



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

DOBLE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN INFANTIL

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTOR: DAVID JOSÉ PUENTES CORDERO**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

**PALENCIA, 2021**

**Resumen:** En este trabajo se analizan las medidas tomadas en un colegio de la ciudad de Palencia (España), referente a la asignatura de Educación Física, en dos periodos fundamentales durante la pandemia de la COVID-19. El primero cuando se decreta el confinamiento domiciliario y el segundo en el comienzo del siguiente curso escolar 2020-2021.

Por medio de varias investigaciones dirigidas al alumnado y profesorado y mi observación en dichos contextos, se analizan las medidas tomadas, repercusiones y cambios en esos dos periodos referentes a la impartición de dicha asignatura y su intención de cumplir con los objetivos educativos.

En primer lugar se realiza una encuesta al alumnado para saber su estado emocional, cantidad de actividad física e impartición de la asignatura. En segundo lugar se realizan dos entrevistas a docentes de Educación Física para ver cómo ejecutaron las medidas tomadas por las autoridades sanitarias y educativas. Y en tercer lugar se evalúa a través de la observación, la impartición de esta asignatura en el curso escolar 2020-2021.

Finalmente con esta información se evalúan las medidas decretadas por la Comunidad de Castilla y León, la adecuación y esfuerzo físico y mental de toda la comunidad educativa para llevarlas a cabo.

**Palabras clave:** Pandemia, España, COVID-19, confinamiento domiciliario, curso escolar, Educación Física.

**Abstract:** This paper analyzes the measures taken in a school in the city of Palencia (Spain), referring to the subject of Physical Education, in two fundamental periods during the COVID-19 pandemic. The first when home confinement is decreed and the second at the beginning of the next school year 2020-2021.

Through several investigations aimed at students and teachers and my observation in these contexts, the measures taken, repercussions and changes in these two periods relating to the teaching of this subject and their intention to meet the educational objectives are analyzed.

First of all, a survey is carried out to the students to know their emotional state, amount of physical activity and teaching of the subject. Secondly, two interviews are conducted with physical education teachers to see how they implemented the measures taken by the health and education authorities. And thirdly it is evaluated through observation, the teaching of this subject in the 2020-2021 school year.

Finally, with this information, the measures decreed by the Community of Castilla y León are evaluated, the adequacy and physical and mental effort of the entire educational community to carry them out.

**Keywords:** Pandemic, Spain, COVID-19, home confinement, school year, Physical Education.

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS .....	8
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
3.1. Impacto mundial de la COVID-19 en la sociedad del año 2020 .....	9
3.2. Impacto general de la COVID-19 en la sociedad española.....	11
3.3. Actuaciones y normativa en Castilla y León .....	12
4. METODOLOGÍA.....	16
5. EXPOSICIÓN DE LOS DATOS .....	17
5.1. Encuesta al alumnado .....	17
5.2. Entrevistas a los docentes .....	27
5.3. Observación de la situación .....	30
6. CONCLUSIONES .....	35
7. BIBLIOGRAFÍA.....	37
8. ANEXOS .....	40
8.1. Anexo I: Preguntas del cuestionario (Google Forms).....	40
8.2. Anexo II: Entrevista (Google Forms).....	41

# 0. INTRODUCCIÓN

El tema que he seleccionado para mi trabajo es querer realizar una investigación de cómo se ha abordado la asignatura de Educación Física durante el confinamiento domiciliario y el posterior curso académico, con el fin de tener evaluada esta realidad para posibles situaciones similares sin el deseo que se produzcan los mismos.

El estado español dictaminó en un principio el estado de alarma y el confinamiento domiciliario, rápidamente las Comunidades Autónomas se pusieron a trabajar en una normativa para la continuidad de las clases en el domicilio, pero al final todo el peso recayó en los centros y en los docentes de cada asignatura.

El trabajo quiere recapitular la metodología, alternativas y adaptaciones que se tomaron durante el confinamiento y cómo se abordó la vuelta al colegio en el siguiente año escolar. Las medidas que se tomaron para convivir con la COVID-19 en el centro escolar y más particularmente en las clases de Educación Física. Para ello he realizado un cuestionario, unas entrevistas y una observación propia de una realidad educativa en un colegio concertado del centro de la ciudad de Palencia (España).

Este cuestionario referente al alumnado trata las consecuencias físicas, de rendimiento y psicológicas que sufrió esa muestra de población escolar en de la capital palentina. A través de un estudio cualitativo con 179 alumnos de cómo se encontraron, la actividad y educación física que recibieron y las consecuencias físicas más notables durante el confinamiento domiciliario decretado en el estado español. Una metodología cualitativa a través de entrevistas dirigidas a dos docentes de Educación Física de dicho centro. Y mi observación de las medidas adoptadas en el transcurso del curso escolar 2020-2021 a los docentes entrevistados y gran mayoría de los alumnos encuestados, utilizando una metodología cualitativa de observación en el período de prácticas del Grado en Educación Primaria, en la especialidad de Educación Física que curso.

# 1. JUSTIFICACIÓN

El cambio producido en la sociedad española debido a la pandemia de la COVID-19 supuso adaptarse a la nueva realidad en un tiempo corto, confinar a la población fue un duro cambio en todos los sentidos. Se puso a salvo a la población con una medida extrema dictaminada por el gobierno de la nación, aconsejada por las autoridades sanitarias españolas para paralización y salvaguarda de la salud.

Una vez protegida a la población con el confinamiento domiciliario, otro punto clave fue entre otros, la continuación de la educación en todas las etapas y la adaptación de los agentes intervinientes a la nueva realidad.

Las medidas urgentes tomadas, los medios físicos y telemáticos con los que se contaba y la capacidad humana de la docencia para adaptarse, fueron claves para poder ejercer una correcta aplicación de los contenidos, para afrontar el último trimestre del curso escolar 2019-2020 con las mejores garantías hacia el alumnado y familias, y cumplimiento con los objetivos del curso académico.

Fueron muchas medidas diferentes acordadas debido a que las competencias en educación en el estado español están cedidas a las Comunidades Autónomas. La existencia de 17 Comunidades Autónomas y 2 ciudades autónomas supuso que surgieran 17 formas diferentes de afrontar este proceso. Castilla y León dictaminó las suyas para intentar dar solución a esta situación, ¿fueron las necesarias?

A través del trabajo intento dar una respuesta preguntando y observando a diferentes partícipes de esta situación, alumnado y profesorado. Las medidas tomadas en lo referente a todo lo que engloba la asignatura de Educación Física, lo que se acordó en una muestra de población de la ciudad de Palencia con el alumnado y familias por parte de los docentes del centro concertado es lo que evalúo y saco conclusiones.

Referente al confinamiento domiciliario y a las medidas adoptadas, las consecuencias que produjeron en el alumnado, tanto físicas como emocionales, la consecución de los contenidos, la evaluación y la capacidad que desarrolló el profesorado ante la nueva situación, son las que intento poner en manifiesto observándolas y evaluándolas para comprobar si fueron las correctas o no llegaron a cumplir los objetivos.

No solo en la evaluación de cómo fue el confinamiento domiciliario, sino que también intento poner en manifiesto en este trabajo las medidas sanitarias para la vuelta a las clases presenciales en el siguiente año escolar al confinamiento (2020-2021). La adaptación de la comunidad educativa en lo referente a las medidas sanitarias impuestas, su cumplimiento y consecución del curso escolar correctamente. A través de mi observación, la encuesta al alumnado y las entrevistas a los docentes, puedo analizar, evaluar las medidas adoptadas y dejar por escrito para posibles ocasiones si lo que se acordó por las administraciones se cumplió y si los resultados fueron los esperados.

Las principales medidas decretadas higiénicas y sanitarias para evitar el contagio, como el lavado de manos, el uso obligatorio de mascarilla y evitar en lo posible el contacto, supusieron para la comunidad educativa un reto al que se enfrentaban nunca visto. Esto supuso una nueva forma de impartir Educación Física, excluyendo principalmente las actividades de contacto o limitándolas al máximo, el impacto en el rendimiento físico con mascarilla en dichas actividades y la dedicación de tiempo extra para cumplir el lavado de manos y de material.

La pandemia y sus nuevas normas tuvieron especial influencia en los objetivos a cumplir y su evaluación, sobre todo en el periodo del confinamiento domiciliario que se vieron modificados, con la supresión total de la asignatura en algunos casos. La vuelta a las aulas con la normativa también redujo las variantes de actividades y trajo nuevas formas de impartir los contenidos, supuso un gran esfuerzo principalmente para los docentes que dicho esfuerzo sirvió para una correcta materialización de los objetivos de área.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos fundamentales de este Trabajo Fin de Grado son conocer las repercusiones que pudo tener el confinamiento domiciliario de marzo de 2020 en la salud física, mental y social de una muestra de población escolar, son muchas las investigaciones que se han realizado sobre este tema, y si las medidas anti-Covid que se tomaron a la vuelta al curso escolar presencial de 2020-2021 evitaron los contagios y se pudo impartir correctamente la asignatura de Educación Física.

