

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**ANÁLISIS DE LAS PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA
PRESENTADAS POR LOS COLEGIOS OFICIALES DE EDUCADORES
FÍSICOS EN EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR LA COVID-19**

**CLAUDIA DÍAZ SÁNCHEZ-VILLACAÑAS
AROA SANTANA GONZÁLEZ**

CURSO ACADÉMICO 2019/2020

CONVOCATORIA: JUNIO

Índice

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. OBJETIVOS DEL TRABAJO.....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1. La COVID-19.....	6
4.1.1. Impacto psicológico del confinamiento.....	7
4.2. La inactividad y el sedentarismo.....	9
4.2.1. El sobrepeso.....	10
4.3. Importancia de la actividad física.....	11
4.4. Colegios Oficiales de Educadores/as Físico Deportivos/as.....	12
5. METODOLOGÍA.....	13
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	19
7. CONCLUSIÓN.....	21
8. ANEXOS.....	23
9. BIBLIOGRAFÍA.....	25

1. Resumen y palabras claves/Abstract and Keywords

Centramos nuestro Trabajo de Fin de Grado en el análisis de las diferentes propuestas de actividad física (AF) presentadas por los Colegios Oficiales de Educación Física de España (COLEF), para realizar durante el periodo de confinamiento por la enfermedad del COVID-19 principalmente destinadas a la población escolar.

En este estudio comenzamos haciendo un repaso teórico sobre el origen de la COVID-19, la inactividad y el sedentarismo, la importancia de la AF y de los COLEF. Posteriormente, explicamos la forma en la que vamos a analizar las propuestas o recursos que han expuesto los diferentes colegios. Por último, presentamos los diversos recursos encontrados.

La investigación que presentamos se ha centrado en analizar todas las propuestas publicadas en las páginas web de tres colegios oficiales y en la página del Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF). Hay 27 propuestas en total, de las cuales 3 han sido aportadas por el COLEF Canarias, otras 3 por el COLEF Asturias, 1 por el COLEF Galicia y las otras 20 por el COLEF Nacional. Estas propuestas las aporta los profesionales perteneciente de los colegios desde el comienzo del confinamiento. Dicha revisión nos ha permitido analizar los 27 recursos dirigidos al alumnado de educación primaria específicamente y también a sus familias. En estos recursos los profesionales han aportado propuestas dirigidas a las habilidades motrices, deporte, condición física y actividades rítmicas.

Abstract

We focus our Final Degree Project on the analysis of different proposals for physical activity presented by the Official Colleges of Physical Education of Spain, to be carried out during the period of lockdown due to COVID-19 virus, mainly aimed at school population.

In this study we begin by doing a theoretical review on the origin of COVID-19, inactivity and sedentary lifestyle, the importance of physical activity and the Official Colleges of Physical Education of Spain. Subsequently, we explain the way in which we are going to analyze the proposals or resources that the different schools have presented. Finally, we present the various resources found.

The research we present has focused on analyzing all the proposals published on the websites of three official schools and on the website of General Council for Physical Sports Education (Official Colleges of Physical Education council). There are 27 proposals in total, 3 have been contributed by the Official Colleges of Physical Education Canarias, 3 others by the Official Colleges of Physical Education Asturias, 1 by the Official Colleges of Physical Education Galicia and the other 20 by the Official Colleges of Physical Education National. These proposals are contributed by professionals belonging to the schools from the beginning of the lockdown. This review has allowed us to analyze the 27 resources directed specifically to primary school students and also to their families. In these resources, professionals have contributed proposals aimed at motor skills, sport, physical condition and rhythmic activities.

Palabras claves

COVID-19, Colegios Oficiales de Educación Física, sedentarismo, actividad física, recursos.

Keywords

Coronavirus, Official Colleges of Physical Education, sedentary lifestyle, physical activity and resources.

2. Introducción

El trabajo que se presenta a continuación analiza las propuestas de actividad física (AF) realizadas por los Colegios Oficiales de Educadores/as Físico Deportivos/as (COLEF o COPLEF) durante el periodo de confinamiento por la pandemia del coronavirus, especialmente las dirigidas a la población escolar.

El 14 de marzo de 2020, el Gobierno de España aplicó el estado de alarma por Real Decreto, tal y como establece la Constitución Española, debido a la enfermedad del COVID-19. La declaración del estado de alarma afecta a todo el territorio nacional y tiene una duración inicial

de quince días, pero prorrogable. En un primer momento se prohíbe a los ciudadanos la salida de sus hogares, limitando la libertad de circulación, por lo que solo se podrá circular para la adquisición de alimentos, productos farmacéuticos o productos de primera necesidad, asistencia a centros sanitarios, asistencia al lugar de trabajo y retorno al lugar de residencia, asistencia y cuidado a mayores y, por último, por causa de fuerza mayor o por una situación de necesidad. Esta limitación de la libertad de circulación estuvo desde el día 14 de marzo hasta el día 11 de mayo afectando a las posibilidades de realizar AF de la población.

De esta manera, el Real Decreto 463/2020, en su artículo 9, se decreta la suspensión de toda la actividad educativa presencial, señalando que se mantendrán las clases a través de las modalidades a distancia y *online* siempre que resulte posible. Como consecuencia de esta suspensión y teniendo en cuenta los graves problemas para la salud que puede tener el confinamiento, los profesionales de la AF comienzan a movilizarse realizando propuestas para que los ciudadanos realicen AF desde sus casas, intentando minimizar las consecuencias de una inactividad prolongada.

El presente Trabajo de fin de grado (TFG) está estructurado en los siguientes apartados. En un primer lugar, encontramos los objetivos de esta revisión, en la que pretendemos analizar los recursos propuestos en este periodo de pandemia por COVID19. Seguidamente, la fundamentación teórica, donde se aborda la explicación del coronavirus, viendo cómo afecta a la salud el sedentarismo en la población y la importancia de la AF para prevenir enfermedades. A continuación, encontramos la metodología, donde encontramos el proceso utilizado para la recogida de información de los diferentes recursos que aportan las páginas de los COLEF para las distintas etapas educativas. Después, continuamos con los resultados y la discusión del trabajo, siempre teniendo como referencia la fundamentación teórica. Se finaliza con las conclusiones y las referencias bibliográficas utilizadas en el trabajo.

