



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

# **INCIDENCIA DEL COVID EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Presentado por Alicia Ruiz Cacho

Tutelado por: Enrique Márquez Calle

Soria, 27 de junio de 2022



## RESUMEN / ABSTRACT

### RESUMEN

La reducción de actividad física provocada por la situación de COVID ha perjudicado al alumnado debido a las diversas medidas sanitarias que se tomaron con el fin de reducir la expansión del virus. Este estudio ha pretendido indagar en la situación postpandémica y cómo el COVID ha afectado al área de Educación Física en los centros escolares, ya que el alumnado es uno de los grupos más afectados por la pandemia. Para la recolección de datos se empleó la elaboración de encuestas online tanto al alumnado como a docentes, de las que se extrajeron una serie de conclusiones. Las encuestas se realizaron a 92 alumnos del C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda (Soria) y a 15 docentes de Educación Física de la provincia de Soria. Las principales conclusiones que se han extraído es que la realización de actividad física se ha limitado en el ámbito escolar debido a las circunstancias sanitarias que han tocado vivir en este periodo y que, a pesar de las modificaciones y adaptaciones a nivel curricular, el alumnado ha sido uno de los grupos más perjudicados.

**PALABRAS CLAVE:** actividad física, COVID, medidas sanitarias.

### ABSTRACT

The reduction in physical activity caused by the COVID situation has been detrimental to students due to the various health measures that were taken to reduce the spread of the virus. This study aimed to investigate the post-pandemic situation and how COVID has affected the area of Physical Education in schools, as students are one of the groups most affected by the pandemic. Online surveys of both students and teachers were used to collect data, from which a number of conclusions were drawn. The surveys were carried out with 92 students of the C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda (Soria) and 15 Physical Education teachers in the province of Soria. The main conclusions drawn are that physical activity has been limited in the school environment due to the health circumstances they have had to experience during this period and that, despite the modifications and adaptations at the curricular level, students have been one of the most affected groups.

**KEYWORDS:** physical activity, COVID, health measures.



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	7
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	7
<b>4.1. LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	7
<b>4.2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA</b> .....	8
<b>4.2.1. Importancia de la actividad física en la infancia</b> .....	8
<b>4.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA</b> .....	9
<b>4.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA</b> .....	9
<b>4.4.1. Beneficios de la actividad física en la infancia</b> .....	10
<b>4.5. REPERCUSIÓN DE LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y AFECTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	11
<b>4.5.1. Alfabetización física</b> .....	11
<b>4.6. INFLUENCIA DEL COVID-19 EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b> . 13	
<b>4.7. PLAN DE INICIO DEL CENTRO ESCOLAR</b> .....	14
<b>4.7.1. Descripción del centro y del entorno</b> .....	14
<b>4.7.2. Plan de inicio del centro</b> .....	15
<b>5. METODOLOGÍA</b> .....	21
<b>5.1. PARTICIPANTES</b> .....	21
<b>5.2. TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS</b> .....	22
<b>5.3. MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES</b> .....	22
<b>6. RESULTADOS</b> .....	22
<b>7. DISCUSIÓN</b> .....	28
<b>8. ALCANCE, OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES</b> .....	31
<b>9. CONCLUSIONES</b> .....	32
<b>10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	33
<b>ANEXO I</b> .....	35
<b>ANEXO II. CUESTIONARIO ALUMNADO</b> .....	35
<b>ANEXO III. CUESTIONARIO PROFESORADO EDUCACIÓN FÍSICA</b> .....	38



# 1. INTRODUCCIÓN

La participación en la actividad física es un determinante importante de la salud, y cuando se restringe la capacidad de una persona para estar físicamente activo, la salud se ve comprometida. (Lee et al., 2012).

La escasa práctica de actividad física es una preocupación a nivel mundial, porque repercute de forma muy negativa en la sociedad. Por este motivo, los gobernantes de la salud pública se hallan alarmados e intentan difundir campañas de actividad física y salud. Hay muchos estudios que analizan el efecto del sedentarismo en la influencia de aparición de enfermedades crónicas. (Ramírez, Vinaccia, & Gustavo, 2004).

En los últimos años hemos vivido una irreal situación la cual provocó que tuviéramos que convivir con el virus SARS-CoV-2. En la actualidad, esta situación está mejorando gracias a la disciplina y responsabilidad de la sociedad.

La COVID-19, una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 virus, ha sido clasificada como Pandemia por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Cada país ha adoptado sus políticas de aislamiento y distanciamiento social según su situación particular, con la intención de frenar los niveles de infección e intentando proteger a los grupos vulnerables a altos riesgos de morbilidad y mortalidad. (Pinto, Dunstan, Owen, Bonfá, & Gualano, 2020).

Las políticas de salud pública (cierre de lugares de ocio, de parques...) han afectado a la reducción de actividad física. Hay estudios que demuestran que el ejercicio físico diario puede ayudar a combatir enfermedades y a estimular el sistema inmunológico. (Siordia, 2020). Por ello, es fundamental dar a conocer la importancia de la práctica de actividad física.

Con la incidencia de la pandemia en nuestras vidas, hemos podido observar cómo se han visto implicados todos los ámbitos en los que nos movemos. En el ámbito deportivo y físico, este virus ha repercutido en su funcionamiento, ya que la realización de actividad física se ha reducido ligeramente. Las instalaciones y espacios reservados para la práctica de ejercicio físico han permanecido cerrados temporalmente para evitar el contacto y el contagio entre las personas. Una vez la pandemia iba reduciendo su



incidencia, fuimos recuperando poco a poco la vida laboral para satisfacer las necesidades básicas y la apertura de los espacios deportivos se realizaba de manera progresiva. En el momento en que los contagios ascendían, se volvían a tomar medidas de cierre temporal en este ámbito, siendo de los más afectados por las políticas de reducción del COVID-19. (Valiño, 2020).

Desde mi experiencia en el ámbito educativo, la incidencia del COVID-19 provocó una modificación en el funcionamiento y la organización escolar. Observé como cada comunidad autónoma tomaba las medidas correspondientes para frenar la expansión del virus, a las que cada centro educativo las acomodaba a su propio sistema escolar.

En el centro escolar en el que ejercí mis prácticas, se tomaron medidas que afectaron a la actividad en el aula y la interacción social entre el alumnado. Algunas de estas medidas exigían al alumnado a participar en las actividades de manera individual, mantener una distancia de seguridad (1,5 metros) y un orden para entrar y salir de clase e incluso, para ir al baño, todo ello, con el fin de evitar aglomeraciones.

Centrándome en el área de Educación Física (EF), este se vio afectado en la consecución de los contenidos establecidos en el currículum oficial y en el desarrollo de las actividades.

Desde mi punto de vista y a través de mi experiencia en el ámbito escolar, el área de Educación Física ha sido una de las más afectadas por la situación de COVID-19. En el centro donde realicé mis prácticas, la pandemia conllevó una serie de consecuencias, las cuales han modificado el proceso escolar. Las consecuencias más destacadas son: el cambio en la organización y en los agrupamientos dentro de las clases, la adaptación de los contenidos y programaciones, así como la suspensión de algunas actividades, la búsqueda de alternativas adecuadas al protocolo COVID del centro, el escaso uso de material, la ausencia de contacto físico entre las personas y del uso de instalaciones cerradas, el establecimiento de una distancia de seguridad y el llevar la mascarilla en el desarrollo de la propia clase.

A través de esta investigación vamos a analizar cómo ha afectado la pandemia en el alumnado de primaria en el área de Educación Física comparándolo con la situación



prepandémica, conocer las opiniones del alumnado y el profesorado y cuáles han sido las consecuencias y limitaciones.

Nuestro estudio se apoyará con la realización de una serie de encuestas al alumnado del segundo inter-nivel y al profesorado de Educación Física. En ellas plasmaremos las preguntas necesarias para profundizar en nuestra investigación y conocer de primera mano cómo afectó la pandemia a cada sector dentro del centro.

Después de ello, realizaremos un análisis comparativo de las situaciones pre y pandémica y sacaremos las conclusiones.

El proyecto utiliza como documento legislativo para conocer la adecuación de cada área curricular a la normativa COVID el Plan de Inicio del C.E.I.P. Sor María de Jesús (Ágreda), el cual ha sido elaborado por el equipo directivo, de acuerdo a lo establecido en el Protocolo de prevención y organización del regreso a la actividad lectiva en los centros educativos de Castilla y León para el curso escolar 2021/2022.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Tras mi vivencia en un centro educativo durante la pandemia y viendo que los grandes afectados han sido el alumnado con las restricciones impuestas, he decidido indagar en este tema y ver cómo ha afectado la pandemia a los diferentes sectores educativos.

