



Burgueño, R.; Espejo, R.; López-Fernández, I.; Gil-Espinosa, F.J. (2020). Educación Física de calidad en casa para niños: una propuesta de aplicación curricular en Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*. 12(2): 270-287.

Original

EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN CASA PARA NIÑOS: UNA PROPUESTA DE APLICACIÓN CURRICULAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

QUALITY PHYSICAL EDUCATION AT HOME FOR CHILDREN: A CURRICULAR IMPLEMENTATION PROPOSAL IN PRIMARY SCHOOL

Burgueño, R.^{1,2}; Espejo, R.³; López-Fernández, I.³; Gil-Espinosa, F.J.³

¹*Department of Physical Education and Sport, University of Granada*

²*Health Research Centre, University of Almeria*

³*Department of Didactics of Language, Arts and Sports, University of Málaga*

Correspondence to:
Burgueño, R.
Universidad de Granada
Universidad de Almería
rmburgueno@ual.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



editor@journalshr.com

Received: 30-4-2020
Accepted: 30-4-2020

**RESUMEN**

El objetivo de este estudio era ofrecer una propuesta didáctica que, basada en el currículum de educación física de educación primaria, contribuyera a la práctica de actividad física en casa por parte de los niños. De este modo, esta propuesta se fundamenta en un enfoque competencial, incluyendo tanto tecnologías de la información y la comunicación como el establecimiento de retos, con la finalidad de abordar cada una de las cinco acciones motrices contempladas en el currículum de educación física en esta etapa educativa. La evaluación se plantea mediante una serie de instrumentos (rúbrica, diario, cuaderno del estudiante, hoja de observación y cuestionario) que permitan determinar el grado de consecución de los criterios de evaluación. De cualquier manera, esta propuesta abre nuevas vías para que el profesorado de educación física desarrolle otras propuestas didácticas que faciliten no sólo seguir con las clases de educación física, sino también la realización de actividad física en casa por parte de los niños.

Palabras clave: Ejercicio; salud; confinamiento; jóvenes.

ABSTRACT

The objective of this study was to display a didactic proposal that, grounded in Primary School Physical Education Curriculum, would contribute to children's physical activity at their home. Thus, this proposal is based on a competence approach that considers the use both of communication and information technologies and challenges, in order to address each of the five motor actions included in Physical Education curriculum for this educational stage. Assessment is raised through a set of instruments (rubric, daily, student's handbook, observation sheet and questionnaire) that allow us to determine the degree of achievement of each assessment criterion and standard. Anyway, this proposal provides new avenues for Physical Education teachers to develop other didactic proposals that facilitate not only the Physical Education classes, but also children's physical activity at their home.

Keywords: Exercise; health; confinement; youth.



1. INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) regular tiene numerosas implicaciones no sólo para la salud física, psicológica y social de los niños (Alvarez-Pitti et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Wilson & Barnett, 2020), sino también para el logro y rendimiento académico (Donnelly et al., 2016). Pese a sus beneficios ampliamente reconocidos, menos del 50% de los niños de los países occidentales, incluida España, consiguen cumplir con las recomendaciones de, al menos, 60 minutos de AF diaria de moderada a vigorosa (Guthold et al., 2020). Ante esta alarmante situación relativa a la inactividad física entre la población infantil, la AF ha sido reconocida como una prioridad de salud a nivel internacional (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Se considera que la educación física (EF) constituye un contexto ideal a la hora de desarrollar estrategias que contribuyan tanto a incrementar los niveles de AF durante el horario lectivo como a promocionar la AF de forma eficaz para que sea practicada en el tiempo libre por parte de los niños (Demetriou et al., 2019). En esta misma línea, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, reconoce el rol esencial que juega la EF en cuanto a favorecer el desarrollo personal y social del niño junto con el cuidado de su higiene y su salud. En este sentido, la EF jugaría un papel determinante para que los niños realicen AF, incluso ante determinadas situaciones (por ejemplo, en pandemias) que fuerzan al conjunto de la población y, especialmente, a los niños, a permanecer en casa durante un período prolongado de tiempo. Más concretamente, el profesorado de EF adquiere una especial relevancia en su rol de agente promotor de AF, en la medida que puede desarrollar estrategias encaminadas a la práctica de AF en casa, ayudando a mantener los niveles de AF diarios entre los niños.

