

MEMORIA DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA EDUCACIÓN FÍSICA TRAS LA PANDEMIA MUNDIAL POR COVID-19

PHYSICAL EDUCATION AFTER GLOBAL COVID-19 PANDEMIC

Proyecto Profesionalizador

Autor: Arvelo Arvelo, Jorge
alu0100979046@ull.edu.es

Tutor/a: Cuellar Moreno, María Jesús
mcuellar@ull.edu.es

GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Convocatoria de julio
2020/2021

ÍNDICE

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS DEL PROYECTO	10
4. METODOLOGÍA	10
4.1 TEMPORALIZACIÓN.....	13
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	13
5.1. <i>Rituales de entrada y salida</i>	15
5.2. <i>Cuidado de la higiene personal</i>	15
5.3. <i>¿Qué metodologías utilizamos?</i>	16
5.4. <i>Pautas para la utilización de materiales</i>	17
6. PRESUPUESTO DEL PROYECTO	18
7. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	19
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

RESUMEN

A continuación, se mostrará un Trabajo de Fin de Grado, el cual se centrará en una propuesta para la mejora de las sesiones tras la crisis generada por el COVID-19. En este caso, enfocaremos nuestra propuesta en el alumnado de quinto curso de Primaria del CEIP Ernesto Castro Fariñas, pudiendo, en caso positivo, ampliarlo a todo el centro.

En primer lugar, dicha propuesta estará enfocada en el área de Educación Física pues, es una de las más afectadas tras la vuelta a las aulas ya que, es una materia en la que el alumnado está en continuo contacto unos con otros y con la manipulación de materiales.

En segundo lugar y con el objetivo de mejorar las sesiones de Educación Física durante los cursos posteriores, se pretende que el alumnado conozca las características del nuevo “coronavirus” y se adapte a las nuevas posibilidades, para que la materia se pueda llevar a cabo con la mayor eficacia posible. Además de ello, se expondrá aquellas metodologías que son las más adecuadas para que la Educación Física sea segura.

Por lo tanto, a través de esta propuesta se pretende conseguir un buen desarrollo de las sesiones acompañadas de una buena higiene y prevención de riesgos sin olvidarnos del desarrollo integral del alumnado.

Palabras clave: Educación Física, Pandemia, Covid-19, Metodologías, Prevención.

ABSTRACT

A Final Grade Project will be presented, which will be focused on a proposal to improve sessions after the crisis caused by Covid-19 pandemic. In this case, we will focus our proposal on fifth grade students from CEIP Ernesto Castro Fariñas Primary School that might be implemented in the entire school in case of a positive result.

Firstly, the proposal will be focused on Physical Education area because is one of the most affected after the return to classes, specially being a subject where students have constantly physical contact with each other and manipulating materials.

Secondly, with the goal of improve Physical Education sessions throughout further courses, pretending to let the students know characteristics about coronavirus and be adapted to new possibilities to implement the subject with the biggest efficiency. Furthermore, the most appropriate methodologies to obtain secure Physical Education lessons will be presented.

Therefore, through this proposal we pretend to achieve an effective development of the lessons with a good hygiene and preventing risks, taking into account the integral development of students

Key Word: Physical Education, Pandemic, COVID-19, Methodology, Prevention.

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Con el presente documento se pretende elaborar un proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física tras los momentos de pandemia mundial que azota al mundo. Para ello, nos centraremos en un único centro, en el que se podrá llevar a cabo para comprobar que dicha propuesta es aplicable tanto en el mismo como en otros colegios de las Islas Canarias.

Asimismo, el centro en el que se pondrá en marcha es el CEIP Ernesto Castro Fariñas, un pequeño colegio de línea 2 situado en el norte de Tenerife, concretamente en el municipio de Tacoronte. Una de las finalidades principales de este centro, es la educación de hábitos saludables, tanto de higiene como de salud, aspecto en el que nos centraremos a lo largo de dicho proyecto.

Tras la nueva cepa del coronavirus vario centros se ven afectados. Es cierto que, a pesar de que, como dice Camacho (2020), en primaria los grupos sean burbujas, es requisito indispensable no compartir materiales y tratar de mantener la distancia social de seguridad. Ajustarse a ello puede resultar sencillo en muchas materias, pero en el caso de la Educación Física, resulta complicado ya que, numerosas tareas se realizan en pequeños o grandes grupos y trabajando de forma cooperativa, aspecto que actualmente resulta imposible.

Además de ellos, el alumnado se encuentra en constatación de manipulación con diferentes materiales de los que dispone el centro. De esta manera, el amplio abanico de posibilidades, en cuanto a juegos y tareas, se reduce notablemente, lo que puede provocar una desmotivación y monotonía de las sesiones.

