



**Facultad de educación de Palencia
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**EL COMPROMISO MOTOR EN EDUCACIÓN FÍSICA Y LA
ACCIÓN MOTRIZ DEL NIÑO BASADO EN EL TRATAMIENTO
PEDAGÓGICO DE LO CORPORAL**

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR: ALBERTO MOLPECERES MUÑOZ

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2024

RESUMEN

El análisis del tiempo de compromiso motor es un tema de actualidad que se da lugar cada día en cada una de las sesiones impartidas por los docentes de Educación Física. En este Trabajo de Fin de Grado se hace una revisión bibliográfica, es decir, una recopilación de datos de un número determinado de artículos, con la intención de profundizar en el tema y ofrecer una retroalimentación positiva y negativa de las conclusiones obtenidas. Todo ello dentro del contexto de la Educación Física en primaria y centrándose en los diferentes momentos que proporciona una sesión de esta asignatura, así como los beneficios y dificultades durante el desarrollo de estas.

ABSTRACT

The analysis of motor engagement time is a current topic that occurs every day in each of the sessions taught by Physical Education teachers. In this Final Degree Project, a bibliographic review is carried out, that is, a compilation of data from a certain number of articles, with the intention of delving deeper into the topic and offering positive and negative feedback on the conclusions obtained. All of this within the context of Physical Education in primary school and focusing on the different moments that a session of this subject provides, as well as the benefits and difficulties during their development.

PALABRAS CLAVE

Tiempo de compromiso motor, educación física, estrategias de optimización, sesión de E.F, compromiso fisiológico. Tratamiento pedagógico de lo corporal.

KEY WORDS

Motor commitment time, physical education, optimization strategies, PE session, physiological commitment. Pedagogical body treatment.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. EL COMPROMISO MOTOR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SESIÓN DE E.F DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	8
4.2. DIFERENCIACIÓN DE LOS MOMENTOS DE LA SESIÓN EN LOS QUE EL COMPROMISO MOTOR ESTÁ PRESENTE DE LOS QUE NO.....	10
4.3. RELACIÓN DEL COMPROMISO MOTOR CON EL COMPROMISO FISIOLÓGICO.....	15
4.4. VARIABLES QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE AL COMPROMISO MOTOR EN LA SESIÓN DE E.F SEGÚN EL MODELO DE TRATAMIENTO DE LO CORPORAL.....	17
4.5. OPTIMIZACIÓN DE LOS MOMENTOS DE SESIÓN DE MARCELINO VACA MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DEL TCM.....	21
5. METODOLOGÍA.....	24
6. PRESENTACIÓN DE DATOS Y CONCLUSIONES	25
7. BIBLIOGRAFÍA	30

1. INTRODUCCIÓN

La educación física (EF) es una de las asignaturas más importantes en la etapa de primaria, ya que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. En el artículo de Rodríguez et al. (2021), respaldan la definición del compromiso motor (CM), entendido como la disposición y motivación para participar activamente en actividades físicas y deportivas. Reyes (2020), completa y concreta esta definición añadiendo que el CM contempla la cantidad de tiempo en el que los estudiantes realizan AF intencionada en la clase de E.F. Sin embargo, su desarrollo puede verse afectado por diversos problemas ocasionados por determinados factores que afectan negativamente a este concepto.

En este trabajo de fin de grado se abordará el impacto del CM en el desarrollo integral de los estudiantes de primaria y las formas de optimizarlo, identificando las variables negativas por las que el TCM se ve afectado, proponiendo soluciones para superarlas, y evaluando la efectividad de diferentes estrategias y programas en el fomento del CM.

Sin embargo, existen dificultades que pueden impedir el desarrollo del CM en los estudiantes de primaria en las sesiones de EF. Hay artículos como el de Corpas y Villodres (2023) que mencionan que algunas barreras pueden ser la falta de recursos en las escuelas, la falta de tiempo dedicado a la educación física, la forzada organización de los tiempos de una clase de EF impuesta por las carencias temporales curriculares, la falta de formación y capacitación de los docentes en este ámbito para adaptarse a las diferentes circunstancias del centro, o la falta de interés por parte de los estudiantes por una carencia de organización o incapacidad del docente de motivar a sus alumnos.

Para superar esta problemática, es necesario implementar estrategias y programas efectivos que fomenten y ayuden a que el CM dentro de las clases de EF y dentro de la educación en general, sea suficiente y saludable para nuestros alumnos. Algunas de estas estrategias pueden ser la inclusión de juegos y actividades lúdicas divididas por nivel, la promoción de la actividad física en el entorno familiar y social, la creación de programas específicos para estudiantes con necesidades especiales, o la formación y capacitación de los docentes en educación física y deporte. Así como una reorganización de los tiempos usados en todo lo relacionado con la EF.

En definitiva, este trabajo busca contribuir a una educación física de calidad en primaria que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes, ayudando a la mejora del TCM y superando los dilemas que puedan impedir su desarrollo. Se espera que la información recogida pueda ser útil para los docentes, investigadores y profesionales de la educación física y deporte, así como para las autoridades educativas y los responsables de políticas públicas en este ámbito.

2. JUSTIFICACIÓN

El compromiso motor en educación física en primaria es un tema de gran importancia debido a su impacto en el desarrollo integral de los niños en esta etapa educativa. A través de la práctica de actividades físicas y deportivas, se fomenta el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social de los estudiantes, lo que contribuye a su bienestar físico y mental.

En la actualidad, la sociedad se encuentra cada vez más preocupada por el sedentarismo y la falta de actividad física en los niños y jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y jóvenes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para mantener una buena salud y prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Por tanto, es fundamental que los docentes de educación física tengan las herramientas necesarias para motivar y comprometer a los estudiantes en la práctica de actividades físicas y deportivas. Sin embargo, en muchas ocasiones, los docentes se enfrentan a barreras y dificultades que dificultan el desarrollo completo de los contenidos y objetivos pedidos por el currículo.

Por todo ello, resulta relevante realizar un trabajo de fin de grado sobre el análisis del tiempo de compromiso motor (TCM) en educación física en primaria. Este trabajo permitiría profundizar en la importancia de esta temática y analizar las estrategias más efectivas para incrementar el TCM en las sesiones de E.F.

Además, permitiría identificar la problemática que puede surgir en la optimización del TCM y proponer mejoras que fomenten su aumento.

En mi estancia en prácticas en los colegios me ha llamado la atención encontrarme en la situación de que el tiempo fructífero en el que los alumnos realizan actividad física es demasiado poco, por lo que me insta a indagar y saber más sobre las posibles causas de esto, y encontrar información sobre posibles soluciones o inconvenientes dentro de las sesiones de E.F.

En conclusión, un trabajo de fin de grado sobre el compromiso motor en educación física en primaria es importante por su impacto directo en el desarrollo cognitivo y físico de los alumnos, su contribución a la adquisición de hábitos saludables y su importancia para la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Además, permitiría profundizar en las estrategias más efectivas para fomentar el CM en los estudiantes y proponer soluciones para superar los factores negativos que condicionan el TCM en las clases de E.F.