Por consiguiente, el objetivo de este estudio fue mostrar una propuesta didáctica que, basada en el currículum de EF de educación primaria (Real Decreto 126/2014), ayude a los niños de seis a doce años a realizar AF en casa y, de esta manera, contribuir a mantener los niveles diarios de AF. En este sentido, esta propuesta trata de ser un punto de partida a partir del cual cada docente de EF tenga la posibilidad de adaptarla de acuerdo tanto con las singularidades de su alumnado como con las circunstancias propias que definen cada situación, tales como el nivel de autonomía y competencia motriz de cada estudiante, el nivel de compromiso de la unidad familiar o la duración del confinamiento en casa. Así pues, la propuesta didáctica diseñada se caracteriza por su carácter abierto y flexible a la hora de abordar cada uno de los tres ciclos que actualmente forman la etapa de educación primaria según lo estipulado en el Real Decreto 126/2014.

Para tal finalidad, se ha procedido a revisar tanto la legislación española en materia educativa referida a la etapa de educación primaria como la investigación científica especializada en AF para la infancia. A la hora de llevar a cabo las revisiones, no se tuvieron en cuenta ni parámetros temporales ni el idioma como criterios de inclusión o exclusión de artículos. En este aspecto, cabe señalar que este estudio no trata de presentar una revisión que aborde de manera exhaustiva la temática centrada en la AF en casa desde el contexto de la EF, sino más bien realizar un análisis referido a su importancia atribuida por parte de los entes legisladores y de la investigación científica. De igual manera, se sostiene que la propuesta didáctica presentada se caracteriza por su naturaleza genérica en cuanto a su aplicación práctica con la finalidad de que el profesorado de EF tenga la posibilidad de adaptarla y concretarla.

2. ANÁLISIS DE CONTEXTO

Puesto que las actividades propuestas se realizarán en las viviendas, este será el contexto a estudiar para que se adapten. Para ello, se analizarán los recursos espaciales, materiales y personales de las viviendas. Lo primero que hay que considerar es la gran heterogeneidad presente en toda vivienda en cuanto a sus características espaciales y estructurales y a la amplia variedad en la gama tanto de materiales como de recursos presentes en cada una de ellas. Así pues, en cualquier diseño y realización de AF en casa, se debe considerar el espacio disponible en la vivienda que se podría destinar a la práctica de AF, el tipo, estado y número de recursos y materiales, así como la implicación de la unidad familiar hacia la AF y, las recomendaciones de AF en casa.

En relación con la vivienda, esta debe examinarse de modo genérico dada la gran variedad existente en términos de características espaciales y estructurales (Del Espino-Hidalgo, 2017). Así pues, cualquier propuesta de AF en casa para todo niño tiene que plantearse en función de la disponibilidad habitacional que este posea en casa. En concreto, el Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación, establece un espacio de al menos cinco metros cuadrados por individuo como un espacio idóneo para la práctica de AF en casa. En este sentido, se piensa que toda vivienda, a priori, proporciona la posibilidad de tener a disposición, al menos, una habitación con espacio susceptible de ser utilizado para la realización de AF. También, habría que tener en cuenta otras clases de espacios aptos para destinarse a la práctica de AF en casa, como podrían ser patios o terrazas tanto interiores o exteriores, aunque es bien cierto que tales espacios no existan en todas las viviendas. De forma adicional, el tipo de superficies sería otro elemento para tener en consideración a la hora de



diseñar diferentes tipos de AF, dependiendo de su grado de rugosidad, estabilidad o deslizamiento.

Sobre los recursos y materiales, cabría destacar aquellos de índole tecnológica tales como el ordenador, móviles, televisores, tabletas electrónicas o videoconsolas que dispongan de conexión *WiFi* a internet. También, se deben considerar aquellos recursos materiales más convencionales y tradicionales presentes en cada vivienda, tales como sillas, palos de fregona, cubos, garrafas de agua, paquetes de arroz o mesas, entre otros tipos de materiales.

Respecto a la implicación de la unidad familiar hacia la AF en casa, la investigación ha documentado que la implicación de la familia, más concretamente de los padres/madres, es un factor determinante en la promoción de práctica de AF para los niños (Brown et al., 2016). Específicamente, se ha informado que el apoyo proveniente del padre/madre hacia la AF se ha relacionado fuertemente con la motivación intrínseca mostrada por el niño, desarrollando, de modo simultáneo, su adherencia hacia la AF, nivel de competencia motriz y de condición física (Rhodes et al., 2018, 2019). Es más, los estudios han proporcionado evidencias que indican que la práctica de AF compartida y simultánea entre padres/madres y niños sería considerada una buena estrategia a usar a la hora de favorecer el inicio y el mantenimiento de la AF dentro de la unidad familiar (Cueto-Martín et al., 2018). Teniendo en consideración estos extremos sobre el papel de la familia, se recomienda que el tipo de AF a realizarse en casa necesite de la implicación y de la participación de como mínimo dos miembros de la unidad familiar, así como partir de unos intereses comunes y acordados por los distintos integrantes que constituyen la familia.