Por ello, es imprescindible tomar medidas en las escuelas para combatir el COVID-19 y que las sesiones se desarrollen con eficacia pues, se deberá poder desarrollar las habilidades motrices básicas y sobre todo que el alumnado mantenga la motivación. Todo ello, debe desempeñarse siempre desde un punto de vista seguro.

Para ello, también es indispensable que el alumnado conozca las posibilidades de las que dispone y tenga conciencia sobre la situación que estamos viviendo.

2. JUSTIFICACIÓN

Hace más de un año, el mundo sufrió graves consecuencias a causa de una pandemia, la COVID-19. Según la OMS (2020), se trata de un virus que se conoce como SARS-CoV-2. De esta nueva cepa, se conoce información desde el 31 de diciembre de 2019 pues, en la República Popular de China, varias personas habían contraído una neumonía vírica que fue transmitida a gran velocidad por todo el mundo, siendo esta la COVID.

Esta enfermedad provoca una serie de síntomas que, atendiendo a la OMS (2020), los síntomas más habituales son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Sin embargo, la pérdida del gusto u olfato, congestión nasal, conjuntivitis, dolor de garganta y/o cabeza, dolores musculares y/o articulares, vómitos, diarreas o escalofríos, son otros de los síntomas que se pueden dar y caracterizan a esta enfermedad.

Atendiendo a estos síntomas, si se presenta alguno de ellos, se deben seguir una serie de pasos que establece cada Comunidad Autónoma, siendo en este caso la de Canarias. Por lo tanto, debemos seguir minuciosamente las indicaciones del Gobierno de Canarias para evitar el contagio y la propagación del virus. De esta manera, la CCAA de Canarias (2020), en el decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19, indica los siguientes pasos a seguir para poder atender a las necesidades de esta enfermedad:

1. Autoaislarse en una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de los convivientes y extrema la higiene.
2. Mantenerse comunicado. Tener un teléfono cerca para informar de las necesidades que vayan surgiendo y poder mantener la comunicación con los seres queridos.
3. ¿Sensación de gravedad? Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112.
4. Teléfono de tu comunidad autónoma o llama al teléfono de tu centro de salud.
5. Autocuidados. Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; beber líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

6. Aislamiento domiciliario: Estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.
7. Lavado de manos: Asegúrate de que en casa todos conocen como hacer un correcto lavado de manos.
8. Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.
9. Al menos 10 días se debe mantener el aislamiento un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que haya pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.
10. Alta: El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

La aparición de este nuevo virus, a nivel mundial, produjo un confinamiento de toda la población provocando el cierre de millones de establecimientos, incluidos los centros educativos, así como las escuelas. El cierre de los centros educativos ha tenido un impacto negativo en el nivel de desarrollo y educación en la población. Por ende, tanto los docentes como los estudiantes tuvimos que adaptarnos ante esta situación, haciendo uso de las nuevas tecnologías pues, no se podía dejar de lado la educación, por lo que debía llevarse a cabo de manera virtual.

De esta manera, tanto los docentes como el alumnado, debía adaptarse a la docencia virtual, donde las Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC) según Stromschein y Holm (1991), juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Con la implantación de las TIC se consigue que el alumnado juegue un papel activo y el docente actúe como un mero guía de este proceso. Las herramientas que nos ofrecen las TIC, según Pizarro-Chacón y Cordero (2013), permiten que el personal docente encuentre técnicas innovadoras para estimular la motivación del estudiantado y mejorar su aprendizaje con el uso de multimedia, hipertextos y otros sistemas interactivos, además de elegir aquellos recursos didácticos que mejor convengan a las distintas áreas del conocimiento de los estudiantes. Sin embargo, tal y como enuncian Borja y Gutiérrez (2016) existe una brecha digital entre estudiantes y profesores pues, a pesar del avance y el impacto de las redes sociales, existen pocas investigaciones que demuestren la eficacia de las TICs en los distintos niveles educativos.

Asimismo, esto no quiere decir que por el hecho de utilizar las TIC seamos innovadores pues, debemos utilizarlas con conciencia y haciendo un uso eficiente y eficaz para el alumnado, es decir, no utilizarlas como una moda sino como un recurso pedagógico como bien nos dice Calderón (2015).

De esta manera, con la adaptación a la “nueva normalidad” y la incorporación de las TIC a nuestro día a día, debemos conocer sus rasgos tanto positivos como negativos.

El primer problema que se presenta es la falta de la infraestructura tecnológica, así como el nivel de manejo tanto de los estudiantes, como de los docentes de dichas herramientas, donde se asume que saben utilizar las tecnologías educativas como bien afirman Pinos, García y Erazo (2020). Por otro lado, existe un menor control sobre el estudiante, ya que los maestros no logran ver lo que hacen, teniendo al alcance diferentes aplicaciones, redes sociales y otras distracciones que pasan desapercibidas para el profesorado. Otro de los inconvenientes son los problemas a nivel de eficacia de los equipos informáticos o la ausencia de aplicaciones útiles y esenciales para impartir las sesiones.