- Si la existencia de clases de Educación Física durante el confinamiento domiciliario fueron suficientes para un desarrollo físico y motriz, acordes con esta etapa y su desarrollo y los posibles efectos en la obesidad y el sedentarismo.
- Si se realizó una correcta comunicación con los padres, familias y alumnado durante el confinamiento domiciliario por parte del profesorado.
- Saber si se pudieron impartir los contenidos de Educación Física durante el confinamiento domiciliario y durante el curso escolar 2020-2021 cumpliendo las medidas de seguridad sanitaria.
- Si el estado de ánimo del alumnado y profesorado durante el confinamiento domiciliario pudo influir en la impartición y ejecución de los contenidos.



## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 3.1. Impacto mundial de la COVID-19 en la sociedad del año 2020

Según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Pandemia y Derechos Humanos de las Américas. Resolución 1/2020, decretó: “Adoptar de forma inmediata, urgente y con la debida diligencia, todas las medidas que sean adecuadas para proteger los derechos a la vida, salud e integridad personal de las personas que se encuentren en sus jurisdicciones frente al riesgo que representa la presente pandemia.

Tales medidas deberán de ser adoptadas atendiendo a la mejor evidencia científica, en concordancia con el Reglamento Sanitario Internacional, así como con las recomendaciones emitidas por la OMS y la OPS, en lo que fueran aplicables”. Esta situación llegó a provocar según datos de la UNESCO, a mediados de mayo de 2020 más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza en todo el mundo, no recibieron clases presenciales en la escuela (Guanche, 2020).

Los diferentes países debieron de adaptarse inmediatamente a un nuevo para muchos sistema de educación no presencial, suplantado en la mayoría de los casos por plataformas digitales online. Pudiendo ser tres modos en la que la pandemia podría reconfigurar el sistema educativo (Tam y El-Azar, 2020).

1.- La educación con la presión del cambio, podría liderar innovaciones sorprendentes o ser un auténtico desastre: fue una actualización forzada por un cambio y una modernización que tuvo que recurrir a estrategias en el proceso de enseñanza aprendizaje en un periodo muy corto para su implementación en la mayoría de los países. Esto supuso adoptar medidas que no tuvieron el suficiente tiempo para ser planeadas correctamente. No todas las instituciones educativas pudieron cumplir con soluciones rápidas y eficientes ya que muchas de ellas carecían de recursos necesarios para ello. El alumnado y el profesorado mostraron ser escépticos sobre el potencial del aprendizaje online.

2.- Asociarse educativamente público-privado, pudiendo comprender a los diferentes Gobiernos, tanto en proveedores de tecnología y operadores de red como con los profesionales de la educación, puede que sea una solución pudiéndose consolidarse en el futuro.

3.- La posible ampliación de la brecha digital, es un contraste que genera el proceso de

aprendizaje online, no todos los países tendrán los mismos recursos y accesos para la tecnología. Se estima que un 60% de la población mundial dispone de acceso online.

En muchos países las clases online se pueden seguir a través de aparatos electrónicos, en otros a través de email y de aplicaciones como Whatsapp o similares y en otros no se podrá seguir de ninguna manera o en el mejor de los casos por indicaciones a través de la línea telefónica.

Es un costo que asumirán las familias en la mayoría de los casos tanto con los aparatos electrónicos tecnológicos como con el coste del acceso a la red. También la capacitación tecnológica sobre el manejo de estas nuevas herramientas, no solo generará una brecha digital en los diferentes países, sino también dentro del país en las diferentes regiones.

Según afirma La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en el documento: *“La mitad de la población estudiantil del mundo no asiste a la escuela”*, más de 850 millones de estudiantes de todo el mundo (aproximadamente la mitad de todos los estudiantes), se han visto forzados a quedarse en sus hogares, por ende, se han privado de una u otra manera del acceso a la educación debido a la pandemia del coronavirus. Además, uno de cada cinco estudiantes en el mundo se ha visto privado de un contacto adecuado con su escuela, mientras que uno de cada cuatro estudiantes de educación superior ha tenido una situación similar en los institutos o universidades. Por ejemplo para Hong Kong la enseñanza online no era algo nuevo y el cierre de colegios no supuso un gran problema ya que pudieron seguir las clases online a través de sus celulares. En China, más de 120 millones de estudiantes pudieron seguir las clases en el confinamiento por medio de televisión en vivo igual que en México. En Japón con el anunciado cierre de colegios y universidades en febrero de 2020 por parte del Primer Ministro, padres y maestros se vieron en la necesidad de buscar alternativas para el alumnado y su continuación en el aprendizaje, muchos alumnos fueron a las escuelas unos días antes para aprovisionarse de gran cantidad de material y tareas para realizar en casa. En Corea del Sur y Malasia optaron por la enseñanza online la mayoría de colegios y universidades, en cambio en Singapur no cerraron y pospusieron las ceremonias de eventos y graduaciones. Indonesia también apostó por la educación online cancelando todos los exámenes de educación primaria y secundaria, en Medio Oriente incluso los padres no llevaron a sus hijos al colegio antes de declarar la educación online, en cambio en India no existió una decisión nacional de cerrar las escuelas. En definitiva a nivel mundial la pandemia arrojó luces y sombras en la educación, el aumento de la brecha digital, el cambio radical en la mayoría de las personas que son educadas y la ampliación de las inequidades entre sociedades fueron factores atajados por cada país.

## 3.2. Impacto general de la COVID-19 en la sociedad española

La sociedad española no estaba preparada para la educación en tiempos de pandemia, el confinamiento domiciliario llevó a todas las administraciones educativas y familias a adaptarse a la nueva realidad. Todo supuso un reto con el obligatorio reajuste educativo y una oportunidad de implementar diferentes formas educativas. La coordinación profesor-familias marcó un desafío sin precedentes con la finalidad de que ningún alumno se quedase atrás en la obtención de los objetivos.

Desde mediados de marzo de 2020 la educación presencial se canceló y tuvo que realizarse un tipo de educación virtual (el que pudo) en los hogares españoles, tuvieron que ser los padres los que asumieron gran parte de la responsabilidad docente de los hijos coordinados con cada profesor. Cabe decir que esta modalidad virtual ya venía siendo una posibilidad real que en muchos casos no se implementaba por no dejar de atrás modelos aparentemente más seguros (Gómez & Cabero, 2004).

Las redes sociales y las plataformas online han cobrado un papel fundamental que no siempre ha sido fácil adaptarse a ellas y que algunos padres no pudiesen adaptarse a ellas, por no conocerlas o no poder seguir las clases mixtas que se han llevado debido al bajo ancho de banda, principalmente en los núcleos rurales más pequeños con menor acceso a las tecnologías y redes de internet.

El Consejo de Universidades especifica que la formación permanente engloba los tres principales tipos de aprendizajes: el aprendizaje formal, no formal e informal/experiencial.

En España queda todavía mucho camino por recorrer en el sistema educativo virtual. Tanto el Ministerio de Educación como las Comunidades Autónomas para dar solución a este nuevo sistema de educación, tuvieron que realizar una comunicación fluida con los colegios, institutos y universidades y a la vez estos tuvieron que comunicarse con las familias y alumnado para poder afrontar este gran cambio con celeridad y adecuación.

### 3.3. Actuaciones y normativa en Castilla y León

La **Consejería de Sanidad** en la Comunidad de Castilla y León consideró imprescindible y urgente la ampliación de las medidas preventivas de carácter coercitivo y las recomendaciones previstas en la Orden SAN/295/2020, de 11 de marzo y la Orden SAN/300/2020, de 12 de marzo, para toda la población y el Territorio de la Comunidad de Castilla y León. Para ello decreta el 14 de marzo de 2020 la ORDEN SAN/306/2020, de 13 de marzo, por la que se amplían las medidas preventivas en relación con la COVID-19 para toda la población y el territorio de la Comunidad de Castilla y León. En la que se toma como medida: la suspensión de la actividad docente presencia y las actividades extraescolares en los centros de todos los niveles educativos y recomendando que durante este período de suspensión de docencia presencial continuar las actividades a través de las modalidades a distancia y online.

La **Consejería de Educación** a través de la ORDEN EDU/308/2020, de 13 marzo, por la que se concreta el funcionamiento de los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Castilla y León, cuya actividad docente presencial y actividades extraescolares han sido suspendidas como consecuencia del coronavirus, COVID-19. Resolviendo en esta orden la concreción del funcionamiento de los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Castilla y León. Teniendo que acudir los equipos directivos el lunes 16 de marzo de 2020 a los centros educativos, con el fin de adoptar las decisiones organizativas relacionadas con las suspensión de las actividades lectivas presenciales. Tomando las medidas necesarias a la mayor brevedad que permitan la adecuación de las programaciones didácticas, de manera que se indiquen las actividades educativas que podrán desarrollar los alumnos en sus domicilios.

