



Sanz-Martín, D. (2022). Juego alternativo educativo: Total Impact Ball. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl 1):81-90.

Original

JUEGO ALTERNATIVO EDUCATIVO: TOTAL IMPACT BALL

A NON-TRADITIONAL EDUCATIONAL GAME: TOTAL IMPACT BALL

Sanz-Martín, D.¹

¹*Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Isabel I, Burgos (España)*

Correspondence to:
Daniel Sanz-Martín
 Facultad de Humanidades y Ciencias
 Sociales, Universidad Isabel I
 Calle Fernán González, 76. 09003,
 Burgos (España). Email:
daniel.sanz6718@ui1.es

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



Received: 14/07/2022
 Accepted: 22/07/2022



RESUMEN

Existe una preocupación social por los bajos niveles de práctica de actividad física de los diferentes grupos poblacionales. Los centros educativos no pueden permanecer inmóviles ante dicha problemática y deberían adoptar medidas urgentemente. En este contexto, uno de los agentes educativos que debería estar más implicado sería el profesorado de Educación física. Entre otras medidas, estos especialistas pueden proponer a sus alumnos actividades educativas, motivadoras y de alta intensidad, como los juegos alternativos.

Por lo expuesto anteriormente, en este documento se recoge una propuesta práctica con la finalidad de presentar el juego Total Impact Ball a los especialistas de Educación física.

Este juego se caracteriza por disponer de unas zonas de juego, diez niveles de dificultad, unas puntuaciones y unas finalidades diferentes a las de otros juegos ya existentes. El ganador será el jugador que consiga más puntos antes de que finalice el tiempo.

Palabras clave: Total Impact Ball; juego; lanzamiento; Educación física.

ABSTRACT

There is a social concern about the low levels of physical activity practice in different population groups. Schools should take urgent actions to solve this problem. In this context, physical education teachers should be one of the most involved educational agents. Among other actions, these specialists can propose educational, motivating and high-intensity activities, such as non-traditional games.

In view of the above, a practical proposal is presented in this document with the aim of explaining Total Impact Ball game to physical education specialists.

Unlike other existing games, Total Impact Ball is characterized by different game zones, ten levels of difficulty, scores and purposes. The winner is the player with the highest score before the end of the limit time.

Keywords: Total Impact Ball; game; throw; Physical Education.



INTRODUCCIÓN

Ha sido ampliamente demostrado que la práctica de actividad física es beneficiosa para la salud, obteniéndose ganancias a nivel fisiológico, psicológico y social (Sanz, 2017) si se realiza cumpliendo las recomendaciones de numerosos autores e instituciones de prestigio internacional. A pesar de tales beneficios, más del 25% de los adultos (Guthold et al., 2018) y del 70% de los niños y adolescentes de la población mundial no cumple esas recomendaciones (Guthold et al., 2020 y Steene-Johannessen et al., 2020).

Los centros educativos son unos de los principales escenarios para prevenir las enfermedades y favorecer la promoción de la salud (Costa y López, 2008), facilitando, por ejemplo, la implementación de programas y políticas desde diferentes áreas de actuación (Ayuso et al., 2018). En este contexto, la asignatura de Educación física tiene un rol importante (WHO, 2018), por ejemplo, aumentar los niveles diarios de actividad física (Sanz-Martín et al., 2021), aunque también es necesario desarrollar otras estrategias para alcanzar las recomendaciones de práctica en horario escolar (Grao-Cruces et al., 2020).

Las clases de Educación física no solo sirven para aumentar los niveles de actividad física de los alumnos, sino que favorecen el desarrollo integral de los estudiantes (Bernate, 2021), siendo fundamental que el docente promueva la práctica segura, equitativa, placentera, variada y apta a sus condiciones (WHO, 2020b) y el desarrollo de actitudes positivas hacia la práctica de actividad física (Trigueros-Ramos et al., 2019). De esta forma, se favorecería que el alumnado encuentre disfrute y satisfacción, por ende, adherencia a dicha práctica (Lizandra y Peiró-Velert, 2020).

Según Hernández et al. (2019) el profesorado de Educación física debe incluir en las sesiones estímulos novedosos, ya que esto influye directa y positivamente en la motivación de los escolares, acarreando además un mayor disfrute y un aumento de los niveles de actividad física. Además, estos autores consideran que los juegos y deportes alternativos son una herramienta fundamental para buscar nuevas alternativas novedosas. Algunos ejemplos de estas prácticas son: Ultimate, Beach Ultimate, Disc Golf, Freestyle, Guts (World Flying Disc Federation, n.d.), Copbol (Hernández et al.,

2019), Kin-Ball (Asociación Española de Kinball Sport, 2020), Balonkorf o Korfball (Rodríguez et al., 2007) y Tchoukball (Asociación Española de Tchoukball, n.d.).