Como aspecto positivo, gracias a las nuevas tecnologías la relación profesor-alumno puede estar en continuo contacto a través de e-mail u otras plataformas generando una interacción sin barreras geográficas. Asimismo, gracias a las TIC se fomenta el aprendizaje autónomo, pudiendo acceder a la información de cualquier materia en el momento que se desee, reforzando la iniciativa que tiene el alumno para continuar aprendiendo. Por otro lado, el uso de aplicaciones interactivas genera un aumento en la motivación del alumnado, ya que se ofrecen diferentes formas de aprender a las que están acostumbrados, haciendo la educación atractiva y divertida. Además, la “forzosa” incorporación de las TIC en la impartición de las sesiones, prepara a los estudiantes para un mundo cada vez más digitalizado. A pesar de ello, la educación ha seguido su cauce, manteniendo el objetivo que establece el Ministerio de Educación (2016) es el desarrollo integral de la persona.

En la actualidad los centros educativos han abierto sus puertas nuevamente, pero con una presencialidad adaptada pues, se debe cumplir con unas medidas de prevención, higiene y promoción de la salud. Una nueva situación donde ganan protagonismo las mascarillas, geles, limpiezas y distancias físicas. Así, los centros abren sus puertas de nuevo con una serie de

protocolos a seguir en caso de que haya un brote dentro de estos y, han de habilitar las aulas para impartir las sesiones de la manera más segura posible.

Entre las diferentes medidas establecidas, podemos mencionar el control de la temperatura antes de entrar a los centros y aulas, de manera ordenada, para poder detectar algún posible caso. Además, algunos centros recomiendan que los alumnos lleven consigo 2 mascarillas, una puesta y otra para sustituir a lo largo de la jornada escolar (esto se debe a que las mascarillas, por regla general, tienen un uso máximo de 4 horas). Por otro lado, los centros han tenido que adaptar sus horarios, de manera escalonada, tanto, de entrada, salida, así como el horario de los recreos, para evitar aglomeraciones. Asimismo, según Camacho (2020), se crearon los denominados “grupos burbuja”, compuestos por 15 o 20 alumnos y un tutor, de esta manera evitan la interacción de los niños de un mismo grupo con otros, minimizando el riesgo de contagio.

Tras el reinicio de la actividad escolar, una de las materias que ha sufrido un mayor impacto negativamente ha sido Educación Física pues, se trata de una asignatura en la que el alumnado está en continuo contacto.

Es importante mencionar que el Gobierno de Canarias (2020) ha dado unas pautas a los colegios del archipiélago acerca el uso de los materiales en la Educación Física. Entre ellas, cabe destacar que, a pesar del uso de mascarillas y pertenecer a un grupo burbuja, la actividad debe impartirse al aire libre.

Por otro lado, en cuanto a materiales es recomendable la práctica de ejercicios sin materiales o, en caso de necesitarlos, se debe evitar el uso de aquellos que estén fabricados con tela, por lo que, se deberán usar los elaborados de plástico. Esto ocurre así ya que, la desinfección y puesta en cuarentena de los materiales plásticos es mucho más sencilla y eficaz que la de los elementos de tela. Además, para favorecer la higiene y salud, se recomienda asignar materiales y enumerarlos por estudiante. De esta manera, se evitará la manipulación de materiales entre cursos y alumnado. Por último, el alumnado deberá lavarse las manos a la entrada y salida de cada sesión de Educación Física.

Por ello, muchos de los materiales de los que disponen en los centros escolares no se pueden utilizar por las características mencionadas anteriormente. Atendiendo a estas características,

la forma de llevar a cabo las sesiones ha variado mucho y, tanto el docente como el alumnado deberán actuar acorde a esta nueva situación.

3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Esta propuesta surge con el objetivo de mejorar y dar solución a las dificultades que ha dejado el COVID-19 pues, actualmente la Educación Física presenta cierta ambigüedad entre el abanico de posibilidades de tareas que se pueden llevar a cabo o no, incluyendo materiales y agrupaciones entre el alumnado.

El estudiantado que acude al centro, en numerosas ocasiones, no sabe cómo actuar ante esta situación, es decir, desconoce lo que puede hacer y lo que no, cometiendo errores en su forma de actuar. Por ello, es fundamental que los docentes interioricen las nuevas normas para que puedan transmitir las a los estudiantes. De esta manera, si todos ponen su pequeña aportación se conseguirá un buen ambiente académico, concretamente, en la materia en cuestión.