También el personal docente mantendrá, dentro de lo posible, un contacto periódico con alumnos, padres y tutores legales a través de la plataforma educativa, correo electrónico, página web o cualquier otro medio de comunicación que los centros consideren oportuno.

Las medidas dictaminadas por las autoridades competentes en educación y sanidad son de prevención, higiene y desinfección, cobrando un gran protagonismo en la programación y desarrollo de la actividad. En lo que Respecta a la Educación Física a diferencia de las demás asignaturas es el espacio, actividades, el movimiento, la interacción, los materiales y los equipamientos. Esto hace que se generen específicamente procesos y procedimientos para la correcta ejecución de los contenidos asegurando el bienestar del alumnado y del profesorado. Durante las primeras medidas de “desescalada”, en la Fase 0, que tuvieron que ver con la actividad física de la población dictaminado en la Orden SND/370/2020, de 25 de abril.

El Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas realizó un llamamiento a los Estados alertando de los efectos físicos, psicológicos y emocionales en la infancia por la COVID-19 y el confinamiento domiciliario.

Este Comité pidió que se permitiera a los niños y niñas poder disfrutar diariamente de actividades fuera del domicilio. Ya que su rutina de vida tanto en el ámbito familiar, social o educativo entre otros pudiese conllevar aspectos negativos en la salud, tanto en sobrepeso, obesidad, incremento del sedentarismo, etc. O su estado emocional y salud psicológica.

Por ello se consideró que se pudiesen realizar salidas controladas de la población infantil menor de 14 años reportando beneficios a un estilo de vida saludable, prevenir problemas asociados a la obesidad con la mejora de la calidad de sueño o de la síntesis de vitamina D, también contribuyendo a una mejora en el bienestar familiar y social.

Estas salidas fueron permitidas entre las 9:00 horas y las 21:00 horas, con las medidas de seguridad, a un paseo diario de máximo una hora de duración y una distancia no superior a un kilómetro con respecto al domicilio.

Los grupos podrán ser como máximo de un responsable siempre y tres niños o niñas con una distancia interpersonal con otras personas ajenas al grupo familiar de al menos dos metros. Todo esto referente a la parte del confinamiento domiciliario que se tradujo al final en 99 días, englobando gran parte del tercer trimestre del curso 2019-2020.

También la Junta de Castilla y León legisló el curso 2020-2021 con el Protocolo de prevención y organización del regreso a la actividad lectiva en los centros educativos de Castilla y León.

La Junta de Castilla y León adoptó el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León.

Este protocolo se dividía en dos bloques, uno de medidas de carácter preventivo y el dos con las medidas de carácter educativo.

Para el bloque I cabe destacar que cada centro educativo conformará un equipo coordinador para las diferentes medidas relacionadas con la crisis de la COVID-19. Evitando contagios y detectando precozmente y aislando los posibles casos que puedan producirse en los centros. Realizando la organización de espacios, tránsito de personas y el establecimiento y cumplimiento de las medidas higiénicas.

Establecieron por medio de canales de comunicación el garantizar que toda la información adoptada llegase a toda la comunidad educativa resolviendo también a su vez todas las dudas.

Se dictaminó la enseñanza presencial siempre que fuese posible dictaminando que: el curso 2020/2021, salvo que las condiciones sanitarias lo impidieran, comenzará de manera presencial, garantizándose esa atención presencial en los centros educativos a todo el alumnado, de conformidad con las medidas las recogidas en este protocolo.

Creando grupos estable de convivencia con un máximo de entre 22 y 25 alumnos, sin interacción, utilizando específicamente los espacios asignados y sus horarios, con una distancia de 1,5 m y el uso de mascarilla, pudiendo aislar todo el grupo en caso de un brote.

En el resto de grupos se procurará respetar la distancia mínima de 1,5 m y en los casos que no sea posible con el uso de mascarilla obligatoria. También las autoridades sanitarias podrán cerrar centros educativos dependiendo de los brotes o rebrotes que se produzcan, volviendo a las clases online no presenciales.

Resumen de las medidas específicas más importantes:

- **Uso de mascarilla:** en un principio obligatoria cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros. En Educación infantil y 1º de primaria, el alumnado no está obligado a uso de mascarilla. Pero se determina por medio del ACUERDO 76/2020, de 3 de noviembre de la Junta de Castilla y León, la obligatoriedad del uso de mascarillas a partir de 6 años. Para el resto del alumnado sí es obligatorio en el centro. El profesorado en grupos estables de convivencia será voluntario cuando se esté con el grupo. Y en el resto de casos será obligatorio siempre que no se pueda guardar la distancia.
- **Acceso al centro educativo:** estableciendo los accesos que sean posibles controlados por personal del centro educativo. Señalizando las vías de acceso y de evacuación por donde deberán de ir los diferentes grupos de alumno distribuidos por cursos. Se mantendrá la distancia de seguridad en la fila. Las llegadas y salidas serán escalonadas. Se prohibirá o limitará al máximo el acceso de personas ajenas al centro. Se mantendrán las reuniones con las familias por teléfono o por las aplicaciones telemáticas online y se realizará la desinfección de manos previo acceso a las aulas con gel hidroalcohólico.

- **Gestión del aula y otros espacios del centro educativo:** intentando mantener la mayor separación entre el alumnado y el alumnado y docente, se limitará el movimiento en el aula y se ventilará periódicamente.
- **Gestión de los movimientos en el centro:** utilizando la señalización y procurando tener las puertas y ventana abiertas para una correcta ventilación.
- **Gestión del patio:** con la salida escalonada en el recreo y por turnos, distancia de seguridad, reforzando la vigilancia, y evitando en lo posible los juegos de contacto.
- **La gestión de baños, comedores y transporte:** limitando el número de personas y gestionándolos por el personal educativo intentando guardar la distancia de seguridad.
- **Gestión del personal del centro y ajeno:** No pudiendo acceder al centro aquellas personas compatibles con COVID-19.
- **Gestión de actividades físicas y otras actividades:** priorizando la práctica deportiva individual conservando la distancia de seguridad de 1,5 m. Evitar los cambios de vestuario indicando a las familias que el día de la práctica vendrán equipados desde casa con la ropa y evitar el uso comunitario del material deportivo y si es imposible, deberá asegurarse su desinfección regular.

## 4. METODOLOGÍA

Para abordar este trabajo he obtenido todos los datos en un colegio concertado en la provincia de Palencia, en la Comunidad de Castilla y León. Para la consecución de los datos de la investigación me ha llevado a realizar tres herramientas de investigación:

1. Una herramienta de investigación cuantitativa (Anexo I).
2. Una herramienta investigación cualitativa con entrevistas (Anexo II).
3. Una herramienta investigación cualitativa con observación.

Para la primera herramienta de investigación he realizado un cuestionario al alumnado (Google Forms) del centro con 26 preguntas relacionadas con dos periodos de esta pandemia, durante el confinamiento domiciliario de marzo-mayo 2020 y el curso escolar 2020-2021. Para ello he realizado preguntas referentes a la Educación Física y todo lo que ella conlleva. Para la elaboración de los datos y conclusiones he obtenido la muestra con un total de 179 participantes de diferentes cursos de Educación Primaria y de 2º de Educación Secundaria Obligatoria:

Alumnos	CURSO
25	1º Primaria
23	2º Primaria
3	3º Primaria
2	4º Primaria
25	5º Primaria
75	6º Primaria
26	2º ESO

Para la segunda herramienta de investigación he entrevistado a dos docentes del centro concertado, ha sido la misma entrevista con preguntas cerradas fijadas y que me han dado su respuesta, los entrevistados son; una maestra tutora de primero de Primaria especialista en Educación Física, de 30 años de edad con 6 años de experiencia siendo maestra en el mismo centro y soltera. Y a un maestro tutor de sexto de Primaria y también especialista en Educación Física, con 15 años de experiencia, 10 años de permanencia en este centro concertado y 5 años en otro centro concertado también de la capital palentina, casado con dos hijos de 8 y 5 años. Han sido preguntas referentes al periodo de confinamiento domiciliario del marzo de 2020 y al curso escolar 2020-2021. Preguntas referentes a cómo han impartido la asignatura de Educación Física, limitaciones, medidas sanitarias, clases online...



En la tercera investigación he realizado una observación de campo en el centro durante el último mes del segundo trimestre y los dos primeros meses del tercer trimestre con un total de 275 horas de estancia en el centro escolar, aprovechando mi periodo de prácticas del Doble Grado en Educación Primaria y Educación Infantil. He sido partícipe de las medidas para la prevención de la COVID-19 en el centro, en las aulas y en las clases de Educación Física ya que he sido tutorizado en los cursos de 1º, 4º y 6º de Primaria por los dos docentes entrevistados como parte del programa de prácticas de la Universidad de Valladolid en el Campus de Palencia. Así que he podido comprobar de primera mano el cumplimiento de las exigencias de la Junta de Castilla y León y cómo se llevaba a cabo el protocolo y hacer un análisis de cómo esta situación ha cambiado corporalmente al alumnado y profesorado.