Por último, la investigación especializada en AF (Chen et al., 2020a, 2020b; de Oliveira-Neto et al., 2020; Hammami et al., 2020; Jiménez-Pavón et al., 2020; Rodríguez et al., 2020; Shirvani & Rostamkhani, 2020) ha sugerido una serie de recomendaciones cuando se decida realizar AF en casa: a) la AF regular se debe considerar como una instrumento para conservar el estado general de salud; b) preferencia por sesiones de AF de intensidad moderada a vigorosa, evitando sesiones de duración larga e intensidad extenuante; c) gran variedad de ejercicios centrados en el trabajo de resistencia a la fuerza, flexibilidad, equilibrio o resistencia aeróbica; d) utilización de ejercicios de carácter seguro, simple y de fácil implementación; e) entrenamientos cardiovasculares que no excedan los 60 minutos con una frecuencia máxima cardíaca que no supere el 80% de la máxima; f) incorporación de algunos ejercicios que requieran de componente cognitivo; g) mantenimiento de una adecuada hidratación antes, durante y después del entrenamiento.

3. PROPUESTA DIDÁCTICA

A continuación, presentamos una propuesta curricular amparada en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria, organizada en un mapa de desempeño curricular y una unidad didáctica genérica.

En la Tabla 1, se desarrolla la concreción curricular de la propuesta mediante un mapa de desempeño, de forma que las actividades propuestas estén enmarcadas en un contexto coherente y vinculado al desarrollo de las competencias clave (CC), con los objetivos de la etapa (OdE), los criterios de evaluación (CE) y estándares de aprendizaje (EdA). Debemos entender que algunos aspectos curriculares se desarrollan de forma transversal. Así, por ejemplo, ocurre con el criterio de evaluación número 5 “Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo”.

La Tabla 2 presenta una propuesta esquematizada de referencia respecto a una unidad didáctica integrada de EF en casa, titulada “muévete contra el virus”. Dicha propuesta sirve de referencia para trabajar en los tres ciclos de Educación Primaria, al plantearse posteriormente, tres niveles para cada una de las cinco situaciones motrices establecidas en el Real Decreto 126/2014. El planteamiento realizado implica un trabajo *intradisciplinar*, incluyendo actividades variadas con la intencionalidad de que el profesorado pudiese seleccionar y adecuar, buscando significatividad y motivación según las características del alumnado. El propósito fundamental es aportar al alumnado recursos que le permitan realizar actividad física en casa y en familia, buscando alcanzar un estilo de vida saludable, entendido en todas las esferas que integra el ser humano.

En la Tabla 3, se presenta un modelo de rúbrica de evaluación por criterios, acorde a la propuesta curricular y unidad didáctica. Dicha propuesta podría ser concretada en función del ciclo del que se tratase o la definición final de las actividades propuestas por el profesorado. Las valoraciones establecidas en la rúbrica tienen en consideración los estándares de aprendizaje evaluables correspondientes.



Tabla 1. Mapa de desempeño curricular

Situación motriz	Actividad tipo	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	OdE	CC
Acciones motrices individuales en entornos estables (AMIEE)	Retos con papel higiénico	1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes. 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.	b, c, k	AA, SIEE
Acciones motrices en situaciones de oposición (AMSO)	Juegos tradicionales	3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. 13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. 13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	a, b, k	CSC
Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición (AMSC)	Acrosport en familia	3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. 13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones	3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. 13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad 1.4. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.	b, j, k	CSC, CEC



		establecidas de forma eficaz.			
Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (AMSAE)	Caracterización con ritmo	2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas. 7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos. 7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.	b, j, k	CD, CEC, AA
Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (AMSAEF)	Juegos de pista y rastreo	1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. (<i>entendiendo hogar como entorno</i>) 12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.	1.6. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades. 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....). 10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar. (<i>adaptación al hogar</i>) 12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.	c, g, i	CD, AA, CL

Nota: Las letras relativas a los objetivos de etapa y competencias clave corresponde con lo establecido por el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en sus artículos 2 y 7.; OdE = Objetivos de Etapa; CC = Competencias clave.