En base a todo lo expuesto anteriormente, se presenta la propuesta práctica con el siguiente objetivo: presentar el juego Total Impact Ball a los especialistas de Educación física.

PROPUESTA

El juego Total Impact Ball fue creado por Daniel Sanz Martín en enero de 2022 y está ampliamente desarrollado en la siguiente página web: <https://profedanief.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball> (Sanz-Martín, 2022), en la cual se pueden encontrar numerosos vídeos explicativos. El logo del juego es el siguiente:



Figura 1. Logo del juego Total Impact Ball.

Nota. De “Total Impact Ball”, por D. Sanz-Martín, 2022, <https://profedanief.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball>

Este juego ha sido creado a partir de la experiencia de su autor tras numerosos años como profesor de Educación física en colegios, institutos y universidades, lo que ha supuesto que hubiera abundantes cambios desde la idea inicial del juego y también ha sido testado por otros profesores.

El juego íntegro está pensando para el alumnado que tenga al menos diez años, pero puede adaptarse a alumnado más joven o incluso con necesidades específicas de apoyo educativo, favoreciendo la inclusión. Algunas de las posibles adaptaciones se concretan en un apartado posterior de este documento.

Según la clasificación de juego de Blázquez (1986), Total Impact Ball se puede catalogar como un juego muy activo, de participación total, de lanzamiento de



precisión e individual, debido a sus características predominantes, aunque no exclusivas. Además, es un juego en el que hay separadas zonas individuales de participación, por lo que no existe contacto directo entre jugadores y se respeta el distanciamiento social o de seguridad de al menos metro y medio aconsejado por las autoridades sanitarias como medida preventiva frente a la COVID-19 (Ministerio de Sanidad, n.d. y WHO, 2020a).

Material

Los materiales a utilizar son tres: pelota, recurso para delimitar el campo y hoja de registro.

El material más importante de Total Impact Ball es la pelota. Esta debería ser blanda, lisa, que bote y que los lanzadores puedan lanzarla con una mano.

No existe un tipo de material obligatorio para delimitar las zonas de juego, pudiéndose adaptar en función de la disponibilidad. Por ejemplo, se pueden utilizar: tizas, conos, cuerdas, aros...

Por último, deben utilizarse hojas de registro. En función del nivel de dificultad y, por lo tanto, del número de jugadores (4, 6 o 7), variará el formato de la hoja. Estas se pueden descargar en la página web del juego.

Jugadores, roles y zonas de juego

El juego consta de 10 niveles progresivos de dificultad y el número de jugadores y las zonas de juego varían en función del nivel. En los siete primeros niveles participan 4 jugadores y en los tres últimos, pueden hacerlo 6 o 7 jugadores.

Independientemente del nivel, existen 4 zonas de juego:

- Una *zona central*: en ella se ubicará el “jugador diana”. Este jugador tiene que esquivar los lanzamientos de los otros jugadores sin pisar fuera de la zona. En el nivel 1 tiene forma de rectángulo (de color azul en la figura 2), pero varía en función del nivel.

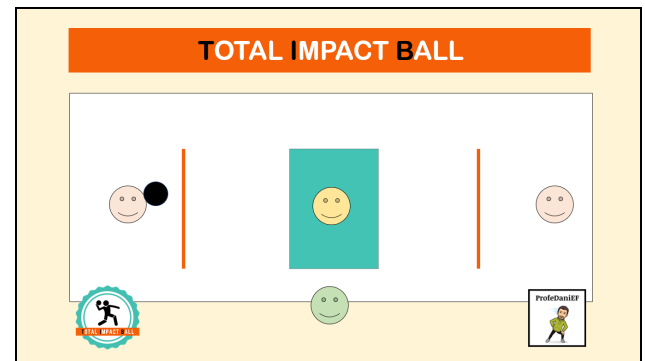


Figura 2. Zona de juego del nivel 1 de Total Impact Ball.