La incidencia del COVID-19 en las aulas de Educación Primaria ha hecho que nosotros, como docentes o futuros docentes, tengamos que actuar con responsabilidad y cuidado para evitar la expansión del virus en las aulas. Por otro lado, hemos aumentado nuestra capacidad de imaginación y creatividad, adaptando contenidos para llegar a conseguir solo algunos de los objetivos fijados en la prepandemia. Especialmente en el área de Educación Física se potenció esta capacidad creativa, porque muchos contenidos se adaptaron para cumplir con la restricción del uso de material y espacios deportivos.

Ante la imposición de estas grandes restricciones se podrían haber buscado alternativas en el resto de áreas curriculares, con el fin de potenciar la actividad física, no solo desde el área deportiva. Con nuestro estudio queremos analizar la importancia de la actividad física tanto en la salud como en la escuela.



Las medidas del protocolo COVID-19 de los centros escolares (continua desinfección, evitar aglomeraciones reduciendo el número de personas agrupadas, mantener la distancia de seguridad, confinamiento de docentes y alumnado...) limitaron las posibilidades del aula para desarrollar las sesiones como en la situación prepandémica.

La medida del confinamiento para los casos positivos de los centros escolares se reguló a través de alternativas para que el curso escolar pudiera seguir en adelante como fue el uso de una plataforma online, con el fin de poder dar las clases “como si estuvieran en el aula”, o con la adaptación de contenidos para alcanzar los objetivos básicos del área.

Nuestra investigación quiere analizar cómo ha afectado la pandemia al área de Educación Física haciendo una comparativa sobre los contenidos y métodos empleados antes, durante y después de la misma, profundizar también sobre cómo se ha sentido el alumnado y el profesorado ante esta situación, y potenciar la posibilidad de realización de actividad física en otras áreas curriculares.

### **3. OBJETIVOS**

Los objetivos que quiero alcanzar en este proyecto son:

- Realizar una comparación de la realización de las clases de Educación Física en la situación previa a la pandemia y la situación actual.
- Analizar los factores que han repercutido en la actividad física en el ámbito escolar.
- Realizar una valoración de cómo ha afectado la pandemia al alumnado y a los docentes por medio de una encuesta online.
- Comprobar la influencia de la actividad física en la salud en el ámbito escolar.
- Potenciar las diferentes posibilidades de realización de actividad física en las diferentes áreas.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física se define como el movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que demanda gasto de energía. Aporta beneficios a nivel psíquico,



social y físico. Muchas enfermedades que abundan en la vida cotidiana, podrían solucionarse o ralentizarse a través de la puesta en práctica de unos hábitos de vida saludables (no sólo con hacer dieta, sino con la realización de ejercicio físico). (Shahidi, Stewart Williams, & Hassani, 2020).

## **4.2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**

La actividad física cobra especial importancia en la salud social, física y mental en la etapa infantil y adolescente, principalmente. Es imprescindible llevar a cabo esfuerzos cuyo objetivo principal es “reintroducir” la actividad física en estas etapas (CENARD, 2003). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes que se encuentran entre los 5 y 17 años, realicen un mínimo de 60 minutos de ejercicio físico al día. (Shahidi et al., 2020).

La realización de actividad física permite establecer estilos de vida saludables. Si esta se inicia en la etapa infantil, es fácil poder mantenerlos en la adultez. Hay estudios que recomiendan la realización de ejercicio físico, ya que es un proceso que reduce la incidencia del sedentarismo y constituye un apoyo para la salud. (Juan Luis Pérez-Navero, María Ángeles Tejero-Hernández, & Francisco J. Llorente-Cantarero, 2018).

Los retos a los que conllevan la inactividad física son considerados como unos de los desafíos más importantes que repercuten en la salud pública. (CENARD, 2003).

### **4.2.1. Importancia de la actividad física en la infancia**

Desde la perspectiva de la salud pública, el aumento de la actividad física es una de las actitudes para mejorar la salud en término general.

La actividad física se relaciona con la reducción de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y la mejora en el estado de ánimo y sueño, principalmente. (Crumbley, Ledoux, & Johnston, 2020).

La escasa realización de actividad física impacta directamente en los adultos e indirectamente en sus hijos, ya que los niveles de actividad de ambos están relacionados entre sí. Expertos en actividad física reclaman e insisten en que los adultos motiven a sus hijos a realizar ejercicio físico durante la primera infancia. Debido a que las



consecuencias en la salud provocadas por una escasa actividad física tardan en manifestarse, los adultos apenas modelan un estilo de vida activo físicamente para sus hijos. (Crumbly et al., 2020). Si los padres tienen claros los beneficios de la realización de actividad física estarán más dispuestos a que tanto sus hijos como ellos, lleven a cabo comportamientos de este tipo.

### **4.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA**

La actividad física permite lograr grandes beneficios para la salud física y mental. A pesar de la recomendación de los expertos en realizar 60 minutos de actividad física (en la infancia), muchos de ellos no los cumplen (Watson, Timperio, Brown, Best, & Hesketh, 2017).

El entorno escolar es considerado un factor clave para el origen de actividad física en la etapa infantil.

Para mantener físicamente activos a los niños durante la jornada escolar, hay muchas posibilidades que se pueden llevar a cabo para alcanzar dicho fin. Algunas de ellas se pueden conseguir en los descansos, en las sesiones de Educación Física e incluso en el resto de áreas curriculares (Watson et al., 2017). En el último caso, implica que el profesorado incorpore la actividad física en las lecciones (lecciones activas físicamente) o introduciendo breves periodos de actividad física durante los descansos (descansos activos).

Hay profesionales de la educación que investigan acerca de la influencia de la actividad física en el rendimiento académico, el comportamiento dentro del aula y los resultados del alumnado. (Watson et al., 2017). Esta influencia es positivamente notable en el comportamiento en el aula, mientras que en el resto de factores apenas hay evidencia.

### **4.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA**

La actividad física da lugar a una serie de beneficios en la salud. Estos beneficios son el crecimiento y desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético, el



mantenimiento de un peso saludable, la prevención del riesgo de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la interacción social y el bienestar mental.

Con la práctica de deporte y ejercicio físico los niños y adolescentes tienen la posibilidad y capacidades suficiente de mejorar su bienestar social, autoestima y percepción sobre su imagen corporal. Se han realizado estudios que demuestran que aquellos niños que realizan esfuerzo físico tienen su funcionamiento cognitivo mejorado. (CENARD, 2003).

La actividad física mejora la salud de niños y adolescentes a nivel físico, mental y social y genera beneficios saludables y hábitos de actividad física en la infancia que se conservan en la adultez. (CENARD, 2003).

#### **4.4.1. Beneficios de la actividad física en la infancia**

Los principales beneficios de la realización de actividad física durante la primera infancia son el desarrollo social, el desarrollo de habilidades motoras y el desarrollo cognitivo.

La participación en juegos y actividades activas permite establecer relaciones entre los niños y sus compañeros, amigos e incluso familiares.

El hecho de que un niño interactúe a través del juego con sus padres hace que se comuniquen de manera recíproca y efectiva, lo cual favorece a aquellos niños que tienen dificultades para expresar sus sentimientos, necesidades y emociones (Crumbley et al., 2020).

Por otro lado, los niños pueden establecer vínculos de amistad entre sus compañeros, aprender a compartir y resolver conflictos.

La creación de grupos en el juego y la introducción de material no estructurado (materiales reciclados, naturales o simples) ofrecen la posibilidad de jugar regularmente tanto a niños que no participaban en la realización de juegos como a niños que nunca han interactuado. (Crumbley et al., 2020).

Las capacidades deportivas principales (patear, lanzar) no se adquieren de forma innata, para ello es necesario desarrollar unas habilidades motoras. El juego libre sin la ayuda y guía de un adulto no potencia el desarrollo de estas habilidades. Es necesario



ofrecer instrucciones para que los niños alcancen estas destrezas y las lleve a cabo en la práctica. En el caso de que tengan dificultades para ello, lo más probable es que pierdan interés en practicar actividad física.

Una consecuencia que acarrea el no desarrollar estas habilidades motoras es la reducción de intervenir en deportes de equipo. (Crumbley et al., 2020).

