

Educación Física y Covid-19. Percepciones de alumnado y lecciones de futuro Physical Education and Covid-19. Student perceptions and lessons for the future

David Díaz Tejerina, Francisco Javier Fernández Río
Universidad de Oviedo (España)

Resumen. En septiembre de 2020 se retomaron las clases con multitud de medidas y recomendaciones por el Covid-19, y también con mucha incertidumbre. Los pocos documentos científicos existentes sobre el tema reflejan la opinión de los docentes, pero ¿y los estudiantes? ¿Cómo han vivido ellos esta nueva educación física? El objetivo del presente estudio fue conocer las impresiones de un grupo amplio de estudiantes después de experimentar un trimestre completo la clase de Educación Física bajo las restricciones provocadas por la pandemia. Un total de 153 estudiantes de tercero a sexto de educación primaria (ocho -12 años) accedieron a participar. Su docente organizó la clase a partir de las recomendaciones publicadas: distancia de seguridad, no compartir material y desinfección. El estudio siguió un diseño de investigación fenomenológico, etnográfico y cualitativo. Al final del trimestre, todos los participantes respondieron a una serie de preguntas abiertas anónimas. Del análisis conjunto de los datos extraídos emergieron cuatro aspectos positivos: *novedad, adaptación, docente, y transferencia* y cinco negativos: *socialización, mascarilla, instalaciones, pérdida de tiempo y miedo al contagio*. Se concluye que es posible desarrollar una Educación Física de calidad, variada, novedosa y del gusto del alumnado, respetando las medidas frente al Covid-19 planteadas, pero es necesario escuchar a los estudiantes y hacer las modificaciones necesarias.

Palabras clave: Pandemia; enseñanza; organización; aprendizaje.

Abstract. In September 2020, classes were resumed with a multitude of measures and recommendations for the Covid-19, but a lot of uncertainty. The few existing scientific documents on the topic reflect the opinion of teachers, but what about students? How have they lived this new physical education? The objective of the present study was to know the impressions of a large group of students after experiencing a full term of physical education class under the restrictions caused by the pandemic. A total of 153 students from 3rd to 6th grade of primary education (eight -12 years old) agreed to participate. His teacher organized the class based on the published recommendations: safety distance, not sharing material and disinfection. The study followed a phenomenological, ethnographic, and qualitative research design. At the end of the quarter, all participants answered a series of anonymous open-ended questions. From the joint analysis of the extracted data, four positive aspects emerged: *novelty, adaptation, teaching, and transfer*, and five negative aspects: *socialization, mask, facilities, loss of time and fear of contagion*. In conclusion, it is possible to develop a quality, varied, innovative physical education and to the taste of the students, respecting the measures against Covid-19 proposed, but it is necessary to listen to the students and make the necessary modifications.

Keywords: Pandemic; teaching; organization; learning.

Introducción

A finales de 2019 ocurriría algo que cambiaría nuestras vidas para siempre. La Covid-19 aparecía para poner el mundo bajo un contexto totalmente diferente. También identificado como SARS COV 2, es un nuevo virus de la familia de los beta-coronavirus, y con una alta similitud con los previos coronavirus causantes de infecciones respiratorias leves. Siguiendo el análisis de Alpuche-Aranda (2022) para la Revista de Salud Pública Mexicana, este nuevo virus tiene diferencias genéticas suficientes para ser considerado un nuevo microorganismo, que se adapta y produce enfermedad

respiratoria aguda en humanos con un espectro clínico amplio. Por ser un nuevo virus, los humanos no contamos con inmunidad y todos somos susceptibles a infectarnos. La gran mayoría de casos son leves o asintomáticos pero cerca de 20% son formas graves, en particular neumonías y en algunos casos falla orgánica múltiple. La letalidad se describe de 2-3%, que predomina en individuos con enfermedades debilitantes y mayores de 70 años. Este virus, es extremadamente contagioso por lo que reducir el contacto físico, así como el uso de mascarillas clínicas, han sido las medidas principales, afectando a la educación presencial de una forma muy directa, y más aún a la Educación Física (en adelante E.F.) por su carácter interactivo.