## 5. EXPOSICIÓN DE LOS DATOS

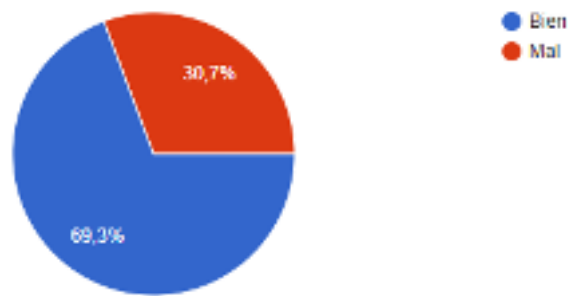
### 5.1. Encuesta al alumnado

Para la presentación de los datos con la realización de la encuesta anónima con un total de 179 participantes de entre 6 y 14 años, referente a la etapa de confinamiento domiciliario de marzo de 2020.

Con una participación de 102 alumnas, el 57 % y 77 alumnos, el 43 % de los encuestados, de la etapa educativa de primaria han sido 151 alumnos y 28 respuestas de alumnado de los dos primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria.

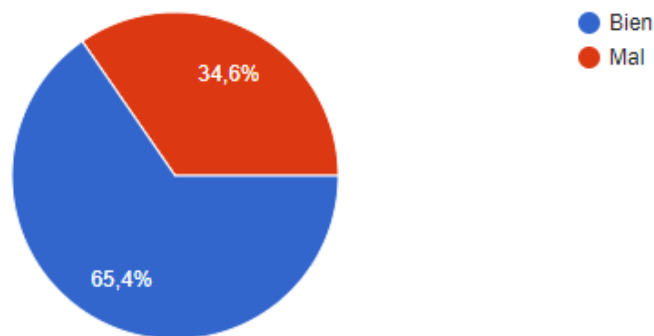
El bienestar mental es fundamental en todas las etapas de la vida, pero más en las primeras, Unicef proclama: “la Declaración de los Derechos del Niño a fin de que este pueda tener una infancia feliz”. También en el confinamiento debería de cumplirse.

A las preguntas de cómo se sintieron en general durante el confinamiento domiciliario:



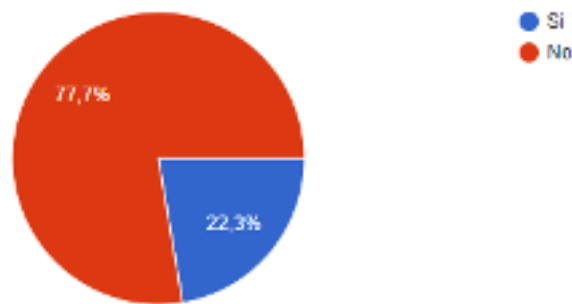
Como sale en el gráfico, casi un 70 % se sintieron bien en él, puede ser a que el tiempo que se pasó y se recuperó en esta sociedad, complicada de compaginar trabajo y vida familiar por parte de los padres, en general benefició ese tiempo recuperado en casa con los padres por parte del alumnado a un clima de acogimiento y bienestar que puede justificar esta respuesta.

También cabe destacar que el 65 % de los encuestados recuerdan como un pasaje bueno el confinamiento domiciliario. ¿Cómo te sentiste en el confinamiento?

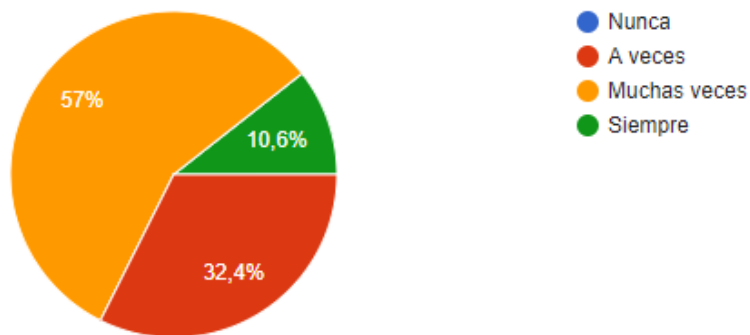


De estos porcentajes de alumnado que sintió mal o que recuerda el confinamiento de mala manera, 24 de ellos tuvieron a algún familiar que pasó la COVID-19 durante el confinamiento domiciliario, fueron días de bastante incertidumbre, por lo que puede achacarse a esta situación el malestar del alumnado. También llama la atención que 16 alumnos que tuvieron a familiares con COVID-19 durante el confinamiento no se

sintieron mal y lo recuerdan bien.

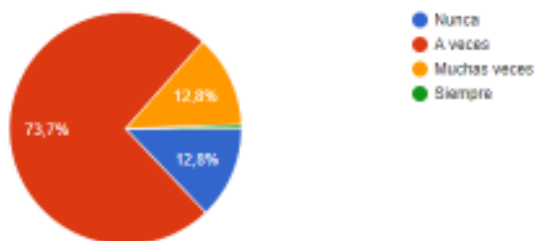


Las emociones más representativas durante el confinamiento fueron que un 67 % del alumnado estuvo contento muchas veces o siempre. 121 alumnos, frente a los 58 que estuvieron A veces contentos, de estos 58 alumnos, 16 de ellos tuvieron a un familiar con la COVID-19 durante el confinamiento y esa puede ser la causa.

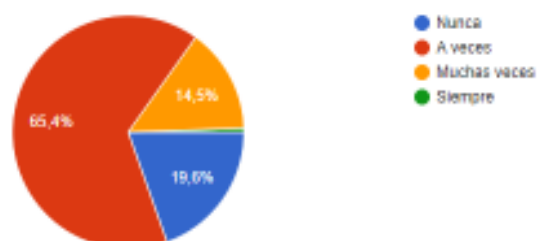


Esto no quita que se alternasen situaciones de encontrarse a veces tristes o enfadados, lo que define que las emociones fueron variando durante el período de confinamiento.

Tristes



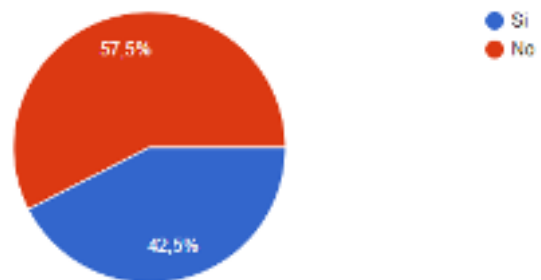
Enfadados



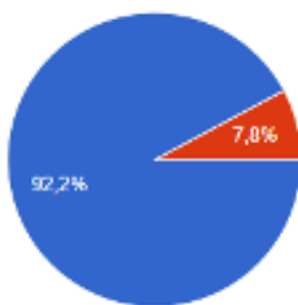
Puede que los motivos de estas situaciones, aparte de los familiares que pasaron la enfermedad, fuese el echar de menos situaciones como el salir a la calle, ver a los familiares o amigos, el colegio y las actividades extraescolares y el deporte.

Echaron de menos:	Cantidad de alumnos	Porcentaje
A los amigos/as	119	66,48%
A la familia	106	59,22%
Salir a la calle	77	43,02%
El colegio	22	12,29%
Deporte/actividades extraescolares	18	10,06%
Nada	2	1,12%

En lo referente a la asignatura de Educación Física durante el confinamiento, solamente el 57,5 % recibió clases. Un porcentaje bastante bajo, puede ser a la mala reputación de esta asignatura, llamada a veces “asignatura María” menospreciada por la sociedad igual



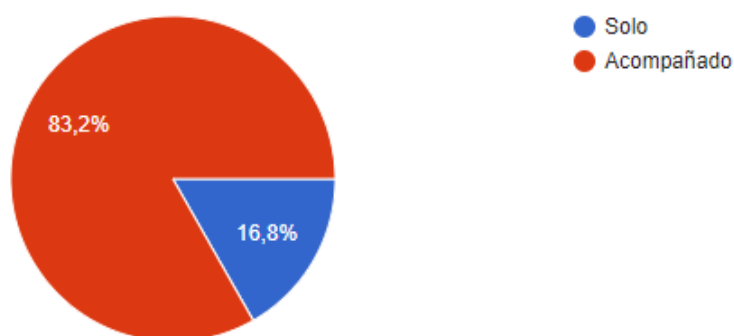
que las plásticas y la música. También pudo ser a una dejación de funciones por parte del profesorado, la imposibilidad de adaptarse a la nueva normalidad o el no dar de sí el profesorado a impartir todas las asignaturas y se tuvo que priorizar.