El desarrollo cognitivo incluye el dominio del lenguaje, la memoria, la conciencia espacial y la función ejecutiva entendida como aquella habilidad cognitiva cuyo fin es el logro de una meta. Las estructuras neuronales de los niños tienden a aumentar cuando se aprende haciendo, es decir, se aprende en movimiento (Crumbley et al., 2020).

#### **4.5. REPERCUSIÓN DE LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y AFECTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La pandemia de COVID-19 provocó restricciones en la realización de actividad física en personas de todas las edades. En España, las instalaciones deportivas cubiertas y al aire libre, parques infantiles... permanecieron cerrados. La interacción social, el trabajo y los estudios se limitaron al ámbito tecnológico. Durante el periodo de confinamiento, la comunicación en línea (online) se agravó considerablemente. (Shahidi et al., 2020).

De esta manera, muchos niños (y adolescentes) ejercieron la realización de actividad física diaria en su hogar, pero, muchos de los cuales no disponían de instrumentos deportivos estructurados para ello. En consecuencia, la escuela pasó a ser uno de los apoyos más infravalorados para la realización de actividad física. (Fiorilli et al., 2021).

Hay estudios que exigen e informan de la importancia de la realización de actividad física motivando a los niños en su participación. (Shahidi et al., 2020). El concepto de alfabetización física ha adquirido un importante lugar.

##### **4.5.1. Alfabetización física**

El concepto de alfabetización física y actividad física son independientes. La alfabetización física es la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento



y la comprensión que las personas necesitan para valorar y asumir la responsabilidad de participar en la actividad física de por vida. (Shahidi et al., 2020).

Hay muchos investigadores que informan que los niños deben dominar habilidades de movimiento para potenciar la participación y confianza en el desarrollo de la actividad física en un futuro. La falta de dominio de estas habilidades conlleva al niño tanto a la imposibilidad de mantenerse física y mentalmente activo como a la disminución de su motivación y del deseo de realización de actividad física. (Zwolski, Quatman-Yates, & Paterno, 2017).

En la actualidad, hay un interés mundialmente activo en el concepto de alfabetización física y en su campo de estudio, debido a la gran y ascendente cantidad de población joven que apenas realizan actividad física.

Ciertas organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Comité Internacional Olímpico (COI) y la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA) que potencian la puesta en práctica de actividad física en los jóvenes, destacan que esta población está físicamente menos activa que las generaciones anteriores. (Zwolski et al., 2017).

La actividad física comprende e incluye a dos tipos de jóvenes. En un extremo se encuentran aquellos que viven de manera sedentaria, los que no tienen acceso a la Educación Física y los que padecen enfermedades (obesidad, diabetes) que imposibilitan su realización. En el lado opuesto, se sitúan los jóvenes que realizan actividad física intensa, conllevándoles a riesgo de lesiones. (Zwolski et al., 2017). Ambas situaciones no favorecen el desarrollo de la alfabetización física y la salud.

La pandemia ha provocado que esa alfabetización se vea condicionada en su desarrollo y alcance debido a las restricciones en el ámbito deportivo. Las medidas de seguridad pública tomadas por los gobiernos de los diferentes países, limitaron la realización de actividad física, de manera que, durante los meses de confinamiento, dicha actividad se debía ejercer en el hogar. (Romero-Blanco et al., 2020).

Un estudio realizado por Nyenhuis aporta información acerca de la realización de ejercicio y el distanciamiento social, provocado por la pandemia. Este último factor (el quedarse en casa), ha incentivado el comportamiento sedentario y la reducción de



actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la realización de 150 minutos de esfuerzo físico moderado, 75 minutos de actividad física vigorosa o una combinación de ambos casos a lo largo de la semana. (Carvalho & Gois, 2020).

Este estudio demuestra que a pesar de estar confinados y cuando quedarse en casa es una necesidad, es posible cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud respecto a la ejecución de actividad física, a través de la llevada a cabo de las actividades domésticas. (Carvalho & Gois, 2020).

Los expertos en actividad física y con el fin de prevenir una conducta y actitud sedentaria, principalmente entre los jóvenes, propusieron indicaciones para mantener a la población activa físicamente. Entre estas propuestas se encontraban el tomar descansos activos, caminar por la casa y realizar ejercicios vía online. (Romero-Blanco et al., 2020).

A pesar de las recomendaciones, durante la pandemia se ha observado, por un lado, un efecto negativo hacia la intensidad y ejecución de actividad física, y por otro, un aumento del consumo de alimentos poco saludables y del comportamiento sedentario, en todas las edades. (Romero-Blanco et al., 2020).

#### **4.6. INFLUENCIA DEL COVID-19 EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

En la Educación Primaria, el tiempo que se dedica al área de Educación Física se ha visto reducido ligeramente otorgando así, mayor tiempo al resto de áreas curriculares.

Ciertos investigadores (Fiorilli et al., 2021) demostraron que para promover en el alumnado las funciones ejecutivas, los resultados académicos, el rendimiento escolar y el desarrollo social, deben estar interesados y disfrutar aquellas actividades que realizan. Por ello, se propuso encontrar metodologías en el ámbito escolar. Las principales metodologías son realizar descansos activos durante las sesiones físicamente activas e incluir la actividad física en el resto de áreas curriculares.

Estos expertos señalaron que la introducción de actividad física (en un nivel bajo) en los descansos entre sesiones, influía en el comportamiento del alumnado. Estos descansos activos provocaban un ascenso de la cantidad de tiempo destinada a realizar



las tareas y reducían las distracciones y alteraciones. Lo cual conllevaba a un aumento del rendimiento académico y de las funciones ejecutivas (Fiorilli et al., 2021).

## **4.7. PLAN DE INICIO DEL CENTRO ESCOLAR**

Con las nuevas modificaciones de la legislación, se han reformado algunas medidas, como el uso de la mascarilla o la asistencia al centro dando un resultado positivo. A pesar de ello, el centro sigue cumpliendo el Plan de inicio en el resto de medidas.

En este apartado, incluyo las medidas que se han modificado actualmente, y las anteriores.

### **4.7.1. Descripción del centro y del entorno**

El centro educativo Sor María de Jesús se localiza en la parte central del municipio de Ágreda. Ágreda es un municipio español localizado en la zona nordeste de la provincia de Soria, situado en el límite de Castilla y León y Aragón. Este municipio posee el título de *villa*, por lo que es conocido como “*La villa de las tres culturas*”.

El nivel socio-económico de las familias de Ágreda es medio-alto, aunque existen casos de familias con problemas económicos que han requerido de alguna ayuda. Se ha analizado que la gran mayoría de las familias del alumnado se dedica a la industria y al sector servicios y menos del 15 % a la agricultura y ganadería. Las familias se muestran activas en el proceso educativo de sus hijos: colaboran en la gestión y organización de actividades del centro, respetan y aprecian la figura del docente dentro del centro y participan activamente en el funcionamiento del mismo.

El colegio público Sor María de Jesús de Ágreda es un centro de Educación Infantil y Primaria de doble vía salvo en el grupo de 4º de Primaria. Este centro es un centro bilingüe desde el curso escolar 2009-2010 y consta de dos edificios, uno para Educación Infantil y otro para Educación Primaria.



[Figura nº1: fotografía del C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda].

El cumplimiento de las normas, principalmente el protocolo COVID, se cumplen rigurosamente.

#### **4.7.2. Plan de inicio del centro**

El plan de inicio de curso ha sido elaborado por el equipo directivo del C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda, de acuerdo a lo establecido en el Protocolo de prevención y organización del regreso a la actividad lectiva en los centros educativos de Castilla y León para el curso escolar 2021/2022, basado en las medidas establecidas en dicho protocolo.

Los objetivos de este proyecto son:

- Garantizar la seguridad y la salud del personal y del alumnado.
- Instaurar medidas organizativas eficaces que eviten aglomeraciones y tránsito de personas, propicien el correcto cumplimiento de las medidas de distancias interpersonal de seguridad en los diferentes espacios del centro: aulas, patios, puertas de acceso...
- Proporcionar toda la información sobre los protocolos de actuación y las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud a toda la Comunidad Educativa.
- Reiniciar la actividad docente presencial garantizando las condiciones de seguridad y salud de las personas del centro educativo.
- Asegurar la prevención, la detección precoz de casos y gestión adecuada de los mismos a través de protocolos de actuación y de coordinación de los agentes implicados, y aislar los posibles casos que pueden producirse.

