

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de Educación Física
en Secundaria



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

IDENTIFICACIÓN DE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA EN TIEMPOS DE COVID-19

IDENTIFYING THE INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION AT SECONDARY SCHOOL DURING COVID-19

Morales-Belando, María T.¹; Martínez-López, Ana N.²; Arias-Estero, José L.³

¹UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia,
mtmoralesbelando@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0002-1109-0991>

²UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia,
ananuria.martinezlopez@gmail.com

³Universidad de Murcia, jlarias@um.es,
<https://orcid.org/0000-0002-6201-4710>

Recibido: 26/02/2021. Aceptado: 29/10/2021

RESUMEN

La situación actual de pandemia por COVID-19 demanda el uso de mascarilla para la práctica de actividad física, que requiere una disminución de la intensidad de la actividad física. La asignatura de Educación Física es fundamental para que se conozca cómo determinar la intensidad de la actividad física. El objetivo de la presente propuesta es enseñar al alumnado a identificar la intensidad de la actividad física a través de la percepción de su esfuerzo. Esta propuesta práctica está dirigida al alumnado de tercero de Educación Secundaria Obligatoria. Se compone de cinco

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
o-bbarr
rreerri
eexperiencias



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

actividades para desarrollar durante nueve sesiones. En conclusión, se espera que el alumnado tome conciencia de sus propias posibilidades a la hora de afrontar actividades físicas con una intensidad adecuada. Esta capacidad de percibir y discriminar entre intensidades les ayudará a que afronten la práctica de actividad física con actitud positiva y saludable.

PALABRAS CLAVE: esfuerzo percibido, Educación Secundaria, Educación Física, pedagogía del deporte.

ABSTRACT

The current pandemic situation generated by COVID-19 demands the use of a mask to practise physical activity. The use of a mask requires that the intensity of such activity is not high. The Physical Education subject is essential to know how to determine the intensity of physical activity. The aim of this proposal is to teach students to identify the intensity of physical activity through the perception of their effort. This practical proposal, aimed at third-year secondary education students, consists of five activities to be carried out in eleven sessions. In conclusion, it is expected that students become aware of their own possibilities when facing physical activities with an adequate intensity. This ability to perceive and discriminate between intensities will help them to approach physical activity with a positive and healthy attitude.

Keywords: *perceived exertion, Secondary School, Physical Education, sport pedagogy.*

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
Educación
Física
en
Secundaria



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, debido a la situación de pandemia producida por COVID-19, se ha investigado acerca de los efectos del uso de la mascarilla como medida preventiva de la propagación del virus (Esposito y Principi, 2020). El uso de la mascarilla durante ejercicios de alta intensidad puede ser fisiológicamente contraproducente (Fikenzer et al., 2020). Es por esto, que se propone la práctica de actividad física a baja intensidad con mascarilla para cumplir con las recomendaciones de prevención (Robles Romero et al., 2020). El problema radica en que se presupone un conocimiento de base para discriminar entre actividades de alta y baja intensidad.

Según la Ley Orgánica para la Mejora para la Calidad Educativa, uno de los objetivos de la asignatura de Educación Física es que los educandos realicen actividad física en su tiempo libre, ya que un 80% de los escolares no alcanzan el volumen de actividad física recomendados en la edad escolar. El profesorado de Educación Física es clave en la promoción de la actividad física fuera del horario escolar. Desde el área de Educación Física, se debe procurar que el estudiantado tenga formación sobre la práctica de actividad física en relación con la salud (Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015).

El esfuerzo percibido es un predictor de la intensidad (Eston y Parfitt, 2007). Borg (1998, p. 14) define el esfuerzo percibido como “la sensación de cómo de pesada y extenuante es una tarea física”. Según Robertson et al. (2005) se considera como la intensidad subjetiva de esfuerzo, la tensión, el malestar y/o la fatiga que se puede experimentar durante el ejercicio físico. De modo, que se identifica el esfuerzo percibido como un marcador de la intensidad durante el ejercicio (Borg, 1998; Eston y Parfitt, 2007).