Nota. Jugador diana: cara de dolor amarillo. Zona central: rectángulo de color azul. Jugadores lanzadores: caras de color rosa. Zonas laterales: superficie blanca donde están los jugadores lanzadores. Árbitro: cara de color verde. Pelota: círculo de color negro. De “Total Impact Ball”, por D. Sanz-Martín, 2022, <https://profedanef.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball>.

- *Dos zonas laterales*: en ellas se ubican los “jugadores lanzadores”. Estos jugadores tienen que realizar lanzamientos para intentar que la pelota impacte en el jugador diana. Aunque pueden moverse por todo el espacio para coger la pelota, no pueden realizar los lanzamientos si están fuera de su zona lateral. En el nivel 1 son las zonas alejadas que están delimitadas por las líneas rectas (de color naranja en la figura 2), pero también varían en función del nivel.
- *Zona arbitral*: a diferencia de las otras zonas, esta no está delimitada, pero el/los árbitro/s debe/n ubicarse de forma que pueda/n ver con claridad todas las situaciones de juego.

Turnos, rondas y cambio de roles

Una partida de Total Impact Ball en cualquier nivel de dificultad tiene tantos turnos como número de jugadores. La posición inicial de los jugadores en el primer turno será la que condicione la del resto de turnos, ya que se realizará una rotación, de forma que en una partida todos comiencen un turno desde cada posición de juego. Habrá cambio de turno cada cinco minutos. En la página web del juego se pueden ver algunas propuestas de rotación en consonancia con las hojas de registro también facilitadas.

En cada turno el único jugador que no cambia de rol ni posición es el árbitro, el resto son intercambiables. Además, en un turno puede haber tantas rondas como



sea posible, entendiendo por ronda la situación de juego en la que no hay cambio de roles entre los jugadores.

Habrá un cambio de roles y posiciones entre dos jugadores cuando ocurra una de estas cuatro situaciones:

- 1) Cuando un jugador lateral consiga un impacto en el jugador diana. Ambos participantes cambian sus posiciones.
- 2) Cuando el jugador diana esquiv  10 lanzamientos cambiar  su posición con el último lanzador.
- 3) Cuando el jugador diana reciba dos impactos en zonas corporales no permitidas, pero sin haberse agachado previamente. Cambia su posición con el participante que realiza el segundo lanzamiento no válido.
- 4) Cuando el jugador diana pise fuera de la zona central permitida dos veces cambiar  su posición con el jugador que realice el segundo lanzamiento que provoque el pisar fuera.

La partida finaliza cuando acabe el tiempo del último turno de juego. En ese momento, se realiza un recuento de las puntuaciones obtenidas por los jugadores durante los diferentes turnos.

Niveles de dificultad

El juego consta de 10 niveles de dificultad. El profesor debe ir presentando cada nivel a medida que los alumnos vayan jugando, intentado aumentar su curiosidad. Tal y como se puede ver en la figura 3, las zonas centrales y las zonas laterales de los campos de juego van variando, tanto en forma geométrica, como en superficie, influyendo además en la normativa de juego.

En las zonas de juego de la figura 3 no aparecen los árbitros, pero tal y como se explicó en el apartado anterior del documento, mantendrán una posición central. Además, en los niveles 8, 9 y 10, puede haber uno o dos  rbitros.

En el nivel 1 el jugador diana se ubica en una superficie central con forma de rectángulo y los jugadores lanzadores tienen que intentar darle con la

pelota realizando un lanzamiento sin pasar las líneas laterales.

La zona central del nivel 2 es un cuadrado y las zonas laterales son dos rectángulos, dentro de los cuales tienen que estar los jugadores cuando hagan el lanzamiento para que sea válido.

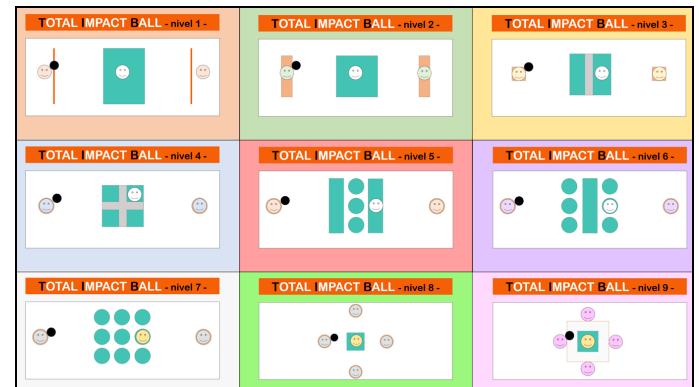


Figura 3. Zonas de juego de los primeros nueve niveles de Total Impact Ball.