Muchos docentes de Educación Física se encuentran en la tesitura de qué tareas pueden desarrollar y cuáles no. Es más, muchos se ven angustiados puesto que, todo lo que podrían tener planteado en la Programación General Anual (PGA) (2020), no puede ponerse en práctica en su totalidad y ha de ser modificado.

Así mismo, atendiendo a estas características, a través de este proyecto se pretenden alcanzar una serie de objetivos en las escuelas tras el paso de la pandemia. Estos, son los siguientes:

- Conocer las características de la pandemia del COVID-19 para desarrollar las sesiones de Educación Física.
- Adoptar y aceptar medidas de prevención ante el contagio del COVID-19 en las sesiones de Educación Física.
- Desarrollar las habilidades y capacidades motrices básicas teniendo en cuenta las características del COVID-19.

4. METODOLOGÍA

Fernández-Río (2020), asegura que con la entrada de la pandemia en las escuelas las sesiones de educación física han cambiado y, no quiere decir que sea maligno, es más, con el

COVID-19, se han de buscar nuevas metodologías y tareas para llevar a cabo las sesiones y contribuir al desarrollo integral del alumnado. De esta manera, las metodologías deben buscar, sobre todo, la autonomía y autorregulación.

Por ende, en cuanto a las metodologías, es importante mencionar, que, en este caso, se centra en los estilos de enseñanza, que como dice Piquer (2020), se trata de una serie de formas o caminos que utiliza el docente para que el alumnado obtenga o llegue a un fin.

Por lo tanto, la presente investigación pretende exponer los diferentes estilos de enseñanza que se pueden llevar a cabo en la Educación Física tras la “nueva normalidad” ante la situación COVID-19. Primeramente, es importante mencionar y reflexionar cada uno de los que influyen en la educación física. El profesor de Educación Física y su didáctica, Martínez (2008), Hernández (2009) y la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010), distinguen los siguientes:

1. Estilos tradicionales.

a. Mando directo. Es un estilo en que el profesor explica un contenido y, posteriormente se ejecuta de forma organizada. El profesor es el Líder, es decir, quién toma las decisiones y el alumnado sólo se limita a realizarlas. Según Piéron (1998), los objetivos que pretende seguir este modelo son:

1. Una respuesta inmediata al estímulo del profesor.
2. Una respuesta precisa por parte del alumno.
3. El control estricto de la ejecución motriz del alumno.
4. El control del comportamiento del alumno.

b. Asignación de tareas. El docente continúa siendo el líder y, por tanto, quien toma las decisiones. En este caso, determina una serie de tareas que el alumnado debe realizar mientras que, el docente supervisa las mismas.

2. Estilos participativos.

a. Enseñanza recíproca. En este estilo el alumnado se dividirá en parejas donde, uno de ellos ejecuta la tarea y otro observa los errores que puede cometer en función de los criterios que determine el docente. Con este estilo se fomenta la solidaridad entre los alumnos. Además de esta manera, aprende unos de otros. Según Contreras (1998), “El núcleo fundamental reside en el papel del observador o corrector ya que, si el alumno sabe detectar errores a la vez que plantear soluciones, es que está en la vía de la plena asimilación de la tarea encomendada”.

- b. Microenseñanza. En este caso, el docente divide al alumnado en grupos de 5 o 6 estudiantes. El docente da la información necesaria sobre un tema y son los estudiantes quienes lo exponen al resto de la clase.
3. Estilos individualizadores.
 - a. Programa individual. En este estilo, el docente da al alumnado una ficha con una serie de tareas que el alumnado deberá realizar e ir anotando los resultados obtenidos en cada una de ellas. Por lo tanto, el docente tiene la función de supervisar.
 - b. Trabajo por grupos. Se utiliza para trabajar por intereses o niveles de ejecución del alumnado. Para ello se debe realizar una prueba inicial para saber desde donde parte cada alumno/a. Por lo tanto, el docente da una ficha de actividades por grupos y estos la ejecutan.
4. Estilos cognitivos.
 - a. Descubrimiento guiado. Consiste en que el docente de una serie de pautas al alumnado para que ellos lleguen a la respuesta deseada. Para ello, el alumnado realiza investigaciones y va descubriendo soluciones.
 - b. Resolución de problemas. En este estilo, el docente plantea un problema motivador al alumnado para que ellos busquen soluciones a él. De esta manera, se fomenta el trabajo autónomo. El docente debe exponer problemas con varias soluciones y de especial interés para el alumnado.
5. Estilos socializadores. Es un estilo que fomenta la participación, el trabajo en equipo y la responsabilidad de cada uno. Tiene como principal finalidad que el alumnado se convierta en un elemento social.
6. Estilos creativos. El docente da nuevo material o pautas y es el alumnado quien crea sus objetivos y contenidos sobre ellos.

