intervención educativa.

4.3. Habilidad motriz

Según Alemany y Granda (2002):

El término habilidad motriz puede ser entendido como:

- a) Acto debido en buena medida a un proceso de maduración del organismo en sus movimientos básicos (andar, correr, saltar);
- b) Acto cuyo objetivo es lograr un patrón de movimientos considerado técnicamente bueno;
- c) Patrón de movimientos que forma parte de una habilidad (técnica de ejecución);
- d) Acto o conjunto de actos (acciones) en las que existe un objetivo bien definido y que nos sitúa frente a la táctica individual y colectiva (toma de decisiones) (p.83-84)

El confinamiento derivado por la pandemia por la COVID-19, ha hecho que muchos alumnos de Educación Primaria hayan reducido sus actividades físicas durante la confinación en la que estuvieron en casa, respecto a la actividad física previa al estado de alarma.

Esto ha generado que haya un déficit en su desarrollo de las habilidades motrices, puesto que muchos de ellos no han tenido un lugar donde poder realizar la actividad física diaria, haciendo que el desarrollo de las habilidades motrices se vea afectado.

Ruiz (1987) afirma que:

Las habilidades motrices son definidas como secuencias de movimientos altamente específicos y entrenados, en una esfera limitada, y realizados con alto grado de precisión. Este es el aspecto que las diferencias del concepto de patrón motor cuyo grado de precisión no es elevado. Por otro lado, las conductas, se construyen por medio del aprendizaje de patrones motores que progresivamente se van integrando en forma jerarquizada en el curso del desarrollo. Los términos fundamental o básico hacen referencia a su carácter necesario para el desarrollo motor normal. (p.131)

Hay que remarcar que, con el transcurso del tiempo, el concepto de habilidad motriz es un término controvertido, puesto que algunas personas lo confunden con un movimiento estético.

Así, Alemany y Granda (2002) afirman que:

Es preciso hacer hincapié en que, a menudo, se confunde habilidad y movimiento, entendiendo que realizar un gesto de forma técnicamente correcta es mostrar el dominio de la habilidad, confundiendo el objetivo de la misma, que es el fin último de mostrar esa

habilidad, con el movimiento implicado en su realización. De esta forma, podemos comprobar que un jugador de baloncesto es confundido, haciendo recaer su atención sobre los componentes técnicos del lanzamiento a canasta y no sobre el hecho de que esto está supeditado al objetivo (la habilidad), que es conseguir que el balón entre en el cesto. Eso supone volcar el énfasis sobre los aspectos motores de la habilidad y no sobre la acción intencional, el verdadero soporte comportamental de la habilidad, que es el objetivo último de dicha habilidad. (p.84)

Para finalizar con el apartado de las habilidades motrices conviene destacar que la adquisición de la habilidad no se consigue a través de la práctica, pero la falta de práctica sí que supondrá un problema en el futuro, creando un estancamiento, regresión o una limitación en futuras pautas para el desarrollo ideal de la habilidad motriz que se quiera trabajar.

4.4. Importancia de la Actividad Física en Educación Primaria

Para conocer la importancia de la actividad física en el alumnado de Educación Primaria habrá que precisar en que consiste, para ello De Abajo, Márquez y Rodríguez (2006) lo definen de la siguiente manera:

Qué se entiende por actividad física y por términos relacionados, tales como ejercicio físico o forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra. El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. (p.13)

Se sabe que los niños y niñas que están en la etapa de Educación Primaria tienen diferentes necesidades físicas que los adultos, esto lleva muchas veces que los adultos nos refiramos a los niños como “movidos”. Existen numerosos estudios que señalan que la actividad física que tiene que realizar un niño tiene que ser el doble que la de un adulto. Destaco entre ellos, el realizado por el Ministerio de Salud en 2002 o el de la Organización Mundial de la Salud en 2010.

La OMS, (2010) afirma lo siguiente:

Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras. Siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidades deberían cumplir las recomendaciones. No obstante, convendría que consultaran a su dispensador de atención sanitaria para asegurarse de que conocen bien los tipos y cantidad de actividad física apropiados para ellos, teniendo en cuenta su discapacidad. Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Sin embargo, las estrategias de comunicación o la forma de difusión y descripción de las recomendaciones pueden diferir, a fin de conseguir una eficacia máxima en diversos subgrupos de población. Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa. (p.18)

En resumen, la OMS destaca que todos los niños entre cinco y diecisiete años tienen que realizar diversas actividades físicas, las cuales sirvan para desarrollar su desarrollo físico, de una forma segura y divertida. Conviene aclarar que si los niños presentan alguna discapacidad deberán cumplir con las condiciones que tienen pautadas por sus médicos, para que estos realicen los tiempos mínimos de actividad física acorde con sus peculiaridades.

Pero, ¿cuál es el mínimo que establece la OMS? Para dar respuesta a esta pregunta, es la misma organización la que estipula:

Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión. En conjunto, las investigaciones parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. En general, parece probable que un mayor volumen o intensidad de actividad física reportará beneficios, aunque las investigaciones a este respecto son todavía limitadas.

La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños y jóvenes, y tanto los preadolescentes como los adolescentes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio. Además, la actividad física está relacionada positivamente con la fuerza muscular. Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Para este grupo de edades, las actividades de fortalecimiento muscular pueden realizarse espontáneamente en el transcurso de los juegos en instalaciones apropiadas, trepando a los árboles, o mediante movimientos de empuje y tracción. (p.18-19)

De esta manera, como docente en formación de la especialidad de Educación Física, soy consciente de que durante la pandemia derivada de la COVID-19 los alumnos no pudieron en muchos casos realizar estos parámetros fijados por la OMS. Muchos alumnos cayeron en el sedentarismo y en no adquirieron las habilidades motrices que estipula el currículo de Educación Física.

Antes de que el docente de Educación Física haga desarrollar las habilidades motrices, deberá de reducir el sedentarismo que han sufrido los alumnos, y que, por desgracia, en muchos casos perdura en un gran número de alumnos.

Vinculado con esto, De Abajo et al. (2006) afirman que:

A partir de ese estado, la cantidad de energía que consume un individuo en situación de reposo, Metabolic Equivalent (multiple of resting oxygen uptake) (METS), los METS se incrementan según la intensidad de la acción. En la tabla 1 se detallan los METS de algunas actividades cotidianas, laborales y físicas, que pueden servir de guía para determinar cuál es nuestro gasto energético aproximado durante el día.

A continuación, presento una tabla para comprender mejor los METS:

Tabla 1

Ejemplos de cuantificación de las actividades mediante METs

Intensidad	Actividades en el hogar	Actividades laborales	Actividad física
Muy liviana (3 a 5 METs)	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar	Trabajar en el ordenador o estar parado (vendedores)	Caminar lento en un sitio plano
Liviana (6 a 9 METs)	Recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, pasar la aspiradora, barrer.	Realizar trabajos manuales en la casa o el auto (arreglar un desperfecto)	Caminar con marcha ligera, andar en bicicleta en sitio plano.
Pesada (6 a 9 METs)	Subir escaleras a velocidad moderada, cargar bolsas.	Realizar trabajos de albañilería (con instrumentos pesados)	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada (superior a 9 METs)	Subir escaleras, o muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos de mucho peso.	Jugar rugby, squash, esquiar a campo traviesa.

Fuente: De Abajo et al. (2006)

Puesto que el alumnado de Educación Primaria no puede realizar actividades laborables, solo acudiremos a esa columna de la tabla en la intensidad muy liviana y liviana para la realización del cuestionario que después expondremos y rellenarán las familias.