Tabla 2. Propuesta esquematizada de referencia respecto a una unidad didáctica integrada de educación física en casa

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA “MUÉVETE CONTRA EL VIRUS”	
<p>Justificación: La actividad física durante el período de confinamiento debe estar encuadrada en los aspectos curriculares que fomenten una formación integral del alumnado. Esta propuesta genérica recoge el encuadre curricular de las cinco situaciones motrices estructuradas en tres niveles (uno por ciclo).</p> <p>Objetivos de Educación Primaria: a, b, c, g, i, j, k (artículo 7 RD 126/2014)</p> <p>Competencias Clave: AA, SIEE, CSC, CEC, CD, CL (artículo 2 del RD 126/2014)</p>	<p>Etapa: Ed. Primaria</p>
CONCRECIÓN CURRICULAR	
<p>Criterios de evaluación (CE) y estándares de aprendizaje (EdA): Siguiendo el anexo II del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se trabajan los siguientes criterios: 1,2,3,5,7,10,12</p> <p>Atención a la diversidad: Al tratarse una unidad genérica de referencia no se puede concretar.</p>	
TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Situaciones motrices (Según anexo II (b) del RD 126/2014), se proponen actividades tipo de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Retos con papel higiénico” para acciones motrices individuales en entornos estables (AMIEE). 2. “Juegos tradicionales” para acciones motrices en situaciones de oposición (AMSO). 3. “Acrosport en familia” para acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición (AMSC). 4. “Caracterización con ritmo” para acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (AMSAE). 5. “Juegos de pistas y rastreo” para acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (AMSAEF). <p>Metodología: Tomando como referencia un enfoque competencial (ver Granero-Gallegos, 2020), se utilizará una metodología activa inductiva donde el alumno tiene un papel activo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se fomentará la resolución de problemas tanto mediante la búsqueda como a través del aprendizaje ensayo-error. El objetivo fundamental de la metodología será que el alumnado sea el protagonista de su aprendizaje, para lo que es fundamental hacer un buen uso de las diferentes técnicas y estilos de enseñanza.</p> <p>Escenarios didácticos: Casa</p> <p>Recursos: Papel higiénico, mobiliario de casa: sofá, libros, móvil o cámara para grabar el reto, papel de aluminio, alfombrilla, colchoneta, televisión u ordenador, altavoces, app tik-tok, bolígrafo, app lector QR, sartén, chapas o tapones de tetrabrik, tizas, raqueta, dos plátanos, pelota de tenis de mesa o de papel, regla, folio.</p>	
VALORACIÓN DE LO APRENDIDO	
<p>Instrumentos de evaluación: Rúbrica (ver tabla 3), diario y cuaderno del alumno, hoja de observación, cuestionario</p>	



Tabla 3. Modelo de rúbrica de evaluación por criterios

MODELO DE RÚBRICA DE EVALUACIÓN POR CRITERIOS					
CE	EdA	Nivel 4 (9-10)	Nivel 3 (7-8)	Nivel 2 (5-6)	Nivel 1 (0-4)
1 (15%)	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6.	Realiza desplazamientos y habilidades coordinadas, perfectamente ajustadas al espacio y características indicadas	Realiza desplazamientos y habilidades coordinadas, ajustadas al espacio y características	Realiza desplazamientos y habilidades, pero faltas de coordinación	Realiza desplazamientos y habilidades faltas de coordinación y sin ajustar al espacio
2 (10%)	2.2.	Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales perfectamente. Es capaz de crear e innovar	Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales	Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales con alguna discrepancia.	Apenas representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales
3 (15%)	3.1. 3.2.	Resuelve perfectamente las situaciones motrices y con habilidades combinadas y ajustadas.	Resuelve las situaciones motrices y con habilidades combinadas y ajustadas, aunque sería mejorable	No resuelve completamente las situaciones motrices y con habilidades combinadas y ajustadas	No resuelve las situaciones motrices y con habilidades combinadas y ajustadas
5 (15%)	5.1. 5.2.	Muestra interés en su condición física, relacionándola con hábitos saludables	Muestra interés en su condición física pero no relaciona con otros hábitos saludables	No muestra interés por la condición física como elemento saludable. Relaciona con dificultad con otros hábitos saludables	No muestra interés ni condición física ni otros hábitos saludables
7 (10%)	7.2	Toma consciencia de la valoración del esfuerzo en el aprendizaje y así lo realiza	Toma consciencia de la valoración del esfuerzo en el aprendizaje, pero no lo lleva a cabo	No toma completamente consciencia de la valoración del esfuerzo en el aprendizaje, aunque lo realiza parcialmente	No toma consciencia de la valoración del esfuerzo en el aprendizaje, ni lo realiza
10 (10%)	10.2.	Utiliza los espacios adecuadamente, conocer las características del hogar	Utiliza los espacios y características del hogar, pero con errores	No utiliza adecuadamente los espacios, pero conoce las características del hogar	Ni utiliza adecuadamente los espacios ni conoce las características del hogar
12 (10%)	12.1.	Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita con éxito	Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita, pero presenta errores	No es capaz de utilizar alguna herramienta de nuevas tecnologías	No es capaz de utilizar varias herramientas de nuevas tecnologías
13 (15%)	13.5. 13.2.	Acepta el resultado con deportividad, a la vez que demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad	Acepta el resultado con deportividad, a la vez que demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores.	Acepta el resultado con deportividad, muestra poca autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores	Dificultad en aceptar el resultado con deportividad, poca autonomía y confianza y sin resolver completamente los problemas motores