El equipo de coordinación está formado por: la directora (responsable COVID y coordinadora de actividades extraescolares), la jefa de estudios (suplente del responsable COVID), la secretaria, el representante del profesorado y de los padres, y el conserje.

La principal función de este equipo es el desarrollo de la actividad lectiva en condiciones de seguridad y salud, tanto del personal como del alumnado. Este equipo realiza las actuaciones necesarias para comprobar las medidas y protocolos definidos, a través de reuniones de coordinación semanal.

Las medidas de este plan se han establecido a raíz de los espacios y recursos de los que disponían el centro.

Para el funcionamiento y cumplimiento de este Plan es necesario la colaboración y puesta en práctica de toda la Comunidad Educativa (personal docente y no docente, alumnado, familias). El principal objetivo a alcanzar es la protección y la garantía de la mayor seguridad posible de toda la Comunidad Educativa y el freno de la expansión del virus protegiendo a los grupos más vulnerables.

#### **Información sobre medidas de seguridad e higiénico-sanitarias**

La principal medida de prevención ante el COVID-19 indica que debe mantenerse la distancia de seguridad de 1,5 metros. Dicha distancia se respeta en todos los espacios escolares: escaleras, pasillos, baños y zonas comunes.

Para velar dicho cumplimiento se señala el suelo para separar espacios de los diferentes grupos y se señala el espacio del patio exterior destinado para el alumnado.



[Figuras nº2, nº3 y nº4: imágenes de la señalización del centro].



Según el Plan de inicio del curso 2021/2022, respecto al uso de las mascarillas, su uso no eximía el cumplimiento del resto de medidas preventivas (distanciamiento de seguridad; higiene de manos; evitar tocarse la nariz, los ojos, la cara y la boca; taparse al toser y estornudar. Los alumnos mayores de 6 años debían usar mascarilla obligatoriamente con el fin de minimizar el impacto de un posible contagio en el aula.

La Consejería de Educación entrega al centro mascarillas para cuando alguien inicie síntomas, o sea necesario reponer en caso de rotura o deterioro. Para recibir el kit de mascarillas, cada empleado debe rellenar una ficha indicando el número de mascarillas solicitadas y sus datos.

Pero el 19 de abril de 2022 se aprobó el Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19. Por lo que el uso de mascarilla pasa a ser opcional, respetando las decisiones de cada uno.

Para la prevención de contagios se tomaron una serie de medidas específicas. Al centro no pueden acudir aquellas personas que tengan síntomas compatibles con COVID-19, tanto por parte del alumnado como del profesorado u otro personal, como aquellas que se encuentran en aislamiento por diagnóstico de COVID-19.

Actualmente, a pesar de la incidencia de este virus, las autoridades sanitarias indican que cualquier persona puede ir a trabajar o estudiar siendo positivo en COVID-19, siempre y cuando respeten las medidas de seguridad.

El lavado de manos con agua y jabón se repite de manera frecuente, o en su defecto con gel hidroalcohólico.

Se ventilan usualmente las aulas, abriendo puertas y ventanas para potenciar la circulación de aire. Generalmente, esta ventilación se realiza durante 15 minutos al inicio y al final de la jornada, durante el recreo y, entre clases, siempre que sea posible.

Las puertas se intentan dejar abiertas para evitar tocar pomos y manillares.

En los cuartos de baño hay dispensadores de jabón y papel para el secado de manos. Los baños se limpian y ventilan al menos dos veces al día.



Respecto a la limpieza e higiene de las instalaciones se intensifica esta acción, especialmente en baños y espacios de mayor uso. La limpieza y desinfección se realiza con los productos y pautas señaladas por las autoridades sanitarias en la guía facilitada por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.

Se presta más atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto frecuentes (pomos de puertas, ventanas, sillas, mesas, ordenadores...).

Los espacios comunes se limpian antes de que sean utilizados por el siguiente grupo.

Para cumplir estas medidas se han establecido una serie de pautas tanto en el curso 2020/2021 como en el 2021/2022.

- Se debe llevar un kit o neceser en el que cada uno lleve: una mascarilla de repuesto, gel hidroalcohólico, una botella de agua y pañuelos desechables.
- Durante el primer día del curso 2020/2021, se concienció al alumnado acerca de las nuevas medidas del centro. Este curso, 2021/2022, eran las mismas medidas, por lo que solo se recordó lo que debían hacer.  
Ante cualquier situación de cambio, por parte del Gobierno, el equipo directo informa a las familias, quien deciden qué es lo que van a hacer.
- Para un cuidado y una desinfección continua se colocan tanto en las puertas de entrada y salida del centro, como en las aulas, un dispensador de gel hidroalcohólico.
- Se inculcan las nuevas medidas a través de recursos materiales como: la infografía sobre las normas COVID y sobre el lavado de manos, cartelería sobre el uso de gel hidroalcohólico, sobre el uso de la mascarilla, cartelería sobre la distancia de seguridad y la limitación de aforo (de cada aula o espacio. También ofrece carteles informativos sobre el coronavirus y la señalización del centro.



[Figura nº5: infografías sobre el lavado de manos].



[Figura nº6: infografías sobre las normas COVID].



[Figura nº7: Carteles informativo sobre el COVID].



[Figura nº8: señalización del centro].



[Figura nº9: cartel sobre el uso de gel hidroalcohólico].



[Figura nº10: cartel sobre el uso de mascarilla].



### RESPETE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



### AFORO MÁXIMO



[Figura nº11: cartel sobre la distancia de seguridad]. [Figura nº12: cartel sobre la limitación de aforo].

### **Información sobre medidas en el área de Educación Física**

En el caso de Educación Física, el uso de las instalaciones deportivas por el profesorado responsable en ese momento del grupo de alumnos, si no es posible mantener una distancia mínima de 1,5 metros se procura, siempre que el tiempo lo permita, que se realice al aire libre.

Cuando las condiciones climatológicas no permitan realizar las clases en el patio exterior, es utilizado el gimnasio. En este espacio el uso de la mascarilla pasa a ser opcional, pero se debe guardar la distancia interpersonal.

Cuando el nivel de alerta sanitaria se agrave, las clases de Educación Física se llevan a cabo al aire libre o se adaptará la práctica educativa al aula.

En el gimnasio, al igual que el resto de aulas, es necesario que exista una ventilación del espacio. Para ello, permanecen abiertas todas las puertas.

Otras actuaciones a tener en cuenta en el gimnasio son la desinfección del calzado en la alfombra de limpieza, que consta de dos fases: limpieza y secado. Además, de utilizar el gel hidroalcohólico antes de entrar en la instalación.

Una vez adentro, los alumnos dejan sus bolsas de aseo en las zonas habilitadas (bancos), siempre manteniendo la distancia de seguridad.

Cada vez que haya un cambio de actividad, el docente echa gel desinfectante en las manos a todo el alumnado. Aquellos alumnos que durante la clase de Educación Física mojen la mascarilla, deben cambiarla por una nueva que llevan en su bolsa de aseo.



Finalizada la sesión, el profesorado responsable del área procede a la limpieza del suelo para garantizar que el siguiente grupo de alumnos pueda incorporarse.

Respecto al uso del material en esta área, no se puede utilizar material que sea compartido por el alumnado como pueden ser balones de baloncesto para el contenido de deporte de equipo, balones de voleibol o cualquier tipo de contenido que implique compartir material y un contacto entre los discentes. Se puede emplear otros materiales para conseguir las diferentes competencias del alumnado, llevando un protocolo de desinfección diario. En esta área se debe evitar los juegos de balón y de contacto y priorizar la práctica educativa que permita conservar la distancia de seguridad.

El centro informa a las familias que el día que sus hijos tienen Educación Física deben venir vestidos desde casa con la ropa y el calzado adecuado con el fin de que se pueda evitar el uso de los vestuarios y por consiguiente un mayor contacto entre alumnos y alumnas.

## **5. METODOLOGÍA**

Nuestro estudio emplea tanto la metodología cuantitativa, en el estudio realizado al alumnado como la metodología cualitativa, en el realizado a los docentes.

Ambas metodologías se llevan a cabo a través de una encuesta que se realiza de manera online cuyo principal objetivo es conocer la influencia del COVID en el área de Educación Física.

