

AULA DE ENCUENTRO

no-cacudo
o-bacatn
n-ó-xe-r
e-n-ci-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

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-nag-ur-se-v-g-
no-cac-uda
o-b-g-a-c-r-r-i-n-
o-i-e-n-x-i-
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

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

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
de
formación
continua



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 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

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