● Si  
● No

Como se puede apreciar, la falta de clases de Educación Física fueron “sustituidas” en la mayoría de los casos por la práctica de deporte en casa o actividad física, como se comprueba en la encuesta:

A esto tenemos que añadir que el 83,2 % del alumnado realizó el deporte o actividad física en casa acompañado, esto también ayudó a que emocionalmente las repercusiones del confinamiento no fueran tan desastrosas amainando las emociones negativas, como se vio en las primeras preguntas del cuestionario.

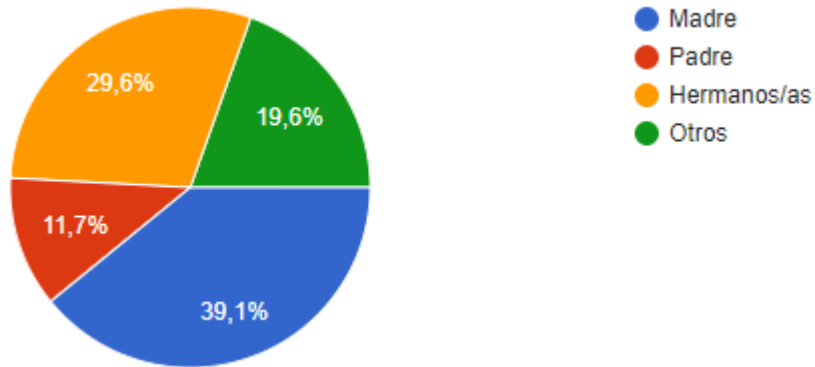


Como podemos observar en la gráfica, la realización de las actividades físicas en el domicilio se diferencia en las edades, los más mayores, aunque un número reducido como hemos comentado antes son los que realizaron dicha actividad solos, al contrario que en los primeros cursos de primaria (1º y 2º) que de 48 alumnos solamente 3 lo hicieron solos. Llama la atención que de los cursos superiores, de los 27 alumnos que realizaron la actividad solos, 23 eran niños frente a solamente 4 niñas.

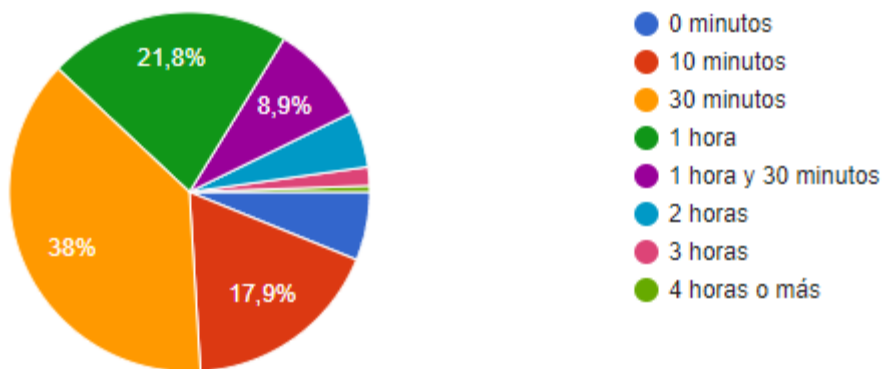
CURSO	Acompañados	Solos	
		Niños	Niñas
1º Primaria	23	1	1
2º Primaria	22	1	0
3º Primaria	3	0	0
4º Primaria	2	0	0
5º Primaria	21	4	0
6º Primaria	64	8	3
2º ESO	14	11	1

La muestra del alumnado seleccionado en la encuesta prefirió realizar principalmente el deporte o actividad física en casa durante el confinamiento domiciliario en la mayoría

de los casos con la compañía de la madre, seguido de los hermanos y por motivos que serían buen motivo de continuar con la investigación el padre como acompañante de los ejercicios físicos.



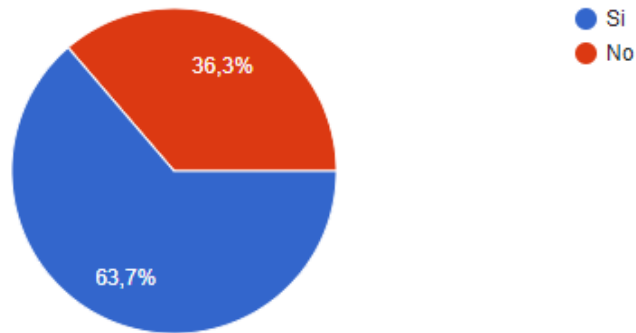
El tiempo de realización de los ejercicios físicos en el confinamiento fue algo escaso y por debajo de lo recomendable por la OMS en este abanico de edades, solamente alrededor de un 40 % de los encuestados realizaba diariamente 1 horas o más de esta actividad, quedando un 38 % solamente con la práctica de 30 minutos diarios, un 18 % con solamente 10 minutos y ya un 4 % de los encuestados que no realizaron nada de actividad física.



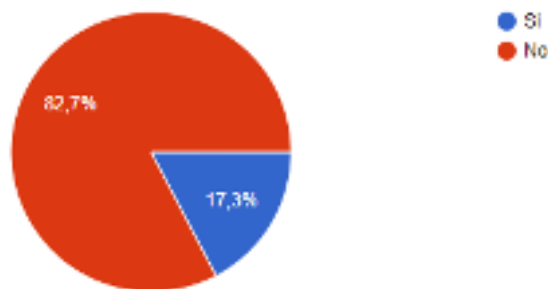
En lo referente a las actividades podemos decir extraescolares referentes a la actividad física, casi el 64 % de los encuestados pertenecían a un equipo o club deportivo antes del 14 de marzo de 2020, pero que tampoco se recibió por parte de estos clubs o equipos

clases online de algún tipo de mantenimiento de actividad o habilidades específicas referente a ese tipo de deporte, solamente un 17,3 % recibió ese tipo de clases.

¿Perteneceías a algún equipo o club deportivo antes del confinamiento?

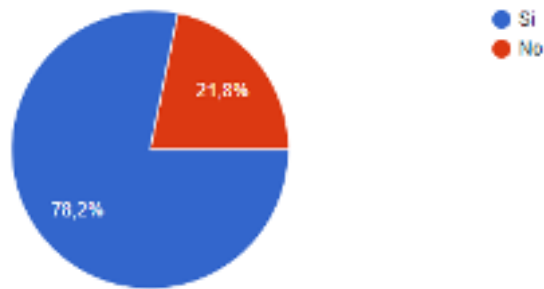


¿Recibiste clase online o entrenamiento por parte del equipo o club deportivo?



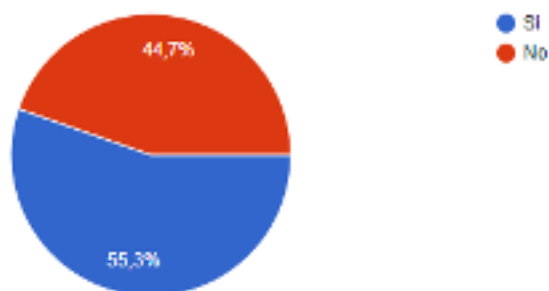
Otro dato concluyente que se puede sacar de la encuesta es la cantidad de actividades físicas que se venían realizando antes del confinamiento, con la anterior cuestión comentada de los equipos y clubs deportivos, cabe destacar que 78,2 % de los encuestados realizaban también rutas por la naturaleza confirmando la hipótesis de que la ganancia de peso en el confinamiento puede agravarse también a este tipo de pérdida de actividad física en la naturaleza.

¿Antes del confinamiento ibas al monte/rutas por la naturaleza?



Por otra parte el alumnado es consciente de que la falta de ejercicio físico renunciando a las rutas por la naturaleza, la pertenencia a un club o equipo deportivo, a las clases escolares de Educación Física debido a la obligatoriedad del confinamiento domiciliario con la prohibición de salir a la calle y aunque se haya practicado actividad en el domicilio crea en el alumnado una responsabilidad de conocer los hechos y notar la falta de ejercicio físico, siendo consciente un 55,3 %.

¿Notaste la falta de ejercicio?



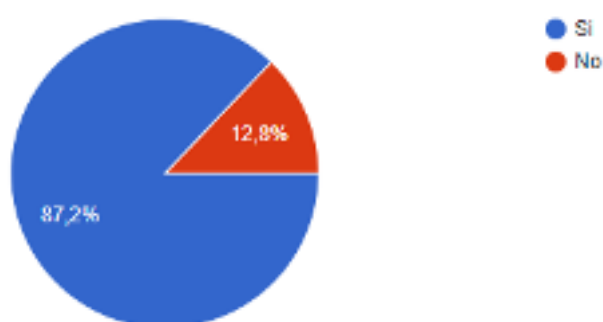
Una vez pasado más o menos un año del confinamiento el grupo encuestado comentó que el 87,2 % volvió a realizar rutas por la naturaleza y el 67 % volvió de nuevo al club o equipo deportivo.



## Club deportivo



## Rutas por la naturaleza



Para concluir el cuestionario a la pregunta de lo que hacen en su tiempo libre los encuestados, estas fueron la mayoría de las respuestas obtenidas. La mayoría de los encuestados comentó varios quehaceres en su tiempo libre.