3. Objetivos

A continuación, se presentan los objetivos que nos hemos planteado para este trabajo.

1. Analizar las distintas propuestas de AF presentadas por los COLEF para facilitar a los escolares de Educación Primaria fundamentalmente un modo de vida activo durante el periodo de confinamiento por la COVID-19.

Las propuestas analizadas están fundamentalmente orientadas a los escolares de Educación Primaria, pero también algunas hacen referencia a otras etapas educativas e incluso a la población en general promoviendo la práctica de AF en este periodo.

4. Fundamentación teórica

4.1. La COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define pandemia como “una propagación mundial de una enfermedad”. En este sentido, el día 11 de marzo de 2020 la OMS declara que el coronavirus es una pandemia debido al elevado número de infectados que hay en total en todo el mundo y la facilidad con la que se está produciendo el contagio.

Fue a finales de enero cuando se percibieron los primeros indicios de que el virus detectado en primer lugar en Wuhan (China) en diciembre de 2019 podía llegar a España. Muñoz Retana (2020) afirma que este tipo de nuevo coronavirus o también denominado COVID-19 se trata de una enfermedad que se originó en China a finales de diciembre que se propaga de persona a persona, mediante gotículas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca y posiblemente entrar a los pulmones al respirar. La mayoría de los casos son leves, pero en otros casos puede llegar a ser grave incluso llegando a la muerte, sobre todo en personas con perfil de riesgo.

A finales de febrero, se aumentó el riesgo de expansión en todo el mundo e instó a los Gobiernos de los distintos países a tomar cuantas medidas fuesen necesarias para estar preparados para la llegada del virus. Y, lo más urgente, contener su propagación. Por su parte, el Gobierno español decretó el estado de alarma el pasado 14 de marzo y confina a toda la población española,

prohibiendo de ciertas actividades laborales y desplazamientos no esenciales. El Gobierno de España aprobó un Real Decreto (RD 463/2020, 14 de marzo) declarando el Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria desde este 14 de marzo hasta el 10 de mayo, 46 millones de españoles solo tienen permitido salir a la calle por causa de fuerza mayor. Esta situación da lugar a la suspensión de la actividad lectiva presencial en todos los centros escolares de España desde educación infantil hasta las universidades. A partir de este momento y ante la dudosa reanudación del curso escolar 19/20, los COLEF proponen a los profesionales de la educación física que comience a diseñar, preparar y compartir recursos para intentar que los escolares durante este periodo continúen realizando AF minimizando los efectos del confinamiento.

4.1.1. Impacto del confinamiento.

Desde el 15 de marzo la población española está confinada en sus casas y algunos estudios ya nos alertan de las consecuencias que puede tener para la salud esta situación.

El departamento de Medicina Psicológica del King's College de Londres (2020) indica, basado en estudios realizados durante el SARS, el ébola, el MERS y la gripe A, que una cuarentena tiene impacto psicológico sobre la población, pero es posible reducirlo.

La irritabilidad (57% de las personas) y el bajo estado de ánimo (73%) son los dos efectos más frecuentes que se encuentran en los individuos sujetos a cuarentena. Sin embargo, los múltiples estudios analizados muestran una gran variedad de efectos sobre la salud mental provocados por las cuarentenas: depresión, ansiedad, insomnio, ira, miedo, síntomas de estrés postraumático, aburrimiento, nerviosismo, tristeza, sensación de soledad, agotamiento emocional, etc. Curiosamente, no todas las personas mostraban síntomas negativos, un pequeño porcentaje de personas (5%) afirmaba sentirse feliz durante la cuarentena y un 4% reconocía sentirse aliviado.

Samper (2020) nos habla de la importancia de tener rutinas con hábitos saludables, ya que esto puede ayudar a minimizar los efectos psicológicos, a distraerse de la cuarentena: cuidar la alimentación y el sueño, realizar ejercicio físico con frecuencia, dejar tiempo para disfrutar de

hobbies como escuchar música, leer libros, ver series, jugar a videojuegos, comunicarnos por videollamadas, etc., son pequeños gestos que contribuyen a un mejor bienestar psicológico.

La directora de Salud Mental de la OMS compara esta situación con la de una guerra, desde la perspectiva de la salud mental y el apoyo psicosocial necesario. El tipo de impacto es el mismo porque es el individuo el que va a reaccionar a lo que está pasando. En las emergencias, guerras o catástrofes una de cada cinco personas va a estar afectada por un trastorno mental, ansiedad, depresión o patologías severas. Y eso es lo mismo de hoy, no cambia, pero ahora es masivo.

Wang et al. (2020) nos indican que dos los factores que más afectan al bienestar físico durante el confinamiento son la pérdida de hábitos, rutinas y estrés psicosocial. La interrupción de hábitos durante este periodo y la incorporación de otros poco saludables (sedentarismo, malos hábitos alimenticios, etc.) pueden tener como consecuencia problemas físicos.

Por último y en relación con esto, en esta situación de confinamiento, hay que prestar atención a los niños y niñas, ya que son un grupo bastante vulnerable y les puede afectar de manera psicológica. Pueden desarrollar tensión, inquietud o alteraciones de conducta, debido a los espacios cerrados, el sedentarismo y el exceso del uso de las tecnologías. Según Vendetti (2020), las personas somos seres rutinarios y sociales que valoramos la previsibilidad y a pesar de que los niños tienen la capacidad de adaptarse ante nuevas circunstancias, no debemos subestimar el impacto que puede ocasionar el estrés en los primeros años de vida y para prevenir estas consecuencias hay una serie de medidas a seguir, como seguir con los horarios y rutinas habituales, hacer cosas con ellos y disfrutar del tiempo juntos, ayudarles a expresar las emociones.