Para dar respuesta a la falta de actividad la OMS (2010) concluye que:

En conjunto, la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud. El período de 60 minutos diarios consistiría en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos), que se sumarían para obtener la duración diaria acumulada. Además, para que los niños y jóvenes obtengan beneficios generalizados habrá que incluir ciertos tipos de actividad física en esas pautas de actividad total. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana: • ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades; • ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos. Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta totalizar 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y la forma física. (p.19)

En el presente trabajo trato de conocer cuál ha sido la actividad física que han realizado los alumnos y cómo se ha visto afectado su desarrollo motor desde que se decretó el estado de alarma y gracias al cuestionario cómo la familia ha participado en la actividad física del alumnado.

4.5. Influencia de las familias en el desarrollo del alumnado

Se pueden observar varios estilos educativos que vienen determinados por la interacción o inhibición en la relación que existe entre padres o tutores con los niños, los autores Maccoby y Martin establecen cuatro estilos educativos paternos los cuales son: 1) Autoritario-recíproco. 2) Autoritario-represivo. 3) Permisivo-indulgente. 4) Permisivo-negligente.

Quintana (2012) afirma lo siguiente de los estilos educativos que proponían Maccoby y Martin:

En las familias en que vige el estilo autoritario-recíproco, los padres ejercen un control firme, consistente y razonado. Los padres establecen con claridad el principio de reciprocidad...

En los hogares en los que vige el estilo autoritario-represivo, el control paterno es fuerte como en el estilo autoritario-recíproco, pero se convierte en rígido al combinarse con la falta de reciprocidad y de diálogo. El control es además minucioso, dejando poco margen al ejercicio constructivo de la libertad personal...

Los padres permisivos-indulgentes están en el polo opuesto al de los padres autoritarios-represivos en cuanto a las formas de control. Los padres no acentúan la autoridad paterna. No son directivos ni asertivos de poder. No establecen normas estrictas y minuciosas en la distribución de tareas ni en los horarios...

Los padres permisivos-negligentes se caracterizan por la no implicación afectiva en los asuntos de los hijos y por el dimisionismo educativos. No raramente los padres están absorbidos por otros compromisos y reducen la responsabilidad paterna a sus mínimos... (p.50-53)

Al ya saber con certeza cómo son los estilos educativos de las familias que existen, podré averiguar como esos intervienen directamente en el desarrollo motor de los niños, y a su vez cómo se desarrollan motoramente los niños en función del estilo educativo que han desempeñado sus padres o tutores legales durante el confinamiento, pudiendo así ver si existe alguna relación.

4.6. Actividad Física durante la Pandemia del COVID-19

Algunas de las familias del alumnado en este periodo de tiempo, desde el 14 de marzo de 2020, día que se decretó el estado de alarma, no han tenido la posibilidad de tener un espacio adecuado para que sus hijos hayan podido realizar la actividad física diaria que recomienda la OMS.

Muchos de los familiares han podido ayudar a sus hijos con las asignaturas más teóricas, insistiendo en realizar las actividades propuestas por los docentes. Pero, ¿dentro de las posibilidades de cada familia, han estado pendientes de las actividades propuestas por el especialista de Educación Física?

Es cierto que, las posibilidades de realizar actividades en el centro son mayores que si se han de realizar en casa, debido a que, en un hogar, como es un piso, el espacio es mucho menor. Sin embargo, esto no es excusa para dejar de hacer las actividades que los docentes de Educación Física proponían.

Para concluir este apartado, según Esquius y Garnacho (2020) la actividad física después del confinamiento debe ser de la siguiente manera:

Los inicios en estas primeras etapas deberían ser con ejercicio físico de baja intensidad adaptado a las necesidades de cada usuario. Debemos de entender que venimos de un estado de confinamiento. Por tanto, en estos primeros días, recomendamos actividades físicas que nos hagan disfrutar y no “sufrir”, para mantener una práctica de actividad saludable física y emocionalmente y, sobre todo, que seamos capaces de prolongarla en el tiempo. (s.p)

Gracias a los medios de comunicación que hicieron una propaganda a favor de la realización de actividad física en los hogares, la población se mentalizó de la importancia que esta tenía en cuanto a la mejora de salud que originaba en las personas. Por ello, muchas personas una vez que pudieron salir de sus domicilios se aficionaron a la realización de esta.

4.7. Antecedentes

Para concluir la fundamentación de mi trabajo, he realizado una búsqueda selectiva de ejemplos de buenas prácticas docentes para paliar los efectos en el desarrollo motor de los alumnos a causadas por la pandemia. De entre ellos destaco los siguientes:

Por ejemplo, desde los especialistas en esta área del colegio G. Nicoli (s.f.), proponían las siguientes pautas:

Mantener los hábitos diarios, administrar el tiempo, aprovechar los espacios para compartir.

Vestirnos: Que estemos en casa no significa que debamos estar con la ropa de dormir todo el día, por el contrario, tratemos de estar con ropa cómoda pero que no sea la que utilizamos para dormir.

Generar diferencias entre un día de semana de los del fin de semana.

Es importante que en la rutina incluyamos un “poco” de todo, desde juegos sencillos y divertidos, algo de movimiento físico, hasta algunas actividades que impliquen el desarrollo intelectual.

Recomendamos la realización de sesiones diarias de ejercicio, de entre 30 y 45-50 minutos aproximadamente, donde se trabajase tanto la cualidad fuerza, como el componente cardiovascular.

Además de lo señalado, siempre hay otras opciones para esta parte, como puede ser bailar, seguir algún video de aerobio, zumba o similar (que además se puede realizar acompañado), o simplemente caminar por casa durante un rato. (s.p)

El CRA Babia (2019/2020) en su proyecto de centro sobre los recreos activos justifica su implementación de la siguiente manera:

Los patios en los centros son muy importantes para el desarrollo de los niños, se trata de un espacio en el que los niños disfrutan y aprenden libremente. Un patio dotado de los elementos adecuados permite que nuestros alumnos pasen la etapa escolar en un ambiente adecuado, dando la oportunidad de favorecer su desarrollo motor, combatiendo el sedentarismo y el gran problema que está actualmente entre nuestros jóvenes: la obesidad infantil. El trabajo en estos espacios exteriores mejora la atención a la diversidad, permite graduar la dificultad de cada tarea a cada niño y ofrece una igualdad de oportunidades puesto que todos los alumnos/as van a participar en cada una de las actividades que se proponen en la medida de las posibilidades de cada uno. (p.2)

Otro centro que ha implementado este proyecto es el CEIP Vicente Tofiño, que lo lleva poniendo en práctica desde este curso académico, justificándolo de la siguiente manera:

El proyecto surge buscando una forma de mejorar la organización y dinamización de los recreos. En este espacio y tiempo interactúan todo el alumnado del centro en las diferentes pistas exteriores desarrollando todo tipo de juegos, que en ocasiones provocan conflictos de intereses, en los que habitualmente hay que mediar. Pretenden que el alumnado pueda optar a realizar juegos populares y activos que mejore la distribución del espacio y del tiempo. El juego se convierte en un instrumento fundamental para motivar al alumnado en el aprendizaje de habilidades de relación, de comunicación y respeto entre iguales. Además, es un tiempo en el que el alumnado realiza su desayuno de media mañana, en el que también están muy involucrados buscando una alimentación equilibrada, desarrollando el proyecto de alimentación saludable que se complementaría perfectamente con este nuevo plan de actuación. Se trata de buscar unos recreos activos con juegos de acción y movimiento que favorezcan la participación del alumnado de una manera autónoma y solidaria. (s.p)

Para finalizar, el CEIP San Vicente (2017) en su proyecto educativo de Recreos Activos considera que:

El proyecto “recreos activos” surge como una necesidad de mejorar la organización y convivencia durante los periodos de recreo. Con esta idea en mente, desde la comisión de convivencia se ha organizado y diseñado un nuevo proyecto: “Los recreos Activos”. El objetivo de esta propuesta es:

- Estimular las habilidades sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad durante los recreos.
- Crear un ambiente de recreos positivo y activo que mejore el clima interno del colegio donde la conciencia intergrupala, solidaridad, el respeto y la tolerancia sean el eje vertebrador de los tiempos de descanso y esparcimiento. (s.p)

La implementación de actividades de maneras lúdicas en el recreo, hará que los alumnos no vean estas actividades escolares, si no como retos para superarse. Al no tratarse de actividades programadas para desarrollarse en un recreo concreto, cada alumno desarrollará las habilidades motrices con su propio ritmo, así si una de ellas no la tuviera adquirida y requiriera de más tiempo, no se vería afectado su proceso adquisición de dicha habilidad motriz.