Es importante que, en todo momento, el alumnado se muestre activo, por lo que los estilos deben ser lo más didácticos posibles. Así, mantendremos la atención y la motivación de los estudiantes en cada una de las sesiones.

Tras analizar cada uno de estos estilos, debemos tener en cuenta que, con la vuelta a los colegios y el covid-19, no pueden llevarse a cabo en su totalidad, por lo que debemos seleccionar aquellas que más se ajusten a las restricciones de higiene y salud impuestas por el Gobierno de Canarias.

4.1 TEMPORALIZACIÓN

Para poder contextualizar la propuesta, nos centraremos en un único curso, siendo este 5º de Primaria. Sin embargo, podrá ser aplicada en todos los cursos sin problema alguno. La propuesta que se planteará a continuación se llevará a cabo al inicio de curso pues, el alumnado deberá tener claro cuáles son las nuevas normas de prevención del COVID-19 ya que, muchos aspectos no se podrán llevar a cabo. Aun así, toda esta propuesta se ha de tener en cuenta para todo el curso en las sesiones de Educación Física ya que, colaboran con una buena higiene y salud en los momentos de pandemia. Por lo tanto, se podrán desarrollar las sesiones con normalidad.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Para poder llevar a cabo esta propuesta es prioritario que el alumnado conozca las diferentes características que presenta la nueva cepa del coronavirus. Para ello, elaboraremos un pequeño circuito o *gincana* durante la primera y segunda sesión, en la que el alumnado conocerá estos atributos.

Asimismo, el docente elaborará una serie de estaciones o postas. En cada una de ellas, habrá un código QR con las diferentes características que debe cumplir el alumnado para que la Educación Física se realice con éxito. Durante la misma, los estudiantes deberán realizar una serie de tareas establecidas en cada estación para poder descubrir lo que revela cada código QR. Una vez hecho esto, se podrá pasar a la siguiente estación. Habrá un total de estaciones en función de las restricciones que haya en cuanto a los centros educativos.

Durante la ejecución de dicha tarea, los estudiantes han de ir tomando nota sobre aquellas restricciones que afectan a la dinámica de las sesiones. De esta manera, una vez hayan finalizado todos de realizar dicho circuito, entre todos, han de poner en común, la información que han obtenido. Además, podrán aportar ellos sus propias normas, siempre que sean viables y estén relacionadas directamente con el tema en cuestión.

Finalmente, como producto final, entre todos elaborarán una tabla con aquellas características que se deben llevar a cabo durante las sesiones de todo el curso académico. Así, tendrán dichas cuestiones siempre a la vista y lo recordarán. Las restricciones o

recomendaciones serán aquellas que establezca cada centro educativo en función del nivel de alerta en el que se encuentre el municipio. Sin embargo, el Gobierno de Canarias (2020), podemos mencionar la limitación del espacio, la correcta higiene de las manos, la correcta utilización del calzado, mantener la distancia social, evitar el contacto físico, evitar compartir el material, el correcto uso de las mascarillas, acudir al centro con las prendas adecuada, la ventilación de los diferentes espacios cerrados, etc.

Estas primeras sesiones, no quedarán en vano para esta materia, pues trabajaremos alguno de los criterios que establece el currículum de Canarias, siendo el que se expone en la tabla 1, el principal:

Tabla 1

Criterio, contenidos, competencias y estándares

Criterio de evaluación
<p>5. Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.</p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desde su práctica, desarrollada en entornos habituales o no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y la recuperación de la fatiga. Se constatará también que el alumnado describe, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, los perjuicios del sedentarismo. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de identificar y evaluar los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, y especialmente en los medios de comunicación.</p>
Contenidos
<p>1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.</p> <p>3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>4. Reconocimiento del bienestar colectivo en la práctica de las actividades físicas.</p>
Estándares de aprendizaje
26, 33, 36, 42, 43

Competencias
CL: Competencia Lingüística
CSC: Competencia Social y Cívica

Nota: Esta tabla muestra el criterio, contenido, estándares y competencias principales del quinto curso obtenido del BOE (2021).

Es fundamental que el alumnado presente una buena higiene, por lo que, para comenzar con la propuesta a desarrollar en las sesiones de Educación Física debemos comenzar por los rituales de entrada y salida de dicha materia, es decir, lo que debemos hacer antes de comenzar cada una y al finalizar las mismas. Respecto a ello, se modificarán los siguientes aspectos para mejorar la situación:

5.1. Rituales de entrada y salida

De esta manera, marcaremos las pautas, siendo estas las siguientes: Antes de salir del aula previo a la materia en cuestión, han de lavarse y desinfectarse las manos con hidrogel. A continuación, cada vez que el alumnado llegue a la cancha deportiva, ha de dejar sus pertenencias en un espacio habilitado para ello; tomando como pertenencias, botella de agua y prendas de vestir como chaquetas. Una vez hecho esto, han de acudir al centro de la cancha (normalmente en el círculo central de una de las canchas), donde trataremos de pintar una serie de marcas en el suelo, de modo que, cada alumno/a tendrá su lugar durante las explicaciones. Así, evitaremos aglomeraciones. Ese será el lugar en el que se explicará cómo va a transcurrir y la organización de la sesión del día.