La OMS (2012) en relación al confinamiento que sufren las poblaciones, estima que en las situaciones de conflicto armado en todo el mundo, el 10% de las personas que experimenta acontecimientos traumáticos tendrá graves problemas de salud mental, y otro 10% desarrollará comportamientos que obstaculizan su capacidad de funcionar eficazmente. Las condiciones más comunes son la depresión, la ansiedad y los problemas psicosomáticos tales como insomnio, dolor de espalda y dolores de estómago y se ha documentado que la exposición a eventos traumáticos relacionados con la guerra contribuye a desórdenes en la salud mental que pueden perdurar a lo largo del desarrollo de los niños y adolescente.

Según el psicólogo educativo Quicios (2020), los niños “son mucho más resistentes que los adultos a los efectos psicológicos del aislamiento, pero no son inmunes en su totalidad”.

En este sentido, Gutiérrez (2020), psicóloga de Psycast, avisa de que no podemos subestimar el impacto que tendrá este encierro por el COVID-19, pues teniendo en cuenta datos que sí tenemos, como las consecuencias del estrés durante los primeros años de vida en el funcionamiento psicológico posterior. Se ha revelado como antecedente de trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Por los autores que hemos revisado consideramos que el periodo de confinamiento va a tener unas consecuencias negativas tanto psicológicamente como físicamente ya que hay un aumento de inactividad y desorden mental.

4.2. La inactividad y el sedentarismo.

Uno de los riesgos de que la población esté confinada puede ser el aumento de sedentarismo y de inactividad, con las graves consecuencias que esto tendrá en el futuro en la población.

La OMS define sedentarismo como “no realizar suficiente actividad física” y nos indica que aproximadamente el 60% de la población a nivel mundial no la realiza. También se ha visto reflejada la inactividad, definida como carencia de actividad según la RAE.

La inactividad física genera unos 3,2 millones de muertes en el mundo, siendo el cuarto factor de riesgo para la mortalidad mundial (Márquez Arabia, 2020). Ya la OMS nos advierte que al menos el 60% de la población mundial no realiza la AF suficiente para obtener beneficios para la salud (Who, 2020), siendo esto, no cumplir con al menos 150 minutos de moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o la combinación de ambas.

Además, la European Heart Network afirma que “España se sitúa en el top ten de los países europeos con más sedentarismo entre los adultos”. El 42% de las personas mayores de 18 años, aseguran que no realizan AF durante la semana, mientras que, en otros países como Suecia, es del 6%.

De acuerdo con Ching y Ludwig (2013) aumentar los niveles de AF en los niños/as es un importante objetivo de salud pública, especialmente en vista del aumento de las tasas de obesidad infantil. De acuerdo con Gavin (2019) una doctora que afirma que los niños de

necesitan la AF para aumentar su fuerza, su coordinación y su confianza en sí mismos, así como para sentar las bases de un estilo de vida saludable. También están ganando un mayor control sobre cómo les gusta estar activos. Además, los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses.

4.2.1. El sobrepeso.

El sobrepeso es otra de las causas de la inactividad física y el sedentarismo. La OMS define el sobrepeso o la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.

A nivel mundial, la OMS asegura que el número de niños entre los 0 y los 5 años que tienen obesidad o sobrepeso se incrementó a 41 millones en 2016, mientras que en 1990 había 32 millones. Si esto sigue así, en 2025 habrá 70 millones de niños con sobrepeso u obesidad. Además, sin intervención, estos niños y niñas seguirán obesos durante todas sus etapas de crecimiento (infancia, adolescencia y edad adulta).

Por otro lado, hablando a nivel nacional, la Fundación Gasol (2019) con el estudio “Pasos”, afirma que el 34,9% de los niños y niñas en España presentan obesidad o sobrepeso. Para ser más concretos, de ese 34,9%, el 14,2% de los niños/as presenta obesidad y el 20,7% presenta sobrepeso y ha determinado que el 63,6% de los alumnos y alumnas, tanto niños como adolescentes, no cumplen la hora diaria de AF recomendada por la OMS. Sin embargo, es mayor el número de niñas que no realizan dicha actividad, que el de niños. Concretamente, el porcentaje de niñas es del 70,4% y el de niños es del 56,3%.

Por último, a nivel regional, actualmente en Canarias los índices de obesidad son muy altos; frente a porcentajes del 13,9% en obesidad y del 12,5% en sobrepeso en toda España, Canarias tiene un 18% de sus habitantes entre 2 y 22 años con obesidad y un 32,8% con sobrepeso.

Partiendo de unos niveles tan elevados de sobrepeso, los expertos nos alertan de las graves consecuencias en este periodo de confinamiento. Ante esta situación de profesionales de la AF

están realizando propuestas buscando que la población continúe con sus hábitos de AF y concienciando con la importancia que tiene la AF en este delicado momento.

4.3. Importancia de la actividad física.

La OMS define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Muchos de los alumnos y alumnas, no realizan ningún tipo de AF fuera del horario escolar, por lo que los colegios han querido proporcionar diferentes recursos para realizar en casa.

La OMS recomienda que las personas que tienen una edad entre los 5 y los 17, deben realizar AF, al menos, 60 minutos durante el día, ya sea intensa o moderada, y mínimo tres veces a la semana.

Por otro lado, autores como Sánchez Bañuelos (1996), afirma que la AF puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona y Parra (2009) nombra que la inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio. Por último, Velez (2014) asegura que realizar AF de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Finalmente, hay que destacar que la insuficiente actividad o la inactividad física, es uno de los aspectos más importantes y consecuentes de la mortalidad a escala mundial. Las personas que no realizan AF en los niveles recomendado tienen un riesgo de mortalidad entre un 20% y 30% superior al de las personas que realizan AF de manera adecuada.

Sin embargo, la AF regular tiene una serie de beneficios importantes para la salud: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo hipertensión, depresión y diabetes entre otras enfermedades, reduce el riesgo de caídas y fracturas y, por último, es imprescindible para el equilibrio energético y el control de peso.