Siguiendo con esta idea, el CRA Babia (2019/2020) concluye con:

El recreo es una necesidad esencial para los alumnos para un correcto desarrollo tanto personal como académico. Por tanto, no se puede pasar por alto este momento del día, se trata de considerar que los niños y niñas necesitan jugar, jugando también se aprende. Las funciones de profesionales de la enseñanza no giran exclusivamente en una enseñanza curricular, propiciar espacios para el disfrute y fomento de habilidades del desarrollo es una labor que no debemos obviar a la hora de planificar nuestro día a día. (p.38)

Por todo esto, creo que la implementación de actividades en los Recreos Activos, actualmente que los alumnos no pueden hacer actividad física por las medidas que ha establecido el centro donde he realizado el Prácticum II, ha sido bien recibido por el alumnado que ha participado en la propuesta de intervención educativa como una vía de desahogo y desconexión de todo lo que implica estar en clase.

5. METODOLOGÍA O DISEÑO

La metodología que se he llevado a cabo para la realización del presente TFG ha sido, en primer lugar, una investigación de autores con los que he apoyado mi idea, además también he indagado acerca de cómo la actividad física y la Educación Física se han visto afectadas por la pandemia derivada del COVID-19, y, para acabar con la investigación, he puesto en común antecedentes y ejemplos de buenas prácticas similares a lo que voy a desarrollar.

A continuación, a través de la observación directa he conocido a los alumnos, y como la pandemia ha podido afectar a su desarrollo motor, para conocer estas necesidades he realizado entrevistas tanto con los familiares de los alumnos como con los docentes del centro educativo. Para conocer de una manera más exhaustiva cual ha sido la actividad física que han realizado los alumnos, se ha pasado una encuesta de diseño propio a los familiares que relacionaba la implicación de estos en el desarrollo motor de sus hijos.

Una vez que he conocido las necesidades que ha generado la pandemia del COVID-19 he realizado una propuesta de intervención educativa de manera voluntaria para dar respuesta a las necesidades que podían presentar los alumnos. Los Recreos Activos.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

6.1. Encuesta

Para conocer de una manera más exhaustiva cómo se han desarrollado los alumnos durante el confinamiento, se ha pasado un cuestionario a los familiares del centro en el que he realizado el Prácticum II. Una vez que se han obtenido los resultados, junto a la observación directa de los alumnos, y, el conocimiento del especialista de educación física del centro en cuanto al desarrollo motor de los alumnos, he llevado a cabo una propuesta de intervención.

Para observar los resultados de la encuesta, ver Anexo 1.

6.2. Justificación de la propuesta

La propuesta de Intervención Educativa que se ha llevado a cabo pertenece a la asignatura de Educación Física, trabajando los contenidos que se encuentran en el bloque 3. Habilidades motrices. Dentro de las habilidades motrices se han trabajado los lanzamientos y recepciones de móviles, los salto y el equilibrio. Lo que se pretende con esta propuesta es poder dar respuesta a las necesidades que han surgido por las medidas tomadas a causa de la pandemia del COVID-19. La propuesta que se presenta se encuentra, los Recreos Activos, tiene un carácter voluntario. Otro de los aspectos a destacar es que se ha llevado a cabo con los alumnos que se encuentran en Cuarto de Primaria, debido a que son el curso con el que estoy más tiempo vigilando en los recreos.

Por todo ello, voy a proponer actividades de un periodo de 10 minutos en cada recreo para que a modo de juego, los alumnos que quieran participar en la propuesta también tengan tiempo libre para ellos.

6.3. Legislación Educativa

La legislación que utilizado para la realización de la propuesta ha sido el Decreto 26/2016, la Ley Orgánica 3/2020 y el Real Decreto 126/2014, de este último están tomads las siguientes competencias.

6.4. Competencias

Las competencias que los alumnos van a trabajar en esta propuesta de intervención corresponden a las siguientes:

- Aprender a aprender: los alumnos deberán saber tanto los conocimientos que poseen como los que desconocen sobre las habilidades motrices básicas, para que puedan llevar a cabo sus propias estrategias, de planificación y ejecución de cada una de las actividades propuestas, consiguiendo así ser el protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Competencia social y cívica: los participantes tienen que saber las actividades propuestas por el docente, en este caso de lanzamiento y recepción de un móvil, equilibrio y saltos, mostrando interés a la hora de ejecutar las actividades que se les plantean y teniendo una actitud positiva también hacia sus compañeros.

6.5. Objetivos generales de la etapa

Según estipula la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los objetivos generales de esta propuesta de intervención educativa serán los siguientes:

En la siguiente tabla relaciono los objetivos de la Ley con la secuenciación de los objetivos de la presente propuesta de intervención educativa.

Tabla 2.

Objetivos generales

Objetivos extraídos de la LOMLOE	Objetivos secuenciados
Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.	Ejercer de manera correcta teniendo presente, en todo momento, las normas de convivencia y respetando, a su vez, a sus compañeros.
Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el	Obtener hábitos de trabajo tanto individual como grupal los cuales sirvan para

estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.	desarrollar actitudes de confianza en uno mismo, iniciativa personal, curiosidad e interés en su aprendizaje y espíritu emprendedor.
Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.	Respetar a sus compañeros siendo conscientes de las diferencias que existan entre ellos.
Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.	Emplear la Educación Física y la actividad física como medios para mejorar el desarrollo motor del alumnado.

Fuente: elaboración propia a partir de la Ley Orgánica 3/2020

6.6. Interdisciplinariedad con temas transversales

Según estipula el Artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, los elementos transversales que se trabajan en esta propuesta de intervención educativa son los siguientes:

2. Las Administraciones educativas fomentarán la calidad, equidad e inclusión educativa de las personas con discapacidad, la igualdad de oportunidades y no discriminación por razón de discapacidad, medidas de flexibilización y alternativas metodológicas, adaptaciones curriculares, accesibilidad universal, diseño para todos, atención a la diversidad y todas aquellas medidas que sean necesarias para conseguir que el alumnado con discapacidad pueda acceder a una educación educativa de calidad en igualdad de oportunidades. (p.9)

4. Los currículos de Educación Primaria incorporarán elementos curriculares orientados al desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. Las Administraciones educativas fomentarán las medidas para que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (p.10)

5. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas

Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos. (p.10)

6.7. Contenidos de aprendizajes

Según estipula el 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, los contenidos que se van a trabajar en la propuesta de intervención educativa se encuentran en el Bloque 2. Conocimiento Corporal y en el Bloque 3. Habilidades Motrices.