Aplicación Práctica

A continuación, se describe la propuesta didáctica planteada para 1º ciclo de educación primaria (ver tabla 4), 2º ciclo (ver tabla 5) y 3º ciclo (ver tabla 6). En cada una de estas tablas, se puede observar que se recogen las acciones motrices consideradas, las diferentes actividades desarrolladas, donde el nivel de dificultad se incrementa de acuerdo con el ciclo al que pertenezca el alumnado y a los materiales necesarios para la realización de una actividad específica. Aunque las actividades se desarrollen por acción motriz, todas se engloban dentro de una misma tarea descrita en el bloque de acciones motrices en situación de adaptación al entorno físico. Esta actividad será un juego de pistas y rastreos que requerirá la colaboración de las familias para montar el circuito y enviar los resultados a los maestros que facilitarán la siguiente pista o código para resolver el acertijo. La actividad de juego de pistas y rastreos (AMSAEF) es el hilo conductor de la aplicación práctica, contemplando la superación de los retos propuestos para el resto de las situaciones motrices. Por tanto, el trabajo de cada reto podría constituir una

sesión. La propuesta de actividad reflejada en las tablas 4, 5 y 6, puede ser ampliada por el profesor incluyendo variantes y actividades de ampliación oportunas a las características del alumnado para adecuar el tiempo a sus necesidades específicas. La sesión final puede ser planteada como la escenificación de la superación de todos los retos. Los materiales de las actividades se pueden adaptar a la situación de cada estudiante para que estos no supediten el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

Respecto a las figuras de *acrosport* es conveniente que no existan obstáculos u objetos a una distancia mínima con los que podría existir contacto ante una posible caída. Igualmente, se recomienda utilizar una ayuda en la realización de las figuras que puede ser una tercera persona o un elemento de apoyo y sujeción. En líneas generales, se recomienda que el profesorado comparta con las familias unas nociones básicas de seguridad y riesgos en la realización de actividad física en casa.

**Tabla 4.** Propuestas didácticas de primer ciclo desarrolladas por acciones motrices.

Situaciones motrices	Actividades	Material
Acciones motrices individuales en entornos estables (AMIEE)	<p>Retos de papel higiénico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar 5 veces el rollo al aire y cogerlo con las manos. - Consigue el rollo: desde el sofá, tendrán que llegar a la silla situada a 3 m para conseguir el rollo. Solo pueden pisar los libros. Se realiza con antelación un camino con 5 libros. - Crear tu propio reto con papel higiénico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel higiénico. - Mobiliario de casa: sofá. - Libros. - Móvil o cámara para grabar el reto.
Acciones motrices en situaciones de oposición (AMSO)	<p>Fútbol chapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la mesa o el suelo, crear una portería con dos libros, zapatillas o estuches. - Intentar lograr el gol con una pelota de papel de aluminio o folio. - De forma alternativa, un jugador lanza y el otro para. - Solo se puede golpear el papel con los dedos. - Para para la pelota solo se puede usar el dedo índice y corazón formando una V invertida. - El primero que logre 5 puntos gana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel de aluminio. - Libros o estuche.
Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición (AMSC)	<p>Figuras de acrosport:</p> <p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>  <p>Figura 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Alfombrilla. - Colchoneta.