Autores como Mera-Mamián, Tabares-González, Montoya-González, Muñoz-Rodríguez y Monsalve-Vélez (2020) nos indican que con el fin de evitar el sedentarismo y la pérdida de la condición física, es importante incorporar estrategias de AF y al mismo tiempo acompañarlo con un adecuado descanso y nutrición.

4.4. Colegios Oficiales de Educadores/as Físico Deportivos/as.

Desde el inicio del confinamiento, educadores físicos se han movilizadado para que la población sea consciente de la importancia de realizar AF y sobre todo que sea dirigida por profesionales. En este sentido los COLEF intentan aportar recursos que estén disponibles para la población y asegurando que no se está poniendo en riesgo la salud de los practicantes.

En España actualmente disponemos de 19 Colegios Oficiales de Educadores Físicos (COLEF). Desde una perspectiva legal se creó en el año 1978 y fue aprobada por el Real Decreto 2957/1978, en el que se aprueban los Estatutos del COLEF. Además, cualquier profesional de la AF que trabaje en el ámbito privado tiene que estar obligatoriamente colegiado, sin embargo, los docentes que trabajen en colegios concertados o públicos no les es necesario, asegurándonos así de que los recursos publicados estén diseñados por profesionales. No existe intrusismo laboral, que actualmente en este periodo de confinamiento ha existido mucho, de monitores o personas sin formación que se han dedicado a grabar videos y subirlos a las redes con el riesgo grande que conlleva este tipo de prácticas que no estén controladas por profesionales.

Nuestros colegios autonómicos también han estado llevando a cabo iniciativas en sus territorios, tanto dirigidas a sus colegiados/as, como a toda la ciudadanía.

5. Metodología

Para este TFG hemos analizado los recursos propuestos por los COLEF para la población, principalmente los dirigidos a los escolares de Educación Primaria.

En España existen 19 colegios de licenciados. Sin embargo, en este trabajo se han analizado 3 de ellos, concretamente el COLEF Canarias, COLEF Asturias y COLEF Galicia, donde se han encontrado diferentes recursos. No se han podido analizar individualmente el resto, ya que los demás colegios dirigen a la página del COLEF a nivel nacional, que es donde se han encontrado los demás recursos expuestos. Los recursos encontrados en estos colegios han sido vídeos, sesiones, circuitos, retos y juegos, los cuales van dirigidos para toda la población, con el objetivo de promover la AF durante este periodo.

Se ha recogido información desde el 1 de abril de 2020 hasta el 4 de junio de 2020, se han revisado las páginas de cada COLEF a nivel nacional y autonómico, de toda esta revisión se han registrado todos los recursos que han sido publicados por estos profesionales.

En cuanto al procedimiento, hemos diseñado un instrumento para realizar el análisis de los distintos recursos teniendo en cuenta:

- Autoría; Analizando la autoría se ha llevado a cabo una clasificación de las publicaciones en base a la autoría que participan en las mismas.
- Población a la que va dirigida; El conjunto de personas a las que se les recomienda su actividad en dicho recurso, algunos dando la población específicamente y otros dando una idea (sobre todo por niveles educativos y no por niveles de edad) .
- Función del recurso; Explicando brevemente el recurso y su objetivo una vez analizado.

Los recursos expuestos a continuación los hemos buscado y analizado en los diferentes COLEF nombrados anteriormente, accediendo página por página de los colegios revisando y seleccionando dichos recursos. En cuanto a los objetivos que se plantean, nos ha sido complicado organizarlos ya que se plantea un abanico muy grande generalmente buscan desarrollar las habilidades motrices básicas, la higiene, la alimentación y el deporte mediante recursos de baile, circuitos con estaciones y juegos deportivos.

Una vez seleccionados los recursos hemos optado por exponerlo en tablas, en la Tabla 1 hacemos referencia al COLEF Canarias, en la Tabla 2 al COLEF Andalucía, en la Tabla 3 el COLEF Galicia y en la Tabla 4 y última tabla se puede observar diferentes recursos aportados

por el Consejo COLEF, buscados durante el mes de abril y mayo de 2020, un proceso de recogida basado en la población a la que se dirige.

Los resultados obtenidos se basan en el recursos proporcionados y publicados por los COLEF debido al confinamiento producido por la COVID-19, indicando a la población la necesidad de realizar AF en las casas con la intención de evitar el aumento de problemas de salud derivados del sedentarismo y la inactividad física.

En relación con esto y haciendo referencia a las tablas, en primer lugar, en la *tabla 1*, podemos observar las publicaciones que hemos encontrado en la página del COLEF Canarias, ya que tres profesores han aportado recursos. Además, los tres van dirigidos para toda la familia y trabajan las habilidades motrices. Por último, solo uno de ellos fomenta la alimentación y la higiene.

Tabla nº1. Recursos publicados en el COLEF Canarias.

Autor	Recurso	Población a la que va dirigida	Objetivo que se pretende
González Ojeda, E.	Un vídeo con diferentes ejercicios para realizar en familia.	Para toda la familia.	Habilidades motrices.
García Medina, C.	“Bingo Salud”, con el objetivo de recordar todos los hábitos saludables que hay que debemos cumplir. Este bingo se imprime y se pone en algún lugar visible. Los niños/as deben tachar las casillas de los retos que hay realizado. En familia se decidirá cuál es el premio al conseguir hacer línea y al completar el cartón entero.	Para toda la familia.	Habilidades motrices, alimentación e higiene.
Carrero Clemente, J.	“La Baraja Activa”, que consiste en un vídeo con	Para toda la familia.	Habilidades motrices.

	diferentes ejercicios para realizar en casa.		
--	--	--	--

En segundo lugar, en la *tabla 2*, encontramos los recursos que han expuesto tres profesores en la página del COLEF Asturias. Podemos apreciar que todos estos, van dirigidos para toda la familia y trabajan las habilidades motrices.