Con confinamientos domiciliarios e incontables fallecimientos, fueron muchas las medidas que se tomaron, pero que no han podido evitar los 482.334.716 ca-

sos y los 6.126.469 fallecimientos hasta la fecha actual, según datos de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EE. UU.). Una de las medidas fue suspender la presencialidad de las clases de todos los niveles educativos, lo que obligó a los docentes a investigar sobre Educación en Medios (Media Education) sin tener experiencia previa, afectando drásticamente a las programaciones y dificultando la consecución de los objetivos y el desarrollo del alumnado (Uzcátegui et al., 2021). Existe muy poca investigación sobre el tema, pero han surgido algunas ideas. Encalada et al. (2020) presentaron los estilos de enseñanza y los recursos digitales usados durante la pandemia por un grupo de 50 docentes y se concluyó que se ha hecho muy difícil desarrollarla, se llegó a pensar si esta situación marcaría el fin de la E. F. (Hortigüela-Alcalá et al., 2021). En una reciente investigación con docentes de ocho países diferentes, Hadley (2021) recogió entre sus preocupaciones, cómo ser más flexibles en su enseñanza y en las tareas, así como un sentimiento de desconexión con sus estudiantes.

En septiembre de 2020 se retomaron las clases con mucha incertidumbre, tanto en E.F. como en el resto de las asignaturas, con multitud de medidas, cambios y recomendaciones (COLEF, 2020; Kalazich et al., 2020) y con cierto miedo a esta nueva presencialidad desconocida para todos. Se presentaba una E.F. incierta y muy afectada por el coronavirus, dada su esencia práctica, de contacto e interacción. Incluso algunos planteaban volver al pasado y tomar como referente los ejercicios analíticos de la Escuela Sueca o Neosueca, o las tareas individuales de la Escuela Alemana de siglos pasados (Núñez, 2020).

Como se ha señalado, la emergencia sanitaria mundial provocó efectos negativos en la docencia, pero también algunos positivos y caminos a seguir en el plano metodológico (Fernández-Rio, 2020). Hemos descubierto que es posible realizar la clase fuera del aula tradicional, que es posible crear transferencia para contribuir a que el alumnado y sus familias puedan desarrollar hábitos saludables, reduciendo así el sedentarismo y mejorando, en definitiva, su salud (López et al., 2021). Los pocos documentos científicos existentes sobre el tema reflejan la opinión de los docentes, pero ¿qué opinan los estudiantes? ¿Cómo han vivido ellos esta nueva E.F.?

En base a todo lo anterior, el objetivo del presente estudio fue conocer las impresiones, a través de un diseño de investigación cualitativo, de un grupo amplio de estudiantes de primaria después de experimentar un trimestre completo del curso 2020/2021 con las restricciones provocadas por la pandemia en la clase de

E.F.

Método

Participantes

En la presente investigación participaron un total de 153 estudiantes de tercero a sexto de educación primaria (ocho -12 años). Fueron agrupados por el equipo directivo en ocho clases: una internivel de tercero-cuarto con 19 estudiantes (10 de tercero con cinco niños y cinco niñas y nueve de cuarto con cuatro niños y cinco niñas), dos de cuarto con 20 (10 niños y 10 niñas) y 21 (11 niños y 10 niñas) estudiantes respectivamente, dos de quinto con 20 estudiantes cada una (nueve niños y 11 niñas en cada una), una internivel quinto-sexto de 19 estudiantes (siete de quinto con dos niños y cinco niñas y 12 de sexto con ocho niños y cuatro niñas) y dos de sexto con 20 estudiantes cada una (10 niños y 10 niñas la primera y 11 niños y nueve niñas la segunda).

El centro educativo al que pertenecían todos estos grupos es un colegio público bilingüe de educación infantil y primaria, que todos los años tiene lista de espera, lo que prueba su aceptación entre las familias. El colectivo docente muestra mucho interés y dedica muchos esfuerzos a conseguir en sus estudiantes un alto nivel de inglés con diferentes asignaturas impartidas en esta lengua (Arts, Science, Social Science), pero se han descuidado otras como Música o E.F. que se imparten en español. El docente que impartió esta última asignatura en los grupos participantes era nuevo en el centro. Tenía poca experiencia laboral previa (dos cursos escolares), pero tenía formación en grado y postgrado en enseñanza e investigación en E.F. en torno a los modelos pedagógicos. Le daba el protagonismo al alumnado y reducía al mínimo el mando directo, a favor del descubrimiento guiado.