3. OBJETIVOS

Realizar una revisión bibliográfica de este tipo siempre propone una serie de objetivos a cumplir, basados en el tema abordado y las diferentes ideas a desarrollar, estos los divido en dos grupos:

OBJETIVOS ASOCIADOS AL ÁMBITO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SALUDABLE DEL ALUMNADO CON RESPECTO AL TCM

- Analizar el impacto del compromiso motor en el desarrollo integral de los estudiantes de primaria.
- Analizar la importancia de la educación física en primaria para la adquisición de hábitos saludables.

- Analizar la relación entre el compromiso motor y compromiso fisiológico en los estudiantes de primaria.
- Estudiar la influencia de la motivación en el compromiso motor en educación física en primaria.

OBJETIVOS ASOCIADOS AL ANÁLISIS DEL TCM Y A LA SESIÓN DE E.F

- Analizar el modelo de sesión de Marcelino Vaca para observar cómo afecta al TCM y ver otra perspectiva no tan centrada en este concepto.
- Proponer formas de optimizar el tiempo en el modelo de sesión de Marcelino Vaca.
- Estudiar las estrategias más efectivas para optimizar el tiempo de compromiso motor en los estudiantes de primaria.
- Identificar las características que favorecen o dificultan el compromiso motor en educación física en primaria.
- Diferenciar en los momentos de la sesión los tiempos que son compromiso motor de los que no lo son.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. EL COMPROMISO MOTOR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SESIÓN DE E.F DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Para empezar con este apartado es necesario tener claro el significado del concepto de tiempo de compromiso motor (TCM). Existen muchos autores que definen este término, pero Bernal et al. (2013) sintetiza correctamente una definición, la cual especifica que el TCM se refiere al tiempo que los alumnos participan activamente y de manera voluntaria en las actividades físicas dentro de una clase de educación física o cualquier otra actividad o juego motor en el que su implicación implique intención participe por parte de los alumnos.

Por otro lado, Piéron (1988a, 1988b citado por Sierra, 2003) define el TCM como el “tiempo efectivo durante el cual el alumno está realizando una actividad motriz durante la sesión de educación física”. Este autor centra la clase en AF con una intencionalidad pedagógica.

Vista su definición puedo concretar que las clases de EF como cualquier asignatura tienen una estructura, una organización y unos objetivos, estos son los que se usan para dar pie al desarrollo de habilidades motrices básicas y complejas que según Bascón (2010) el alumnado aprenderá y mejorará mediante su uso y práctica y las cuales son decisivas para la E.F básica.

Es primordial diferenciar el hecho de asociar la E.F al ámbito saludable y físico, de la forma en la que se enseña la E.F. El primero se centra en la mejora de la salud y los atributos físicos del alumnado y el segundo está enfocado en estilos de enseñanza de los que hablaré más adelante.

Es muy importante tener presente que una participación activa y voluntaria es fundamental para el desarrollo completo de los niños dentro de las actividades físicas (AF), se podría decir que es un elemento clave. La forma en la que los docentes motivan y llaman la atención de sus alumnos, toma un papel importante a la hora de que el propio

alumnado reaccione con intencionalidad motriz hacia las actividades planteadas dentro de la clase.

En resumen, la motivación de los niños y una buena organización de las sesiones de E.F, son elementos fundamentales en la E.F, y su promoción es necesaria y supone una mejora para el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños. Cuando hablo de desarrollo físico me refiero a las características positivas que ofrece que los alumnos cuenten con TCM suficiente como para que se obtengan resultados efectivos y saludables.

En el área de EF, dentro de la educación primaria es esencial que los niños se diviertan, se muevan y aprendan de manera controlada, es bueno, ya que mejoran su coordinación motriz, su desarrollo y organización mental y sus habilidades sociales. En este ambiente es donde los niños muestran cómo son realmente y cuáles son sus puntos fuertes y débiles dentro de todos los contenidos que se enseñan en los diferentes cursos de Educación Primaria.

Según estudios como el de Yanci et al. (2016) u otros con los resultados de Flores-Moreno et al. (2017), junto a Fernández (2019) y otros muchos artículos analizados y recopilados por Corpas y Villodres (2023), muestran unos resultados preocupantes en los que la media de TCM dentro de las clases de EF en Educación Primaria es de 22 minutos. Es desalentador conocer esta información, ya que, aunque una clase de cualquier asignatura debería durar al menos 55 minutos siempre hay imprevistos que impiden utilizar el máximo del tiempo, pero es sorprendente que en E.F se note tanto la diferencia temporal.

Cabe recordar que estos cuatro artículos mencionados anteriormente son de los años 2016 2017, 2019 y 2023. Lo que nos lleva a entender que desde hace años los profesores de EF han tenido que luchar con un horario apretado en tiempo y no del todo satisfactorio en base a los beneficios del TCM en los niños. Por desgracia, estas dificultades siguen presentes en la actualidad y generan que las clases de EF no sean aprovechadas al máximo y que probablemente en el curso completo en general, no se puedan cumplir todos los objetivos propuestos al inicio de este.

4.2. DIFERENCIACIÓN DE LOS MOMENTOS DE LA SESIÓN EN LOS QUE EL COMPROMISO MOTOR ESTÁ PRESENTE DE LOS QUE NO

Este apartado se centra en diferenciar los diferentes momentos en los que se divide la sesión de EF según Marcelino Vaca y compararlos con la realidad de los estudios de campo realizados en base al TCM y otros significados de tiempo que se han ido generando debido a la situación actual de las clases de EF.

Me parece curioso comparar estos momentos con el TCM, ya que, si los vemos desde fuera, Marcelino Vaca está mostrando cómo enseñar y organizar las clases de EF, teniendo en cuenta el tiempo desde una perspectiva no tan centrada en el TCM, sino en estrategias más pedagógicas y estructurales que también pueden funcionar en el desarrollo físico y cognitivo de los alumnos y alumnas.

Vaca (2013) divide la clase de EF en tres momentos clave dentro de los cuales se plantea la práctica con todos sus elementos didácticos, objetivos, contenidos, metodologías y criterios de evaluación.

El primero es el momento de encuentro, tiempo que el profesor utiliza para situar y preparar al alumnado dentro de una nueva situación educativa.

Este momento se da al principio de la clase de EF y se divide en tres fases iniciales, la primera es el saludo donde el profesor toma contacto con los alumnos y da paso a la siguiente fase que es la de atuendo, donde los niños se preparan a la nueva situación dentro de lo que sería cambio a ropa deportiva. Por último, entraríamos en el último apartado que sería compartir el proyecto, en el que el profesor da unas breves pinceladas sobre lo que se va a dar lugar en la práctica.

El segundo es el momento de actividad motriz, es el tiempo en el que el cuerpo y el movimiento pasan a tener un tratamiento pedagógico.

Al igual que el primer momento, este también da lugar a una serie de ideas que sirven de guía para organizar la sesión de EF, teniendo en cuenta que no todas tendrán lugar en cada sesión que se prepare, pero en general serán el hilo conductor de la práctica.