Una vez concluya la sesión cada uno ha de recoger su material y depositarlo en su respectivo lugar desinfectándolo con un pulverizador destinado a ello. A continuación, se lavarán las manos y colocarán en fila para volver a clase, donde se desinfectarán nuevamente con hidrogel.

5.2. Cuidado de la higiene personal

En segundo lugar, previo al horario educativo, se les notificará a las familias, que sus respectivos hijos/as deberán llevar una bolsa de aseo; en ella deben incluir artículos como desodorante, jabón de manos y una camiseta de muda. También es importante que acudan al

centro con mascarillas de recambio pues, en Educación Física el alumnado se encuentra muy activo y suda mucho, por lo que deberán sustituirla.

De esta manera, la responsabilidad no sólo recae en el centro y en los maestros, sino también en las familias y el alumnado, concienciándolos.

5.3. ¿Qué metodologías utilizamos?

Por ende, ante esta nueva situación que achaca a las escuelas, las metodologías no pasan desapercibidos pues, no todas podrán llevarse a cabo o se recomienda que muchas de ellas se pongan en práctica lo menos posible. En su caso, deberá realizarse con total seguridad ya que, a pesar de que, en primaria, los grupos sean “burbuja”, es decir, que entre individuos de un mismo grupo si pueden unirse, es recomendable que mantengan las distancias.

Por ello, se muestra, a continuación, aquellas metodologías que permitirán el desarrollo integral del alumnado sin que suponga un peligro para ellos y para los docentes, es decir, que se cumplan el fin establecido por el Ministerios de Educación (2016).

En primer lugar, se deberá dejar a un lado aquellas metodologías que impliquen la formación de grupos de dos o más miembros. En este caso, será imposible tener un control de las distancias de seguridad pues, en la aplicación de este tipo de metodologías, el alumnado deberá mantener contacto físico con sus compañeros en la mayoría de las ocasiones.

Además, en este caso, encontramos dificultades en cuanto al uso de los materiales ya que, el alumnado deberá compartir materiales con sus compañeros, comprometiendo así la salud de todos.

En el supuesto caso de que se haga algún juego o tarea en grupo, se deberá tener suficiente material y enumerarlo para que cada grupo tenga el suyo y siempre sea el mismo. Además, en este caso, siempre se han de establecer los mismos grupos de estudiantes pues, de esta manera, en caso de que haya algún caso positivo de COVID-19, será más sencillo saber con qué compañeros/as se ha relacionado en mayor medida y lis materiales que se han llegado a compartir.

Entre la metodología de este grupo de dificultades cabe destacar la enseñanza recíproca, la microenseñanza y el trabajo por grupos.

Por su parte, el alumnado deberá ser consciente de que, en esta ocasión, no será posible realizar tareas o juegos de cooperación en grupos por este y otros motivos mencionados con anterioridad.

Asimismo, los estilos más aconsejables para el alumnado son aquellos que no impliquen el compartimiento de material y las agrupaciones, es decir, aquellos que eviten el contacto. Entre ellos cabe destacar el mando directo, la asignación de tareas, programas individuales, descubrimiento guiado, resolución de problemas, estilo socializador y el estilo creativo.

Como vemos, continuamos teniendo un amplio abanico de posibilidades para poder impartir las sesiones de manera eficaz, pero para ello, es necesario disponer de suficientes recursos.

5.4. Pautas para la utilización de materiales

Por su parte, en cuanto a los materiales destinados a la Educación Física, debemos tener en cuenta que, no pueden ser de tela ni se pueden compartir. En el caso de que sean de tela, deberán someterse a una exhaustiva desinfección y puesta en cuarentena. Sin embargo, esto trae ciertas consecuencias pues, al haber escasos materiales y estos pasar a cuarentena, los otros cursos no podrán hacer uso y disfrute de los mismos, por lo que tendrán que esperar ciertos días.

Por otro lado, el docente deberá buscar otro tipo de tareas y juegos en las que no se requiera ningún material o sea necesario el mínimo, sin embargo, en muchas ocasiones y según lo que queramos trabajar, se hace imprescindible el uso de materiales, por lo que, en este caso, sería inviable esta opción pues, no se trabajarían los contenidos en su totalidad ni de la mejor manera posible.

De esta manera, el ritmo académico de cada uno de los cursos se verá afectado por esta situación.