Tabla nº2. Recursos publicados en el COLEF Asturias.

Autor	Recurso	Población a la que va dirigida	Objetivo que se pretende
Iglesias, V.	Vídeo de una rutina sencilla para realizar en casa.	Para toda la familia	Habilidades motrices.
Bartolomé, Y.	Vídeo explicativo para realizar correctamente la sentadilla, ejercicio básico en casi cualquier plan de entrenamiento.	Para toda la familia.	Habilidades motrices.
Fernández, Marcos.	Vídeo de una rutina efectiva para trabajar tren inferior.	Para toda la familia.	Habilidades motrices.

En tercer lugar, en la *tabla nº3* solo hay un recurso que es el único que hemos encontrado en la página del COLEF Galicia. Este recurso va dirigido solo para algunos cursos de primaria y trabaja las habilidades motrices.

Tabla nº3. Recursos publicados en el COLEF Galicia.

Autor	Recurso	Población a la que va dirigida	Objetivo que se pretende
--------------	----------------	---------------------------------------	---------------------------------

Canosa Pasantes, F.	Circuito que contiene 11 estaciones para realizar en casa, modificando las actividades en función del nivel de cada uno.	Para alumnos/as de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria.	Habilidades motrices.
---------------------	--	---	-----------------------

Por último, en la tabla nº4 encontramos los recursos publicados en el COLEF Nacional, en el que varios profesores han proporcionado recursos, dirigidos para diferentes edades y cada uno de ellos, con diferentes objetivos.

Tabla nº4. Recursos publicados en el COLEF Nacional.

Autor	Recurso	Población a la que va dirigida	Objetivo que se pretende
Jiménez García, C.	“Workout with the alphabet”. Los niños y las niñas deben poner en el calendario que se les presenta, una palabra para cada día. Cada letra del abecedario corresponde a una actividad, por lo que los alumnos/as tienen que hacer todas las actividades correspondientes a las letras que formen la palabra que han escrito.	Para todos los cursos de primaria.	Habilidades motrices.
Ferrer Gracia, T.	Un vídeo de “Coreo Aeroteo”. Se trata de una coreografía básica de aeróbic.	Para 6º de Primaria.	Actividades rítmicas.
Pedraz Martín, S.	“Retos para hacer en casa con familia y materiales que todos tenemos”. Consiste en un tablero de Oca, en el que aparecen diferentes ejercicios, por	Para los alumnos y alumnas de todos los cursos de primaria.	Condición física.

	<p>lo que deben realizar el que les toque, una vez hayan tirado el dado y hayan movido la ficha. Además, el tablero de la Oca está en inglés, con el objetivo de que practiquen también el idioma.</p>		
Conesa Galera, C.	<p>“Tu gran reto físico”. Se trata de un juego en el que hay una tabla con diferentes casillas y unos números en la parte de arriba y en el lateral izquierdo de la tabla. El alumnado debe lanzar dos veces el dado, el primero corresponde a la columna horizontal de número y el segundo a la vertical y debe realizar el ejercicio correspondiente.</p>	<p>Para el alumnado de 4º, 5º y 6º de primaria.</p>	<p>Habilidades motrices.</p>
Rubio Ostàriz, D.	<p>“Retos EF en casa durante el confinamiento” Vídeos con actividades divertidas del área de EF para hacer en casa.</p>	<p>Para todos los cursos de primaria.</p>	<p>Condición física.</p>
Yeboles Rodríguez, M.	<p>“Starcoratarserf”, que son estaciones en casa relacionadas con Star Wars para mantenerse en forma.</p>	<p>Para todos los cursos de primaria.</p>	<p>Condición física.</p>
Ros Saura, J.	<p>“Dado deportivo”, que consiste en lanzar el dado de número para saber las repeticiones a hacer y seguidamente el dado de acciones, para saber cuál te ha tocado.</p>	<p>Para todos los cursos de primaria.</p>	<p>Habilidades motrices.</p>
Marta.	<p>“Floorball en casa”. Se trata de diferentes juegos y retos para aprender y practicar este deporte.</p>	<p>Para el alumnado de 3º, 4º, 5º y 6º.</p>	<p>Deporte.</p>

Víctor David	“Saltos comba casera”	Para el alumnado de 3º, 4º, 5º y 6º.	Habilidades motrices.
Mendoza Marrodán, I.	“Retos motores en casa”, que consiste en un vídeo con ejercicios de yoga.	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Deporte.
Miguel Roca, L.	“Educación Física en casa”	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Habilidades motrices.
Martín Martín, V.	“Retos con calcetines”. Se trata de un blog con diferentes retos para practicar diferentes deportes cada día.	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Deporte.
Cortés Cava, J.	“Stairs and slides” Consiste en un tablero con diferentes casillas en las que hay diferentes ejercicios para realizar. Además, estos ejercicios están en inglés.	Para el alumnado de 3º, 4º, 5º y 6º.	Habilidades motrices.
Villanueva Dueñas, D.	“Misión imposible 10000 pasos diarios”	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Deporte.
Sacristán Muñoz, A.	“Coronavirus attack”. Se trata de un tablero con diferentes ejercicios. Los niños o niñas deben lanzar el dado y realizar el ejercicio correspondiente.	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Habilidades motrices.
García Fernández, G.	“Los valores del deporte gamificando con La casa de papel”	Para el alumnado de todos los cursos de primaria.	Deporte.
Valcárcel Valcárcel, D.	“Retos de malabares”. Un vídeo con distintos niveles de dificultad.	Para todos los cursos de primaria.	Habilidades motrices.
Perarnau Guillemas, J.	“Microesprints de orientación en casa”, consiste en hacer una carrera de orientación en casa, haciendo un mapa de la casa.	Para todos los cursos de primaria.	Deporte de orientación.

Díaz Barrero, L.	“Ponte a proba!: Acrosport en familia”, que consiste en crear distintas posturas de acrosport.	Para toda la familia.	Condición física.
Briones, E.	Entrenamientos divididos por semanas.	Para toda la familia	Habilidades motrices.