Hay fases que cuentan con un orden fijo que son: la entrada en la tarea, las primeras exigencias y la vuelta a la calma y la recogida del material y otras que varían su presencia dependiendo de las actividades que se realicen, y son la exigencia individual, el trabajo en equipo, la reflexión-acción y el trabajo en grupo.

Cada una de las fases tiene sus explicaciones, iré explicando una por una de manera resumida sobre qué tratan.

-Entrada en la tarea: es básicamente el comienzo para entrar en contacto con la clase, la sala, los materiales, mediante un juego o actividad que active el ritmo cardiaco de los alumnos y que libere tensiones, mediante la interacción con el grupo y con el profesor. Muchas veces las actividades que se realizan en esta fase pueden orientarse y concretarse en determinados movimientos que sirvan de previa para las actividades motrices que se vayan a tratar en el día.

-Primeras exigencias: aquí el alumnado comienza a situarse en las acciones motrices solicitadas en las actividades propuestas dentro de los contenidos previstos en la sesión. En la fase anterior esperamos una respuesta espontánea hacia ciertos estímulos por parte de los alumnos, en esta sin embargo es el docente el que va dirigiendo qué estímulos son los que quiere que los alumnos sientan o desarrollen, mediante la proposición de una normativa, elección de tipos de agrupaciones o materiales que se vayan a utilizar en concreto. Se tiene también en cuenta la capacidad de los alumnos de implicarse dentro de las actividades, sabiendo respetar las normas.

-Exigencia individual: en este estadio se pretende que los alumnos identifiquen sus capacidades dentro de las actividades motrices propuestas. Es decir, que sean capaces de distinguir si se les da bien o mal, si pueden dar paso a otro nivel de dificultad en el reto propuesto. Deben poder situarse y saber cuál es su nivel de competencia en el desarrollo de las acciones motrices, así como el docente debe proporcionar consejos de ayuda para crear una mejora o una expectativa de lo que pueden llegar a hacer si atienden a las sugerencias o si observan el éxito de sus compañeros. Todo ello para motivar y para poder hacer posible la superación del reto.

-Trabajo en equipo: como dice el nombre de esta fase, esta trata de asegurar determinados aprendizajes en los que el trabajo en equipo con otros compañeros es el eje central. Tiene como intención que los alumnos se enfrenten a retos que deban resolver con la ayuda de otros mejorando sus relaciones interpersonales. Ya sea cooperando, manteniendo

oposición, etc. Las actividades propuestas deben fomentar la participación y la colaboración de los grupos formados para la realización de estas.

-Reflexión-acción: esta fase es analítica, consiste en que los alumnos reflexionen y se conciencien de lo aprendido en la sesión. Comentar los fallos que se han visto en ellos mismos o compararlos con los de otros con el fin de optimizar sus aprendizajes motrices, o realizar autoevaluaciones tomando notas del trabajo realizado, son las propuestas que se esperan de esta fase. Con el objetivo final de que los alumnos desarrollen la capacidad de controlar sus conocimientos, de manera que puedan identificar los que son positivos para su desarrollo y cuáles no.

-Trabajo en grupo: en este apartado se busca que todos los alumnos participen en la misma tarea motriz. El docente debe dejar un tiempo para vivenciar, comentar y reflexionar sobre las características de la actividad motriz propuesta, como forma de encontrar sus objetivos. Las actividades deben fomentar la cooperación en grupo, para ver la capacidad de los alumnos de respetar una normativa y conseguir una conclusión de la actividad enriquecedora para todos.

Y, el tercer y último momento es el de despedida, que sirve como disposición a una nueva situación. Daría comienzo con la reunión de los niños y la recogida del lugar de la práctica, junto a los materiales empleados en la sesión del día. Y se finalizaría con un saludo como al principio de la clase.

Tras haber visto todos los momentos en los que Marcelino Vaca divide la sesión, revisando artículos encontré una conexión de estos con los tiempos con los que trabajaba Pierón, este aportaba otra forma en la que podía estar dividida la sesión de E.F. Concretamente en el artículo de López y Moya (2019) y el artículo de Martínez et al. (2007), ambos recogen y explican de manera detallada los tiempos de la sesión de Pierón (1988^a,1988^b), en los que este autor señala que existen diferentes tiempos específicos durante la clase: “Tiempo de Programa” (TP), “Tiempo Útil” (TU), “Tiempo Disponible para la Práctica” (TD), “Tiempo de Compromiso Motor” (TCM) y el “Tiempo Empleado en la Tarea” (TET) (Figura nº 1),

Tiempos en la sesión de Educación Física I

Piéron, 1988a, 1988b



Cada uno de estos conceptos tiene su definición y explicación:

-Tiempo de Programa: representa el tiempo del calendario escolar de acuerdo con las leyes educativas vigentes. Representa todo el tiempo de clase (entre 45 y 60 minutos en España, por lo general).

- Tiempo Útil: tiempo que queda si suprimimos el desplazamiento hacia el gimnasio o el lugar donde vaya a tener su desarrollo la clase de EF y la preparación de los niños. Como tal, se refiere al periodo de tiempo disponible para la práctica entre el inicio y el final de la sesión contando con lo restado.

- Tiempo Disponible para la Práctica: es la ventana de tiempo que se abre después de dar las explicaciones adecuadas a los alumnos y organizar el material.

-Tiempo de Compromiso Motor: definido anteriormente como el tiempo en que los alumnos participan activamente y de manera voluntaria en las actividades físicas dentro de una clase de educación física o cualquier otra actividad o juego motor en el que su implicación implique intención partícipe por parte de los alumnos.

-Tiempo utilizado en la Tarea: sería la parte del TCM efectuada dentro de unos objetivos específicos dentro de la sesión de EF.

Además de estas divisiones temporales, en el artículo de Fernández (2008) este ofrece una investigación más profunda de los tiempos especificados anteriormente.

Dentro encontramos estos tiempos:

-Tiempo de sesión (TS): es el tiempo que marca el horario para la duración de cada sesión y también sirve de referencia para la planificación. Este es el tiempo al que Pierón se refiere como tiempo de programa.

-Tiempo registrado de sesión o tiempo real de sesión (TRS): es el tiempo resultante de la suma de todos los tiempos. A este tiempo Pierón lo denomina tiempo útil, por tanto sería el tiempo que resulta de restar del tiempo de programa el empleado en que los alumnos se desplacen al lugar de la actividad y se cambien en el vestuario hasta que llegan a la pista. Cabe destacar que este valor puede ser mayor al TS.

-Tiempo registrado de atención (TRA): es la suma de los tiempos en los que el alumno mantiene la atención sobre explicaciones de información general, cuestiones de la tarea o conocimiento de resultados.

-Tiempo registrado de actividad motriz (TRAM): es la suma de los tiempos en los que los alumnos realizan actividades motrices.

-Tiempo registrado de organización (TRO): es la suma de los tiempos en los que se organiza la actividad formada por el tiempo registrado de organización de los alumnos y de colocación del material.