- | | | |
|---|--|---|
| Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (AMSAE) | <ul style="list-style-type: none"> - Disfrazarse y maquillarse para realizar un video-musical de libre temática. - Presentarse. - Bailar una de las siguientes canciones Baile del “chuchuwa” | <ul style="list-style-type: none"> - Televisión u ordenador. - Altavoces. - Móvil. - App Tik-tok. |
|---|--|---|

<https://www.youtube.com/watch?v=WmfXJVZ2ntY>




Baile “el baile del cuadrado”.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U>

Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (AMSAEF)	Lugar, pistas, retos y letras del juego:	<ul style="list-style-type: none"> - Papel. - Bolígrafo. - Materiales requeridos para las otras actividades. - Móvil con lector de QR*
	1. Cuarto de baño.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Si tu cuerpo quieres cuidar, tus manos tendrás que limpiar. - Lávate las manos y una vez secas busca abajo a tu derecha. - Reto AMIEE: toques e inventar reto con papel higiénico. - Letra. J: Σ; U: σ 	
	2. Cocina (dentro de la nevera).	
	<ul style="list-style-type: none"> - El punto más fresco de la casa encontraras el siguiente reto. - La siguiente pista encontraras en el punto más alejado de ti en el frigorífico. - Reto AMSAE. - Letra. S: β; C: π 	
	3. Salón (al lado del televisor).	
	<ul style="list-style-type: none"> - Si más sano quieres estar, este sitio debes evitar a toda costa mirar. - Mirando este cuadrado, tres pasos a tu izquierda encontraras tu siguiente reto. - Reto de AMSC. - Letra. T: fi; O: ° 	
	4. Cuarto (detrás de la puerta derecha del armario).	
	<ul style="list-style-type: none"> - El lugar donde todos los sueños se cumplen encontraras el siguiente reto. - ¿Cuántas horas al día debes de dormir? - Mirando al armario con las puertas abiertas busca a tu derecha. - Reto AMIEE: Suelo es lava. - Letra. N: Λ; M: ↑ 	
	5. Cocina (dentro del frutero).	
	<ul style="list-style-type: none"> - El frutero de tu cocina te compensará con la última prueba - Para darte reto final, este sabroso manjar deberás probar (pieza de fruta). - Reto AMSO. - Letra. V: >; R: ® 	

Notas: Las figuras de acrosport han sido diseñadas usando la siguiente página web: <http://tice-eps.roudnneff.com/acrosport.html>. *, material que se puede utilizar en función del maestro o de las familias.


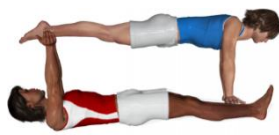

**Tabla 5.** Propuestas didácticas de segundo ciclo desarrolladas por acciones motrices.

Situaciones motrices	Actividades	Material
Acciones motrices individuales en entornos estables (AMIEE)	<p>Retos de papel higiénico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear 8 a 10 veces el rollo con la mano o una sartén. - Consigue el rollo: desde el sofá, tendrán que llegar a la silla situada a 3 m para conseguir el royo. Solo pueden pisar los libros. Disponen de 4 libros que están situados en el sofá y que necesitarán para realizar su camino. Solo se puede transportar un libro en cada viaje. - Crea tu propio reto con papel higiénico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel higiénico. - Sartén. - Raqueta. - Mobiliario de casa: sofá. - Libros. - Móvil o cámara para grabar el reto.
Acciones motrices en situaciones de oposición (AMSO)	<p>Carrera de chapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibujar o montar el circuito en el suelo. - Situar las chapas o tapones en la salida. - De forma alternativa golpear las chapas para llegar a la meta. - El primero que llegue a la meta gana. - Si te sales del circuito vuelves al último punto de lanzamiento. - Solo se puede golpear con los dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chapas o tapones de tetrabrik. - Tizas. - Material para montar un circuito.
Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición (AMSC)	<p>Figuras de acrosport:</p> <p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>  <p>Figura 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Alfombrilla. - Colchoneta.



Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (AMSAE)	<ul style="list-style-type: none"> - Disfrazarse y maquillarse para realizar un video-musical de libre temática. - Presentarse. - Bailar una de las siguientes canciones: Balkan Blast Remix de Angry Birds https://www.youtube.com/watch?v=MUCy1gOwG0Y Í'm blue da ba dee https://www.youtube.com/watch?v=AFIqSaZM2D0 	<ul style="list-style-type: none"> - Televisión u ordenador. - Altavoces. - Móvil. - App Tik-tok.
Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (AMSAEF)	<p>Lugar, pistas, retos y letras del juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuarto de baño. <ul style="list-style-type: none"> - Si tu cuerpo quieres cuidar, tus manos tendrás que limpiar. - Lávate las manos y una vez secas busca debajo del lavabo. - Reto AMIEE: toques e inventar reto con papel higiénico. - Letra. J: Σ; U: σ 2. Cocina (dentro de la nevera). <ul style="list-style-type: none"> - El punto más fresco de la casa encontraras el siguiente reto, Para ello, en la parte más alta de su interior tendrás que buscar. - Reto AMSAE. - Letra. S: β; C: π 3. Salón (al lado del televisor). <ul style="list-style-type: none"> - Si más sano quieres estar, este sitio debes evitar a toda costa mirar. - Busca tu pista a la izquierda de la tele. - Reto de AMSC. - Letra. T: ñ; O: ° 4. Cuarto (detrás de la puerta derecha del armario). <ul style="list-style-type: none"> - El lugar donde todos los sueños se cumplen encontraras el siguiente reto. - ¿Cuántas horas al día debes de dormir? - Busca en la puerta derecha de tu armario - Reto AMIEE: Suelo es lava. - Letra. N: Δ; M: ↑ 5. Cocina (dentro del frutero). <ul style="list-style-type: none"> - Dentro del frutero de tu cocina la última pista encontrarás. - Para darte reto final, este sabroso manjar deberás probar (pieza de fruta). - Reto AMSO. - Letra. V: >; R: ® 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel. - Bolígrafo. - Materiales requeridos para las otras actividades. - Móvil con lector de QR*

**Tabla 6.** Propuestas didácticas de tercer ciclo desarrolladas por acciones motrices.

Situaciones motrices	Actividades	Material
Acciones motrices individuales en entornos estables (AMIEE)	<p>Retos de papel higiénico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpea de 5 a 7 veces el rollo con el pie o las piernas. - Consigue el rollo: desde el sofá, tendrán que llegar a la silla situada a 3 m para conseguir el royo. No se puede pisar el suelo. Se intercala: un libro, una silla, un libro, una silla, un libro y rollo. Los libros estarán situados en el sofá y solo podrá transportar uno en cada viaje. - Crea tu propio reto con papel higiénico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel higiénico. - Mobiliario de casa: sofá, sillas. - Libros. - Móvil o cámara para grabar el reto.
Acciones motrices en situaciones de oposición (AMSO)	<p>Fútbol plátano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con una pelota de pin-pon o papel. - De forma alternativa, intentar mediante espiraciones llevar la pelota al plátano contrario para lograr 1 punto. - Si se sale de la mesa o el campo pierde la posesión. - No se puede tocar la pelota con ninguna parte del cuerpo mientras se juega. - Gana el que antes llegue a 5 puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos plátanos. - Una pelota de pin-pon o de papel.
Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición (AMSC)	<p>Figuras de acrosport:</p> <p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>  <p>Figura 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Alfombrilla. - Colchoneta.



Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (AMSAE)	<ul style="list-style-type: none"> - Disfrazarse y maquillarse para realizar un video-musical de libre temática. - Presentarse. - Crear tu coreografía con una canción de libre elección. 	<ul style="list-style-type: none"> - Televisión u ordenador. - Altavoces. - Móvil. - App Tik-tok.
Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (AMSAEF)	<p>Lugar, pistas, retos y letras del juego:</p> <p>Realización del mapa de su casa.</p> <p>Posteriormente, la familia irá colocando una x sobre el punto del mapa donde se colocan las pistas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuarto de baño (debajo del grifo). <ul style="list-style-type: none"> - Si tu cuerpo quieres cuidar, tus manos tendrás que limpiar. - Lávate las manos y completa tu primer reto. - Reto AMIEE: toques e inventar reto con papel higiénico. - Letra: J: Σ; U: σ 2. Cocina (dentro de la nevera). <ul style="list-style-type: none"> - Tu segundo reto te espera. - Reto AMSAE. - Letra: S: β; C: π 3. Salón (al lado del televisor). <ul style="list-style-type: none"> - Si más sano quieres estar, este sitio debes evitar a toda costa mirar. Con movimiento seguro lo conseguirás. - Reto de AMSC. - Letra: T: fi; O: $^\circ$ 4. Cuarto (detrás de la puerta derecha del armario). <ul style="list-style-type: none"> - Tu cuarto reto espera, y el suelo en lava quema. - Reto AMIEE: Suelo es lava. - Letra: N: Λ; M: \uparrow 5. Cocina (dentro del frutero). <ul style="list-style-type: none"> - Para darte reto final, este sabroso manjar deberás probar (pieza de fruta). - Reto AMSO. - Letra: V: $>$; R: \otimes 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Regla.</i> - <i>Folio.</i> - Papel. - Bolígrafo. - Materiales requeridos para las otras actividades. - Móvil con lector de QR*