En la siguiente tabla relaciono los contenidos del Decreto con la secuenciación de los contenidos de la presente propuesta de intervención educativa.

Tabla 3.

Contenidos

Contenidos extraídos del Decreto 26/2016	Contenidos secuenciados
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.	Toma de conciencia de la diversidad corporal de uno mismo y de los demás en diversas situaciones motrices.
Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.	Afianzamiento los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.	Práctica de las habilidades motrices básicas en diferentes situaciones.
Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de	Dominio del cuerpo en diversas situaciones motrices.

sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.	
---	--

Fuente: elaboración propia a partir del Real Decreto 126/2014

6.8. Metodología

La metodología empleada a lo largo de las nueve actividades que se han llevado a cabo corresponde con un estilo de enseñanza denominado cognoscitivo, puesto que mi objetivo es que el alumnado que ha participado esté involucrado de manera activa y significativa en su proceso de enseñanza-aprendizaje, esto lo se va a conseguir a través de la exploración propia y de la experiencia motriz que posean los alumnos.

Además del estilo cognoscitivo se ha empleado el descubrimiento guiado, puesto que el docente plantea una única actividad y cada alumno ha de ser capaz de a través de sus estrategias, decidir cuál es la forma más eficaz para resolverlas, siendo el fin de las actividades realizarlas de manera correcta habiendo una única solución.

No obstante, cuando se ha visto a algún alumno frustrado por la no consecución de las actividades, el docente le da un feedback para que junto a su experiencia sea capaz de realizar correctamente las actividades.

6.9. Actividades de Enseñanza-Aprendizaje

La propuesta está compuesta por nueve actividades diferentes que se han llevado a cabo en los Recreos Activos, durante cuatro semanas, en nueve días distintos.

Tabla 4.

Actividad 1

Actividad 1			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Pelotas paralelas	Los alumnos tendrán dos pelotas de tenis, que tendrán que ser capaces de lanzarlas de manera simultánea haciendo que voten en el	Pelotas de tenis

		suelo, luego que voten en la pared y coger cada pelota con la mano que la ha lanzado.	y una pared
--	--	---	-------------

Fuente: elaboración Propia

Tabla 5.

Actividad 2

Actividad 2			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Pelotas cruzadas	Los alumnos tendrán dos pelotas de tenis, tendrán que hacer votar a las pelotas en el suelo haciendo que se crucen y recogerlas cada pelota con la mano, la pelota que han lanzado con la derecha la recogen con la izquierda y viceversa	Pelotas de tenis y una pared

Fuente: elaboración Propia

Tabla 6

Actividad 3

Actividad 3			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Te paso las pelotas	Los alumnos estarán puestos por parejas, y harán una combinación de las dos actividades anteriores. Los alumnos se pondrán uno enfrente del otro y con una pelota cada uno se las pasarán, uno de manera paralela y el otro alumno en cruzado. Variante: para los alumnos que dominen muy rápido esta actividad se les ha propuesto hacerlo en vez de dos pelotas con cuatro.	Pelotas de tenis

Fuente: elaboración Propia

Tabla 7.

Actividad 4

Actividad 4			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Empecemos a saltar	El docente pinta en el suelo líneas, cada vez más juntas, empezando por una separación de 90 centímetros hasta llegar a una separación de 25 centímetros. Se van haciendo cada vez diez centímetros más pequeños a excepción del último que será de cinco centímetros. Los alumnos deberán completar el recorrido sin pisar las líneas y saltando con los pies juntos.	Tizas de colores

Fuente: elaboración Propia

Tabla 8.

Actividad 5

Actividad 5			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Yo digo salta	El docente pinta en el suelo cinco cuadrados de 30 centímetros de lado, en forma de cruz, uno en el centro y los otros cuatro cuadrados en sus lados. La actividad consiste en que los alumnos partiendo desde el medio, salten con los pies juntos a cada cuadrado, volviendo al central haciendo un salto hacia atrás, los alumnos volverán a empezar si pisan alguna línea	Tizas de colores

Fuente: elaboración Propia

Tabla 9.

Actividad 6

Actividad 6			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Salta, salta, salta	El docente pinta en el suelo círculos alrededor de un círculo central, el alumno que se encuentre en el círculo central tendrá una cuerda que hará girar a ras de suelo. Los alumnos que estén en los círculos de fuera deberán saltar la cuerda sin salirse del círculo en el que se encuentren, si se salen o pisan la cuerda pasarán al centro del círculo.	Tizas de colores y cuerdas

Fuente: elaboración Propia

Tabla 10

Actividad 7

Actividad 7			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Cuidado que me desestabilizo	El docente pinta una línea en el suelo y pone aros a distinta distancia de la línea pintada, cuanto más cerca de la línea más pequeño el aro. Los alumnos tienen que saltar y caer dentro del aro sin pisarle y cayendo dentro de este, los alumnos no podrán pasar a la siguiente distancia si no han conseguido el anterior.	Tizas de colores y aros

Fuente: elaboración Propia

Tabla 11

Actividad 8

Actividad 8			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Que se cae el ladrillo	El docente pinta dos líneas paralelas con una distancia de aproximadamente unos veinte centímetros. Los alumnos deberán llevar el ladrillo en su cabeza sin que se les caiga y sin pisar las líneas.	Tizas de colores y ladrillos

Fuente: elaboración Propia

Tabla 12

Actividad 9

Actividad 9			
Tiempo de realización	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Material
10 minutos	Equilibrio máximo	Con las líneas pintadas del día anterior, los alumnos deberán llevar la pica sin tocarla con la mano y sin retenerla hasta el final de las líneas. Variante: los alumnos que lo consigan repetirán esta actividad con a la pata coja.	Tizas de colores y picas

Fuente: elaboración Propia

6.10. Recursos

Los recursos que se han utilizado en la propuesta de intervención educativa se pueden diferenciar en los siguientes: materiales, temporales, humanos y espaciales.


- Los materiales que se han llevado para llevar a cabo las distintas actividades han sido: Pelotas de tenis, aros, picas, ladrillos, cuerdas y tizas de colores.

- En cuanto a los recursos temporales, los días que en que se ha llevado la propuesta de intervención educativa han sido los que se muestran en la siguiente tabla, como se ha comentado anteriormente la duración de las actividades ser

Tabla 13.

Días que se ha llevado a cabo la propuesta de intervención educativa

ABRIL 2021						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

 Días en los que se lleva a cabo

Fuente: elaboración propia

- Los recursos humanos necesarios para la realización de la propuesta de intervención educativa constan de: el docente de la especialidad de Educación Física y los alumnos que quieran participar de cuarto de Educación Primaria.
- El recurso espacial que se ha utilizado ha sido el patio, puesto que ningún día de los que estaba vigilando el patio y he propuesto las actividades no ha habido ninguna inclemencia meteorológica.

6.11. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

En el curso de cuarto de Educación Primaria existe un alumno que presenta necesidades específicas de apoyo educativo. En clase utiliza unos audífonos conectados a un micrófono que lleva el docente colgado en el cuello para poder escucharle. No obstante, por recomendación médica y para preservarlos, tanto en las clases de Educación

Física como en el recreo se aconseja que se les quite. De esta manera al no tenerles puestos, en caso de que tenga algún tipo de dificultad se la explicará de manera individualizada la actividad, acercándome a ella todo lo posible y asegurándome de que haya entendido la actividad que tiene que desarrollar.

6.12. Criterios de Evaluación, estándares de aprendizaje evaluables, modelo de evaluación y técnicas de evaluación

El 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, que establece los criterios y estándares de evaluación.