-Tiempo registrado imprevisto (TRI): es el tiempo que se gasta en imprevistos de orígenes internos y orígenes externos en el ámbito escolar.

-Tiempo de atención (TA): es un tiempo planificado por el profesor donde este conoce el tiempo en el que va a requerir la atención de los alumnos mientras les suministra información.

-Tiempo de actividad motriz (TAM): es el tiempo planificado por el profesor como tiempo en el que los alumnos van a realizar actividades motrices.

-Tiempo de organización (TO): es el tiempo planificado por el profesor como tiempo en el que se van a organizar los alumnos y colocar el material.

En resumen, integrando estos conceptos, se podría definir TCM como el espacio de tiempo derivado del TS tras restarle: el Tiempo de Atención (TA), el Tiempo de Organización (TO) y el Tiempo Imprevisto (TI) si lo hubiese. El tiempo restante sería el periodo en el cual el compromiso motor está presente.

Comparando los momentos de la sesión de Vaca con los tiempos estudiados por otros autores podemos observar que el único momento donde encontramos compromiso motor es en el de actividad motriz, que está compuesto por fases que se pueden dar en una clase de EF o no. Lo que quiero decir con esto es que al fin y al cabo el TCM dentro de este espacio de tiempo es voluble, dependiendo de lo propuesto en las actividades del día y del gasto de tiempo en el que se hayan llevado a cabo los otros dos momentos especificados en la sesión de Marcelino Vaca.

El momento de actividad motriz podría equipararse al tiempo útil explicado anteriormente, sin tener en cuenta el tiempo disponible para la práctica donde quedan las explicaciones y la organización de los materiales. Esto nos muestra que el TCM sigue siendo reducido independientemente de los momentos en los que dividas la sesión.

Por último, hace falta aclarar por qué la visión de Marcelino Vaca sobre el TCM es una alternativa interesante. Esto se debe a que él trata de conseguir implicaciones motrices por parte de los alumnos a la vez que utiliza tiempos menos activos motrizmente presentes en diálogos, reflexiones, observaciones, etc, que aportan otros aprendizajes necesarios pedagógicamente para el desarrollo completo del alumnado. Tanto físico como psicológico.

4.3. RELACIÓN DEL COMPROMISO MOTOR CON EL COMPROMISO FISIOLÓGICO

Una vez conocido el concepto de TCM, encontramos otro muy cercano al inicial denominado tiempo de compromiso fisiológico (TCF a partir de ahora). Ambos se complementan durante el desarrollo de las clases de EF. Dentro del artículo de Martínez et al. (2007) se mencionan a Generelo y Plana (1997), los cuales definen el compromiso fisiológico como “el grado de entrega o de implicación de un sujeto en una actividad físico-deportiva a nivel fisiológico”. En estudios previos a esta definición Generelo

(1996) asocia el tiempo de compromiso motor como un factor muy importante para un desarrollo óptimo del TCF. Al concepto de TCM estudiado por Piéron (1988a, 1988b), Generelo (1996) le añade la variable de la “frecuencia cardiaca” como elemento condicionante del compromiso fisiológico. Sierra (2003) para completar esta relación proporciona una definición más específica sobre el TCF, en la cual el nivel de intensidad durante cualquier actividad realizada en la sesión de EF debe proporcionar una mejora en la condición física de los alumnos. También menciona que no es necesario que este tipo de actividades se centren en el aumento de la frecuencia cardiaca, sino en la mejora de capacidades físicas del alumnado.

Con esta recopilación de definiciones podemos encontrar la relación entre ambos conceptos, en que, si al TCM se le suma una intensidad significativa en las actividades, conseguimos un TCF que provoque mejoras orgánicas durante las clases de EF a lo largo de todo el periodo de educación primaria.

Cabe destacar, que existen varias maneras de entender la E.F para después integrarla en el currículum. La primera lógica se centra en la mejora de las capacidades físicas básicas que utiliza la combinación del TCM y TCF para conseguir ese desarrollo orgánico. Y otra como es caso del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal (TPC), que mediante la organización y división del tiempo en diferentes momentos y formas de abordar el movimiento no le da tanta prioridad al TCF en la sesión de E.F (aunque también lo considere importante).

Como conclusión, un aumento del TCM en las sesiones de EF supondría un incremento del TCF, lo cual promovería una mejora en el desarrollo de estrategias de optimización de los tiempos en los que se divide la sesión, un progreso en la mejora de la salud de los alumnos y, en definitiva, una crítica a la razón por la que el TCM necesita acrecentamiento.

Para profundizar en el porqué es necesario afrontar este problema, dentro del artículo de Martínez et al. (2007), se analizan las mejoras que produce el compromiso fisiológico en la salud, alegando que, al vivir en una sociedad sedentaria, los estudios e investigaciones sobre el ejercicio físico siempre han promovido la actividad física, tanto como medio para evitar enfermedades como para promover una vida activa. De toda esta información es donde se determina que tanto el TCM como el TCF favorecen un buen estado de salud de los infantes.

Otros de los ejes en los que se centra este artículo es en la optimización del TCF y por tanto del TCM, a través del análisis de diferentes factores que los afectan de manera negativa ofrecen estrategias que pueden funcionar.

En apartados siguientes me centraré en desarrollar estos factores y en proporcionar información sobre las diferentes estrategias que recogen los diferentes artículos.

4.4. VARIABLES QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE AL COMPROMISO MOTOR EN LA SESIÓN DE E.F SEGÚN EL MODELO DE TRATAMIENTO DE LO CORPORAL

Una vez entendidos los conceptos fundamentales del tema abordado, cabe destacar la importancia de centrarse en la problemática que supone el TCM.

Según Vaca, cuando hablamos del tratamiento de lo corporal en los niños, hay un factor que condiciona la variabilidad de actividades y el enfoque y tiempo que se pueden dedicar a ellas. Es el caso del contexto en el que se desarrollan dichas AF, no se pueden proponer las mismas en un entorno urbano y otro rural, esperando los mismos resultados en ambos casos. Esto no solo afecta a la creación y planificación de estos juegos motrices, afecta también a la manera que los docentes entienden el contexto escolar en el que se encuentran y como deben lidiar con él con las herramientas con las que cuentan.

Relacionándolo con el TCM, me refiero a que la localización y distribución del centro escolar en el que nos encontremos afecta en mayor o menor medida al tiempo que tenemos para la práctica en la que queremos que el compromiso motor esté presente.

Como ejemplo se puede comparar la situación hipotética pero bastante realista de dos centros escolares diferentes. Uno de ellos cuenta con un gimnasio en el propio centro, por lo que el tiempo de la clase de E.F que se emplea en movilizar el alumnado sería desde el momento en que se recoge a los alumnos en la clase y se les traslada al propio gimnasio. En el caso del segundo centro escolar, este no cuenta con gimnasio propio, pero tiene acceso a un polideportivo cercano que permite la realización de las sesiones de E.F allí.

A simple vista puede parecer que son centros con situaciones similares ya que el tiempo gastado en el traslado está presente, pero si pensamos un poco y hacemos unos cálculos rápidos encontramos las diferencias.