6. PRESUPUESTO DEL PROYECTO

Por lo tanto, atendiendo a las dificultades mencionadas con anterioridad y a las recomendaciones sanitarias, lo más adecuado para poder impartir las sesiones de forma equitativa es que cada alumno/a tenga su propio material ya que, de esta manera nos aseguramos de que se mantengan las medidas de salud. En este caso, será el centro quién se haga cargo de la adquisición de dichos materiales pues, muchas familias presentan dificultades económicas y no podrán hacer frente a más costes. Sin embargo, el centro adquirirá los comunes que se utilizan en esta materia.

Para ello, elaboraremos un presupuesto orientativo de esta inversión. En este caso, nos fijaremos en los precios de la tienda deportiva Decathlon (2021).

A continuación, en la tabla 2 se muestra el presupuesto de esta alternativa.

Tabla 2.

Presupuesto del proyecto

Materiales	Cantidad	Precio	Precio total
Pelotas de tenis	24	Pack 3 – 2,79€	22,32€
Pelotas de voleibol	24	6,99€	167,66€
Pelotas de baloncesto	24	2,49€	59,76€
Pelotas de fútbol	24	1,99€	47,76€
Combas	24	2,49€	59,76€
<i>Freesbe</i>	24	3,99€	95,76€
Raquetas de Badminton	24	4,99€	119,76€
Volantes	24	0,99	23,76€
			TOTAL
			596,54€

Nota: La tabla 2, muestra el presupuesto obtenido de la página web Decathlon.es (2021) para un solo grupo.

Tabla 3*Presupuesto total*

Nº de cursos	Coste por curso	Coste total
12	596,54€	7158,54€

Nota: La presente tabla muestra el presupuesto total obtenido de la página web Decathlon.es (2021), para todos los cursos

De este modo, debemos tener en cuenta que dicho centro, mencionado anteriormente, cuenta con dos grupos por cada curso, obteniendo un total de 12 grupos entre primero y sexto de primaria. Por lo tanto, el presupuesto ascenderá a un total de 7158,48€

Es importante mencionar que es una inversión a largo plazo ya que, es un material que realmente pertenece al centro educativo y el alumnado únicamente hace uso y disfrute del mismo. Al comienzo de la puesta en marcha de esta innovación, se comprará material para cada alumno/a y cada curso, sin embargo, en los próximos años no será necesario la compra de más objetos pues, a medida que el alumnado ascienda de curso, continuará utilizando sus materiales. A su vez, el material del alumnado de sexto curso que promocione, lo dejará para aquellos que comiencen la etapa de primaria. En este caso no habrá dificultades con su paso a otros individuos debido a que, dichos objetos se mantendrán en cuarentena durante todo el periodo vacacional.

De esta manera, quedarán cubiertas las necesidades frente al COVID-19, por lo que, si se llevan a cabo correctamente, se podrá continuar con el desarrollo de los contenidos de la materia sin peligro alguno.

7. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Con respecto a la evaluación de la propuesta, debemos continuar con la expuesta por el centro en el Proyecto Educativo del Centro (PEC) pues, llevaremos a cabo una evaluación en la que se valorará el nivel de maduración, el dominio afectivo y actitudinal. Además de ello, el alumnado realizará una autoevaluación.

Por otro lado, realizaremos una evaluación del proyecto a través de una rúbrica. De esta manera, comprobaremos que dicha intervención se realice correctamente y sobre todo tenga una gran eficacia. Así, podremos saber si puede ser aplicable a otros cursos y en otros colegios de las Islas Canarias. Incluso, en su caso, podrá ser aplicado en cualquier centro, independientemente de que sea de canarias o no.

Para ambas evaluaciones haremos uso de diversos instrumentos como una ficha de observación (tabla 4), una autoevaluación (tabla 5), una rúbrica de la propuesta (tabla 6) y una reflexión de la propuesta (tabla 7), que se expondrá a continuación en las siguientes tablas

Tabla 4

Ficha de observación del alumnado.

Aspectos para evaluar	Sí	No	A veces
Cumple con las normas establecidas.			
Contribuye con la organización de la clase			
Ayuda a sus compañeros			
Se muestra activo/a			
Participa en todas las sesiones			
Aprovecha las sesiones en su totalidad			
Muestra interés			
Utiliza el material correctamente			
Respeto turnos de palabras, opiniones e ideas			
Acude a las sesiones con ropa adecuada			
Lleva su bolsa de aseo			
Lleva su ropa de recambio			

Nota: Esta tabla muestra las conductas y actitudes que presenta el alumnado durante las sesiones.