Cabe destacar el elevado número de alumnos que apuestan por el ocio digital que desgraciadamente es un tipo de actividad sedentaria entre otras de las opciones, solamente podemos destacar a lo referente a actividad física que 65 alumnos marcaron que realizaban deporte entre otras actividades de movimiento, como el jugar con los amigos en la calle, pasear o dar paseos por la naturaleza.

En su tiempo libre:	Cantidad de alumnos	Porcentaje
Jugar con amigos en la calle	50	27,93%
Videoconsolas/tablet	80	44,69%
Pasear	32	17,88%
Deportes	65	36,31%
Naturaleza	10	5,59%
Estar en casa con la familia	15	8,38%

En definitiva, el alumnado del centro concertado de Palencia durante la etapa del confinamiento domiciliario, perdieron la libertad de poder salir a la calle durante un periodo largo, se enfrentaban a una situación nueva como el resto de la población, pero tuvieron que adaptarse en la mayoría de los casos con la ayuda de las familias, fue un cambio grande y debieron de demostrar que eran unos nativos digitales. En lo referente a la asignatura de Educación Física, se adaptaron a los retos, propuestas y clases online y a una forma nueva de realizar actividad física en el domicilio en la mayoría de los casos acompañados. Esto pudo influir en que lo relacionasen con una experiencia buena psicológicamente pero que tuvo repercusiones en la falta de ejercicio físico, las relaciones con sus compañeros y familiares y en la falta de actividades extraescolares, influyendo en una dedicación de más tiempo a actividades sedentarias como el uso de las videoconsolas o tablet/móvil.

## 5.2. Entrevistas a los docentes

Referente a la primera tanda de preguntas que son sobre el confinamiento domiciliario de marzo de 2020, los dos docentes se sintieron con emociones negativas, estrés, agobio, ansiedad, pero que la docente compaginó con emociones también de tranquilidad, paz y felicidad. Estas dos diferencias pueden darse debido a las cargas profesionales y familiares que son diferentes en los dos sujetos entrevistados. Para el docente lo peor del confinamiento fue el no poder salir a la calle para realizar actividad deportiva y este puede que sea el motivo por el que sufrió algo de mal humor durante esta etapa, suele realizar actividad física regularmente, debido a su profesión.

En cambio para la docente, esta tuvo muchísimos episodios de ansiedad por la carga de trabajo, ya que recalca que esto es lo que peor recuerda del confinamiento. Por otra parte destacan los dos que lo mejor que vivieron en el confinamiento fue el poder vivirlo en familia.

Referente a la metodología que utilizaron para poder impartir las clases de Educación Física, el centro impartió formación para la utilización de las TIC, la docente destaca que aun estando bastante completos los cursos, para ella le fueron más útiles los impartidos por los compañeros del centro, siendo estos más concretos y fáciles de poner en práctica.

Esto se tradujo a que los dos tuvieron la capacidad de saber manejar las TIC con las plataformas online pertinentes y poder completar el curso, el maestro destaca que lo que no sabía manejar de las herramientas digitales, lo solucionó buscando información o preguntando a los compañeros. Con una completa formación, no tuvieron problemas ya que sí que disponían de los medios telemáticos necesarios para impartir los contenidos, aunque el docente tuvo problemas con algún contenido que no pudo encontrar la manera de impartirlo online, pero la docente sí que pudo impartir todos los contenidos, pero reduciendo drásticamente los ejercicios de cada uno.

Por lo general las familias pudieron seguir las clases online quitando que alguna familia no disponía de conexión a internet, gracias a las aplicaciones de Meet, Google Classroom, el correo electrónico y la plataforma del centro, como norma general pudieron seguir las clases sin ningún problema con una comunicación fluida.

Esta adaptación no fue nada fácil, sobre todo al principio, que supuso un gran esfuerzo y una gran cantidad de tiempo que tuvieron que emplear para poder ponerse al día, con la carga de trabajo que se les vino encima y resultó muy difícil esta adaptación al ritmo de trabajo como destacan los dos.

Para el maestro no fue necesario realizar evaluación de la asignatura de Educación Física ya que no pudo impartir todos los contenidos necesarios, en cambio la maestra realizó una evaluación a través de la observación y comentario del alumnado, sobre la participación que habían tenido en los diferentes retos físicos semanales que se les enviaba a través de las plataformas digitales.

Referente ya al curso escolar 2020-2021, los dos destacan la buena adaptación que se encontraron por parte del centro a la vuelta a la presencialidad respecto a la señalización y distribución de los espacios para impartir la asignatura de Educación Física, pero esto no evitó que al principio del curso a los dos les costase adaptarse a estas nuevas medidas de higiene y seguridad.

Los dos tampoco vieron necesario la recuperación de los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior, en el periodo del confinamiento, ya que a la finalización del curso escolar 2020-2021, sí que pudieron trabajar todos los contenidos correctamente y dar por satisfecho el trabajo realizado en este curso escolar por parte del alumnado, hubiesen recuperado esos aprendizajes si durante el curso hubiesen percibido carencias imprescindibles, pero no fue el caso.

Los dos destacan que el esfuerzo para diseñar actividades evitando el contagio, el no existir contacto entre el alumnado, el uso de materia, la utilización del patio en vez del gimnasio, sobre todo en invierno, fueron factores que determinaron un gran esfuerzo a la hora de impartir las lecciones.

También cabe destacar por parte de los dos entrevistados, sobre todo al principio, hasta que se mecanizaron las acciones, la pérdida de tiempo en cada sesión de Educación Física, comentando los dos que una media de 10 minutos por cada sesión, influyendo notablemente en la cantidad de ejercicios propuestos en cada una. Pero que gracias a esa mecanización de acciones, al final del curso se dan por satisfechos de la realización del mismo y su completa impartición de contenidos referentes a Educación Física en los cursos que impartían.

Para el profesorado el confinamiento no fue una etapa buena, llena de carga de trabajo, de ansiedad y agobio, adaptarse a la nueva realidad fue fácil ya que acortaron o eliminaron los contenidos en la asignatura de Educación Física limitándola a retos semanales y a una evaluación simplemente de observación y de cerciorarse en su realización solamente con lo que dijese el alumnado. Tema diferente ha sido la vuelta a las clases presenciales, también con un trabajo intenso por parte de toda la comunidad educativa. Bien que al principio de las clases de Educación Física con las nuevas medidas higiénicas eran complicadas, pero poco a poco fueron mecanizando las medidas de salud y se fue completando los contenidos con una finalización del curso académico completa.

### 5.3. Observación de la situación

Como tercera y última parte del trabajo, mi observación de cómo esta experiencia vivida de cambio en la Educación Física, en la adaptación de la forma de impartir las clases cumpliendo las medidas de higiene sanitarias ha cambiado el papel del cuerpo del docente y del alumnado. La formación de nuestra constitución debido a la experiencia vivida con la pandemia que nos azota, no solo en la adaptación durante el confinamiento con todo lo que conllevó, sino también en este curso escolar presencial y para posiblemente el siguiente curso escolar, que por lo que parece, estas medidas irán desapareciendo y volveremos a la “nueva normalidad”.

El acontecimiento extraordinario en toda la humanidad, la forma de adaptarse y de percibir los cambios a los que hemos tenido que adaptarnos, dejarán sobre los docentes y sobre el alumnado, más sobre el de sexto curso que en los de primer curso, ya que para los de primero quedará en una simple anécdota, pero que ya ha marcado en su cuerpo algo de “huella”, y en los de sexto sí que se acordarán más de esta etapa escolar y que dejará constancia en ellos, sobre todo si se vuelve a repetir alguna pandemia. El docente no será ajeno tampoco a este acontecimiento y esta biografía les conformará emocional y físicamente en su cuerpo.

Otro de los puntos que he podido observar es el cambio que se ha producido en este curso escolar en lo referente al tiempo y espacio escolar que ha tenido que vivir el docente y el alumnado, no voy a comentar esto en el confinamiento domiciliario que ya con la encuesta anterior he sacado conclusiones, sino en cómo han cambiado los hábitos a los que se venía acostumbrados y que se han tenido que adaptar a destinar un tiempo extra a las medidas de higiene obligatorias, ya en las entrevistas con los docentes nos han comentado algo, pero yo he podido observar in-situ esa mecanización de actos con la higiene de manos, que ya pasaba desapercibido casi a los ojos de todos, mientras se estaban dando las explicaciones el alumno encargado iba echando gel desinfectante a todos los demás o de un principio desinfectar todo el material, pero que al final del curso se iba relajando esta medida, el tiempo dirá si el contagio del coronavirus se

producía o no por el contacto con el material.

El cambio más notable en el colegio y en el alumnado ha sido la distribución del espacio de trabajo y el horario, la dirección del centro con el equipo Covid ha tenido que preparar los itinerarios por los pasillos, direcciones de ida y vuelta para desplazarse por el centro, los horarios para salir al patio en el recreo y las salidas escalonadas para no coincidir todo el alumnado a la vez en él, tampoco en las clases de Educación Física, que se ha tenido que hacer un trabajo titánico para adaptar el horario a que no coincidiesen todos a la vez.