En el caso del primer centro la recogida y traslado de los alumnos supongamos que tarda 5 minutos (esto no es preciso ya que no tengo en cuenta lo que tarden en recoger sus materiales de la clase anterior, organizarse en una cola para desplazarse o cualquier variable externa que pueda ocurrir en ese momento del día). Si contamos esos 5 minutos tanto para desplazarse al gimnasio como para volver de él al aula, hacen un total de 10 minutos.

En el segundo centro el polideportivo se encuentra a 10 minutos andando. Sumamos a estos 5 minutos de organización de los alumnos tanto antes como después para la vuelta. Lo que hacen 10 minutos de ida, más 10 minutos de vuelta, más 5 minutos de organización, total de 25 minutos.

Si lo normal es que una clase de E.F dure entre 50 y 55 minutos, en el caso del segundo centro se estaría gastando casi la mitad del tiempo de la clase en desplazarse a otro entorno. La organización extraordinaria que tiene que hacer un docente en esta situación para alcanzar un TCM adecuado y saludable es inimaginable. Lo más probable es que no consiga más de 12 minutos donde el TCM esté presente.

Una vez visto este ejemplo, es bastante preciso decir que el contexto escolar es un factor condicionante que afecta negativamente al TCM.

He mencionado este ejemplo, en base a lo que he encontrado en los artículos como el de Yanci et al. (2016), Flores-Moreno et al. (2017), Fernández (2019) y Corpas y Villodres (2023). Estos muestran estudios donde se analiza el TCM en diferentes centros y se compara con lo recomendado por la OMS.

Al principio del marco teórico comenté que la media de tiempo de una clase de E.F es de 50-55 minutos como el resto de las asignaturas. La OMS recomienda que lo saludable para un niño en su etapa primaria sean 60 minutos diarios. Si lo normal es que en el currículum escolar haya 2 o 3 días (dependiendo del centro) por semana de E.F y el TCM

medio calculado en las investigaciones con datos empíricos es de 22 minutos, ¿está cumpliendo el currículum escolar con las recomendaciones de la OMS?

La respuesta es no, un TCM de 22 minutos por sesión hace un total de 66 minutos en 3 días de clase a la semana, cuando lo recomendado es eso mismo cada día. Obviamente no estoy contando las AF extraescolares, pero el artículo Rodríguez et al. (2021) explican detalladamente un estudio en el que el TCM en los centros es insuficiente para cubrir las sugerencias mínimas de AF en el periodo escolar.

Con esto encontramos otro factor negativo condicionante de un TCM escaso, en este caso es la distribución del currículum escolar en base a las horas de E.F.

Además de este factor, podemos profundizar en él y centrarnos en la organización y colocación de las horas de la asignatura de E.F. En el artículo de Rodríguez et al. (2021) se muestra un análisis de diferentes artículos con el TCM como objeto de estudio, en el que proporcionan unos resultados bastante detallados sobre cómo la distribución del horario afecta también al TCM (además de otros factores). Las horas en las que se imparten E.F influyen en el comportamiento de los alumnos y en cómo de activos y participativos se encontrarán durante la clase. No es lo mismo dar una clase a las 9 de la mañana, en la que los alumnos vienen calmados de sus casas, que dar otra después del recreo donde están más activos y agitados.

Otro de los factores negativos para el TCM que es importante remarcar es la motivación de los alumnos a la hora de realizar AF. Como he mencionado previamente, el tiempo de AF de los niños en la Educación Primaria no es el recomendado por la OMS, si a esto le juntamos que vivimos en una sociedad sedentaria con mucha menos promoción de lo saludable y con mayor acceso a lo fácil y rápido, el resultado da que los niños no tengan la motivación de esforzarse por hacer o participar en lo desarrollado en las clases de E.F. Este es un factor menos controlable a nivel global, pero sí que es posible producir una mejora en la mentalidad de los jóvenes en el propio centro en el que los docentes estén trabajando y enseñando.

Según el análisis del tratamiento pedagógico de lo corporal (TPC) que realiza Ibáñez (2020), menciona que Vaca en su construcción del proyecto educativo, todo el tiempo

que el docente utilice para la preparación y planificación de sus unidades didácticas y en su defecto de cada sesión que vaya a impartir, buscando objetivos y resultados en base a su conocimiento de los grupos de alumnos que maneje. Todo ello promueve una participación y autonomía por parte del alumnado. Resumiendo, se refiere a que dependiendo de cómo decida enseñar un profesor los contenidos en un centro, esto afectará a la motivación de estos.

Ibáñez (2020) comenta también que los diferentes estilos de enseñanza que se utilizan en E.F en primaria afectan en mayor o menor medida al TCM. Esto significa que ante la situación en la que se encuentra la E.F actualmente, los profesores han desarrollado técnicas que favorecen o que perjudican el TCM.

Es imprescindible mencionar que enseñar E.F en base al TPC afecta negativamente al TCM. Pero es por el hecho de que la finalidad de este modelo no se centra en el tiempo en el que los alumnos están en movimiento sino en la calidad de los aprendizajes que se enseñan. Bores et al. (2020) ofrece un profundo análisis del TPC en el que su visión y conocimientos sobre lo que era impartir una clase de E.F cambiaron y se adaptaron a este modelo mencionado. En él destaca cuatro puntos clave que tuvo que entender para internarse en el TPC, los cuales son:

- La desaparición de la dualidad cuerpo-mente: ambos son uno solo y hay que evitar tratar de separarlos.
- La consciencia sobre el aprendizaje: que los alumnos sean conscientes de lo que están aprendiendo y porqué, el origen de esos aprendizajes.
- El docente como provocador de situaciones de reflexión: cómo conseguir que los alumnos reflexionen sobre lo que se está dando lugar, intentando relacionar esas reflexiones con experiencias previas, sin tener que ir parando la clase cada cierto tiempo.
- La programación de las Unidades: un diseño abierto y cambiante: la manera de organizar las sesiones, actividades, contenidos y objetivos del curso en base al TPC.

Uno de los factores que hay que conocer para entender por qué un profesor que se preocupa por el tiempo decide amoldarse a otra forma de dar clase, es el conocimiento de las diferencias entre AF, ejercicio físico y E.F.

AF según la OMS “hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona”

Ejercicio físico según el SACYL es cualquier movimiento voluntario, normalmente planificado, realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).

E.F según la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la U.N.E.S.C.O (1979) se señala que la E.F “*es un derecho fundamental para todos, que constituye un elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de educación, que debe ser programada y ejecutada profesionalmente, con investigación y evaluación propia y sobre la que los medios de comunicación deberían ejercer una influencia positiva*”.

A esta definición, Cecchini (1996) la complementa diciendo “*La Educación Física alcanza su verdadero valor educativo no sólo como desencadenante de mejoras biológicas o físicas (condición física y salud) y mejoras perceptivas (esquemas) sino también psíquicas (inteligencia, afectividad) y espirituales (morales y éticas)*”.