Notas: Las figuras de acrosport han sido diseñadas usando la siguiente página web: <http://tice-eps.roudneff.com/acrosport.html>. *, material que se puede utilizar en función del maestro o de las fam



4. CONCLUSIONES

Este trabajo pretende proporcionar una propuesta didáctica fundamentada en el currículum de EF para que el alumnado pueda realizar AF en casa y, al mismo tiempo, seguir de alguna manera con las clases de EF. Se presenta un modelo referencial que puede ser de ayuda al profesorado para encuadrar las actividades solicitadas al alumnado durante el confinamiento.

Las situaciones de excepcionalidad y confinamiento que estamos viviendo pueden ser aprovechadas como oportunidades para avanzar hacia la integración de las tecnologías de la información y comunicación como recurso educativo que permite mejorar los niveles de actividad física del alumnado, así como su motivación y tratamiento individualizado, avanzando hacia el logro de una EF de Calidad como establece la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015). Sería interesante avanzar y complementar esta propuesta didáctica con una ampliación respecto al periodo en el cual el alumnado ha podido salir de casa e, igualmente, durante las distintas fases de desescalada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarez-Pitti, J., Casajús-Mallén, J. A., Leis-Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno-Aznar, L. A., & Rodríguez-Martínez, G. (2020). Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales de Pediatría*, 92, 4–11. doi:10.1016/j.anpedi.2020.01.010
2. Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., & Sluijs, E. M. F. Van. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews*, 17(4), 345–360. doi:10.1111/obr.12362
3. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020a). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001
4. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020b). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*. doi:10.1016/j.jshs.2020.04.003
5. Cueto-Martín, M. B., De La Cruz, J. C., Morales-Ortiz, E., & Pérez-Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415–429. doi:10.14198/jhse.2018.132.12
6. De Oliveira-Neto, L., Elsangedy, H. M., Tavares, V. D. O., Behm, D. G., & da Silva-Grigoletto, M. E. (2020). #TrainingInHome - training at home during the COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: Physical exercise and behavior-based approach. *Brazilian Journal of Exercise Physiology*, 12(3), 23–31.
7. Del Espino-Hidalgo, B. (2017). Mid-sized cities in the centre of Andalusia. An approach to an urban-territorial phenomenon. *Revista de Estudios Regionales*, 7585(108), 165–191.
8. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: Protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, 8(113), 4–9. doi:10.1186/s13643-019-1029-1
9. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
10. Granero-Gallegos, A. (2020). *Hacia la enseñanza competencial, una propuesta desde la Educación Física*. Editorial Universidad de Almería.
11. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. doi:10.1016/S2352-



4642(19)30323-2

12. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. doi:10.1080/23750472.2020.1757494

13. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009

14. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia, y la Cultura (2015). *Educación física de calidad (EFC): Guía para los responsables políticos*. Ediciones UNESCO.

15. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world*.

16. Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. doi:10.1136/bmjsem-2019-000677

17. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria., Boletín Oficial del Estado 19349 (2014). Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

18. Rhodes, R. E., Beauchamp, M. R., Blanchard, C. M., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Maddison, R. (2018). Use of in-home stationary cycling equipment among parents in a family-based randomized trial intervention. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(10), 1050–1056. doi:10.1016/j.jsams.2018.03.013

19. Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Quinlan, A., Naylor, P. J., & Warburton, D. E. R. (2019). Family physical activity planning and child physical activity outcomes: A randomized trial. *American Journal of*

Preventive Medicine, 57(2), 135–144. doi:10.1016/j.amepre.2019.03.007

20. Rodríguez, M. Á., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Exercising in times of COVID-19: What do experts recommend doing within four walls? *Revista Española de Cardiología*. doi:10.1016/j.rec.2020.04.001

21. Shirvani, H., & Rostamkhani, F. (2020). Exercise considerations during coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak: A narrative review. *Journal of Military Medicine*, 22(2), 161–168. doi:10.30491/JMM.22.2.161

22. Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación. (2006). Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-5515-consolidado.pdf>

23. Wilson, B., & Barnett, L. M. (2020). Physical activity interventions to improve the health of children and adolescents in out of home care – A systematic review of the literature. *Children and Youth Services Review*, 110. doi:10.1016/j.childyouth.2020.104765