Este proyecto investigador se sitúa bajo el prisma de la Fenomenología, ya que pretende conocer los significados que los participantes dan a la experiencia vivida, entenderla y actuar en consecuencia, pero también de la Etnografía, ya que buscar entender el modo de vida de una unidad social específica (Mieles et al., 2012). En línea con este planteamiento se ha optado por un enfoque cualitativo de investigación.

Procedimiento

En primer lugar, el equipo investigador obtuvo el permiso del comité de ética de su universidad para llevar a cabo la investigación. Seguidamente, se contactó con el colegio donde se pretendía llevar a cabo la inves-

tigación para lograr la autorización del equipo directivo. Finalmente, se explicó el proyecto a los progenitores y se obtuvo su consentimiento informado. Se explicó a los estudiantes que la participación era voluntaria, que los datos serían tratados de manera confidencial y que no afectarían a las notas de la clase de E.F.

Programa de intervención

Debido a la situación sanitaria con la que comenzó el curso, el equipo directivo del centro educativo, siguiendo los consejos sanitarios de las consejerías de Salud y de Educación de la comunidad autónoma, decidió utilizar el gimnasio donde se impartía la clase de E.F. para desdoblarse el comedor, dejando a esta materia una cancha polideportiva cubierta solamente por un techo y compartida entre los dos maestros que la impartían en los diferentes grupos y niveles. Debido a que el plan de contingencia del centro por la situación COVID no incluía medidas específicas para la materia de E.F., los maestros especialistas decidieron organizar sus medidas a partir de las recomendaciones del COLEF (COLEF, 2020): a) se pintaron en la cancha cuadrados de 2,5 metros de lado, en los que solo podía estar un alumno, que respetaban la distancia de seguridad, permitiendo que cada uno se pudiera mover en dichas zonas (se emplearon para el calentamiento y para actividades individuales); b) se pintó una zona de «descanso-respiración» de 2,5 metros de lado en cada una de las cuatro esquinas de la cancha, alejadas de la práctica, en las que solo podía haber un estudiante durante un tiempo máximo de 60 segundos, porque en ellas se podían quitar la mascarilla y coger un poco de aire; c) se redujo al máximo la posibilidad de compartir material, intentando que cada alumno usara el suyo propio; d) en las actividades de grupo, el alumnado tuvo que guardar la distancia de seguridad en todo momento (1.5 metros); e) ninguna clase-grupo realizó la misma unidad didáctica al mismo tiempo, lo que permitió que el material solamente fuera utilizado por una clase-grupo; e) todo el material era desinfectado por el docente con limpiador hidro-alcohólico al finalizar cada clase; y f) el alumnado se lavaba las manos después de cada sesión con agua y jabón. Con todas estas medidas, se tuvieron que modificar las tres unidades didácticas experimentadas; tanto en contenidos como en metodología y organización.

Unidad didáctica (en adelante U.D.) 1: ¡Saltando sin parar! El objetivo era desarrollar la habilidad motriz del salto. Se pidió al alumnado que trajese a clase su propia cuerda. Sesiones 1-3: se enseñaron un total de 23 tipos diferentes de saltos que practicaban en sus zonas

de seguridad de color azul (ej., hacia adelante, sobre una pierna, pies juntos, cruzar la cuerda...). Para ayudar en esta situación didáctica se dio a cada alumno una hoja con los saltos a aprender, que colocaban en el suelo en su zona de seguridad y que también se podían llevar para casa. Sesiones 4-6: se les planteó desarrollar una coreografía de saltos sin música con las cuerdas, siempre manteniendo la distancia de seguridad y sin contacto. Durante toda la U.D. se animó al alumnado a practicar con la cuerda en sus casas, facilitándoles vídeos de saltos con cuerda a través de la plataforma TEAMS, a la que todo el alumnado tenía acceso desde casa. La U.D. fue evaluada mediante dos instrumentos: a) lista de control: donde se señalaban los saltos individuales que cada estudiante realizaba correctamente, y b) rúbrica: para la coreografía grupal.