La conclusión con la que llegamos a esto es que la E.F es mucho más profunda que realizar AF o ejercicio físico que es lo que recomiendan las organizaciones sanitarias. De ahí que el TPC surja como alternativa del TCM. La decisión de favorecer el TCM o la calidad de las enseñanzas recae sobre los propios docentes.

4.5. OPTIMIZACIÓN DE LOS MOMENTOS DE SESIÓN DE MARCELINO VACA MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DEL TCM

En apartados anteriores he mencionado problemas que afectan al TCM, pero esto ya lo habían notado nuestros docentes por lo que también se han propuesto estrategias que

ayuden en todo tipo de escenarios educativos con respecto a la situación de la E.F en los centros escolares.

Vaca (2013) en su libro, propone 3 momentos temporales que a su vez están desgajados en subapartados sobre qué es lo que se debería hacer en cada uno. Es cierto que como estructura base de una sesión de E.F es muy válida, pero al dar tanta importancia a todos los aprendizajes que pueden desarrollarse hace que sea muy complicado organizar todos los contenidos y objetivos en base al tiempo que tenemos de clase. Sobre todo, si queremos cumplir con lo que la OMS recomienda y sin contar con las variables temporales que suponen inconvenientes a la hora del desarrollo de las sesiones.

En el artículo de Martínez et al. (2007) comprenden que, si se mejora el TCF, avanza también el TCM, basados en diferentes autores encuentran unos factores comunes que suponen un progreso y una optimización del TCM en clase. Son estos:

- De manera inicial la proposición de actividades que promuevan la participación de los alumnos y que estén ajustadas al nivel de capacidad de estos es un buen punto de comienzo.

- Organizar la clase para evitar momentos de espera o inactividad.

- Hacer un uso adecuado de los materiales, suficientes para el número de alumnos, motivadores y fáciles de utilizar.

- La participación activa en las actividades también requiere una motivación constante por parte del docente.

- Utilizar variantes de un mismo ejercicio, que hacen que el tiempo se dinamice y se pase de una actividad a otra simplemente dando información breve necesaria.

- Y, por último, establecer objetivos claros para cada actividad.

Estas son estrategias sencillas y adecuadas para ser usadas por cualquier docente que ayudan a incrementar el TCF y el TCM.

Además de estas se han desarrollados diferentes planteamientos didácticos, para fomentar un aumento del TCM, tanto dentro de las sesiones de E.F, como fuera de la asignatura.

Este es el caso de las Unidades Didácticas Activas, que son un material curricular creado para la asignatura de E.F que se presenta en forma de Unidades Didácticas con el fin de conseguir una intensidad de trabajo y TCM idóneos. Estas tienen como objetivo aumentar en al menos un 50 % la intensidad de las actividades físicas que se realicen en la clase.

Dentro del artículo de Martínez et al. (2021) además de las U.D.A, aportan los términos descansos y recreos activos.

Recogiendo toda la información aportada por Baquero y García (2017), los recreos activos pueden definirse como iniciativas realizadas en los patios escolares para promover la actividad física de forma selectiva o semidirigida a través del juego.

Y los descansos activos según el artículo de Martínez et al. (2021), consisten en breves periodos de actividad física realizados con la intención de distraer a los estudiantes y que desconecten de las tareas que estén haciendo en ese momento. Además, ponen un ejemplo: “¡DAME 10! (MSSSI, 2014) el cual es un proyecto de conjunto del Ministerio de Sanidad y Educación con el fin de promover y facilitar al profesorado su implantación”.

También existen los llamados desplazamientos activos, que Salvador y Casterad (2017) definen como una forma de desplazarse a los centros escolares la cual implique la AF fuera de los medios de transporte. Unos ejemplos serían ir en bici o caminar. Destacan que es una buena forma de promover el aumento de AF de los niños y aparte proporciona cuidado y conservación del medio ambiente.

Además de los planteamientos mencionados anteriormente, también se han desarrollado diferentes enfoques didácticos en base a la metodología que el docente utilice en sus clases. En el trabajo de De Esquíroz (2019) menciona que Bernal et al. (2013) proporciona un análisis que tiene en cuenta variables como el tiempo total de la sesión, el tiempo de espera, el tiempo dedicado al trabajo activo o compromiso motor, el tiempo de escucha y

el tiempo de organización, para ver en que estilo de enseñanza se podía optimizar mejor el tiempo.

Los estilos que analizó fueron la asignación de tareas, la enseñanza programada, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. En las cuatro primeras metodologías el compromiso motor que se conseguía era alrededor de los 20 minutos, frente a la resolución de problemas que ofrecía un TCM de más de 30 minutos. Por lo que esa fue la mejor estrategia para poder mejorar y aumentar el TCM.

Con todo esto dicho, vemos que hay obstáculos todavía aun actuales, pero se han desarrollado posibles soluciones que pueden hacer que mejore el TCM y, en definitiva, lo que los alumnos se mueven en E.F y en clase para conseguir que sea saludable.

5. METODOLOGÍA

En esta revisión bibliográfica se han analizado múltiples artículos relacionados con el TCM, el TCF y el TPC. En ellos, encuentro información relacionada con los conceptos mencionados previamente con el objeto de conseguir información contrastada, resultados reales tanto en España como en otras partes del mundo y que profundicen en el tema del que hablo en este trabajo.

Cada artículo está sujeto al tema de estudio o relacionado con él, utilicé estos con la intención de que no todos hablaran sobre lo mismo, pero sí que me proporcionaran conexiones que pudiera analizar y comparar entorno al centro de este trabajo.

Para la selección de artículos, he utilizado diferentes bases de datos como Mendeley, Google Scholar, Dialnet, Scielo, así como artículos dentro de la OMS, la UNESCO y diversas revistas electrónicas. He tenido en cuenta el idioma de los artículos (español o inglés), para ver si encontraba información relevante incluso en países con diferentes estilos educativos.

De toda la documentación revisada la mayoría, analizan el tiempo compromiso motor en educación física en primaria en base a las diferentes perspectivas ofrecidas en la fundamentación teórica. Algunos de ellos se centran en como son las sesiones de E.F,

otros en como optimizar el TCM en ellas, diferentes estrategias y variables que afectan negativamente al TCM en las clases de E.F. Además de otros que profundizan en el TPC y que muestran otra perspectiva frente a La información proporcionada por la OMS.

6. PRESENTACIÓN DE DATOS Y CONCLUSIONES

Después de haber analizado multitud de artículos y de resultados de estudios e investigaciones, muchos de ellos coinciden en que el tema abordado, en este caso el TCM, supone una problemática para los docentes, el alumnado y las clases de E.F.

Una gran parte de los artículos revisados se centran en que el TCM es insuficiente y no ayuda a la promoción de la salud ofrecida por los estándares mínimos de la OMS.

De las recomendaciones que ofrece este organismo cabe recalcar que un aumento del TCM puede obtener mejoras a nivel físico e integral, pero disminuir el tiempo de aprendizaje de contenidos específicos que el docente quiera impartir, no solo centrándose en el movimiento corporal, sino en el uso de la razón, las estrategias o la autocrítica que es la opción que ofrece Vaca (2013).