6. Resultados y discusión

Una vez realizado el análisis en los diferentes COLEF, como se puede observar en todas las tablas anteriores, hemos encontrado en cuatro COLEF concretamente, publicaciones sobre recursos para llevar a cabo en casa durante el confinamiento y realizar AF.

Si tenemos en cuenta las aportaciones realizadas por los distintos COLEF, en la figura que aparece a continuación (figura 1), observamos como el 74,1% de los recursos son aportados por el Consejo COLEF, mientras que el 11,1% son expuestos por el COLEF Canarias, el 11,1% por el COLEF Asturias y el otro 3,7% por el COLEF Galicia. Sin embargo, el resto de COLEF autonómicos han optado por centralizar los recursos a nivel nacional, por eso la gran cantidad de recursos aparecen centralizados en este COLEF.

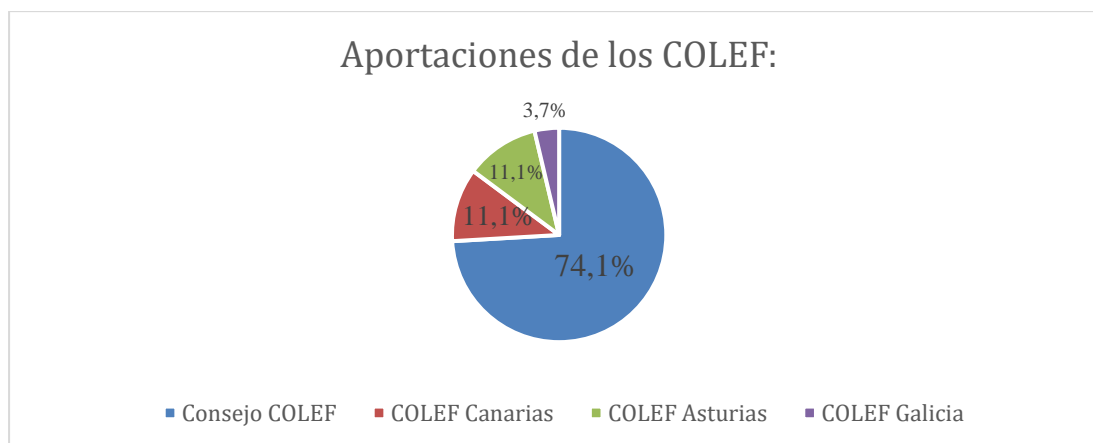


Figura nº1. Aportaciones de los Colegios Oficiales de Educación Física.

De estos recursos encontrados y haciendo referencia a la población a la que va dirigida, el 48,2% de los recursos está dirigida para los alumnos y alumnas de todos los cursos de primaria, es

decir, desde primero hasta sexto. El 29,6% está orientado para toda la familia, el 14,8% se dirige a los alumnos y alumnas de 3°, 4°, 5° y 6° de primaria, el 3,7% es solo para el alumnado de 6° de primaria y, por último, otro 3,7% va dirigido a los niños y niñas de 4°, 5° y 6° de primaria.

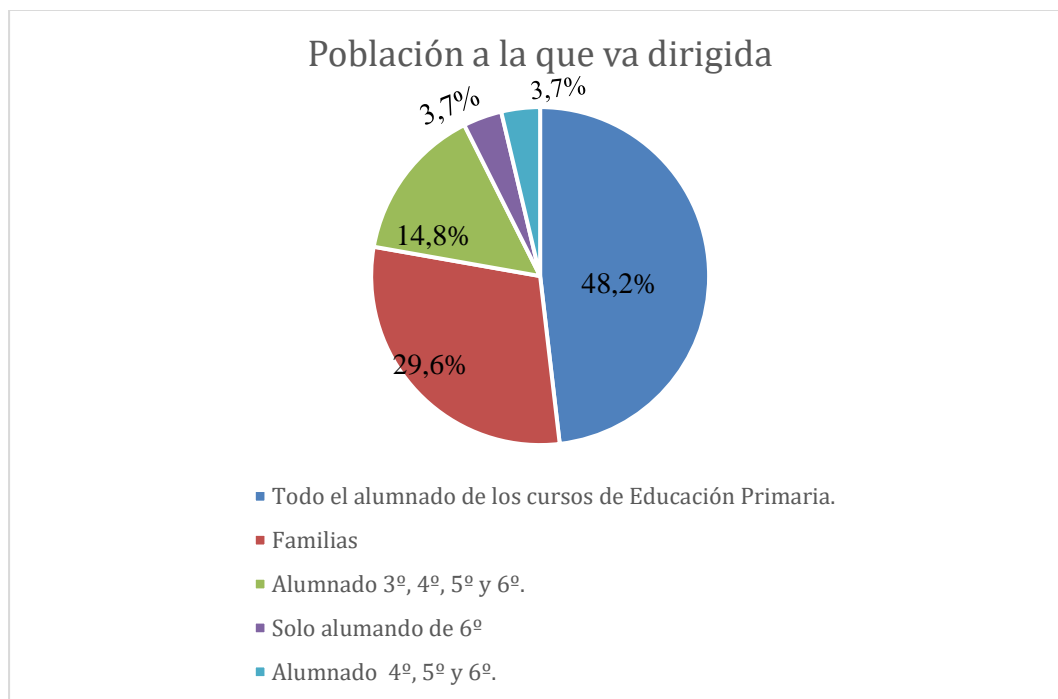


Figura nº2. Análisis de la población a la se dirigen los recursos.

Por otro lado, en relación con las funciones del recurso, tal y como vemos en la figura 3, el 59,3% de ellos trabaja las habilidades motrices, mientras que el 22,2% trabaja el deporte, el 14,8% trabaja la condición física, el 3,7% la alimentación, higiene y baile y otro 3,7% las actividades rítmicas.