U.D. 2: ¡Qué no caiga! El objetivo era desarrollar la coordinación óculo manual. Para ello se propuso al alumnado fabricar sus propias bolas malabares con material de reciclaje, potenciando el desarrollo de la conciencia en el cuidado del medio ambiente, y cumpliendo la normativa de no compartir material (cada alumno tenía sus propias bolas). Una vez construidas en la primera sesión, con la ayuda del docente y de un vídeo explicativo que se compartió por la plataforma TEAMS, se fueron trabajando diferentes trucos con una, dos, tres e incluso cuatro bolas malabares, siguiendo un orden creciente de dificultad a lo largo de las diferentes sesiones. Nuevamente, cada alumno trabajaba dentro de su zona azul con una hoja en la que se explicaban los diferentes trucos (ej., con una mano, de una mano a otra, por debajo de las piernas mano izquierda...). En las sesiones 4-6 se enseñó el malabar con 4 bolas y se propuso al alumnado que creara sus propios trucos y repasara todos los realizados. Esta U.D. fue evaluada por el docente a través de una lista de control donde se señalaban los trucos que el alumnado iba ejecutando correctamente.

U.D. 3: ¡Tod@s somos Marín! Se buscó desarrollar la conciencia táctica (i.e., recuperación del medio, mover al contrario, variar golpes) y el desarrollo técnico (i.e., saque, clear, drop, lob) de un deporte de cancha dividida: el Bádminon. Se pidió al alumnado que cada uno trajese su propia raqueta, aunque se proporcionó una a aquellos que no podían. Se implementó usando el modelo pedagógico de Educación Deportiva. El docente dividió al alumnado en grupos heterogéneos (i.e., género, nivel de habilidad) de 4-5 personas y se les pidió que eligieran un nombre, una bandera y un grito de equipo. Se usaron dos roles que rotaban cada

día: a) capitán: se encargaba de realizar los emparejamientos para cada uno de los partidos (en cada clase se jugaban 2 partidos de dobles y uno individual contra otro equipo, todos a 5 puntos), y b) preparador físico: se encargaba de dirigir el calentamiento de su equipo. A través de la plataforma TEAMS se actualizaba la clasificación de los equipos, que no solamente obtenían puntos por los partidos jugados, sino también sumaban por juego limpio (respetar a los rivales, no tener mal perder ni mal ganar, animar a sus propios compañeros). En la última sesión se realizó el «evento final»: los equipos desfilaron con sus banderas y sus gritos de guerra, se hicieron entrevistas, se entregaron trofeos que el profesor había realizado con materiales reciclados, y se les dejó jugar partidos con quien ellos quisieran. La U.D. se evaluó mediante una ficha de coevaluación con dos notas: de los compañeros de equipo y de los equipos rivales y un examen con 5 preguntas tipo test.

Instrumento

Preguntas abiertas. Al final del trimestre, en la última sesión de clase, se entregó a cada alumno una hoja con las siguientes seis preguntas: 1. ¿Qué fue lo que más te gustó de la E.F. de este trimestre? Explica el por qué. 2. ¿Qué fue lo que menos te gustó? Explica por qué. 3. ¿Crees que la Covid-19 ha afectado a las clases de E.F.? ¿Por qué piensas así? 4. ¿Crees que lo que hacemos en E.F. ayuda a tu salud? ¿por qué? 5. ¿Has podido hacer algo de actividad física fuera del colegio? Explica cómo. 6. Escribe una última reflexión sobre lo que quieras de esta última evaluación, pero explícalo bien. Un miembro del equipo investigador fue explicando con detalle cada una de las preguntas y aclarando cualquier duda que apareciera. Se les pidió que no añadieran su nombre real, sino que usaran uno ficticio para garantizar el anonimato y la confidencialidad. Se aseguró que las opiniones no influirían en la nota de la clase de E.F. por lo que se les solicitó que fueran totalmente honestos. Las preguntas abiertas están consideradas un instrumento valioso de recogida de información por muchos autores como Esteban (2003, p. 53) que señala: «han demostrado proporcionar una información extremadamente rica que puede observarse fácilmente a partir de la lectura directa de las mismas».