Vaca (2013) al manifestar esta otra visión sobre la E.F, hace que me cuestione la función de esta. Es cierto que es necesario preocuparse por la baja actividad física de los niños y niñas y considero que la E.F debería hacer todo lo posible por contribuir a alcanzar los valores recomendados por la OMS. Pero destaco que esa es una tarea que no puede recaer sobre la E.F, que tiene otras exigencias, sino en la escuela en su conjunto y, más aún, en las familias y otras instituciones.

En el camino saludable también encontramos una estrecha relación entre el TCM y el TCF que son los momentos en los que el alumno consigue mejoras orgánicas y aprendizajes dentro de actividades físicas vigorosas.

Además de estos momentos, también se analizan otros tiempos que aparecen en las clases de E.F, que hacen que esta se divida y que por lo tanto el TCM sea tan reducido. En base a ellos se han estudiado y se han propuesto formas de optimización de estos tiempos.

Dependiendo del estilo de enseñanza que se utilice en nuestra sesión de E.F, afecta indudablemente al TCM, los estilos que proporcionan mayor libertad al alumnado consiguen una mejor optimización del tiempo. En definitiva, si se aprende y domina el cómo enseñar la E.F de manera optimizada teniendo en cuenta todos los obstáculos, este se convierte en un factor que contribuye a una enseñanza eficaz. Por esto en esta revisión se promueve una formación adecuada de los futuros docentes y del profesorado para una mejora del TCM.

También he encontrado reflexiones sobre que el tiempo lectivo utilizado para la impartición de clase de E.F a la semana es insuficiente para cumplir con todos los objetivos y contenidos propuestos por el BOE español. Y no solo es una problemática española, sino que también ocurre en otros países, como Venezuela o Chile, entre otros. Estudios en estos países confirman que el TCM es mayor en edades tempranas (6/7 años) y que va disminuyendo según avanza la EP.

En investigaciones se ha observado que cuanto más dure la clase de E.F, mayor TCM se consigue y sumándolo a un estilo de enseñanza adecuado aumenta todavía más.

Si relacionamos esto con la colocación en el horario de las clases de E.F, se obtienen datos que aportan que se incrementaría todavía más el TCM, si las sesiones se impartieran después del recreo (entre las 11:45 y las 12:30) ya que no se pierde tiempo en organizaciones de filas para el traslado, sino que los alumnos van directamente al lugar donde van a realizar la clase.

Aun con todo eso el TCM sigue siendo bajo, ya que es poco probable que se den todas las condiciones juntas. Por eso también se han proporcionado propuestas de optimización de los recreos. Los cuales actualmente no colaboran para un incremento de las AF de los alumnos.

Si nos ponemos a distinguir entre géneros y tiempo de actividad física que realizan los niños y niñas de primaria actualmente no alcanzan las recomendaciones ni el 50 % de todos ellos. Según estudios los niños suelen realizar más A.F fuera del entorno escolar que las niñas, aunque en la actualidad de manera general este dato ha disminuido considerablemente por ambas partes, debido a una sociedad más sedentaria.

Si fuera de los centros los niños y niñas hacen poco y dentro de ellos no cumplen con lo saludable, estamos llevando nuestro futuro físico y saludable por el mal camino.

Para concluir, a lo largo de todo el trabajo queda bastante claro que el tema escogido propone una problemática a nivel mundial y ya no solo de años anteriores al nuestro sino también que es un obstáculo presente en la actualidad.

Las principales conclusiones que saco es que el TCM es insuficiente en las clases de educación física, y que la organización en la que el docente distribuya sus sesiones afecta directamente al TCM en ellas.

He descubierto que el TCM y el TCF están vinculados el uno al otro ya que, si se realiza o se consigue una mejora en uno de los dos, ambos tiempos incrementan, qué es lo que buscamos. Aparte de estos dos conceptos he averiguado que estos afectan directamente a la salud de los alumnos y alumnas de EP. La OMS recomienda 60 minutos de actividad física diaria, con lo revisado, analizado y recogido en los artículos en este trabajo puedo decir que en la etapa de EP en los centros educativos no se cumple con esta recomendación. Esto es debido a diferentes obstáculos que son el contexto de los centros, la distribución del currículum y del horario según la legislatura vigente, la motivación de los alumnos y los estilos de enseñanza impartidos en las clases de E.F. Así como la capacidad de organización de los docentes para optimizarlos.

Analizando propuestas de optimización de tiempo con respecto a los diferentes problemas encontrados, hallaríamos diferentes ideas que servirían de ayuda para enfrentar los factores negativos que afectan al TCM.

Estas ideas fomentan la proposición de actividades que promuevan la participación de los alumnos y que les motiven para seguir realizándolas, que el docente sea capaz de organizar ejercicios con materiales didácticos de manera que la clase tenga los menos momentos de espera o inactividad posibles y dónde se desarrollen los contenidos y objetivos claros de cada actividad.

También se han creado unidades didácticas activas, que son básicamente una organización mucho más dinámica de las clases de E.F proponiendo juegos y actividades motrices que hacen que los alumnos se centren en superar los retos propuestos y en cumplir los objetivos.

Me parece también una muy buena idea la implementación de los recreos y los descansos activos. Ya que, realizar actividades guiadas en determinados días de la semana también ayudaría a un aumento de la actividad física y a una mejora integral de la salud de los alumnos.

Por último, cabe destacar que los estilos de enseñanza aparecen como una variable negativa, pero esto no es debido a que ese estilo de enseñanza sea malo o esté mal organizado. Aparecen como un factor negativo ya que no todos permiten dinamismo en su uso, por lo que esto afecta a una disminución del TCM.

Según los estudios que he mencionado anteriormente los estilos de enseñanza que promuevan y que dejen más libertad a los alumnos para tomar decisiones y resolver problemas, son los que hacen que ellos mismos estén más activos motrizmente y por lo tanto el TCM aumente durante la clase de E.F.

Uno de los autores que más menciono a lo largo del trabajo es Marcelino Vaca, debido a que su organización de la sesión de educación física se sigue utilizando actualmente. Distinguiéndolo de Pierón, Vaca es mucho menos concreto con los tiempos relacionados con la actividad física, pero eso es lo que hace que lo que él busca es que los niños aprendan más cosas además de habilidades motrices básicas.

Esto compromete al TCM, ya que como actualmente no contamos con tiempo lectivo suficiente como para poder desarrollar unos aprendizajes tan profundos como los que él busca, las formas de optimizar la sesión se centran en restar los tiempos que no son TCM de los que sí lo son, añadiéndoles el factor enseñanza aprendizaje de una manera mucho más dinámica y rápida que ocasiona que la mayoría de los contenidos y objetivos a cumplir en el año lectivo no lleguen a completarse.

Esto ya no es un problema de organización, sino una carencia que tiene nuestra legislación que les da más importancia a otras materias que a la E.F como tal.