En la siguiente tabla relaciono los criterios de evaluación del Decreto con los criterios de evaluación secuenciados de la presente propuesta de intervención educativa.

Tabla 14.

Criterios de evaluación

Criterios de evaluación extraídos del Decreto 26/2016	Criterios de evaluación secuenciados
Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	Resolver cada una de las situaciones motrices propuestas, adaptando las habilidades motrices básicas en cada una de ellas.
Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades, o de una secuencia de las mismas, al espacio disponible, ajustando su organización temporal a los requerimientos del entorno.	Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades motrices básicas en cada situación propuesta.
Aumentar el repertorio motriz con estructuras dinámicas de coordinación progresivamente más complejas, consolidando y enriqueciendo funcionalmente las ya adquiridas	Aumentar el repertorio motriz a la vez que se consolidan las habilidades motrices básicas ya adquiridas.
Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	Valorar, aceptar y respetar tanto el nivel motriz de uno mismo como el de los demás.

Fuente: elaboración propia a partir del Decreto 26/2016

En la siguiente tabla relaciono los estándares de aprendizaje del Decreto con la secuenciación de los estándares de aprendizaje evaluables de la presente propuesta de intervención educativa.

Tabla 15.

Estándares de aprendizaje evaluables

Estándares de aprendizaje evaluables extraídos del Decreto 26/2016	Estándares de aprendizaje secuenciados
Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	Adapta las habilidades motrices en función de cada una de las actividades.
Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	Respeto la diversidad motriz de todos sus compañeros de clase.
Salta una serie de aros con balón entre rodillas tobillos.	Salta entre líneas de distinta longitud sin pisar estas.
Salta desde una altura cayendo en equilibrio (pies juntos, brazos en cruz).	Salta en horizontal cayendo en equilibrio.
Bota un balón en zig-zag entre conos, con diferentes ritmos.	Bota una pelota en pase en cruzado y paralelo ajustándose al ritmo necesario.
Recepciona en desplazamiento un balón lanzado por un compañero.	Recepciona en posición estática una pelota lanzada por un compañero.

Fuente: elaboración propia a partir del Decreto 26/2016

Dado que la propuesta de intervención educativa se ha llevado a cabo en los recreos y se ha trabajado de forma voluntaria, y, a modo de refuerzo o adquisición de contenidos para dar respuesta a las necesidades originadas por el confinamiento, no hace falta calificar los resultados. No obstante, a través de la observación directa he evaluado de manera informal, hablando con mi profesor del Prácticum II de los progresos de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje que han sufrido en las tres semanas que ha durado la propuesta.

6.13. Resultados de la propuesta y reflexiones didácticas

Para analizar el resultado de la propuesta de intervención educativa, en primer lugar, expondré los resultados de cada una de las actividades planteadas, en segundo lugar, si hubo algún tipo de problema durante la ejecución, y, por último, las soluciones que he propuesto para solventar cada uno de los problemas que han surgido.

En primer lugar, centrándome en cómo cada una de las actividades la mayoría del alumnado que se ha involucrado de forma voluntaria no tuvo grandes inconvenientes a la hora de realizarlas, aunque he de reconocer que no todas las actividades han salido del mismo modo, debido a que, algunas les costaron algo más, como es el caso de las actividades tres, seis y nueve que eran las más complejas de cada una de las habilidades motrices que se estaban trabajando.

En segundo lugar, en lo que respecta a los problemas que han ido surgiendo, como he comentado anteriormente, al ser actividades voluntarias, el alumnado no ha mostrado en ningún momento un comportamiento disruptivo, sino que, el mayor problema que se ha generado es que no todos ellos presentan el mismo nivel de desarrollo motor. Por este motivo, siempre había alumnos que realizaban más rápido las actividades, a causa de que ya habían adquirido esas habilidades motrices, mientras que otros alumnos al no haberlas desarrollado aún han tenido más dificultades a la hora de realizar las actividades.

Para finalizar, las soluciones que he tenido que ir proponiendo a lo largo de las diferentes actividades han sido las siguientes:

- Al encontrar diversos niveles de desarrollo motor, en las actividades tres y nueve, los alumnos que realizaban actividades extraescolares antes de la pandemia, las realizaban en muy poco tiempo, es por ello que he tenido que implementar variantes más complejas para estos alumnos.
- Cuando una actividad era difícil de resolver para ciertos alumnos, les enseñaba de manera visual, realizando yo la actividad y recalando cuales eran los aspectos claves, como por ejemplo en la recepción de las pelotas flexionar los codos.
- Cuando algún alumno se ha frustrado porque no le salía la actividad trataba de ir a hablar con él, conocer cuál era su problema, aconsejarles, etc. Con el fin de evitar que parara de realizar la actividad y no quisiese participar en el resto de actividades que se fueran a realizar los días posteriores.

A lo que se refiere a las reflexiones que he podido obtener de la propuesta de intervención educativa, me encuentro las siguientes:

- A lo respecta a la consecución de los objetivos que se querían tratar cuando la propuesta se planteó llevarla a cabo, puedo decir que ha salido muy bien, los alumnos han estado muy contentos por tener una alternativa entretenida y motivadora en los Recreos Activos.
- En cuanto a la actividad física, los alumnos han podido estar más activos durante la realización de las actividades en comparación de los recreos en los que no se llevaba a cabo la propuesta de intervención educativa.
- Con la implementación de la propuesta se ha podido observar que siendo un recurso metodológico novedoso y motivador para el alumnado, ha potenciado la voluntariedad en todos los alumnos del centro, puesto que todos querían participar en la propuesta.
- Para finalizar, la propuesta de intervención educativa ha sido bien recibida por el especialista de Educación Física, es por ello que, va a seguir realizando la propuesta de la misma forma, trabajando otras habilidades motrices, que él considere que los alumnos no tengan desarrolladas.

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO. LIMITACIONES Y OPORTUNIDADES

El análisis de este TFG se ha obtenido de las observaciones durante la puesta en práctica de la propuesta de intervención educativa, de la evaluación de la misma, y, por otra parte, del grado de consecución de los objetivos planteados.

Habiendo analizado en el anterior apartado los resultados y alcance de la propuesta educativa, presento a continuación el grado de consecución de los objetivos.

- El objetivo general, “Crear una propuesta de intervención educativa de carácter voluntario para dar respuesta a las posibles necesidades que hayan surgido durante la cuarentena derivada por el COVID-19” Como se puede observar se ha llevado a cabo una propuesta que, en líneas generales, en cuanto se refiere a los participantes, se ha visto que en la asignatura de Educación Física han mejorado motrizmente a raíz de la realización de la propuesta. Por lo que se puede decir que la propuesta ha ayudado a la adquisición de las habilidades motrices de los alumnos que presentaban más necesidades a causa del confinamiento.
- En cuanto al primer objetivo específico, “Investigar el desarrollo motor y las habilidades motrices que tienen que adquirir los alumnos de Educación Primaria en función de su edad” A raíz de la fundamentación teórica y con ayuda del docente de Educación Física que ha estado tutorizando mi Prácticum II, he podido profundizar en el conocimiento del desarrollo motor del alumnado en Educación Primaria, y, darme cuenta de cuando un alumno presenta una necesidad a lo que se refiere al desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- En cuanto al segundo objetivo específico, “Detectar y conocer a través de un cuestionario si los alumnos presentan algún tipo de necesidad en cuanto al desarrollo motor o habilidades motrices” Gracias al cuestionario que se ha pasado a los familiares de los alumnos, pude conocer de antemano la importancia que daban los familiares a la Educación Física y actividad física, averiguando de esta manera los puntos fuertes y débiles de cada uno de los alumnos en lo que respecta a su desarrollo motor para realizar la propuesta de intervención educativa.