Análisis de datos

El análisis de datos efectuado ha sido del tipo cualitativo y siguiendo a autores como Pizarro (2000) sobre cómo debe ser un análisis cualitativo, el proceso que

hemos seguido ha sido el siguiente: en la 1ª fase hemos realizado una segmentación a partir de los temas, teniendo en cuenta las preguntas realizadas (comentadas en el apartado anterior de «Instrumentos»). Una vez completada y entregada, se analizaron las respuestas y se identificaron nueve temas clave que corresponden a la 2ª fase del análisis. A continuación, en la fase 3, se analizaron las respuestas específicas a esos temas y se buscaron todos los comentarios textuales de los entrevistados que representasen de forma clara ese tema, descartando todo lo demás. Por último, en la fase 4, se eligieron los comentarios más claros y concisos como representación de todo el estudio.

Resultados

Del análisis conjunto de los datos extraídos de los estudiantes emergieron cuatro aspectos positivos: *novedad*, *adaptación*, *docente* y *transferencia* y, cinco negativos: *socialización*, *mascarilla*, *instalaciones*, *pérdida de tiempo* y *miedo al contagio* (Figura 1). A continuación, se presentan cada uno de ellos con extractos de texto representativos.



Figura 1. Aspectos Positivos y Negativos emergentes de la investigación.

Novedad (153 extractos de texto). Como era de esperar este fue el eje temático más nombrado por los estudiantes, ya que la situación provocada por el COVID-19 provocó muchos cambios en la clase; novedades de organización: «Eso de jugar partidos contra otros equipos y a la vez compenetrarte con tus compañeros de equipo, ser capitán o preparador físico. Nunca lo hubiese imaginado» (Olaya, 5º); de contenidos: «Lo que más hace diferente a la educación física de este año no es el COVID, es la diversidad de temas que estamos practicando» (Leo, 6º); y de planteamiento: «Me gustó mucho la forma en la que dimos el bádminton. Cada partido fue una emoción distinta. El poder ver las clasificaciones por TEAMS todos los días fue genial» (Lucas, 5º).

Socialización (150 extractos de texto). Fue el segundo tema más nombrado y el primero negativo, ya que se consideró que se había «empobrecido». Debido a algunas de las medidas de seguridad (distanciamiento interpersonal, no compartir materiales), el contacto social, que en E.F. llega a ser en multitud de ocasiones físico, se limitó al máximo y esto tuvo su reflejo en los comentarios de los estudiantes: «La Covid-19 ha afectado a las clases de educación física porque no podemos tener contacto con nuestros compañeros ni con nuestros profesores. Tampoco podemos compartir materiales y además hacíamos muchas más cosas de contacto años anteriores» (Martina, 6°), «El coronavirus ha afectado un poco, por el tema de no tocar cosas, no abrazarnos... Es difícil de superar porque los niños estábamos muy acostumbrados a tocarnos y abrazarnos» (Ángel, 6°).

Mascarilla (112 extractos de texto). El uso de este material supuso un elemento nuevo en las clases de E.F., y como consecuencia apareció frecuentemente en los comentarios de los estudiantes: «El Covid ha afectado a la educación física porque todos llevamos mascarilla. Nos fatigamos mucho y con ella no podemos disfrutar bien de la educación física» (Miguel, 3°), «Lo que menos me gustó fue la mascarilla porque te impide respirar bien, pero yo ya me voy acostumbrando, aunque es un rollo y no podemos hacer nada» (Paula, 4°).

Docente (97 extractos de texto). La situación de emergencia provocada demandó una nueva actitud por parte del docente, que en casos como el de la presente investigación, se vio reflejada positivamente en los comentarios de los participantes: «Este año es difícil, pero el profesor siempre busca algo para hacer. Nunca estamos aburridos con él. Estoy muy a gusto en clase. Me gustan mucho sus ideas, como la del diario de E.F. y que nos haga hacer cosas con nuestros padres» (Hugo, 4°), «Me gustó que el profesor nos dejara hacer bailes «tiktoks» en clase; aunque tengamos pandemia, el profesor nos propone cosas muy muy guays» (Marina, 5°).