El cambio más notable se vio en la supresión de la sala de psicomotricidad para dar cabida a la ampliación del comedor escolar y así poder guardar las distancias de seguridad en un punto clave, ya que para comer es necesario quitarse la mascarilla y aquí sí que se corre un riesgo alto en un posible contagio.

Lo que ha sido más complicado en mi opinión en la observación realizada ha sido el adaptar los contenidos y metodologías por parte del docente a las medidas de seguridad, como son el uso de las mascarillas y el distanciamiento social, la higiene de manos ya hemos visto que fue un proceso mecanizado que toda la comunidad educativa ejecutó sin ningún problema. Modificar el proyecto pedagógico a no extremar al máximo el contacto en las clases de Educación Física, priorizando el trabajo individual sin utilizar actividades de contacto o grupales ha sido lo más complicado que he observado, y que muchas veces no ha podido producirse, pero sí que se ha reducido a trabajos colectivos en parejas.

No solo en educar al alumnado en la prohibición del contacto social totalmente contrario a nuestra forma de ser latina, podríamos decir donde predomina el contacto afectivo, sobre todo en las actividades grupales más complicadas y que a finales del curso escolar también vi que bajaban las exigencias por parte del profesorado a la hora de alertar de que no se estaban cumpliendo, puede ser debido también al cansancio global de la sociedad, del docente y del alumnado.

Mención aparte el trabajo con las mascarillas, como se ha podido ver reducido el rendimiento escolar en Educación Física en las pruebas más exigentes, que han tenido que verse sustituidas o adaptadas a una exigencia de menor rendimiento o simplemente eliminadas del curso escolar. Numerosas han sido las veces que el alumnado en las clases ha pedido un tiempo de respiración que el docente ha dejado con la separación reglamentaria al alumnado quitarse la mascarilla y respirar sin problema para recuperar el aliento.

En lo que se refiere a las actividades extraescolares, para el colegio no ha sido un gran problema, solo se han podido realizar al final del último trimestre y han sido puntuales, todo lo que se refiere fuera del centro escolar para el alumnado ha sido en el parque con sus familias y no todo el tiempo, debido que a principios de curso escolar aún había parques públicos precintados sin poder utilizarlos.

El centro solamente ha podido colaborar con las familias para la realización de actividades sugiriendo paseos o salidas a la naturaleza o a los parques cuando estuviesen abiertos. Grande ha sido la responsabilidad de todos por contener la pandemia y poder continuar con las clases presenciales.

A principios del curso escolar el miedo generalizado por la presencialidad que dictaminó la Junta produjo una desconfianza e incertidumbre en toda la comunidad educativa que poco a poco se fue resolviendo, la correcta ejecución de las medidas sanitarias por parte de todos ha conseguido poder realizar un curso escolar mejor de lo esperado y yo creo que esto de querer mantener una cierta normalidad en las clases ha influido a la hora de la prohibición de actividades extraescolares. También las excursiones, salidas a la piscina o talleres que realizaba el centro fueron eliminadas y solamente en mayo de 2021 se atrevieron a realizar el huerto urbano con las familias como actividad extraescolar, pero la poca asistencia de alumnado y familia ha dejado constancia en mi observación que aún existe miedo y que todavía no se quieren correr riesgos.



Solamente me queda comentar al docente, no solo en las preguntas de la entrevista he podido observar su actuación, sino que he podido vivir la experiencia de impartir clase con la obligatoriedad del cumplimiento de las medidas sanitarias que como principal inconveniente para la práctica de la labor docente, ha sido el uso de las mascarillas por parte del docente y del alumnado. El no poder observar la mitad del rostro y no percibir ese lenguaje no verbal tan importante sobre todo a la hora de dar instrucciones y comprobar por los gestos faciales si se han comprendido correctamente las explicaciones, no poder verte el alumnado ha supuesto algunas veces un problema de comunicación que ha supuesto una mala comprensión y por cambio una realización errónea de la actividad, un esfuerzo extra en la principal herramienta del docente, la voz que se ha visto perjudicada y se ha tenido que extremar su cuidado. Esto se ha podido suplir muchas veces, sobre todo en actividades en el patio, al aire libre con la separación del docente del alumnado y momentáneamente prescindir de la mascarilla para dar las indicaciones y no levantar la voz.

El cuerpo del docente no solamente se ha visto perjudicado físicamente, sino que también psicológicamente, sobre todo al principio del curso escolar con las adaptaciones de los contenidos y las metodologías, ha supuesto un trabajo extra para el profesorado de la asignatura de Educación Física en un tiempo escaso.

No solo las actividades presenciales, sino que en algunos casos, por ejemplo la maestra entrevistada en los confinamientos de 10 días que ha tenido durante el curso, por ser de primero de Primaria, un grupo burbuja que obligaban las autoridades sanitarias a tener que realizar las clases cada uno desde su casa por las plataformas online, o al docente entrevistado con algún alumno confinado 10 días en casa, tener que preparar los contenidos de Educación Física e impartírseles también individualmente por las plataformas online. Han supuesto una carga de trabajo extra que mentalmente han tenido que afrontar.

La consecución del curso escolar 2020-2021 a mi parecer mejor de lo esperado el resultado, ha sido un trabajo colectivo de la sociedad española, de las autoridades sanitarias y educativas, pero principalmente y que ha recaído la mayoría del peso y responsabilidad en las familias, docentes y colegios, que gracias a su profesionalidad se ha podido impartir un curso mejor de lo esperado con un esfuerzo añadido en la asignatura de Educación Física y sus intervinientes.

## 6. CONCLUSIONES

La situación a la que se enfrentaba la sociedad mundial era nueva y no teníamos constancia de una pandemia así, casi en un siglo, con todo lo que ha cambiado el mundo en todos los aspectos, fue un cambio radical de un día para otro el tener que domiciliarse toda la población en casa por un periodo inicial de 15 días, y que más tarde se fue ampliando hasta casi los 100 días.

La comunidad educativa no fue ajena a estos cambios y de la noche a la mañana se tuvo que adecuar y adaptar a una forma nueva de impartir los contenidos curriculares. Gracias a las plataformas digitales, a la conexión de internet y en algunos casos con el teléfono directamente se pudieron impartir estos contenidos y paliar una carencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. No todo el alumnado tuvo la oportunidad de poder asistir a este proceso online y nueva realidad de recibir los contenidos, por causas sobre todo de la brecha digital por parte del alumnado y de las familias o simplemente por no disponer de la tecnología.

En el confinamiento domiciliario no se cumplió lo esperado a la realización de todos los contenidos en la asignatura de Educación Física, tanto en las entrevistas a los docentes, como en la encuesta al alumnado, un gran grupo de alumnos no recibió clases online o no entendió que los retos enviados por parte del profesorado se consideraron “clases”.

Por otra parte esto desencadenó durante este periodo una disminución notable en las actividades físicas que se tradujo en que los encuestados notaron la falta de ejercicio. La mayoría del alumnado apunta que sí que realizó algún tipo de deporte en casa con una duración media inferior a la recomendada, que estuvo principalmente realizando estas actividades acompañadas, recayendo el peso en el papel de la madre.

Esto entre otras actividades tuvo algo de influencia a que la mayoría del alumnado viviese esta etapa como algo no negativo, estando la mayoría del tiempo contenta, poco enfadada y triste. Motivos aun teniendo algún familiar con la enfermedad, la mayoría recuerda esta etapa buena y que se sintió bien. ¿Con una duración más larga del confinamiento domiciliario que hubiese pasado?

También contribuyó a la deficiencia de actividad física, el no poder asistir por las prohibiciones a los clubs deportivos, la práctica de deporte en esos clubs y la ausencia de salidas a la naturaleza. Clara importancia de las actividades extraescolares para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades motrices del alumnado en estas tempranas edades.

Aun teniendo al profesorado con la formación correcta y el material necesario, en la mayoría de los casos de las familias también con los medios y material y pudiendo realizar entre estos actores una buena comunicación, no se pudieron impartir correctamente los contenidos de Educación Física. Posiblemente esto fuese debido a la carga de trabajo del profesorado.

En lo referente a la vuelta al colegio en el curso 2020-2021 cabe destacar la correcta ejecución del mismo, completando un curso académico en líneas generales mejor de lo que se esperaba, sobre todo al final del mismo.

La consecución de todos los contenidos, dar por completadas las deficiencias del confinamiento a lo referente a esos contenidos, la adaptación de la comunidad educativa a las medidas de seguridad de obligado cumplimiento y la profesionalidad de los docentes a la hora de adaptar las clases a esta “nueva normalidad”, han podido completar un curso que inicialmente costó poner en marcha pero que ha terminado correctamente. No me ha surgido el caso de poder estudiar adaptaciones en el confinamiento ni durante el curso escolar al alumnado con distintas capacidades, ni a la atención a la diversidad, este puede ser otro tema de investigación.