- En cuanto al tercer objetivo específico, “Programar y llevar a cabo una propuesta de intervención educativa voluntaria para dar respuesta a las necesidades” Uno de los inconvenientes que ha generado la Pandemia derivado por el COVID-19, es que el movimiento y la actividad física en esos meses se ha suprimido, las actividades que proponían los docentes de Educación Física debían adecuarse a las necesidades y posibilidades de cada uno de los alumnos. Es decir, estos docentes no podían programar realizar actividades como lanzamiento de móviles, si sus alumnos vivían en un piso, por lo que esa habilidad muchos de los alumnos no pudieron adquirirla o consolidarla, por no contar con un espacio adecuado para realizarlo. Por todo esto, surge la necesidad de buscar nuevas alternativas para suplir estas carencias.

Por otro lado, a lo que respecta a las limitaciones que he encontrado tras realizar este trabajo, es importante señalar cómo superarlas:

En primer lugar, los Recreos Activos han sido un recurso novedoso en los centros educativos en los últimos años, por lo que, a causa de esto, no puedo conocer antes de la realización de la propuesta de intervención educativa, la implicación que va a tener el alumnado en la propuesta que he diseñado, ya que no sé si los alumnos, al realizarse durante el recreo y sin ningún tipo de obligación van a participar de una forma activa. No obstante, hasta la finalización de este curso académico el docente de Educación Física del centro educativo va seguir con la propuesta.

En segundo lugar, la propuesta de intervención educativa solamente se ha llevado a cabo en un único curso de un centro educativo concreto. Por los resultados obtenidos en mi propuesta unido a los casos de éxito que he presentado en el apartado de antecedentes, puedo concluir que es una propuesta que puede ampliarse a otros cursos y centros, dependiendo de las características de estas.

Sin embargo y en tercer lugar, la propuesta de intervención educativa se ha llevado a cabo en una población donde el nivel económico de las familias es alto en comparación con el resto de municipios de la provincia, por lo que todos los alumnos del centro tenían un espacio en casa donde realizar actividad física sin restricciones espaciales. Es por ello que, las necesidades que se han observado y detectado con la observación directa y el cuestionario variarán si la misma propuesta se lleva a cabo en un centro urbano.

Para finalizar el trabajo, a lo que respecta a las oportunidades que me brinda, empezaré respondiendo a la siguiente pregunta, ¿por qué recurrir a los recreos activos para desarrollar juegos que mejoren estas habilidades?

Esto se debe a que la asignatura de Educación Física donde se deberían desarrollar estas habilidades, en primer lugar, el confinamiento derivado por el COVID-19 ha hecho que muchos alumnos que están cursando Educación Primaria, no pudieran realizar actividad física y con ello adquirir las habilidades motrices básicas en función de su edad. Desde el 14 de marzo de 2020, hasta la finalización de ese curso académico muchos alumnos no estuvieron de forma constante realizando las actividades que proponía el docente de Educación Física, y por lo que he podido observar, hay muchos alumnos que tienen un déficit que causalmente va ligado a los alumnos que no realizaban actividad física a diario.

Aparte de esto, otra de las oportunidades que nos ofrece el realizar la propuesta de intervención educativa en los Recreos Activos, se debe a que la asignatura de Educación Física está muy encorsetada al poco horario que tiene, ya que tiene muchos contenidos para el poco horario que tiene en comparación con otras asignaturas, y desde mi punto de vista el desarrollo motor del alumnado tiene mucha importancia en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para finalizar, otro aspecto positivo de este trabajo es que los resultados de la propuesta de intervención educativa, se han visto rápidamente reflejados en la asignatura de Educación Física, puesto que los alumnos que más dificultades presentaban en las actividades propuestas en los Recreos Activos, en el desarrollo de la asignatura de Educación Física se ha visto una mejora en comparación a la realizada antes de la propuesta.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Consejos de educación física para la cuarentena. (s.f.) Colegio Internacional G. Nicoli.

Recuperado de: <https://colegionicoli.org/consejos-de-educacion-fisica-para-la-cuarentena/>

CRA Babia (2020). Recreos Activos. [Proyecto de Centro]. Recuperado de Documento PDF

De Abajo, S. et Al. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apunts Educación Física y Deportes. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644>

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

Esquiús, L. y Garnacho, M.V. (1 de mayo, 2020). *Recomendaciones para volver a hacer actividad física en la calle* [Web blog post]. Recuperado de: <https://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/recomendaciones-para-volver-hacer-actividad-fisica-en-calle-covid/>

Granda Vera, Juan, and Inmaculada Alemany Arrebola. *Manual de aprendizaje y desarrollo motor: una perspectiva educativa*. Barcelona [etc: Paidós, 2002.]

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Ministerio de Sanidad (16 de marzo, 2021). *Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021*

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/1423712/mod_resource/content/1/Se mana%202.1.%20Recomendaciones%20mundiales%20sobre%20Actividad%20F%C3%ADsica%20para%20la%20Salud.pdf

Pedagogía familiar. Madrid: Narcea Ediciones, 2012. (p.49-53)

Piaget, Jean, and Luis Fernández Cancela. *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar, 1969.

Proyecto “recreos activos”- Una experiencia de convivencia (2017). CEIP San Vicente.

Recuperado de: <https://ceipsanvicente.catedu.es/proyecto-recreos-activos-una-experiencia-de-convivencia/>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

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.

Recreos saludables y activos (2018). CEIP Vicente Tofiño. *Junta de Andalucía*.

Recuperado de:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portaerverroes/programasinnovadores/proyectos/contenido/pin-013-18-recreos-saludables-y-activos>

Ruiz Pérez, Luis Miguel. *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gymnos, 1987.

Ureña Martín, Nuria. *Las habilidades motrices básicas en primaria: programa de intervención*. Barcelona: Inde, 2006.

10. ANEXOS

Anexo 1: Resultados de la encuesta.

En primer lugar, he querido conocer a que curso corresponden los hijos de los familiares que han rellenado el cuestionario. Cabe destacar que, al realizarse la investigación en un centro escolar de ámbito rural con una única línea, la ratio de las aulas es muy bajo en comparación con un centro urbano, por ello los resultados rondan los 10 participantes por curso.

1. ¿En qué curso está su hij@?

[Más detalles](#)

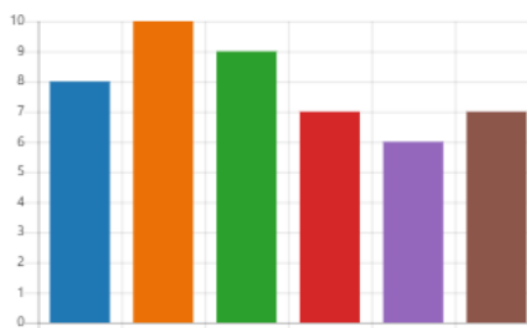
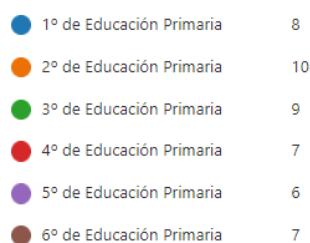


Gráfico 1. Clasificación de los familiares según el curso de su hijo

Puesto que he querido comparar, la involucración de los familiares en el desarrollo motor del alumnado, he querido saber qué importancia le daban a la asignatura de Educación Física cuando se confinó a la población española en sus casas durante casi dos meses, desde marzo hasta mayo, siendo los resultados los siguientes.