### **5.1. PARTICIPANTES**

En nuestra investigación se seleccionó al segundo inter-nivel (4º, 5º y 6º de Educación Primaria) del C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda (Soria) y a diversos docentes de la provincia de Soria, con el fin de alcanzar su colaboración y participación para desarrollar nuestro estudio.

Los participantes de nuestro estudio son:

- Un total de 92 chicos y chicas de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria del C.E.I.P. Sor María de Jesús de Ágreda (Soria).



Se seleccionó a este alumnado debido a que, después de dos años de pandemia, estos cursos superiores tenían mejores recuerdos de su estancia en el colegio.

- Quince docentes de Educación Física de la provincia de Soria.

Ambas intervenciones tenían el fin de conocer y analizar los efectos del COVID en el área de Educación Física.

## **5.2. TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS**

Para la recolección de datos de dicho análisis se ha empleado una serie de cuestionarios online, específicos para cada grupo de participantes.

El cuestionario elaborado al alumnado se ha realizado a través de una metodología cuantitativa con la resolución de unas preguntas cerradas. Este cuestionario se proporciona en el apartado de Anexos II.

El cuestionario realizado al profesorado del área Educación Física ha empleado una metodología cualitativa cuyo principal fin ha sido seleccionar y analizar datos no numéricos, y así, conocer opiniones, comportamientos, emociones y experiencias acerca del estudio. Los cuestionarios se proporcionan en el apartado de Anexos III.

## **5.3. MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES**

Para recoger la información de nuestro estudio, simplemente se ha requerido el empleo de un dispositivo electrónico con conexión a Internet. El alumnado realizó la encuesta bajo mi supervisión en el centro escolar, mientras que los docentes accedieron al enlace a través de su correo electrónico.

La realización de las encuestas se realizó bajo el permiso del centro escolar y de los familiares.

# **6. RESULTADOS**

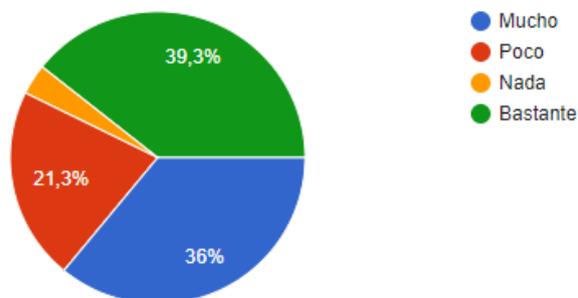
Este apartado analiza los resultados obtenidos de las diferentes encuestas online.

Respecto a la encuesta estudiantil, participaron un total de 92 alumnos: 24 de ellos eran de 4º de Educación Primaria, 39 de 5º de Educación Primaria y 29 de 6º de Educación

Primaria. De todos ellos, 44 eran chicos y 48 chicas. Todos ellos habían oído hablar o conocían el virus conocido como COVID-19.

Acerca de la afectación del coronavirus al área de Educación Física, el 100 % de ellos consideraban que sí había afectado.

En la pregunta de: “¿cuánto crees que ha afectado el COVID a Educación Física?”, el 39,3 % del alumnado creían que el COVID había afectado bastante a dicha área, un 36 % creían que mucho, un 21,3 % creían que poco y el 3,4 % restante indicaban que nada.



[Gráfico n°1 correspondiente a la pregunta 5 realizada en el cuestionario a los alumnos].

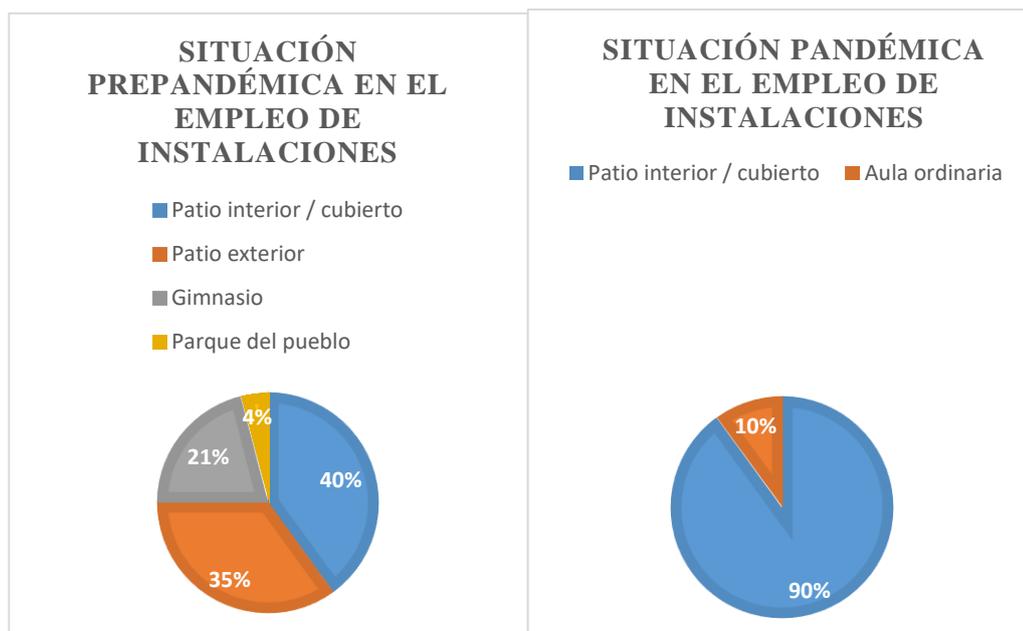
El 64,8 % aseguraban que el COVID (durante el confinamiento en los hogares) no les había impedido realizar actividad física, porque a pesar de estar confinados, realizaron deporte en su hogar, ya que disponían de medios para ello. El 35,2 % restante indicaba que el confinamiento les imposibilitó la realización de actividad física, ya sea por limitación en sus hogares, falta de material, de espacio...

El alumnado opinaba que, tras volver del confinamiento mundial, en el área de Educación Física hubo medidas para evitar la expansión del virus en sus sesiones. Por otro lado, también señaló algunas de las acciones que no podían llevar a cabo en el ámbito escolar. El 64,4 % del alumnado destacan el no poder juntarse con los compañeros / as sin mascarilla. El 24,1 % marcaron como la principal acción que no podían efectuar la realización actividad física usando todo tipo de material y el 9,2 % la celebración de alguna victoria con su compañero / a chocándose la mano o abrazándose. El 2,3 % restante indica que no podían hablar.



[Gráfico n°2 correspondiente a la pregunta 8 realizada en el cuestionario a los alumnos].

Antes de la aparición de la pandemia, el alumnado podía utilizar todo tipo de material y de instalaciones, mientras que durante la misma se le prohibió el uso de material y de las instalaciones cerradas para llevar a cabo las sesiones de Educación Física. El 40 % del alumnado insiste en que durante la situación prepandémica empleaban el patio cubierto, un 35 % el patio exterior y un 21 % el gimnasio del centro, e incluso, el 4 % restante, relata que realizaban diversas actividades en el parque del pueblo. Esta situación cambió con la aparición del COVID, ya que el 90 % del alumnado indica que las clases de Educación Física se realizaban en el patio exterior, y el 10 % restante, informa que se realizaban en el aula ordinaria, en caso de que las condiciones climatológicas lo impidieran.

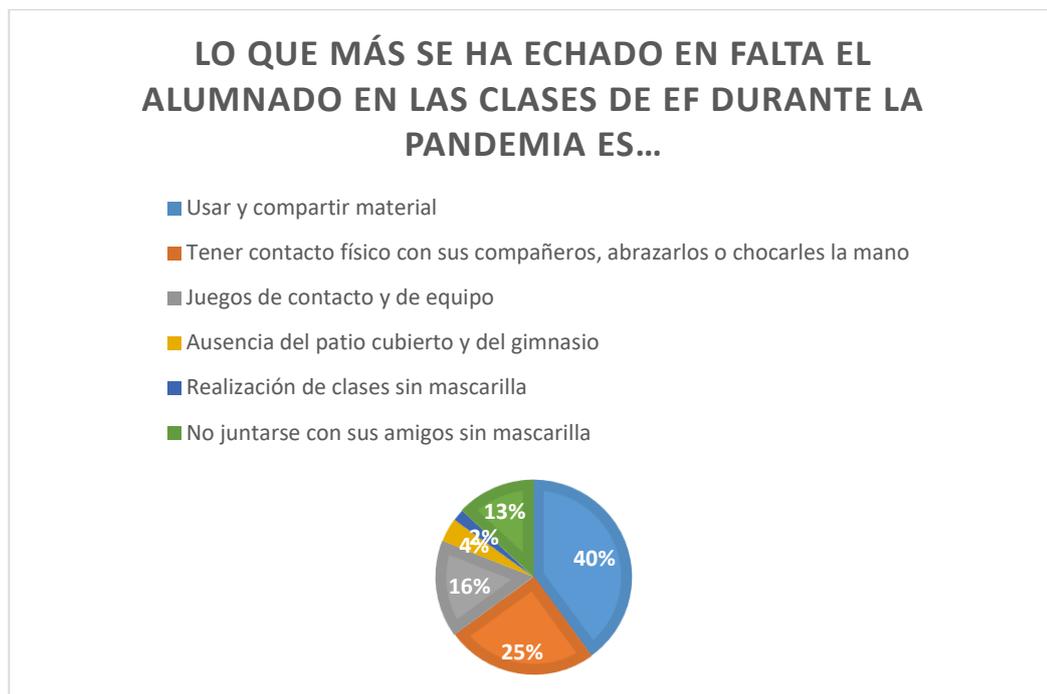


[Gráficos n°3 y n°4 correspondientes a las preguntas 11 y 13 realizadas en el cuestionario a los alumnos].