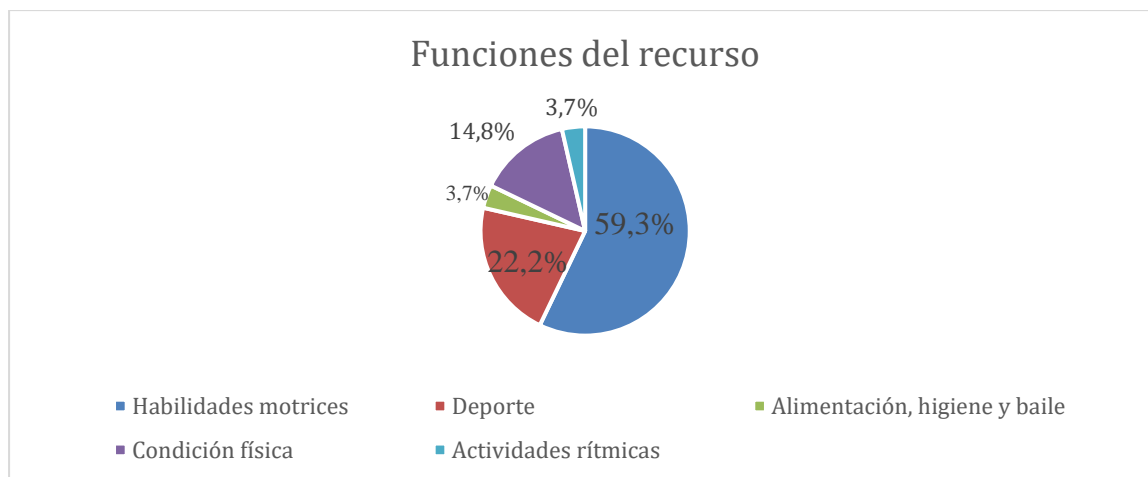


Figura nº3. Análisis de las funciones de los recursos. Fuente: elaboración propia.

Por último, consideramos que todos los recursos propuestos están bien adaptados para que se puedan realizar en casa, por lo que la población puede realizar AF en este periodo, evitando mucha cantidad de horas de vida sedentaria. Se ha tenido en cuenta el material, el espacio y la diversidad de condiciones físicas para que todos los alumnos y alumnas lo puedan realizar sin ningún problema. Además, creemos que los niños y niñas van a disfrutar de estos recursos, a la vez que aprenden y mejoran diferentes aspectos como las habilidades motrices, entre otras cosas.

7. Conclusión

En este apartado final vamos a aportar las principales conclusiones a las que nos ha llevado este trabajo desde el punto de vista de unas docentes en formación.

Una vez analizado en profundidad el recorrido de investigación sobre esta temática se puede afirmar que a partir de los resultados obtenidos se ha alcanzado el objetivo de nuestro trabajo. Hemos sido capaces de analizar las distintas propuestas de AF a realizar en el periodo de confinamiento, presentadas por los COLEF. Los resultados nos han permitido constatar que:

Esta pandemia por COVID-19, el Consejo COLEF sugiere que se sigan manteniendo activos los estilos de vida durante el confinamiento. Desde el principio, los colegios de licenciados han estado muy preocupados por la salud de la población y han hecho llamamiento a todos los colegiados para proponer una serie de recursos, en poca cantidad de tiempo a pesar de tener los docentes mucha cantidad de trabajo telemático han propuesto y donado recursos para que el

resto de compañeros y el resto de la población los pudieran utilizar, teniendo en cuenta que son profesionales y además el COLEF ha querido que la población sea consciente del intrusismo laboral y problema del seguimiento de clases con personal no cualificado. Para ello, propone una serie de recursos para el alumnado de todos los cursos de Educación Primaria y teniendo en cuenta la diversidad de condición física de los niños/as. Son capaces de proponer nuevas alternativas y motivaciones para mejorar la práctica de AF en las casas. Incentivar el nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se pueden practicar durante el periodo de confinamiento y lograr la sociabilización del alumnado con las familias, su implicación en dichas tareas y la integración de aquello que puedan tener algún problema de habilidades sociales.

En algunos COLEF hay muchos recursos y sin embargo en otros no hemos llegado obtener tanta información. También se ha podido apreciar las predilecciones de los diferentes autores a algunas temáticas, u otras; o bien su participación en un varias de las temáticas.

En definitiva, las publicaciones de los COLEF suponen un importante sustento para el alumnado, una herramienta importante donde la comunidad educativa puede encontrar: apoyo a la autonomía y la participación del alumnado, investigación, innovación, acción y demás aspectos, que permitan llevar a la docencia procesos de enseñanza-aprendizaje más exitosos en esta situación, por la mejor preparación y salud del alumnado.

Por lo tanto, desde nuestra perspectiva, es posible decir que este tipo de intervenciones escolares son eficaces a la hora de aumentar los niveles de ejercicio físico en los niños, aspecto fundamental si se pretende comenzar a cambiar hábitos y estilos de vida poco activos en edades tempranas.

Hay muchos recursos, pero al ser diferentes y variados nos ha costado recabar la información para realizar el análisis ya que algunos son vídeos, otros fichas, retos, circuitos o juegos no dejando claro así el objetivo de este. Por ello estaría bien hacer un banco de recursos donde estuvieran presentados por edad a los que va destinados y funciones que se trabajan.

8. Anexos

Anexo 1. Enlaces de los recursos.