2. ¿Qué importancia dabas a la Educación Física durante el confinamiento, respecto a otras asignaturas? Siendo 0 la asignatura con menos importancia 5 dando la misma importancia que al resto 10 es a la asignatura que más importancia daba

[Más detalles](#)

[Insights](#)

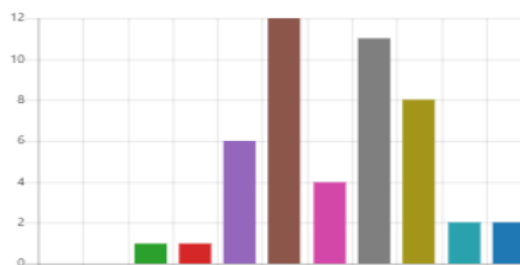


Gráfico 2. Importancia de la asignatura de Educación Física durante el confinamiento

Para conocer el tiempo que empleaban los alumnos en las actividades de Educación Física, el docente del centro educativo me ha comentado que sí mando actividades durante la cuarentena.

3. ¿Cuánto tiempo se empleaba a las actividades propuestas de Educación Física durante el confinamiento?

[Más detalles](#)

Insights

● Menos de 30 minutos	10
● Entre 30 minutos y 1 hora	30
● Entre 1 hora y 2 horas	7
● Más de 2 horas	0



Gráfico 3 . Tiempo empleado a las actividades de Educación Física en el confinamiento

Puesto que en esa época en la que estaba la población encerrada en casa por la situación ocasionada por el CoVid-19, y, los medios de comunicación como el Gobierno de España nos recomendaban hacer actividad física en medida de nuestras posibilidades, preguntamos a las familias la importancia que daban a realizar actividad física durante el confinamiento.

4. Valora de cero a diez, la importancia de la actividad física durante el confinamiento. Siendo 0 nada importante y 10 muy importante

[Más detalles](#)

● 0	0
● 1	0
● 2	0
● 3	0
● 4	0
● 5	4
● 6	2
● 7	10
● 8	18
● 9	8
● 10	5

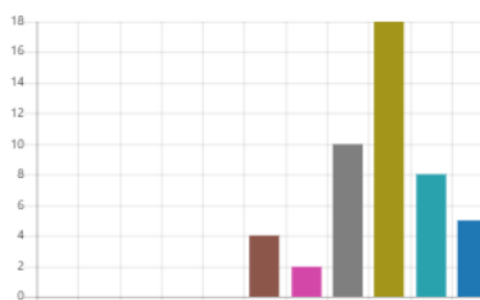


Gráfico 4. Importancia de la actividad física durante el confinamiento

A fin de conocer si la actividad física que realizaban los alumnos durante el confinamiento solamente se limitaba a las actividades que proponía el docente de Educación Física, he tratado de conocer cuánto tiempo empleaban los alumnos realizando actividad física en este periodo.

5. ¿Cuántas horas de actividad física se realizaban en casa durante el confinamiento?

[Más detalles](#)

Menos de 30 minutos	5
Entre 30 minutos y 1 hora	27
Entre 1 hora y 2 horas	15
Más de 2 horas	0



Gráfico 5. Tiempo de actividad física realizado en el confinamiento

Sabiendo que los familiares se tenían que hacer cargo de la educación de sus hijos durante más tiempo porque estos no acudían al colegio, he querido percatarme si los familiares se implicaban en junto con sus hijos en las actividades físicas durante esta etapa, tanto como disfrute o como actividades propuestas por el docente de Educación Física. Los resultados fueron los siguientes.

6. ¿Los familiares se implicaban en la actividad física de su hij@ durante el confinamiento?

[Más detalles](#)

[Insights](#)

Sí	40
No	7



Gráfico 6. Implicación de los familiares en la actividad física de sus hijos durante el confinamiento

Una vez acabada este confinamiento, la población española entró en las fases determinadas por la incidencia del COVID-19, estas fases dejaban salir a la población fuera de sus casas con restricciones. Es por ello que, a partir de este momento, la forma de vivir se asemejaría un poco más con la vida anterior del CoVid-19. Para ello he vuelto a preguntar qué importancia daban en este periodo de fases a la actividad física.

7. Una vez acabado el confinamiento entró en vigor la época de fases, y con ello salir de casa. ¿Qué importancia le dabas a la actividad física? Siendo 0 nada importante y 10 muy importante

[Más detalles](#) [Insights](#)

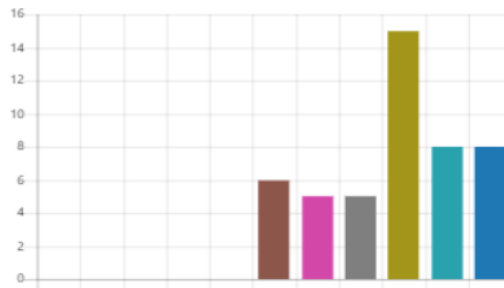
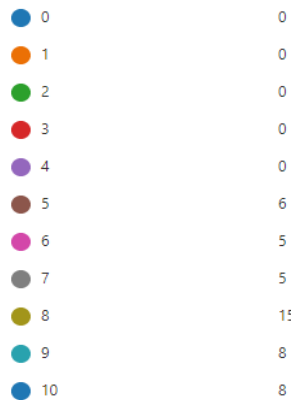


Gráfico 7. Importancia de la actividad física en la época de fases

Puesto que una de las restricciones que existía en estas fases, era que no se podía permanecer más de una hora en la calle, he repetido la pregunta de cuánto tiempo realizaban actividad física los familiares con su hijo. Siendo los resultados los siguientes.

8. ¿Cuánto tiempo de actividad física al día realizaban los familiares con el/la hij@ durante esta etapa?

[Más detalles](#) [Insights](#)

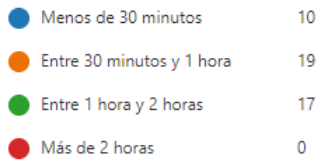


Gráfico 8.. Tiempo que empleaban los familiares en la actividad física de sus hijos

Ya que los niños tienen la necesidad de moverse, y, otra restricción era que los menores de 16 años no podían salir solos de casa, dado que, los alumnos de Educación Primaria esta en esa franja de edad, en ese tiempo que tenían para salir de casa las familias, me he preguntado si los familiares se implicaban en los juegos que realizaban los hijos.

9. ¿Los familiares se implicaban en los juegos que realizaba el/la hij@? Fuera o Dentro de casa

[Más detalles](#) [Insights](#)



Gráfico 9. Implicación de los familiares en los juegos de los hijos.

Como ya se podía realizar actividad con más libertad, he vuelto a preguntar a los familiares, qué importancia les daban a las actividades propuestas por el docente de Educación Física, recordamos que aún la educación se realizaba vía online. Siendo los resultados los siguientes:

10. ¿Qué importancia le daban los familiares en este periodo de tiempo a las actividades propuestas por el docente de Educación Física? Siendo 0 las actividades con menos importancia 5 dando la misma importancia que al resto de actividades de otras asignaturas 10 son las actividades a las que más importancia daba

[Más detalles](#)

 Insights

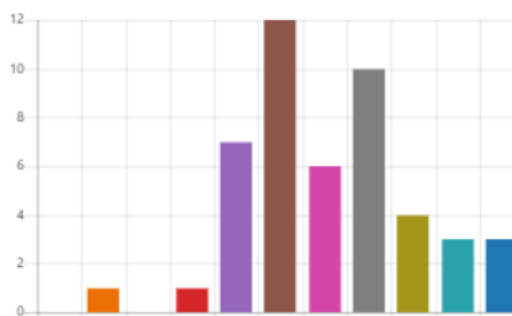
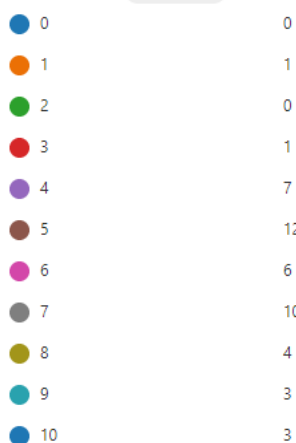


Gráfico 10. Importancia que otorgaban los familiares a las actividades de Educación Física durante la etapa de fases

Como la etapa de fases solamente estuvo durante el último mes del curso escolar 2019/2020, me he preguntado si los familiares seguían dando la misma importancia a la actividad física que los meses anteriores, puesto que el verano de 2020 no había casi restricciones.