La siguiente pregunta “*Durante el periodo de COVID-19, ¿qué has echado en falta en las clases de Educación Física, que antes sí podíais realizar, utilizar...?*” tenía como objetivo que el alumnado sacara las principales conclusiones acerca de lo que podían realizar en las clases de Educación Física antes y durante la pandemia. Esta pregunta conllevó a la reflexión por parte del alumnado.

Un 40 % del alumnado destaca que la principal medida que más le ha afectado durante la situación pandémica ha sido el uso y compartimiento de material. Un 25% indica que ha sido el no tener contacto físico con sus compañeros, abrazarlos o chocarles la mano, un 13 % el no poder juntarse con sus amigos / compañeros sin mascarilla. El 16 % del alumnado ha echado en falta los juegos de contacto y de equipo durante dichas clases. El 4 % del alumnado han notado la ausencia del empleo del patio cubierto y del gimnasio durante las sesiones y el 2 % restante, la realización de las clases sin mascarilla.

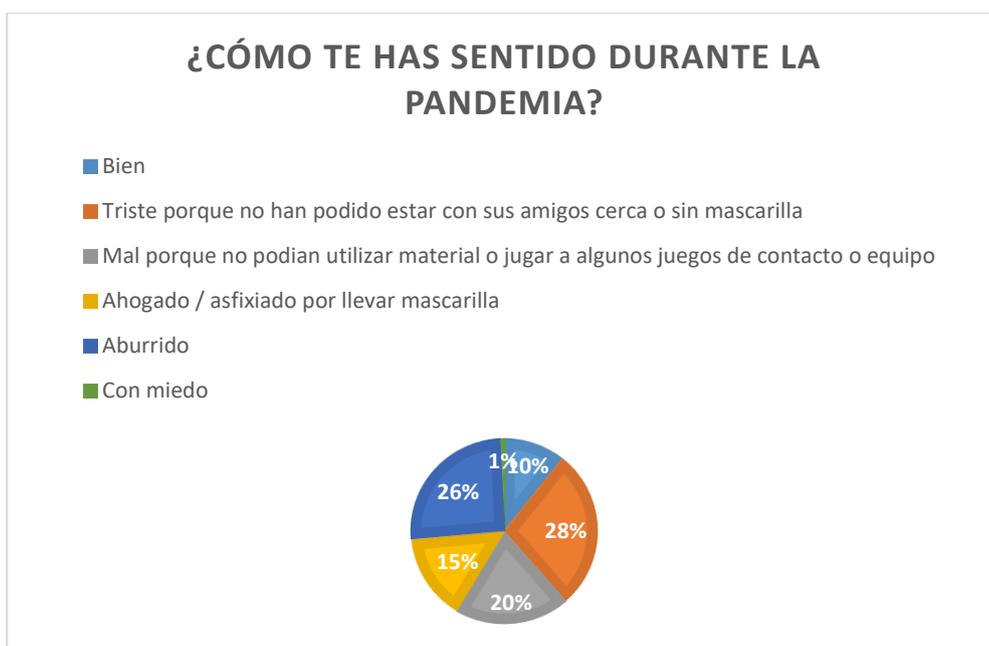


[Gráfico nº5 correspondiente a la pregunta 14 realizada en el cuestionario a los alumnos].

Al alumnado también le pedí su opinión personal acerca del tema del COVID (siendo una pregunta abierta, tanto en el ámbito educativo, como personal...). Podían hacer mención a las clases en la escuela o al confinamiento mundial.



A través de esta pregunta, he podido analizar la afectación psicológica del COVID en el alumnado. El 10 % de ellos se ha sentido bien a pesar de la situación tan irreal que han vivido. Un 28 % han estado tristes porque no han podido estar con sus amigos cerca o sin mascarilla. Un 26 % han estado aburridos debido a las limitaciones que les ha tocado vivir. Un 20 % han estado mal porque no podían utilizar material o jugar a algunos juegos de contacto o equipo. El 15 % se han sentido ahogados y asfixiados por el uso de la mascarilla. Un 1 % de ellos asegura que ha sentido miedo y estrés durante este largo periodo. Por lo general, en las respuestas negativas, todos indican que han estado tristes, aburridos, e incluso, ahogados por el empleo de mascarilla. No obstante, sorprende el alto porcentaje de alumnado que se ha encontrado bien durante dicho periodo.



[Gráfico nº6 correspondiente a la pregunta 16 realizada en el cuestionario a los alumnos].

Los docentes del área de Educación Física consideran que el COVID ha afectado a su área gravemente al tener restringido el contacto corporal y al asegurar las distancias interpersonales, ya que es un área en el cual el protagonista es el cuerpo, su acción y su relación con el medio y las personas que lo rodean. También ha influido en la restricción del uso de espacios interiores, de material y, especialmente, al desarrollar la mayoría de los bloques de contenidos del área.



En la situación prepandémica, los docentes realizaban trabajos de cooperación y colaboración, actividades con implementos y uso de espacios cerrados. Es decir, se podían desarrollar todas las acciones necesarias para la consecución de los objetivos del área.

Según varios docentes la influencia del COVID se ha notado notablemente en las siguientes secciones.

- En las relaciones sociales y afectivas, ya que toda cooperación y relación entre iguales se eliminó.
- En habilidades motrices. Aseguran que lo que se pudo trabajar fueron los diferentes desplazamientos, los diferentes tipos de saltos, equilibrios y giros. Pero, evidentemente, ante la falta de material, no se pudieron desarrollar los lanzamientos y recepciones, los golpeos...
- En juegos y actividades deportivas. Sólo se pudo trabajar la parte referente a los juegos (sin material y sin contacto). Evidentemente, las actividades pre-deportivas, se eliminaron.
- En actividades físicas artístico-expresivas.
- En actividad física y salud. Se trabajaron de manera diferente. Se tuvo en cuenta el uso correcto de la mascarilla, el aseo a través de toallitas húmedas, gel de manos, ingesta de agua, indumentaria...

Los docentes para llevar a cabo sus sesiones tuvieron que tomar otras medidas alternativas para ello. Estas fueron las siguientes:

- Elaboración de materiales de desecho y autoconstrucción, adaptación a espacios más pequeños (aula) y replanteamiento de actividades y unidades de trabajo.
- Respecto a las instalaciones, si el tiempo era adecuado, las actividades se podían llevar a cabo al aire libre. Si no, se realizaban ejercicios de movilidad, fuerza, estiramientos, ritmos, bailes... en el aula (sin desplazamiento).
- El uso de materiales se suplió con la creatividad y las alternativas generadas por el alumnado, lo cual se les implicó mucho en la programación de las sesiones.



Los docentes informan que ha sido un trabajo de adaptación constante. Además, indican que la falta de actividad física durante el confinamiento, se podía haber potenciado en otras áreas curriculares a través de trabajar la movilidad entre área y área (o durante la sesión). Esta movilidad, aunque fuera reducida y dentro del espacio asignado a cada alumno, hubiera sido beneficiosa (física y emocionalmente), ya que el alumnado permaneció durante toda la jornada escolar casi sin movimiento alguno. Por otro lado, desde el punto de vista de la salud, consideran que se podría haber concienciado la importancia del hábito de una vida saludable.