AULA DE ENCUENTRO

no-nag-ur-se-v-g-3-
no-cac-udo
o-b-act-r-r-
o-i-n-
e-x-
p-p-e-
r-i-e-n-c-i-a-s



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

Según la teoría de Borg (1998), todos los individuos que trabajan al máximo de sus capacidades experimentan aproximadamente el mismo nivel de esfuerzo percibido. Robertson et al. (2005) señalan que tanto factores psicológicos como fisiológicos influyen en el esfuerzo percibido. Por lo tanto, el esfuerzo percibido es una medida efectiva para capturar la gama de sensaciones perceptuales que la persona experimenta tras la práctica de ejercicio (Tenenbaum y Hutchinson, 2007).

En este sentido, la escala perceptiva del esfuerzo es una herramienta que sirve para determinar la intensidad individual del cansancio o estrés que se siente durante el ejercicio (Borg, 1998). Se reconoce como un instrumento útil y fácilmente aplicable para medir el esfuerzo percibido, sin dejar de lado la visión fisiológica y psicológica (Robertson et al., 2005).

Según Borg (1998), la escala fue desarrollada para permitir estimaciones simples, fiables y válidas de la intensidad del ejercicio. La escala puede emplearse tanto para tareas específicas dentro de la sesión, como para evaluar la sesión en su conjunto. La estimación se realiza respecto al cuerpo en general o a partes específicas.

Tradicionalmente, la percepción del esfuerzo en niños y adolescentes ha sido investigada y se ha demostrado que ellos son capaces de discriminar, de forma precisa, los niveles de esfuerzo (Robertson et al., 2005). Sin embargo, los niños solían tener problemas para identificar los niveles de esfuerzo, utilizando la versión inicial de Borg (1998), por lo que esta se ha ido adaptando con el tiempo.

Las adaptaciones requeridas en las escalas de esfuerzo percibido por parte de los niños han variado en función de la edad, capacidad lectora, experiencia y capacidad cognitiva (Gros Lambert y Mahon, 2006). Inicialmente, la escala CERT fue propuesta por Williams et al. (1994). Posteriormente, se han diseñado mejoras de la anterior, atendiendo a las características de los niños (CALER de Eston et al., 2000;

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
o-baacrrn
o-baacrrn
o-baacrrn

o-baacrrn
o-baacrrn
o-baacrrn
o-baacrrn



CENTRO UNIVERSITARIO
UCM

Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

PCERT de Yelling et al., 2002; OMNI de Robertson et al., 2005; BABE de Parfitt et al., 2007; E-P de Eston y Parfitt, 2007).

Las escalas de esfuerzo percibido se utilizan en el área de Educación Física, pero como instrumentos a través de los que analizar la intensidad de las intervenciones en investigaciones (Caballero et al., 2020; Rodríguez-Negro y Yanci, 2020; Wallace et al., 2020). Dichos estudios han mostrado que las escalas son instrumentos que el alumnado puede utilizar. Sin embargo, también se ha puesto de manifiesto la importancia que tiene entender los instrumentos, así como lo que evalúan para la correcta interpretación de la intensidad (Borg, 1998; Eston y Parfitt, 2007).

En resumen, la situación actual de pandemia a consecuencia del COVID-19 demanda el uso de mascarilla para la práctica de actividad física. Al respecto, se recomienda que la intensidad de dicha actividad no sea alta. La asignatura de Educación Física se posiciona como una vía esencial para que la sociedad conozca cómo determinar la intensidad de la actividad física. En este sentido, el esfuerzo percibido es una medida que se puede emplear con facilidad. El objetivo de la presente propuesta es enseñar al alumnado a identificar la intensidad de la actividad física a través de la percepción de su esfuerzo.

2. MÉTODO/ DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

2.1. Descripción del contexto y de los participantes

Esta propuesta práctica está dirigida al alumnado de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Este curso cuenta con 28 discentes. El proyecto ha sido diseñado para un centro educativo concertado situado en la Región de Murcia. El alumnado de este centro pertenece a familias con un nivel sociocultural

AULA DE ENCUENTRO

no-nag-ur-se-v-g-
no-cacudo
o-b-g-a-c-r-r-n-
o-i-e-n-x-i-o-n
e-x-p-e-r-i-e-n-c-i-a-s