11. Valora de cero a diez, la importancia de la actividad física durante el verano de 2020. Siendo 0 nada importante y 10 muy importante

[Más detalles](#)

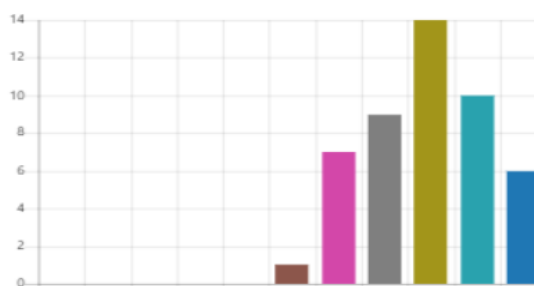
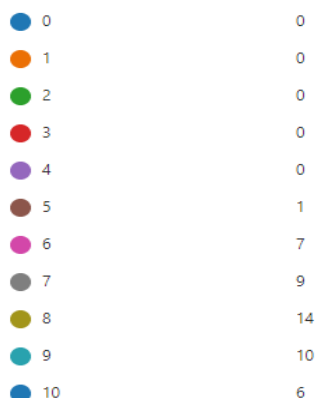


Gráfico 11. Importancia que dan los familiares a la actividad física en el verano 2020

Otra de las variables que he querido saber es que si los familiares han programado actividades en su tiempo de ocio relacionadas con la actividad física junto con sus hijos.

12. Durante el verano de 2020, cuando las medidas fueron menos estrictas, ¿se han propuesto a nivel familiar como pasatiempo actividades físicas? (dar paseos por lugares emblemáticos o por la naturaleza, hacer rutas en bici, etc.)

[Más detalles](#)

Insights



Gráfico 12. Actividades físicas como pasatiempo

Debido a que durante el verano como hemos comentado anteriormente las restricciones eran cada vez menores y con las vacaciones quería saber si los familiares se han seguido involucrando en los juegos de sus hijos, siendo los resultados los siguientes.

13. ¿Los familiares se implicaban en las actividades/juegos que realizaba su hij@?

[Más detalles](#)



Gráfico 13. Implicación de los familiares en los juegos de sus hijos en el verano de 2020

Una vez finalizado el verano de 2020, y con la reanudación de las clases presenciales en septiembre de 2020, y con las restricciones básicamente ligándose al toque de queda a las ocho de la tarde, he querido conocer si los familiares seguían dando la misma importancia a la Educación Física respecto al resto de las asignaturas, que durante la cuarentena o la etapa de fases.

14. Cuando se volvió al centro escolar, septiembre 2020. ¿Qué importancia le han otorgado a la Educación Física en consideración con otras asignaturas? Siendo 0 la asignatura con menos importancia 5 dando la misma importancia que el resto 10 es a la asignatura que más importancia daba

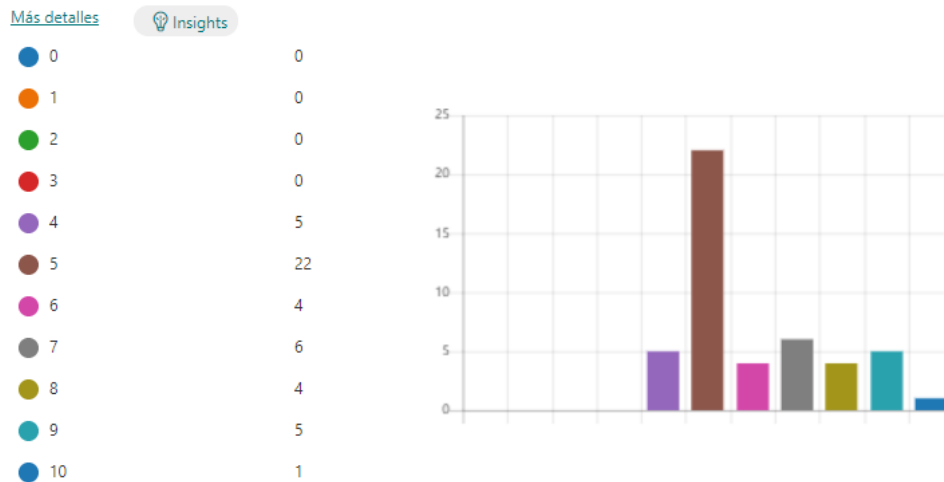


Gráfico 14. Importancia de la Educación Física para los familiares en comparación con otras asignaturas en el curso 2020/2021

Al tener que volver al centro educativo y, por lo tanto, empezar a realizar Educación Física en el colegio y los familiares pasar menos horas con sus hijos, he querido descubrir si los familiares han mantenido el nivel de actividad física que habían compartido con sus hijos desde que comenzara el estado de alarma.

15. ¿Han seguido manteniendo el nivel de actividad física que han desarrollado junto a su hij@, desde el confinamiento hasta septiembre de 2020?



Gráfico 15. Mantenimiento de la actividad física a lo largo de la pandemia

Puesto que con el comienzo del curso y viendo la importancia que se ha generado en cuanto a la actividad física queríamos analizar si los familiares han pensado apuntar a sus hijos a actividades extraescolares vinculadas con la actividad física, siendo esto los resultados.

16. ¿Se han propuesto en este curso 2020-2021 apuntar a su hij@ a alguna actividad física extraescolar cuando se ha podido?

[Más detalles](#)

 Insights

● Sí	35
● No	12



Gráfico 16. Actividades extraescolares durante el curso académico 2020/2021

Para finalizar se pedía al igual que con las otras dos etapas, tanto el confinamiento, como el periodo de fases, he querido saber si los familiares daban la misma importancia a la actividad física en el curso 2020/2021 viendo la importancia que se ha generado en este año.

17. Valore de cero a diez la involucración de los familiares en la actividad física de su hij@ en este curso académico. Siendo 0 que no se ha involucrado 5 me he involucrado como en la cuarentena 10 se han involucrado más que en la cuarentena

[Más detalles](#)

● 0	0
● 1	0
● 2	3
● 3	5
● 4	4
● 5	10
● 6	7
● 7	8
● 8	4
● 9	3
● 10	3

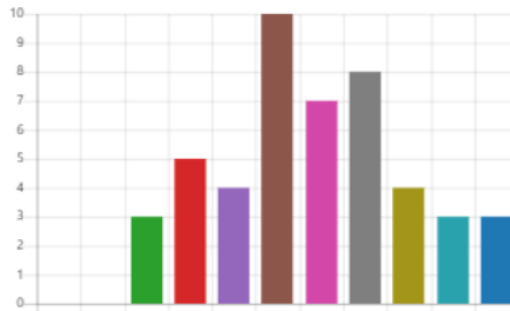


Gráfico 17. Importancia de la actividad física en el curso académico 2020/2021