Como docentes de Educación Física, dan su opinión ya que se sintieron muy limitados y bloqueados, principalmente los primeros meses. Emocionalmente, para ellos fue muy difícil llevar a cabo sus clases, no solo por el miedo que suscitaba la pandemia mundial, sino porque muchas veces consideraban que apenas recibían información, formación, ayuda... Uno de ellos, indica que la programación del área ha ido evolucionando, gracias a las redes sociales, grupos de trabajo de Telegram... ya que, multitud de compañeros de diferentes partes de España, daban alternativas, propuestas, actividades... para conseguir que la situación fuera más fácil de afrontar.

Uno de los docentes añadió en la última pregunta (pregunta abierta por si se quería añadir algo no referente al ámbito educativo), que los cuatro meses de confinamientos les exigía un trabajo para el que no estaban preparados. Y que, gracias a los compañeros / as que vivían la misma situación, pudieron salir hacia adelante. Intentaban mandar trabajos, que llegaran a las posibilidades de cada familia, lo cual era muy complicado por las condiciones familiares, económicas y sociales de cada individuo. Resaltan que, para ellos, han sido tiempos muy duros.

## 7. DISCUSIÓN

El principal objetivo de este proyecto ha sido analizar la influencia del COVID en el área de Educación Física, de esta manera, nuestro estudio ha dado lugar a un análisis de las principales limitaciones que este largo periodo ha conllevado.

Debido a las recomendaciones de salud pública y las medidas gubernamentales, se consiguió reducir la tasa de infección provocada por el COVID (Ammar et al., 2020).



El alumnado de nuestro estudio indica que el COVID ha afectado al área de Educación Física en diversas medidas y actuaciones. Un estudio (Ammar et al., 2020) demuestra que las medidas impuestas para reducir la infección del virus, ha provocado el incentivo de una serie de consecuencias negativas en la realización de actividades diarias, de actividad física y de diversas formas de ejercicio físico. Entre algunas de estas importantes consecuencias destacan el cierre de espacios deportivos, la limitación de reuniones grupales y el aumento del distanciamiento social.

Una parte del alumnado revela que durante el confinamiento pudo realizar actividad física sin problema, pero en cambio, una gran parte se vio limitado en este aspecto, ya sea por motivos de espacio, de material, de tiempo ... La investigación llevada a cabo por (Fiorilli et al., 2021), analiza la realización de actividad física por parte de los niños durante la pandemia. Informa que, con el establecimiento de distintas medidas, la actividad física se llevó al ámbito del hogar, lo cual perjudicaba a aquellos niños que no disponían de instrumentos ni espacios habilitados para ello.

Las respuestas del alumnado dan lugar todo lo que no pudieron hacer durante la pandemia en el transcurso de las sesiones de Educación Física. Hay acciones como juntarse con los compañeros / as sin mascarilla, realizar actividad física empleando todo tipo de material, celebrar una victoria con los compañeros / as chocando la mano o abrazándose, que dejaron de ser habituales en el día a día. Estudios informan acerca del papel del docente de Educación Física respecto a los principales elementos curriculares (metodología, evaluación y contenidos). En este periodo pandémico, los docentes tuvieron que buscar alternativas en el desarrollo de los contenidos con el fin de reducir el contagio del virus e intensificar las medidas higiénico-sanitarias de los centros escolares; evitar el uso y el compartimento de material entre el alumnado, así como de las respectivas instalaciones deportivas; realizar actividades individuales (manteniendo la distancia de seguridad) e incluso, actividades que se pudieran hacer en el hogar; y, especialmente, adaptarse a las características del alumnado (Nieto, Herranz, ..., & 2020, n.d.). Por ello, en el centro escolar donde realizamos el estudio, el alumnado no empleaba material ni las instalaciones deportivas cerradas. Todas las sesiones se realizaban al aire libre, adaptándose por las condiciones climatológicas.



Como podemos observar en las respuestas que da el alumnado respecto a cómo se han sentido psicológicamente durante el periodo en el que la pandemia ha estado vigente en sus vidas, por lo general se han sentido bastante tristes y aburridos a lo que refiere el confinamiento, debido a que no han podido jugar y estar cerca de sus amigos, apenas han podido mantener contacto físico y han estado aislados socialmente. Sin embargo, muchos de ellos han llevado bien tanto el confinamiento como las medidas que ha supuesto el mismo.

Durante el confinamiento, los menores pudieron observar ciertas alteraciones en su salud mental y física. Según ciertos estudios, algunas de las alteraciones en la salud física de los mismos que se manifestaron fueron: la escasa realización de actividad física por parte del alumnado, ya que para muchos de ellos el ejercicio físico que llevan a cabo en la escuela, era el único que realizan a lo largo del día; el aumento de consumo de comida no saludable y la pérdida de hábitos de estudio, de sueño y alimentación. La aparición de estas afectaciones provocó en los menores una ligera presentación de enfermedades psicológicas (trastorno del sueño, ansiedad, miedo, tristeza) y físicas (obesidad, sedentarismo) (Arias, 2021).

Por ello, a pesar de las medidas extraordinarias tomadas para reducir el contagio del virus en las aulas, es importante motivar a los niños en la realización de actividad física, para mantenerlos físicamente activos. (Shahidi et al., 2020).

Como han mencionado los docentes de Educación Física en sus respuestas a la encuesta, la implantación de medidas frente al COVID afectó a su asignatura gravemente. La práctica motriz es la base de dicha área, y esta se vio reducida en su habitual desarrollo debido a las circunstancias sanitarias que se han vivido (Sanz-Remacha, Serrano, & Asin, n.d.).

Según un estudio, el confinamiento mundial provocó diversas dificultades para los docentes al impartir sus clases de manera online debido a la escasa formación que estos recibieron durante dicho periodo. (Sanz-Remacha et al., n.d.).

Por otro lado, como decían los docentes, las medidas establecidas limitando los espacios deportivos, de material, e incluso de contenidos, acentuaban la monotonía de las



clases y se alejaban de los principales objetivos que la Educación Física alcanza. (Sanz-Remacha et al., n.d.).

Los docentes de nuestro estudio indican que entre las alternativas para llevar a cabo las sesiones destacaban la elaboración de materiales de desecho y autoconstrucción, la realización de actividad física al aire libre (y si las condiciones climatológicas eran desfavorables se realizaban en el aula) y el aumento de la creatividad ante la falta de material en el desarrollo de las actividades. Un estudio (Sanz-Remacha et al., n.d.) informa que estas adaptaciones tomadas por los docentes han disminuido el riesgo de contacto y garantizan el bienestar tanto del alumnado como de ellos mismos.

## **8. ALCANCE, OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES**

Nuestro proyecto tiene como principal objetivo conocer la influencia del COVID en el área de Educación Física, realizando una comparación entre lo que los docentes podían llevar a cabo en la situación prepandémica y lo que no, durante la pandemia. De esta manera, nuestro estudio nos ha permitido observar la importancia de la puesta en práctica de la actividad física para mantenernos físicamente activos, y así, evitar la aparición de enfermedades o problemas relacionados con la salud.

La pandemia provocó que se tomaran medidas drásticas para reducir su expansión, limitando la realización de actividad física, reduciendo las agrupaciones sociales y aumentando el distanciamiento social.

El tema tiene gran profundidad para indagar en él, ya que el ámbito educativo, especialmente el deportivo, ha sido de los más afectados por la pandemia. Se encuentran muchos estudios que han investigado y tratado cómo el COVID ha afectado al área de Educación Física, a pesar de ello es un tema interesante que debe continuar tratándose para reforzar la importancia del área.

La mayor limitación ha sido no haber podido obtener una mayor información de más alumnos y centros, así como haber podido analizar la situación prepandémica con datos más objetivos para hacer una comparación con información más amplia.



## 9. CONCLUSIONES

Tras analizar los resultados extraídos de nuestras encuestas al alumnado y al profesorado podemos sacar algunas conclusiones interesantes sobre la influencia y repercusión que ha tenido el COVID en el área educativa, especialmente en el área de Educación Física.

La pandemia ha limitado en exceso la realización de actividad física, y aunque se ha mejorado la creatividad buscando alternativas a las diversas actividades, no ha sido suficiente para que los alumnos hayan podido realizar el mínimo de ejercicio físico requerido para mantenerse físicamente activos. Todo ello ha conllevado a la aparición de diversas consecuencias negativas en la salud tanto física como mental de los niños. A pesar de las modificaciones realizadas en las distintas programaciones de las áreas curriculares de los centros escolares, incentivar el ejercicio físico y el movimiento hubiera ayudado al alumnado a evitar comportamientos sedentarios y a mejorar el rendimiento y el comportamiento en el aula, principalmente.