Nota. De "Total Impact Ball", por D. Sanz-Martín, 2022, <https://profedanief.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball>.

En el nivel 3 la zona central es similar a la del nivel anterior, con la excepción de que hay una zona (de color gris en la figura 3) que el jugador diana no puede pisar, pudiendo hacerlo solo en la zona de color azul. En esta ocasión los jugadores laterales tendrán unos cuadrados desde los que lanzar.

El nivel 4 se caracteriza por tener círculos como zonas laterales y un cuadrado en la zona central. A diferencia de los dos niveles anteriores, hay una superficie interna en forma de cruz que no podrá pisar el jugador diana. Desde este nivel, hay una nueva norma, los jugadores de las zonas laterales tienen que realizar los lanzamientos teniendo su pie más adelantado pisando dentro del círculo.

Los siguientes tres niveles se caracterizan principalmente porque en la zona central hay superficies con forma de círculos, al igual que lo son las zonas laterales, y otras intermedias a evitar pisar por el jugador diana. En el nivel 5 la zona central está formada por dos rectángulos y tres círculos. La del siguiente nivel por un rectángulo y dos filas de círculos. Y, la del séptimo nivel por tres filas de círculos.



Tal como se ve en la figura 3, en los niveles 8 y 9 hay bastantes diferencias en las zonas de juego respecto a los precedentes, aumentando sustancialmente su nivel de dificultad. Desde el octavo nivel el número de jugadores laterales cambia, pasando a ser cuatro. Además, se puede disponer de uno o dos árbitros. Esto supone que el número de jugadores sería 6 o 7.

El jugador diana dispone de una zona central en forma de cuadrado tanto en el nivel 8 como en el siguiente, siendo las zonas laterales las que varían. En el octavo nivel las zonas laterales siguen siendo círculos, pero en el noveno hay un cuadrado grande, teniendo que realizar los lanzamientos pisando con el pie más adelantado la línea del contorno.

El nivel 10 es el más complicado para todos los jugadores y recibe el nombre del juego: nivel Total Impact Ball (figura 4). En esa ocasión, la zona central es similar a la del nivel 4 pero difiere en la zona lateral. Los lanzadores solo pueden arrojar la pelota estando pisando dentro de la superficie intermedia del contorno de los dos cuadrados concéntricos. Además, hay una nueva norma, si los jugadores laterales no hacen la recepción o recogida de la pelota correctamente y esta sobrepasa el contorno del cuadrado exterior, se contabilizará como si hubieran realizado otro lanzamiento, beneficiando por tanto al jugador diana.

En la página web del juego, existe un documento explicativo con la disposición de las zonas, las medidas y las distancias. Las distancias entre la zona central y las zonas laterales son variables y adaptables en función de las aptitudes de los jugadores.

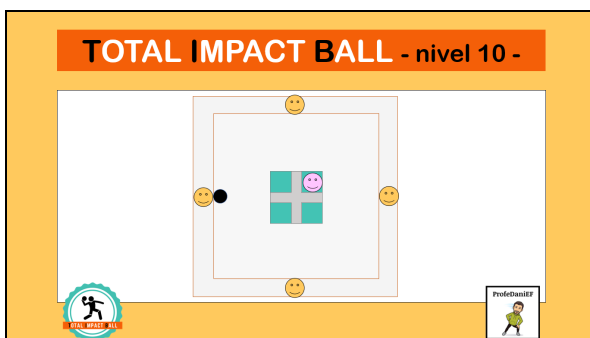


Figura 4. Zonas de juego del nivel 10 o Total Impact Ball.

Nota. De “Total Impact Ball”, por D. Sanz-Martín, 2022, <https://profedaniel.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball>.

Finalidades

En este juego se pueden diferenciar dos tipos de finalidades:

- 1) *Finalidad general:* cada jugador debe intentar ganar al resto, para ello debe ir consiguiendo puntos. Cuando acabe el tiempo de juego, el participante que tenga más puntos, será el ganador.
- 2) *Finalidades en función del tipo de jugador:*
 - a. Jugador diana: esquivar los lanzamientos de los otros jugadores sin pisar fuera de la zona central.
 - b. Jugador lanzador: lanzar la pelota y que impacte directamente en el jugador diana, es decir, sin que previamente haya botado. El impacto solo puede realizarse en las piernas y en los pies del jugador diana, salvo que este se haya agachado, y el impacto será válido independientemente de la zona corporal que toque.