Tabla 5
Autoevaluación del alumnado

Nombre:			
	Más de 2 veces	1 o 2 veces	Nunca
1.He cumplido el rol establecido.			
2. He entendido la información/Explicación.			
3. He tenido dificultades para colaborar con los compañeros.			
4.He tenido dificultades para llegar a acuerdos con los compañeros.			
5.He tenido dificultades para para poner en práctica el juego.			
6.He utilizado correctamente el material.			
7. He cumplido las normas de clase			
8. He cumplido las reglas de cada tarea			

Nota: La presente tabla expresa los diferentes aspectos que han de haber cumplido los alumnos y en que grado lo han logrado.

Tabla 6
Evaluación de la propuesta.

Aspectos para evaluar	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente
Funcionamiento	El proyecto no funciona, no es posible su aplicación.	El funcionamiento del proyecto presenta errores importantes.	El funcionamiento del proyecto presenta algunas carencias sin importancia.	El funcionamiento del proyecto es completo.
Organización	La propuesta no puede llevarse a cabo por motivos organizativos.	La propuesta presenta algunas dificultades para su organización	La organización de la propuesta presenta algunos errores.	La organización de la propuesta es adecuada
Protocolos	El protocolo de seguridad no es posible llevarlos a cabo por diferentes motivos	El protocolo de seguridad se lleva a cabo con gran dificultad	El protocolo de seguridad se lleva a cabo, aunque, presenta errores sin importancia.	El protocolo de seguridad es apropiado y viable en el centro
Materiales	No hay suficiente material para el desarrollo de las sesiones.	El material es suficiente, aunque está deteriorado.	El material es suficiente.	Hay bastante material y de calidad.

Nota: Esta tabla muestra la rúbrica donde se evaluarán los diferentes aspectos para saber si la propuesta es efectiva y puede aplicarse a otros cursos y centros.

Tabla 7
Reflexión sobre la propuesta

Reflexión sobre la propuesta	1	2	3	4	5
Los objetivos establecidos han sido realistas.					
Se han cumplido los objetivos marcados.					
Las actividades se han llevado a cabo correctamente.					
Se han desarrollado las competencias básicas.					
La temporalización de cada sesión se ha cumplido.					
La temporalización de cada actividad se ha cumplido.					
Se han hecho modificaciones respecto a los recursos previstos.					
Ha habido una aplicación real de las actividades establecidas.					
El proceso de observación ha resultado útil para la mejora del rendimiento y resultados del alumnado.					
El alumnado ha adquirido las enseñanzas mínimas establecidas.					

Nota: Esta tabla expone una breve reflexión sobre las pautas de la propuesta. A través de ella, podemos realizar modificaciones de mejora.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Borja, Y. A., Gutiérrez, G. F. (2016). Las TICs en la Educación. Una perspectiva de las investigaciones al respecto. *Revista Publicando*, 59-69. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5833436>

Camacho, P. (2020, 31 agosto). *¿En qué consisten los grupos burbuja?* elperiodic.com Recuperado de: https://www.elperiodic.com/consisten-grupos-burbuja_698277

CEIP Ernesto Castro Fariñas. (2020). *Programación General Anual*. [manuscrito no publicado].

Decathlon.es. Recuperado el 16 de junio de 2020 de https://www.decathlon.es/es/landing/deportes/_/R-a-deportes

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). Métodos de enseñanza en educación física. *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf>

Fernández-Río, J. (2020). Apuntes metodológicos para una educación física post-covid-19. *Revista Digital de Educación Física*, núm. 66. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Rio/publication/344130739_APUNTES_METODOLOGICOS_PARA_UNA_EDUCACION_FISICA_POST-COVID-19/links/5f53cf44458515e96d33013d/APUNTES-METODOLOGICOS-PARA-UNA-EDUCACION-FISICA-POST-COVID-19.pdf

Gobierno de Canarias. *Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19*. Recuperado el 8 de junio de https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf

Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Efdeportes.com*, núm. 132. Recuperado de:

<https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Martínez, J. A. (2008). *Tema 5: Los Estilos de Enseñanza en Educación Física*. Universidad de Alicante. Recuperado de:

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41025/6/Tema%205.%20Los%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>

Organización Mundial de la Salud. *Coronavirus (CoV) GLOBAL*. (2020, 10 enero).

<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#>

Pinos, P. C., García Herrera, D. G., y Erazo Álvarez, J. C. (2020). Las TIC como mediadoras en el proceso enseñanza - aprendizaje durante la pandemia del COVID-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*. Recuperado de:

<https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/772>

Piquer, M. (2020). Estilos de enseñanza en Educación Física. *Mundo Entrenamiento*. El deporte bajo evidencia científica. Recuperado de:

<https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>

Portal de Noticias del Gobierno de Canarias. (2020). *Educación difunde una guía de recomendaciones para una práctica deportiva presencial segura*. Recuperado de:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/educacion-difunde-una-guia-de-recomendaciones-para-una-practica-deportiva-presencial-segura/>