Adaptación (80 extractos de texto). Tal y como ya he señalado, el uso de mascarillas fue uno de los elementos negativos destacados por los estudiantes. Para paliar este problema, señalado por muchos, el docente usó unas «zona de descanso-respiración» (explicadas en el procedimiento) que fueron todo un éxito y así lo reflejaron muchos comentarios: «Las zonas de descanso-respiración han sido muy buena idea, es un lugar donde quitar esta maldita mascarilla que nos va a matar a todos» (Daniel, 4°), «...tenemos que estar con mascarilla, además de respetar la distancia de seguridad unos con otros.

Menos mal que tenemos las zonas de respiración para cuando me quedo sin aire por culpa de esta situación. Si no fuera por esas zonas, no estaría ahora escribiendo esto...» (Sara, 5°)

Transferencia (45 extractos de texto). Fruto de esa actitud diferente del docente en busca de «cosas nuevas» para sus clases, intentó que la clase de E.F. se expandiera más allá de las paredes del aula y los estudiantes lo reflejaron: «Lo que más me gusta de la Educación física de este año es hacer cosas que podría hacer en una posible cuarentena o con familia en casa cuando quiero, e incluso con mis amigos del pueblo» (Hera, 4°), «Lo mejor fue que gracias a la actividad de los saltos con cuerda, estuve practicando con mi madre en el garaje e hice una competición con ella a ver quién se sabía más saltos» (Ainhoa, 5°).

Instalaciones (39 extractos de texto). La situación provocada por la pandemia obligó a los centros a usar el gimnasio para otros menesteres y obligó a impartir la clase de E.F. al aire libre con las consecuencias que se derivaron: «Lo malo fue que el gimnasio cubierto está ocupado por el desdoble del comedor y además del frío, cuando hace mucho aire no se puede jugar bien a las cosas» (Luis, 6°), «Cuando hace frío echo mucho de menos el gimnasio cubierto que era mucho mejor en estas situaciones temporales y es lo que me recuerda que existe el coronavirus» (Ana, 4°).

Pérdida de tiempo (26 extractos de texto). Nuevamente, las medidas adoptadas como consecuencia de la pandemia (i.e., lavado de manos, distancia de seguridad, limpieza de material) provocaron una gran pérdida de tiempo de actividad motriz, que fue claramente reflejada por los participantes: «Lo que menos me gusta de E.F. este año es el tiempo que perdemos en desinfectar los materiales y en colocarnos para respetar las distancias de seguridad» (Iker, 3°), «Lo que más he visto que ha afectado el Covid a la E.F. es el tiempo que echamos en desinfectar material y lavarnos las manos» (Elena, 6°).

Miedo al Contagio (17 extractos de texto). En toda la sociedad se desarrolló un miedo al contagio, pero en el caso de los estudiantes participantes en esta investigación, este no fue un tema dominante: «Muchas veces me quedo pensativo pensando en la situación que estamos viviendo y lo expuestos que estamos al coronavirus yendo a clase. A veces me entran ganas hasta de llorar» (David, 6°). Más aún, ha sido una preocupación que ha ido disminuyendo con el paso de las semanas: «Cuando empezó este curso, no quería ir a clase, tenía mucho miedo por el coronavirus, ya que al ser tantos, es muy

fácil contagiarnos. Sin embargo, según ha pasado el tiempo y viendo las medidas del profesor, estoy más tranquila» (Luna, 5°).

Discusión

El objetivo fue conocer las impresiones de un grupo amplio de estudiantes de primaria después de experimentar un trimestre completo del curso 2020/2021 con las restricciones provocadas por la pandemia en la clase de E.F. y de sus respuestas emergieron cuatro aspectos positivos: *novedad*, *adaptación*, *docente* y *transferencia* y, cinco negativos: *socialización*, *maskarilla*, *instalaciones*, *pérdida de tiempo* y *miedo al contagio*.

Respecto a los positivos destaca la *novedad*, que es considerada una necesidad psicológica básica de los individuos y necesaria para provocar motivación en las clases de E.F., además de otros factores como la cesión de responsabilidad, el reconocimiento de la mejora personal o la evaluación del progreso individual (González-Cutre et al., 2011). Como cabía esperar, los estudiantes reflejaron esta novedad en el aspecto organizativo, pero también de planteamiento y de contenido. En estudios previos (Méndez-Giménez et al., 2015; Palacio, 2021), el uso del modelo pedagógico de Educación Deportiva ha producido mejoras en la motivación del alumnado, así como en las relaciones sociales, fruto, entre otras cosas, de la novedad del planteamiento. En el presente estudio se utilizó el mismo modelo pedagógico con resultados similares, lo que da muestras de la bondad del planteamiento incluso bajo las restricciones impuestas por la COVID-19.