1.Recurso de González Ojeda, E.	https://www.youtube.com/watch?v=1xm0Z5NsylE
2.Recurso de García Medina, C.	https://www.dropbox.com/sh/09qki7gm4ntujwm/AADH1LV-8NI7eqV9xsiG8Fr4a?dl=0&preview=Bingo-salud.pdf
3.Recurso de Carrero Clemente, J.	https://www.youtube.com/watch?v=2pd6dBqih6w&feature=youtu.be
4.Recurso de Iglesias, V.	https://colefasturias.org/mueveteencasa/
5.Recurso de Bartolomé, Y.	https://colefasturias.org/mueveteencasa/
6.Recurso de Fernández, M.	https://colefasturias.org/mueveteencasa/
7.Recurso de Canosa Pasantes, F.	https://view.genial.ly/5e734c1d8c5bba0f77f2bf5f/interactive-image-circuito-cfb-cuarentena
8.Recurso de Jiménez García, C.	https://drive.google.com/file/d/1qX89XrtZ3HwjKzW11KIVDP_uJ6rn3Hn8/view
9.Recurso de Ferrer Gracia, T.	https://www.youtube.com/watch?v=ndJf_MeLqmg
10.Recurso de Pedraz Martín, S.	https://drive.google.com/file/d/1mEkadP8NTloWBy7JB6yiHjlfcbK2Cp_e/view
11.Recurso de Conesa Galera, C.	https://drive.google.com/file/d/1tMor6Q13LalfeX3oeJ8xE7avGYKJBi1D/view

12.Recurso de Rubio Ostàriz, D.	https://www.youtube.com/watch?v=9nvJGS-jcks&feature=youtu.be
13.Recurso de Yeboles Rodríguez, M.	https://drive.google.com/file/d/11EwE1ArfBellzfz5hdp4JoDz40AkL2bN/view
14.Recurso de Ros Saura, J.	https://drive.google.com/file/d/1SGFoM31RD2ZYnLIZ08kqxCFePFzSk9G4/view
15.Recurso de Marta	https://drive.google.com/file/d/1hhOorP8HIEhiSFJBKIxnuAgXL2ca-hfm/view
16.Recurso de Víctor David	https://www.youtube.com/watch?v=MWwa8ND_2Fc&feature=youtu.be
17.Recurso de Mendoza Marrodán, I.	https://www.youtube.com/watch?v=v1y_yANJob0&feature=youtu.be
18.Recurso de Miguel Roca, L.	https://www.youtube.com/watch?v=PQgJFDhK7TI
19.Recurso de Martín Martín, V.	http://antoniomachadovictor.blogspot.com/2020/04/retos-con-calzetines-camtrabajaencasa.html
20.Recurso de Cortés Cava, J.	https://drive.google.com/file/d/1ZxPAed4i7xUCTDYNXDDXqX0--J2fZQh5/view
21.Recurso de Villanueva Dueñas, D.	https://www.youtube.com/watch?v=OiKhXNtnw1s&feature=youtu.be
22.Recurso de Sacristán Muñoz, A.	https://drive.google.com/file/d/1NiDP_PVYpqYk_lPue4vE_MKrlSM2ghIk/view
23.Recurso de García Fernández, G.	https://valoresdeldeporte2.wixsite.com/avemaria/manos-a-la-obra

24.Recurso de Valcárcel Valcárcel, D.	https://www.youtube.com/watch?v=MjIsIg7Lp80
25.Recurso de Perarnau Guillemas, J.	https://drive.google.com/file/d/1SySd4XSCS41XLGWMUhs7h1zR23-fhEHC/view
26.Recurso de Díaz Barrero, L.	https://drive.google.com/file/d/1tG49vE-oU3gtnQ1NUILjY42Zu6csY9Ju/view
27.Recurso de Briones, E.	https://drive.google.com/drive/folders/1Rqus_VpaPirj4cQ3sNHHbBK_OMspo_eT

9. Bibliografía

- Boletín Oficial del Estado (2020). Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, BOE N.º 67, de 14 de marzo de 2020. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-3692
- CDC. (2020). Update and Interim Guidance on Outbreak of 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. Recuperado de <https://emergency.cdc.gov/han/han00426.asp>
- CDC. (2020). Global COVID-19 Pandemic Notice. Recuperado de <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/novel-coronavirus-wuhan-china>
- Consejo COLEF. (s. f.). Recursos docentes de EF en Primaria, COVID-19. Recuperado de <https://www.consejo-colef.es/recursos-ef-covid19-primaria>
- GeoSalud. (2020). ¿Qué es el coronavirus?. Recuperado de https://www.geosalud.com/enfermedades_infecciosas/sindrome-respiratorio-coronavirus-oriente-medio/coronavirus.html
- Instituto de Salud Global Barcelona. (2020). ¿Debería permitirse la actividad física durante la pandemia causada por el coronavirus?. Recuperado de <https://www.isglobal.org/-/deberia-permitirse-la-actividad-fisica-durante-la-pandemia-causada-por-el-coronavirus->
- La Razón. (2020). Estos son los efectos secundarios que provoca el confinamiento en los niños. Recuperado de <https://www.larazon.es/salud/20200418/6olg4xllvzbrpayqazwcadd4ra.html>
- Marguez Arabia, J.J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Instituto universitario de educación física y deporte. Volumen 9. Número 2.

- Mera Mamián AY, Tabares González E, Montoya González S, Muñoz Rodríguez D, Monsalve Vélez F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia asociada a COVID. Recuperado de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
- Muy interesante. (s. f.). España es uno de los países europeos con más sedentarismo. Recuperado de <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/espana-es-uno-de-los-paises-europeos-con-mas-sedentarismo-331380271623>
- OPINIÓN. (2020). Impacto emocional, físico y psicológico que produce el confinamiento en niños. Recuperado de <https://www.telam.com.ar/notas/202004/457662-coronavirus-salidas-ninos-impacto.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Datos y cifras sobre obesidad infantil. Recuperado de <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). ¿Qué es una pandemia? Recuperado de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/
- PSIKIDS. (2020). La cuarentena en la población infantil. Recuperado de <http://psikids.es/la-cuarentena-en-la-poblacion-infantil/>
- RTVE. (2020). ¿Qué se sabe del coronavirus en Wuhan?. Recuperado de <https://www.rtve.es/noticias/20200404/se-sabe-del-nuevo-coronavirus-china/1996067.shtml>

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi:10.3390/ijerph17051729

- WHO World Health Organization. (2018b). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>

- WHO World Health Organization. (2020a). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud – Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- WHO World Health Organization. (2020b). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud – Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/