A través de la encuesta realizada al alumnado y a los docentes se han indicado diferentes problemas relacionados con el tema de cómo se ha actuado en diversos centros respecto al COVID. Ha habido demasiadas limitaciones y se ha intentado, por lo general, cortar de raíz sin buscar alternativas ni posibilidades, por eso los alumnos han sido los más perjudicados.

El área de Educación Física siempre ha gustado mucho al alumnado, ya que es el adecuado para ellos para moverse, liberarse, jugar, “despejarse” ... Con todas las medidas que se han establecido para evitar el contacto y la expansión de virus, el área durante un periodo dejó de ser lo que era antes. Ahora, poco a poco se van recuperando las actividades normales que todos hemos echado en falta. Por ello, considero que esta área tiene mucho peso en la vida escolar y educativa del alumnado, y no hay que subestimarla. Las horas que se destinan a esta área, deberían aumentarse para incrementar el bienestar físico y mental del alumnado.



## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ...  
Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6). <http://doi.org/10.3390/NU12061583>
- Arias, T. G. (2021). El impacto emocional de la pandemia en docentes y alumnado. *Redined.Educacion.Gob.Es*, 8, 92–103. Retrieved from <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/210524>
- Carvalho, V. O., & Gois, C. O. (2020). COVID-19 pandemic and home-based physical activity. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology. in Practice*, 8(8), 2833. <http://doi.org/10.1016/J.JAIP.2020.05.018>
- CENARD, S. G.-B. A. U. (2003). Actividad física en niñez y adolescencia. *Regioncore.Webcindario.Com*. Retrieved from <http://regioncore.webcindario.com/adolescentes.pdf>
- Crumbley, C. A., Ledoux, T. A., & Johnston, C. A. (2020). Physical Activity During Early Childhood: The Importance of Parental Modeling. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 32. <http://doi.org/10.1177/1559827619880513>
- Fiorilli, G., Buonsenso, A., Di Martino, G., Crova, C., Centorbi, M., Grazioli, E., ... Di Cagno, A. (2021). Impact of Active Breaks in the Classroom on Mathematical Performance and Attention in Elementary School Children. *Healthcare*, 9(12). <http://doi.org/10.3390/HEALTHCARE9121689>
- Juan Luis Pérez-Navero, María Ángeles Tejero-Hernández, & Francisco J. Llorente-Cantarero. (2018). INFLUENCIA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA. Retrieved April 27, 2022, from [https://spaoyex.es/sites/default/files/vox\\_paediatrica\\_2018\\_25\\_2\\_08.pdf](https://spaoyex.es/sites/default/files/vox_paediatrica_2018_25_2_08.pdf)
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Nieto, T., Herranz, B., ... V. P.-... : revista digital, & 2020, undefined. (n.d.). Educación física en tiempos de coronavirus y confinamiento: Análisis desde la experiencia.



- Dialnet.Unirioja.Es*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475956>
- Pinto, A. J., Dunstan, D. W., Owen, N., Bonfá, E., & Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews. Rheumatology*, *16*(7), 347–348. <http://doi.org/10.1038/S41584-020-0427-Z>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–75. <http://doi.org/10.7440/RES18.2004.06>
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 1–13. <http://doi.org/10.3390/IJERPH17186567>
- Sanz-Remacha, M., Serrano, J. S., & Asin, D. (n.d.). CAPAS-cité / CAPAS-ciudad View project Doctoral thesis View project. <http://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91187>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, *109*(10), 2147–2148. <http://doi.org/10.1111/APA.15420>
- Siordia, J. A. (2020). Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. *Journal of Clinical Virology*, *127*, 104357. <http://doi.org/10.1016/J.JCV.2020.104357>
- Valiño, A. (2020). Algunos efectos jurídicos de la declaración del estado de alarma en el ámbito del deporte. *Diario La Ley*. Retrieved from <https://roderic.uv.es/handle/10550/77205>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1). <http://doi.org/10.1186/S12966-017-0569-9>
- Zwolski, C., Quatman-Yates, C., & Paterno, M. V. (2017). Resistance Training in Youth: Laying the Foundation for Injury Prevention and Physical Literacy. *Sports Health*, *9*(5), 436. <http://doi.org/10.1177/1941738117704153>



# ANEXOS

## ANEXO I

### Legislación

Plan de Inicio del C.E.I.P. Sor María de Jesús (Ágreda), el cual ha sido elaborado por el equipo directivo, de acuerdo a lo establecido en el Protocolo de prevención y organización del regreso a la actividad lectiva en los centros educativos de Castilla y León para el curso escolar 2021/2022.

Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

## ANEXO II. CUESTIONARIO ALUMNADO

1. ¿En qué curso estás?

A) 4º de Educación Primaria.

B) 5º de Educación Primaria

C) 6º de Educación Primaria.

2) Eres...

A) Chico.

B) Chica.

3) ¿Conoces el virus que se conoce como COVID-19?

A) Sí.

B) No.



4) ¿Crees que la situación de COVID-19 ha afectado al área de Educación Física (EF)?

A) Sí.

B) No.

5) En caso de que tu respuesta sea un SÍ, ¿Cuánto crees que ha afectado?

A) Mucho.

B) Poco.

C) Nada.

D) Bastante.

6) ¿El COVID-19 ha hecho que NO puedas realizar actividad física?

A) No, porque, aunque estuvimos confinados, en mi casa yo hice ejercicio.

B) Sí, durante el confinamiento, porque en mi casa no podía hacer ejercicio.

7) Cuando volviste al colegio después del confinamiento mundial, ¿en Educación Física había medidas contra el COVID?

A) Sí.

B) No.

8) En caso de que tu respuesta anterior sea un sí: marca qué acciones NO podías hacer.

A) Juntarme con mis compañeros/as sin mascarilla.

B) Realizar actividad física usando todo tipo de material.



C) Reírme.

D) Celebrar una victoria con mi compañero/a chocándonos la mano o abrazándonos.

E) Hablar.

9) Antes de la aparición del coronavirus, en Educación Física, ¿podíais utilizar todo tipo de material?

A) Sí.

B) No.

10) En tu colegio, ¿el coronavirus, ha afectado al uso de material?

A) Sí.

B) No.

11) Antes de la aparición del coronavirus, en Educación Física, ¿qué instalaciones utilizabais? Ejemplo: gimnasio, patio exterior, polideportivo...

---

12) Durante la situación de coronavirus, ¿habéis podido utilizar todas las instalaciones deportivas que tiene vuestro colegio?

A) Sí.

B) No.



13) En caso de que tu respuesta anterior sea un NO, ¿dónde realizabais la clase de EF?

---

14) Durante el periodo de COVID-19, ¿qué has echado en falta en las clases de EF, que antes sí podíais realizar...?

---

15) ¿En qué crees que el COVID ha afectado más a EF?

---

16) Si puedes darme tu opinión acerca del tema... cuéntame cómo te has sentido.

---

### **ANEXO III. CUESTIONARIO PROFESORADO EDUCACIÓN FÍSICA**

1) Como maestro/a de EF ¿crees que el COVID-19 ha afectado al área...?

a) Sí.

b) No.

2) En caso de que tu respuesta anterior sea un SÍ, ¿cómo ha afectado a las clases?

---



3) En tu colegio, ¿qué acciones se podían realizar antes de la pandemia y cuáles no se ha permitido durante la misma?

---

4) ¿En qué sección del área se ha notado notablemente la influencia del COVID-19? Ej. falta de material, de instalaciones...

---

5) Ante la situación de falta de material, instalaciones, ¿qué medidas alternativas se han tomado para llevar a cabo las sesiones?

---

6) ¿Crees que el COVID ha afectado a la salud del alumnado?

a) Sí.

b) No.

7) ¿Crees que la falta de actividad física durante este periodo se ha trabajado o potenciado en otras áreas curriculares?

a) Sí.

b) No.

8) ¿Cómo crees que se podría potenciar en otras áreas distintas a EF?

---



Universidad de Valladolid

9) Como maestro/a de EF, ¿cómo te has sentido a la hora de llevar a cabo las clases?

---

10) Si quieres añadir algo más respecto a la incidencia del COVID (ya sea en el ámbito educativo, como personal).

---