Las salidas a la naturaleza durante todo el curso escolar y tanto las actividades extraescolares como la vuelta a los clubes deportivos en los dos últimos meses de dicho curso, han contribuido a que el alumnado poco a poco vaya consiguiendo esa vuelta a la normalidad aumentando el estado de ánimo y la correcta forma física de antes del confinamiento domiciliario.

En definitiva, no se concluyó correctamente la impartición de los contenidos en Educación Física durante el confinamiento domiciliario de marzo de 2020, esto supuso que no se consiguiesen los objetivos del curso escolar referente a esta asignatura, por lo que las medidas tomadas por parte de las administraciones educativas y el desarrollo de estas medidas por parte del profesorado y familia no fueron las suficientes.

Por otra parte la vuelta a la presencialidad y finalización del curso escolar 2020-2021, ha sido un logro, consiguiendo todos los objetivos como si fuese un curso escolar dentro de la normalidad, he podido comprobar de primera mano impartiendo yo mismo contenidos y evaluándoles a la vez que con mi maestra tutora he podido tener una observación de la totalidad de la consecución de dichos objetivos.

Esto ha sido gracias a un esfuerzo titánico y una responsabilidad por parte de toda la sociedad educativa sin precedentes.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

A. (2021, 10 marzo). Cuándo se decretó el estado de alarma de marzo y empezó el confinamiento en España. abc. [https://www.abc.es/sociedad/abci-cuando-se-decreto-estado-de-alarma-confinamiento-marzo-espana-nsv-202103101633\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-cuando-se-decreto-estado-de-alarma-confinamiento-marzo-espana-nsv-202103101633_noticia.html)

American Academy of Pediatrics, 2006. [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en población española entre 3 y 24 años. Estudio ENPE. Revista Española De Cardiología, 73(4), 290-299. doi:10.1016/j.recesp.2019.07.011

Gómez, J. I. A., & Cabero, J. (2004). Educar en red. Internet como recurso para la educación. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, (22), 115.

Guanche Garcell H, Suárez Cabrera A, Márquez Furet A, González Valdés A, González Álvarez L. Componente crítico en las estrategias de atención médica, prevención y control de la COVID-19. Educación Médica Superior. 2020. Disponible en: <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2385>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(1), 23-35. doi:10.1016/s2352-4642(19)30323-2

Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., y Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? Progress in Cardiovascular Diseases. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.005

La mitad de la población estudiantil del mundo no asiste a la escuela: la UNESCO lanza una coalición mundial para acelerar el despliegue de soluciones de aprendizaje a distancia. (2021, 5 mayo). UNESCO. <https://es.unesco.org/news/mitad-poblacion-estudiantil-del-mundo-no-asiste-escuela-unesco-lanza-coalicion-mundial-acelerar>

La Moncloa. 30/09/2020. La obesidad afecta al 23,2% de niños y niñas de familias con rentas bajas [Prensa/Actualidad/Consumo]. (2020b, septiembre 30). Gobierno de España.

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Paginas/2020/300920-obesidad-infantil.aspx>

Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), departamento de epidemiología.

Rubert, J. A. (2020, 14 septiembre). Las fechas claves que marcaron los 98 días que duró el estado de alarma en España. COPE. [https://www.cope.es/actualidad/espana/sin-microfonos/noticias/las-fechas-claves-que-marcaron-los-dias-que-duro-estado-alarma-espana-20200914\\_892218](https://www.cope.es/actualidad/espana/sin-microfonos/noticias/las-fechas-claves-que-marcaron-los-dias-que-duro-estado-alarma-espana-20200914_892218)

Sevillano, E. G. (2020, 11 marzo). La OMS declara el brote de coronavirus pandemia global. EL PAÍS S. <https://elpais.com/sociedad/2020-03-11/la-oms-declara-el-brote-de-coronavirus-pandemia-global.html>

STERZER, Sebastián, (2020), Impacto del coronavirus en el sistema educativo: ejemplos en el continente asiático, Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, Vol. 07, N° 02, p. 64- 74.

TAM, Gloria & EL-AZAR, Diana (2020), 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education, [Disponible en <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-isreshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay>]

Tuells J, "La introducción de la variolización en Europa", Artículo extractado del libro "Balmis et variola", Tuells J, Ramírez SM. Ed. Generalitat Valenciana, 2003 (tuells@ua.es)

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. doi:10.1016/s01406736(20)30547-x

World Health Organization. (2013, 9 julio). OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. OMS. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

## 8. ANEXOS

### 8.1. Anexo I: Preguntas del cuestionario (Google Forms)

- 1.- ¿Eres chico o chica?
- 2.- ¿En qué colegio estudias?
- 3.- ¿En qué curso estudias?
- 4.- ¿Etapa educativa?
- 5.- ¿Cómo te sentiste en el confinamiento? Bien/mal.
- 6.- ¿Cómo recuerdas el confinamiento? Bien/mal.
- 7.- ¿Algún familiar tuyo tuvo Covid durante el confinamiento? Sí/No.
- 8.- ¿Cuándo estuviste triste en el confinamiento? Nunca/A veces/Muchas veces/Siempre.
- 9.- ¿Cuándo estuviste contento/a en el confinamiento? Nunca/A veces/Muchas veces/Siempre.
- 10.- ¿Cuándo estuviste enfadado/a en el confinamiento? Nunca/A veces/Muchas veces/Siempre.
- 11.- ¿Qué echaste de menos?
- 12.- ¿Tuviste clases de Educación Física online durante el confinamiento? Sí/No.
- 13.- ¿Pudiste seguir las clases online de Educación Física? Sí/No.
- 14.- ¿Hiciste deporte en casa? Sí/No.
- 15.- ¿El deporte lo hiciste solo o acompañado?
- 16.- ¿Con quién? Madre/Padre/Hermanos/as/Otros.



- 17.- ¿Ganaste peso al acabar el confinamiento? Sí/No.
- 18.- ¿Durante cuánto tiempo realizaste deporte al día durante el confinamiento?
- 19.- ¿Perteneceías a algún equipo o club deportivo antes del confinamiento? Sí/No.
- 20.- ¿Has vuelto de nuevo a ese equipo o club deportivo? Sí/No.
- 21.- ¿Recibiste clase online o entrenamiento por parte del equipo o club deportivo?  
Sí/No.
- 22.- ¿Notaste la falta de ejercicio? Sí/No.
- 23.- ¿Antes del confinamiento ibas al monte/rutas por la naturaleza? Sí/No.
- 24.- ¿Después del confinamiento fuiste al monte /rutas por la naturaleza? Sí/No.
- 25.- ¿Qué haces en tu tiempo libre?

## **8.2. Anexo II: Entrevista (Google Forms)**

TODAS LAS PREGUNTAS SON REFERENTE A LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

### **Referente al confinamiento domiciliario de marzo de 2020:**

- 1.- ¿Cómo te sentiste en el confinamiento?
- 2.- ¿Cómo recuerdas el confinamiento?
- 3.- ¿Sufriste ansiedad, depresión, mal humor, etc.?
- 4.- ¿Cuál fue lo peor del confinamiento?
- 5.- ¿Cuál fue lo mejor del confinamiento?
- 6.- ¿Tuviste los medios telemáticos necesarios para poder impartir las clases online?

7.- ¿Pudiste tener buena comunicación con las familias, padres y alumnos? ¿A través de qué medio o plataforma?

8.- ¿Tuviste la capacidad de saber manejar las TIC, plataformas virtuales para poder seguir con la labor docente?

9.- ¿Recibiste algún curso por parte del Centro/Junta para saber manejar las TIC e impartir los contenidos online?

10.- ¿Algún alumno no pudo seguir las clases?

11.- ¿Pudiste impartir todos los contenidos, sí, no, por qué?

12.- ¿Fue fácil adaptarse a las clases online?

13.- ¿Realizaste evaluación de la asignatura, cómo?

**Referente al curso 2020-2021, vuelta al colegio.**

14.- ¿Tuviste algún problema en adaptar los contenidos competenciales claves en las nuevas condiciones (tiempo de clase presencial, medios, espacios disponibles, etc.)?

15.- ¿Tuviste que recuperar aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior debido a la falta de presencialidad?

16.- ¿Tuviste que seleccionar contenidos según factores que disminuirían el riesgo de contagio: actividades al aire libre y sin material por ejemplo?

17.- ¿Tuviste dificultades para diseñar actividades evitando el tocar superficies, material de fácil desinfección y evitar el compartir material?

18.- ¿Has podido impartir todos los contenidos en el curso 2020-2021 y recuperar los contenidos que se perdieron en el curso anterior por el confinamiento domiciliario?

19.- ¿Se ha perdido mucho tiempo en las clases de EF referente a poder cumplir las medidas anticovid, cuánto?