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

en cuanto a intensidad. Con apoyo en la escala, se pretende que el alumnado aprenda a percibir su esfuerzo. El profesorado propondrá una definición de lo que se entiende por esfuerzo percibido. Esto es, “cómo de cansado te sientes tras realizar una actividad”. Posteriormente, el alumnado podrá realizar las preguntas que considere hasta asegurar que se entiende el concepto. A continuación, se les entregará individualmente la escala Eston-Parfitt (E-P, Eston y Parfitt, 2007) impresa. El profesorado dará las siguientes premisas para asegurarse de que se entiende el concepto de esfuerzo percibido, apoyándose en la escala. Primero, explicará el funcionamiento del instrumento. Esto es, indicará que la escala se emplea tras una actividad para conocer cómo de cansado se siente una persona. Segundo, señalará que es necesario leer el encabezado de la escala, detenidamente, para ajustarse a lo que pregunta (“Indica el GRADO DE CANSANCIO que te ha causado la actividad”). Tercero, es muy importante que se incida en que para responder exista una atención sobre lo que se les solicita, de modo que haya un tiempo de introspección. Cuarto, la introspección y contestación deben ser individuales. Es decir, sin tener en cuenta lo que otras personas perciban. Por último, tendrán que entender que es crucial la sinceridad y “escuchar lo que les dice su cuerpo”.

Tras la explicación anterior, el alumnado se dividirá en grupos de tres personas. Cada grupo participará en las actividades propuestas en seis estaciones. En cada una de las postas estarán las instrucciones de la actividad a realizar. Cada una de ellas tendrá un nivel de intensidad (alta, moderada y leve), lo cual no será comunicado al alumnado. En la primera actividad de alta intensidad tendrán que realizar el mayor número de veces posible un recorrido de ida y vuelta de 10 m en 3 minutos, con el fin de comprobar quién de ellos/as realiza más trayectos. En la segunda actividad de alta intensidad tendrán que enfrentarse en una situación de uno contra uno en baloncesto, para ver quién

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
encuentro
en
el
aula



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

consigue más canastas. Empezarán a jugar dos estudiantes del trío y tras encestar o tras 30 segundos se cambiará el enfrentamiento. Ganará la persona que consiga más canastas. En la primera tarea de intensidad intermedia, tendrán que intentar tocar el gemelo de un compañero/a y evitar que toquen el propio, mientras están cogidos por una mano. A los 30 segundos habrá cambio de emparejamiento. En la segunda tarea de intensidad intermedia, dos personas se pasarán el balón sin salir de un espacio delimitado y la persona restante intentará robarlo. Cuando robe o a los 30 segundos se cambiarán los roles. En la primera tarea de intensidad baja, tendrán que pasarse el balón de balonmano mientras van trotando por la pista. Por último, en la segunda tarea de intensidad baja, tendrán que realizar una batería de estiramientos pasivos dirigida a la musculatura de las extremidades, la espalda y el abdomen. Tras cada tarea, deben señalar en la escala el cansancio percibido.

En la siguiente sesión de la asignatura, el alumnado, manteniendo el grupo de tres personas, tendrá que intentar clasificar cada una de las tareas por su intensidad. Posteriormente, deberán plantearse si hay consenso en el grupo o no y los motivos. Por último, deberán encontrar cuáles fueron las claves para que las tareas resultasen más o menos intensas.

Actividad 2. Creación de escalas de esfuerzo percibido.

Se propondrá la creación de una escala de esfuerzo percibido propia. El profesorado destinará una sesión para presentar las escalas existentes y las explicará. Posteriormente, expondrá las normas a seguir. Primero, tendrá que realizarse en grupos de tres personas. Segundo, podrán emplear el material que deseen y podrán traer material de casa. Tercero, la escala debe estar creada específicamente para un deporte o actividad física concreta. Cuarto, no se podrán copiar escalas ya existentes. Quinto, la escala deberá tener un rango de 0 a 10. Por último, se valorará positivamente,

AULA DE ENCUENTRO



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

en cuanto al grado de comprensión y adecuación, que la escala contenga un encabezado introductorio, que incluya representaciones gráficas relacionadas con el deporte para la que está pensada, que se acompañe de comentarios insertados, rango de numeración y que represente gradualmente el incremento del cansancio mediante una curva (Tabla 2). Una vez construida la escala, tendrán que realizar una presentación al resto de discentes, explicando y justificando el diseño de la misma. Esto último se llevará a cabo durante una sesión adicional.

Tabla 2. Grado de comprensión y adecuación de la escala de esfuerzo percibido

Aspecto a valorar		Valoración cuantitativa									
Encabezado	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gráfica	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comentarios	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rango de numeración (0-10)	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Curva	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VALORACIÓN GLOBAL DE LA ESCALA	Grado de comprensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Adecuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Actividad 3. Comprobación de las escalas de esfuerzo percibido creadas por el alumnado.