Puntuaciones

Existen cuatro puntuaciones posibles:

- 1) Si un jugador lateral realiza un lanzamiento y la pelota impacta directamente en el jugador diana, el lanzador recibe 3 puntos.
- 2) Si un jugador lateral realiza un pase *intencionado* a otro jugador lanzador y este a su vez consigue un impacto, el pasador gana 1 punto.
- 3) Si el jugador diana esquiva diez lanzamientos en la misma ronda, recibe 5 puntos.
- 4) Si el jugador diana recibe en la misma ronda de lanzamientos dos impactos en zonas corporales no permitidas, por ejemplo, en la cabeza, este jugador recibe 5 puntos.



Adaptaciones

La propuesta del juego Total Impact Ball de este documento es la original, y está pensada para el alumnado de al menos 10 años, pero esta puede adaptarse en función de múltiples factores, por ejemplo, las aptitudes físicas del alumnado. A continuación, se describen algunas adaptaciones posibles:

1. El alumnado de educación primaria y el de infantil puede jugar reduciendo la dificultad que les podría suponer respetar los turnos, rondas y cambios de roles del juego. Por ejemplo, podrían participar tres jugadores en el nivel 1 de dificultad, habiendo un jugador diana y dos lanzadores. Solo cambiarían las posiciones cuando finalice el tiempo predeterminado o cuando consigan un impacto. Tampoco se utilizarían las puntuaciones oficiales.
2. Se puede jugar a Total Impact Ball sin utilizar las hojas de registro ni las sugerencias de rotaciones aportadas por el autor del juego, no usándolas o usando otras que se consideren convenientes.
3. Se pueden incluir otras normas y puntuaciones, por ejemplo, si el jugador diana coge la pelota de un lanzamiento con las dos manos antes de que bote, puede obtener “una vida” o un punto extra.
4. El alumnado con necesidades educativas especiales podría recibir algún tipo de compensación didáctica. Por ejemplo, cuando el alumnado con discapacidad motora o sensorial de tipo visual fuera jugador diana, podría tener más superficie de zona central para moverse, se podrían eliminar las limitaciones de zonas de pisada válidas o aumentar la distancia de separación entre la zona central y las zonas laterales de lanzamiento.
5. Si hubiera algún jugador con discapacidad visual, este podría tener un ayudante que recogiera la pelota por él y que le guiara dando indicaciones verbales para hacer los lanzamientos. Además, cuando este participante fuera el jugador diana, se podría cambiar la pelota por una similar a la de Goalball y tendría que evitar recibir el impacto que los otros jugadores intentarían conseguir lanzando la pelota rodando por el suelo para golpearle solo en los pies.
6. Crear nuevos niveles de dificultad. Por ejemplo, uno que tuviera una zona de juego similar a la del nivel 10 pero que tuviera la zona central con aros, igual que la del nivel 7.
7. Se podría hacer una adaptación del juego en la que hubiera varios jugadores lanzadores, independientemente del tipo de zona lateral y varios jugadores diana. Los jugadores lanzadores tienen un tiempo máximo para intentar eliminar a todos los jugadores diana. Cada vez que hay un impacto sobre un jugador diana, este queda eliminado, saliendo de la zona de juego.
8. Además de haber un ganador en cada nivel de juego o partida realizada, podría haber un “súper ganador”, que sería el participante que gane más puntos sumando los conseguidos entre los diez niveles o todas las partidas.

CONCLUSIONES

La propuesta práctica de Total Impact Ball presentada en este documento cumple el objetivo previsto, pues promueve el conocimiento de este juego alternativo educativo entre los especialistas de Educación física, pero no solo entre ellos, sino que también entre todos aquellos que tengan acceso a él o a la página web del juego.

Aunque todavía no se ha realizado ninguna investigación científica para comprobar los beneficios de la práctica del juego, sí parece que dos de ellos podrían ser el aumentar significativamente los niveles de actividad física durante las clases de Educación física y la motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física. Este último podría deberse en parte a los estímulos novedosos que aportan los juegos alternativos.

Total Impact Ball se caracteriza por: 1) ser fácil de preparar, pues no se requiere mucho material; 2) sencillo de practicar, debido por ejemplo a que guarda cierta similitud con otros juegos que los alumnos pueden conocer, tales como el “balón prisionero”, “cementerio” o “pelota sentada”; 3) y no hacen falta muchos jugadores. Esto a su vez, favorece



que también pueda jugarse en el tiempo de recreo y en el tiempo de ocio de los jóvenes.