La *adaptación* fue también otro aspecto esperado y así se reflejó en los comentarios de los participantes. En particular, las medidas adoptadas por el docente fueron un acierto. Las zonas de seguridad han sido un lugar donde el alumnado, además de tomar un poco de oxígeno extra, descansaba y tomaba perspectiva de lo que estaba ocurriendo en la sesión. Han sido muchos los alumnos que han comentado aspectos positivos hacia estos lugares, aludiendo al descanso más que a quitarse la mascarilla y es que el descanso, junto a una adecuada práctica y una buena alimentación, produce mejoras tanto en la motivación como en los resultados de la práctica física (Cladellas et al., 2015). Por lo tanto, se recomienda a los docentes crear zonas de «descanso-respiración».

En línea con la adaptación realizada se produjo una mayor *transferencia* del aula a las vidas de los estudiantes, cuestión que es considerada como núcleo de la asignatura

de e.f. para muchos docentes e investigadores en la actualidad y que por ello están surgiendo y desarrollándose nuevos modelos pedagógicos con la transferencia entre sus objetivos principales (Bowler, 2019). Sacar la asignatura del colegio y conseguir una adecuada transferencia se convierte en una cuestión clave para promover estilos de vida saludables en nuestro alumnado, y reducir los índices tan altos de sobrepeso y obesidad que tenemos actualmente (ALADINO, 2019). La literatura nos ofrece gran cantidad de vías para ello, en un estudio reciente se ha analizado la posibilidad de realizar E.F. en las zonas verdes de nuestros alrededores (Bello et al., 2022).

No obstante, todo lo anterior, también se han señalado aspectos negativos en la experiencia. El más importante y esperado ha sido la *socialización*, o la falta de esta, y es que el alumnado se siente más motivado cuando realiza actividades en grupo, frente a las individuales. Y no solo eso, sino que las actividades que fomentan la socialización consiguen mejorar la intención del alumnado para mantenerse activo tanto en las sesiones de E.F., como en actividades extraescolares (Zueck, 2020). Por lo tanto, los docentes deben atender a la socialización de los estudiantes, incluso en las condiciones más restrictivas.

El *uso de la mascarilla* y el *miedo al contagio* también eran dos temas esperados. La mascarilla molestaba al alumnado al realizar actividad física, aunque sabemos que desde el punto de vista de la salud es seguro utilizarlas durante la práctica física afectando al confort más que a la salud (Fikenzer, 2020). Por otro lado, el miedo, como emoción que es, influye en los procesos cognitivos de la atención y la motivación hacia las actividades (Johnson, 2018). Estas emociones deben ser tenidas en cuenta por el docente durante las clases, especialmente en momentos complejos como el provocado por el COVID-19.

Finalmente, la *pérdida de tiempo* y las *instalaciones* reflejaron los cambios organizativos obligados por las restricciones y sus efectos sobre la clase. En cuanto al tiempo, entendemos como algo positivo que haya aparecido como un aspecto negativo de las sesiones realizadas, ya que significa que el alumnado se encuentra motivado y con ganas de más práctica física. Hubiéramos considerado muy negativa la situación contraria, que el alumnado considerase lo que se hace en la sesión como una pérdida de tiempo y agradeciese el fin de la hora de E.F., señalando una falta de motivación evidente (González-Cutre et al., 2011). En cuanto a las instalaciones, sabemos que son uno de los motivos principales de

desmotivación del alumnado e incluso de no participación en las actividades físicas (Cambroner, 2015) y en el presente estudio los estudiantes reflejaron su descontento por los cambios provocados por las restricciones de la pandemia.

Conclusión

Los resultados han mostrado que la E.F. en el curso 2020/2021 cambió. Sin embargo, no por ello, ha sido «a peor». Se han observado aspectos positivos, *novedad, adaptación, docente y transferencia*, y negativos, *socialización, mascarilla, instalaciones, pérdida de tiempo y miedo al contagio*, que nos marcarán para organizar las programaciones para el próximo curso escolar (todo indica que se presentará con algunas medidas y restricciones similares a las del presente curso). No obstante, es posible desarrollar una E.F. de calidad, variada, novedosa y del gusto del alumnado, respetando las medidas frente al Covid-19 planteadas.