Me dijeron una vez que un profesor de educación física puede ser profesor de matemáticas, de lengua, de conocimiento del medio y de cualquier asignatura, pero que un docente que no esté especializado en E.F no entiende cómo es ser profesor de

educación física. Entonces siguiendo esta línea si un profesor de E.F puede hacer lo mismo que otro que no lo es, incluso sabiendo más porque tiene más conocimientos al ser especialista, ¿por qué se le otorga menos tiempo para que los niños aprendan y se desarrollen de una manera más dinámica y divertida?

Educación física es una asignatura que puedes trabajar transversalmente con cualquier otra asignatura que tenga el centro. Se puede trabajar el inglés, las matemáticas, la comunicación no verbal, el conocimiento del medio, básicamente yo diría que es una asignatura universal pero que actualmente está desaprovechada y eso recae en un desarrollo negativo de los infantes.

Si esta asignatura tuviera más tiempo diario, semanal y anual fomentaría la mejora del TCM, de la salud de los alumnos y alumnas en la etapa de educación primaria de todos los centros educativos que tengan este problema y probablemente habría una mejora en los resultados académicos y sociales de todos los alumnos de los rangos de edad de entre 6 a 12 años.

Para finalizar recalco que muchos de los estudios e investigaciones de los artículos revisados tienen resultados muchísimo más específicos que lo que yo ofrezco en este trabajo. Sería muy bueno que se cumplimentase toda la información destacada con cada uno de estos artículos en particular.

En este trabajo al ser una revisión bibliográfica también he analizado otras revisiones bibliográficas por lo que puedo decir que hay información suficiente como para conocer profundamente la problemática de la que estamos hablando.

7. BIBLIOGRAFÍA

Baquero, A. & García JV (2017). Niveles de actividad física durante los recreos escolares: Revisión teórica. *Revista Digital de Educación física EmásF*, 46, 12-26

Bascón, M. A. P., & FÍSICA, E. (2010). Habilidades motrices básicas. *Montalbán Córdoba, España. Recuperada de: <http://jorgegarciajomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>.*

Bernal, J., Cerezuela, V., López, J. y Manzano, D. (2013). Análisis del compromiso motor en los diferentes estilos de enseñanza. *EFdeportes*, 185. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd185/compromiso-motor-en-los-estilos-de-ensenanza.htm>

Bores García, D., González Calvo, G., y García Monge, A. (2020). El acercamiento al Tratamiento Pedagógico de lo Corporal a través de la participación en una comunidad de práctica virtual. *Didacticae*, 7, 119-135.

Cecchini, J. A. (1996). Concepto de Educación Física. En V. García Hoz (Ed.), *Personalización en la Educación Física* (pp. 19-66). Madrid: Rialp.

Corpas, J. M., & Villodres, G. C. (2023). Análisis del tiempo de compromiso motor en educación física: Una revisión bibliográfica. *Journal of Sport and Health Research*. 15(3):455-470. <https://doi.org/10.58727/jshr.94287>.

De Esquíroz, J. (2019) Tiempo de compromiso motor y fisiológico en las clases de educación física. Una revisión bibliográfica (2015-2019) [Trabajo de Fin de Máster]. Universidad de La Laguna, Tenerife, España.

Fernández González, N. (2019). Tiempo de compromiso motor en educación primaria. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 1(2), 37-44. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehm.v1i2.6686>

Fernández-Revelles, A.B. (2008) El tiempo en la clase de Educación Física, la competencia docente tiempo. *Deporte y Actividad Física para todos* 4, 102-120. [<http://hdl.handle.net/10481/29529>]

Flores, P.J., Margarita, C., Gómez, J.A., Barreto, Y., Valdovinos, O., Vicente, J.U., & Del Río, J.E. (2017). Medición del tiempo efectivo de la clase de educación física y su impacto en el gasto calórico en escolares de nivel primaria del municipio de Colima, México. *Sportis Sci J*, 3(1), 34-49. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1766>

Generelo, E. (1996). Una aproximación al estudio del compromiso fisiológico en la educación física escolar y deporte educativo. En *CSD*, nº 10, (pp. 53-88). Madrid: CSD.

Generelo, E., & Plana, C. (1997). Análisis del compromiso fisiológico de la Educación Física en la Educación Primaria. En F. J. Castejón (coor.), *Manual del maestro especialista en Educación Física*. Madrid: Pila Teleña.

Ibáñez, I. (2020) El tratamiento pedagógico de lo corporal y “el generador”: visión comparativa de ambos modelos y la forma que tienen de entender los juegos [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid, facultad de Palencia, España.

Kayani S, Kiyani T, Wang J, Zagalaz Sánchez ML, Kayani S, Qurban H. (2018). Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression. *Sustainability*. DOI: <https://doi.org/10.3390/su10103633>

López-Tavares, A., & Moya-Mata, I. (2019). ¿Es esto Educación Física?: el tiempo de compromiso motor en Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 5 (3), 373-391. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5238>

Luz C, Rodrigues LP, Meester A, Cordovil R. (2017). The relationship between motor competence and health-related fitness in children and adolescents. *PLoS One*. 2017 Jun 28;12(6): e0179993. DOI: 10.1371/journal.pone.0179993

Martínez Gómez, D., Sampedro de la Granja, M. V., & Veiga Núñez, Óscar L. (2007). La importancia del compromiso motor y el compromiso fisiológico durante las clases de educación física. *Revista Iberoamericana De Educación*, 42(2), 1-13. <https://doi.org/10.35362/rie4222427>

Martínez-Hita, FJ, García-Cantó, E., Gómez-López, M. & Granero-Gallegos, A. (2021). Revisión sistemática del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 365-378. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1609>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad & Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). Unidades didácticas activas U.D.A. Madrid. España: Administración General del Estado. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf

Piéron, M. (1988a). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.

—(1988b): Pedagogía de la actividad física y el deporte. Málaga. Unisport

Reyes, A., Rivas, J., & Pávez-Adasme, J. (2020). Tiempo de compromiso motor en la clase de educación física. *Voces de la Educación*, 5(10), 90-113. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/256/213>

Rodríguez, R., Alarcón, I. M., Villagra, N., Maureira, P., & Pávez-Adasme, G. (2021). Tiempo de compromiso motor en educación física para enseñanza primaria. Una revisión sistemática. *Páginas de Educación*, 14(2), 1-27. <https://doi.org/10.22235/pe.v14i2.2587>

Salvador, A. A., & Casterad, J. Z. (2017) El desplazamiento activo al colegio. ¿Cómo diseñar e implementar un programa de intervención en el centro escolar?. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza, facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Zaragoza, España.

Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona, Inde.

Sierra, A. (2003): Actividad física y salud en Primaria: El compromiso fisiológico en la clase de Educación Física. Sevilla. Wanceulen.

Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Roberton, M., Rudisill, M., Garcia, C., & Garcia, L. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

U.N.E.S.C.O (1979) Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa.locale=es

Vaca Escribano, M. (2013). La educación física en la práctica de educación primaria. Edita: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Yanci, J.; Vinuesa, A.; Rodriguez, J.; Yanci, L. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física del primer y segundo ciclo de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 2 (2), 239-253. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1447>