El juego permite trabajar numerosos elementos curriculares del área de Educación física en diferentes etapas educativas, favoreciendo, por ejemplo, la educación en valores. Además, es un juego inclusivo, pues existen diferentes niveles de dificultad y pueden realizarse adaptaciones, algunas de las cuales se han propuesto en este documento. Asimismo, permite respetar la medida sanitaria preventiva de la COVID 19 relativa al distanciamiento interpersonal.

AGRADECIMIENTOS

Se quiere agradecer a todos aquellos alumnos y profesores de Educación física que han aplicado el juego y que con su retroalimentación han contribuido al desarrollo y a la mejora del juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Española de Kinball Sport. (2020). Cómo jugar. Disponible en: <http://www.kinball.es/category/formacion/como-jugar/> (Consulta: julio 2022).
- Asociación Española de Tchoukball. (n.d.). La historia del Tchoukball. Disponible en: <http://tchoukballspain.com/historia-del-tchoukball> (Consulta: julio 2022).
- Ayuso, R.; Medina, J. y Molina, M. (2018). Educación para la salud en la escuela. Análisis reflexivo a través de la legislación educativa. Campo Abierto. *Revista De Educación*, 37(2): 203-216.
- Bernate, J. (2021). Physical Education and its contribution to the comprehensive development of motor skills. *Revista PODIUM*, 16(2): 643-661.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Madrid: Martínez Roca.
- Grao-Cruces, A.; Velázquez-Romero, M. J. & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Levels of Physical Activity during School Hours in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(13): 4773.
- Guthold, R.; Stevens, G. A.; Riley, L. M. & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 6(10); e1077-e86.
- 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. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1): 23-35.
- Hernández, A.; Martínez, I. & Carrión, S. (2019). The Colpbol as a means to increase motivation in Primary Education. *Retos*, 36(2): 348-353.
- Lizandra, J. & Peiró-Velert, C. (2020). Social relatedness and its role in adolescents' motivation towards physical activity: a qualitative approach. *Retos*, 37(1): 41-47.
- Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (n.d.). Información para la ciudadanía. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm> (Consulta: julio 2022).
- Rodríguez, M.; Quintana, R.; Lindell, O.; Barrera, A. y Gómez, A. (2007). El Balonkorf: un deporte mixto para el fomento de la coeducación. Una propuesta didáctica. *Revista digital EF Deportes*, 11(104).
- Sanz, D. (2017). Niveles de actividad física moderada-vigorosa de adolescentes del municipio de Soria. *Sportis Sci J*, 3(1): 100-122.
- Sanz-Martín, D. (2022). Total Impact Ball. Disponible en: <https://profedanief.wixsite.com/educacionfisica/total-impact-ball> (Consulta: julio 2022).
- Sanz-Martín, D.; Ruiz-Tendero, G. & Fernández-García, E. (2021). Contribution of physical education classes to daily physical activity levels of adolescents. *Physical Activity Review*, 9(2): 18-26.



16. Steene-Johannessen, J.; Herman, B.; Eirik, K.; Kalle, E.; Northstone, K.; Christian, N.; Grøntved, A.; Wedderkopp, N.; Kriemler, S.; Page, A. S.; Puder, J. J.; Reilly, J. J.; Sardinha, L. B.; van Sluijs, E. M. F.; Bo, L.; van der Ploeg, H.; Ahrens, W.; Flexeder, C.; Standl, M.; ...HELENA Consortium. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe – harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(38): 1-14.
17. Trigueros-Ramos, R.; Navarro-Gómez, N.; Aguilar-Parra, J. M. & León-Estrada, I. (2019). Influence of Physical Education teacher on confidence, fun, motivation and intention to be physically active in adolescence. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1): 222-232.
18. World Flying Disc Federation. (n.d.). Information about World Flying Disc Federation. Disponible en: <https://wfdf.sport/> (Consulta: julio 2022).
19. World Health Organization (WHO). (2018). *ACTIVE: a technical package for increasing physical activity*. Geneva: WHO.
20. World Health Organization (WHO). (2020a). *Preguntas y respuestas sobre las escuelas y la COVID-19*. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-schools-and-covid-19> (Consulta: julio 2022).
21. World Health Organization (WHO). (2020b). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Geneva: WHO.