Agradecimientos

Agradecemos al alumnado del Colegio Público Atalá, a sus familias y al equipo directivo del mismo por todo su apoyo y colaboración, así como a la Universidad de Oviedo por su total disposición durante este estudio.

Referencias

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria & Nutrición (2020). Estudio ALADINO 2019: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, AF, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Madrid.

Alpuche-Aranda, C. (2022) Emerging infections, the great challenge of global health: Covid-19. *Revista de Salud Pública de México*, 62(2), 14. <https://doi.org/10.21149/11284>

Bello Leal, M., Flores Martínez, C., Salvador Soler, N., & Giakoni Ramírez, F. (2022). Uso de áreas verdes para la actividad física: análisis descriptivo en escolares chilenos durante la pandemia por COVID-19. *Retos*, 44, 276-284. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90851>

Bowler, Mark T. (2019): Developing a pedagogical model for health-based Physical Education (Thesis). Loughborough University. <https://core.ac.uk/download/pdf/288355072.pdf>

Cambroner, M., Blasco Mira, J. E., Chiner, E., & Lucas Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186.

Cladellas i Pros, R., Clariana, M., Gotzens Busquets, C., Badia Martín, M., & Dezcallar Sáez, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 53-59. <https://doi.org/10.15446/rp.v24n2.44148>

COLEF, C. (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la «nueva normalidad». Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso

2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 81-93.

Encalada, E. D. S., Mediavilla, C. M. Á., Herrera, D. G. G., & Navarro, W. H. B. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 455-467.

Esteban, R. Á. (2003). Las preguntas de respuesta abierta y cerrada en los cuestionarios. Análisis estadístico de la información. *Metodología de Encuestas*, 5(1), 45-54.

Fernandez-Río, J. (2020). Apuntes metodológicos para una educación física post-covid-19. *EmásF*, 66, 67-75.

Fikenzer S., Uhe T., Lavall D., Rudolph U., Falz R., Busse M., Hepp P. & Laufs U., (2020). Response to the letter to the editor by Kampert, et al. entitled «Impact of wearing a facial covering on aerobic exercise capacity in the COVID-19 Era: is it more than a feeling?». *Clinical Research in Cardiology*, 24(1). <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01726-6>

González-Cutre Coll, D., Sicilia Camacho, Á., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física. *Revista de Educación*, 356, 677-700.

Hortigüela-Alcalá, D., Garijo, A., & Pérez-Pueyo, Ángel. (2021). La Educación Física en el contexto COVID-19. Un relato de profesores de diferentes etapas educativas. *Retos*, 41, 764-774. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86368>

Johnson, F. N. M. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF*, 51, 64-78.

Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., FlándezValderrama, J., Burboa González, J., Humeres Terneus, D., Urbina Stagno, R., ... & Valenzuela Contreras, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i7.2782>

López, I. R., Martín-Matillas, M., Delgado-Fernández, M., Delgado-Rico, E., Folgoso, C. C., & Verdejo-García, A. (2021). Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad. *SPORTTK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 17-28. <https://doi.org/10.6018/sportk.461551>

Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de Educación Deportiva versus modelo tradicional: Efectos en la motivación y la deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 449-466. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.004>

Mieles, M. D., Toner, G. & Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanistica*, 74, 195-225.

Núñez Catalán, C. (2020). La Educación Física en Primaria en tiempos de pandemia (Trabajo fin de grado). Universidad de la Laguna, Tenerife.

Palacio, E. S. (2021). Evaluación de un programa de Educación Física basado en el modelo de educación deportiva. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(2), 321-343. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7364>

Uzcátegui Lares, Karen Yeniree & Albarrán Peña, José Matías (2021). Desafíos y dificultades de los docentes de educación primaria ante la adopción de la tele-educación. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 43-54. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.6>

Zueck, M. D. C., García, A. A. R., Villalobos, J. M. R., & Gutiérrez, H. E. I. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos*, 37, 33-40.