A través de esta actividad se le solicitará al alumnado que participe en una sesión de un deporte, compuesta por seis tareas y que tras cada una de ellas registre su esfuerzo percibido, medido a través de sus propias escalas (Tabla 3). Se mantendrán los mismos grupos creados para la actividad 2. Al finalizar todos los registros, el profesorado entregará la intensidad con la que se había creado cada actividad (Tabla 3) y se pasará a la parte de reflexión. Para ello, se apoyarán en las siguientes preguntas: (a) ¿Habéis coincidido entre vosotros/as en las respuestas? ¿Por qué?, (b) ¿Os ayuda

AULA DE ENCUENTRO



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

vuestra escala a ser conscientes de vuestro esfuerzo percibido? ¿Por qué?, (c) ¿Habéis coincidido con las respuestas entregadas sobre la intensidad de cada actividad? ¿Por qué?, (d) ¿Qué aspectos son los que determinan el esfuerzo percibido? Las respuestas se pondrán en común con toda la clase, con el fin de entender cuáles son las variables que afectan al esfuerzo percibido. La participación en la sesión de deporte, el registro del esfuerzo percibido y la reflexión se realizarán durante una sesión.

Tabla 3. Actividades de la sesión de fútbol sala e intensidad de las mismas

Actividad	Esfuerzo percibido esperado (0-10)
1. Movilidad articular	Intensidad baja; 0-3
2. Conducción del balón por las líneas del campo	Intensidad media; 4-6
3. Fútbol 3 vs. 3, 20x10 m, con porterías grandes	Intensidad alta; 7-10
4. El juego de los diez pases	Intensidad media; 4-6
5. Fútbol 3 vs. 3, 20x10 m, con porterías pequeñas	Intensidad alta; 7-10
6. Estiramientos	Intensidad baja; 0-3

Actividad 4. Diseño de tareas en función de su intensidad.

A través de esta actividad se pretende que el alumnado diseñe una tarea para un contenido (baloncesto, balonmano, ultimate, palas, coreografía, mimo, estiramientos, calentamientos, salud, etc.) y una intensidad concreta (alta, media, baja). En grupos de tres personas tendrán que explicar en qué aspectos de la tarea radica la justificación de la intensidad identificada. Para esto se destinará una sesión. Posteriormente, en las dos sesiones siguientes, cada grupo pondrá en práctica la tarea elaborada y el resto de la clase tendrá que ir marcando, en la escala de esfuerzo percibido seleccionada por ese grupo, el grado de cansancio percibido. En la última de las sesiones se pondrán en común las puntuaciones dadas y se reflexionará sobre el grado de acuerdo entre la intensidad propuesta para cada tarea, la tarea creada y la otorgada por el alumnado. El fin último será incidir sobre las variables y elementos que determinan la intensidad de una tarea y la percepción de la misma a nivel individual.

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de educación
física en
secundaria



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

Actividad 5. Evaluación.

Se evaluará el grado de consecución de los objetivos de aprendizaje propuestos para esta intervención mediante tres procedimientos. En primer lugar, a través de un instrumento ideado *ad hoc* (Tabla 4). El mismo consiste en un cuestionario dicotómico con 10 afirmaciones, que se usará para valorar el conocimiento adquirido por el alumnado. Será entregado por el profesorado para que sea realizado por el alumnado de manera individual durante la última sesión de la propuesta. En segundo lugar, el alumnado participará en tres tareas motrices con intensidades claramente dispares para que identifique la intensidad de la actividad física a través de la percepción de su esfuerzo.

Tabla 4. Test de valoración del conocimiento de esfuerzo percibido

Preguntas	Sí	No
1. El esfuerzo percibido es subjetivo de cada persona		
2. Es imposible medir el cansancio de forma individualizada		
3. Siempre es importante individualizar las sesiones y actividades físicas a realizar según el nivel de cada participante		
4. La percepción del esfuerzo es como "la sensación de cómo de pesada y extenuante es una tarea física para otra persona y en base a ella lo considero para mí"		
5. Para determinar el esfuerzo percibido debo detectar e interpretar sensaciones emergentes de mi cuerpo durante el ejercicio físico		
6. Todos los individuos que trabajan al máximo de sus capacidades experimentan aproximadamente el mismo nivel de esfuerzo percibido.		
7. El esfuerzo percibido no está afectado por el recuerdo de la vez anterior que realicé esa misma tarea		
8. El esfuerzo percibido no está afectado por lo que yo entreno o cómo de bien me encuentro físicamente		
9. Se puede estimar el esfuerzo percibido diferenciando partes del cuerpo		
10. Las variables psicológicas (como si a mí me gusta una actividad o no) afectan al esfuerzo percibido		
11. La intensidad del esfuerzo depende del número de participantes, del objetivo de la tarea y de que tenga una limitación temporal		

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
reflexión
interacción
comunicación



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

En tercer lugar, el profesorado empleará un cuaderno de campo en el que vaya registrando información procedimental y actitudinal relativa al progreso de cada discente en relación con los contenidos abordados (Tabla 5). Cada día se deberá completar el cuaderno de campo de la mitad de estudiantes. El cuaderno de campo será completado tras finalizar las sesiones, a modo de anecdotario, siempre que el profesorado sienta la necesidad.

Tabla 5. Cuaderno de campo sobre aspectos procedimentales

Aspectos procedimentales	Positivo	Negativo
1. Plantea preguntas y pone ejemplos para entender lo que es la intensidad de la actividad a través del esfuerzo percibido		
2. Aporta ideas en la creación de la escala		
3. Reflexiona con el grupo para analizar las diferencias de esfuerzo percibido		
4. Participa en la presentación de la escala e incide en aspectos clave de su creación y uso		
5. Participa en la creación de tareas		
6. Otros a destacar		

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con esta propuesta se pretende que el alumnado conozca lo que es el esfuerzo percibido y cómo puede ser empleado en la determinación de la intensidad de las actividades físicas. Cuatro son los motivos que fundamentan la finalidad de la propuesta. En primer lugar, está basada en la evidencia científica, lo que resulta esencial para que la misma repercuta positivamente en el alumnado (Pérez-Pueyo y Hortigüela, 2020). Desde el área de Educación Física, en especial, se solicita que la labor profesional se apoye en los resultados de investigaciones que cada vez son más numerosas (Pérez-Pueyo y Hortigüela, 2020). De este modo, desde la asignatura se contribuye a la formación integral del alumnado a través del movimiento.

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de innovación
educativa
en la
enseñanza
de la
educación
física



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

En segundo lugar y en relación con el aprendizaje a través del movimiento, este posibilita que los conocimientos a adquirir perduren en el tiempo. Cuando el alumnado dispone de autonomía y puede experimentar en términos prácticos, el aprendizaje resulta significativo (Ní Chróinín et al., 2019). Es por ello, que en todas las sesiones planteadas, el alumnado tiene que realizar propuestas (escala de percepción del esfuerzo, tareas, evaluación) y tiene autonomía en cuanto a cómo realizarlas (orden, recursos, formas, grupos). Que las intervenciones tengan resultados que perduren en el tiempo es fundamental para que exista una transferencia de conocimiento efectivo que cale en la sociedad (Gorard, 2020).

En tercer lugar, las actividades expuestas suponen una innovación para el alumnado de Educación Física en los últimos cursos de ESO. Este alumnado se caracteriza por encontrarse en la adolescencia, la cual conlleva un conjunto de transformaciones psicológicas y fisiológicas que en ocasiones inciden negativamente en su comportamiento (Coleman y Hendry, 2003). Dicho alumnado, acostumbrado a trabajar de una manera tradicional en la clase de Educación Física, a menudo muestra desinterés por los contenidos y la asignatura. No obstante, la adolescencia también se caracteriza por ser una etapa en la que resultan motivantes los retos, desafíos y la novedad. En este sentido, la novedad tiene que integrar los intereses del alumnado, sus posibilidades y las necesidades educativas, sin dejar de lado la realidad social (González-Cutre et al., 2016).

En último lugar, esta propuesta está planteada para la adquisición de competencias ante una necesidad social real, como es el hecho de tener que llevar mascarilla para la práctica de actividad física. El escenario actual provocado por la COVID-19 ocasiona dos formas de proceder diferentes. Por un lado, la población decide retirarse la mascarilla, lo cual no contribuye a frenar la propagación del virus. Por otro lado, otra parte de la población no

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
o-bbaccn
r-r-
e-x-p-p-e-r-i-e-n-c-i-a-s



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

renuncia a realizar actividad física intensa llevando la mascarilla. Sin embargo, esta práctica está desaconsejada por las consecuencias negativas que puede tener la mascarilla en la respiración y el intercambio gaseoso a nivel fisiológico y psicológico (Fikenzer et al., 2020). En este sentido, la tarea educativa implica la necesidad de vincular los contenidos trabajados en la escuela con su finalidad práctica. De esta forma, se contribuye a que la educación sea útil y repercuta en el bienestar de la sociedad.

4. CONCLUSIONES

El objetivo este trabajo es enseñar al alumnado de tercero de la ESO a identificar la intensidad de la actividad física a través de la percepción de su esfuerzo, desde el área de Educación Física. En conclusión, en la presente propuesta se muestran una serie de actividades, articuladas de modo práctico, sobre cinco medidas a implementar durante una unidad didáctica de nueve sesiones. Al finalizar la intervención, se espera que el alumnado tome conciencia de sus propias posibilidades a la hora de afrontar actividades físicas con una intensidad adecuada. Esta capacidad de percibir y discriminar intensidades les ayudará en su crecimiento personal para afrontar la práctica de actividad física con actitud positiva y saludable.

La propuesta es ideal implementarla en el momento actual en el área de Educación Física, dada la situación de pandemia en la que se encuentra la sociedad a consecuencia de la COVID-19. Debido a que el uso de la mascarilla es una exigencia, incluso a la hora de realizar ejercicio físico, es deseable que el alumnado sea consciente de las actividades físicas que se recomiendan realizar al

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
oibacrrn
oierriencias



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

Gorard, S. (2020). *Getting evidence into education*. Routledge.

Groslambert, A. y Mahon, A. (2006). Perceived exertion influence of age and cognitive development. *Sports Medicine*, 36, 911-928. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00001>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Boletín Oficial del Estado, núm. 295.

Ní Chróinín, D., Beni, S., Fletcher, T., Griffin, C. y Price, C. (2019). Using meaningful experiences as a vision for physical education teaching and teacher education practice. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24, 598-614. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1652805>

Parfitt, G., Shepherd, P. y Eston, R. (2007). Reliability of effort production using the children's CALER and BABE perceived exertion scales. *Journal of Exercise Science y Fitness*, 5, 49-55.

Pérez-Pueyo, A., y Hortigüela, D. (2020). ¿Y si toda la innovación no es positiva en Educación Física? Reflexiones y consideraciones prácticas. *Retos*, 37, 579-587. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74176>

Robertson, R., Goss, F., Aandracecci, J., Dube, J., Rutkowski, J., Snee, B., ...Metz, K. (2005). Validation of the children's OMNI RPE scale for stepping exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 290-298.

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
oibacrr
oibacrr
oibacrr



Morales-Belando, M. T.; Martínez-López, A. N.; Arias-Estero, J. L. (2021). Identificación de la intensidad de la actividad física desde educación física en secundaria en tiempos de COVID-19. *Aula de Encuentro*, volumen 23 (2), Experiencias pp. 117-134

Robles Romero, J. M., Conde Guillén, G., Blanco Guillena, M. y Romero Martín, M. (2020). El uso de mascarillas en la práctica de ejercicio físico de alta intensidad durante la pandemia. *Revista Española de Salud Pública*, 94, e202008108.

Rodríguez-Negro, J. y Yanci, J. (2020). Perceived effort, satisfaction and performance times during a mime and drama unit of study. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 31-36. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.05)

Tenenbaum, G. y Hutchinson, J. (2007). A social-cognitive perspective of perceived and exertion tolerance. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3th ed., pp. 560-577). John Wiley & Sons.

Wallace, L., Buchan, D. y Sculthorpe, N. (2020). A comparison of activity levels of girls in single-gender and mixed-gender physical education. *European Physical Education Review*, 26, 231-240. <https://doi.org/10.1177/1356336X19849456>

Williams, J., Eston, R. y Furlong, B. (1994). CERT: a perceived exertion scale for young children. *Perceptual & Motor Skills*, 79, 1451-1458.

Yelling, M., Lamb, K. y Swaine, I. (2002). Validity of a pictorial perceived exertion scale for effort estimation and effort production during stepping exercise in adolescent children. *European Physical Education Review*, 8, 157-175.