



Universitat Rovira i Virgili
Facultat de Ciències de l'educació i Psicologia
Tarragona

ENSENYAMENT DE MESTRES GRAU D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TREBALL DE FI DE GRAU

EDUCACIÓ FÍSICA EN TEMPS DE PANDÈMIA. ANÀLISI D'UN GRUP D'ESCOLES A TARRAGONA.

Anna Font Pérez
Tutor: Antoni Brosa Rodríguez
Tarragona, 31 de maig de 2021



Universitat Rovira i Virgili
Facultat de Ciències de l'educació i Psicologia
Tarragona



RESUM

Aquest treball de fi de grau consisteix a analitzar com ha afectat la pandèmia de la Covid-19 a l'educació física en les escoles de Tarragona ciutat i barris de ponent, així com detectar les dificultats afegides a la realització de les sessions d'educació física per culpa de la pandèmia. Mitjançant qüestionaris i entrevistes personals als docents d'educació física de les escoles on es fa la investigació, s'ha pogut fer possible l'estudi d'aquesta. Hem considerat necessari un estudi amb metodologia mixta, és a dir, de forma qualitativa i quantitativa, per obtenir dades mesurables i no mesurables. Els resultats més importants que s'han extret han estat la dificultat per part dels mestres a l'hora de realitzar les sessions en format virtual durant el confinament i plantejar una nova programació o modificació d'algunes de les activitats amb la poca o total manca de material escolar, així com les noves mesures incorporades a les aules durant el curs escolar 2020-2021 com són el distanciament social, la desinfecció de mans i material i l'ús de les mascaretes, a més de l'afectació a la utilització de les instal·lacions esportives cobertes per evitar estar en espais tancats. En conclusió, la pandèmia de la Covid-19 ha afectat i segueix fent-ho a la realització d'educació física a les escoles en uns quants aspectes pel que fa als alumnes com als docents d'educació física, ja que és molt complicat conduir una assignatura en què el seu principi és el contacte entre els alumnes i compartició de material.

Paraules clau: Covid-19, Educació física, Educació, Esport, Beneficis, Efectes, Infants.



RESUMEN

Este trabajo de fin de grado consiste en analizar cómo ha afectado la pandemia de la Covid-19 a la educación física en las escuelas de Tarragona ciudad y barrios de poniente, así como detectar las dificultades añadidas a la realización de las sesiones de educación física por culpa de la pandemia. Mediante cuestionarios y entrevistas personales a los docentes de educación física de las escuelas de donde se hace la investigación, se ha podido hacer posible el estudio de esta. Hemos considerado necesario un estudio con metodología mixta, es decir, de forma cualitativa y cuantitativa, para obtener datos medibles y no medibles. Los resultados más importantes que se han extraído han sido la dificultad por parte de los maestros a la hora de realizar las sesiones en formato virtual durante el confinamiento y plantear una nueva programación o modificación de algunas de las actividades con la poca o total carencia de material escolar, así como las nuevas medidas incorporadas a las aulas durante el curso escolar 2020-2021 como son la distancia social, la desinfección de manos y material, y el uso de las mascarillas, además de la afectación a la utilización de las instalaciones deportivas cubiertas para evitar estar en espacios cerrados. En conclusión, la pandemia de la Covid-19 ha afectado y sigue haciéndolo a la realización de educación física en las escuelas en unos cuantos aspectos en cuanto a los alumnos como a los docentes de educación física, puesto que es muy complicado conducir una asignatura en la que su objetivo es el contacto entre los alumnos y compartición de material.

Palabras clave: Covid-19, Educación física, Educación, Deporte, Beneficios, Efectos, Niños.



ABSTRACT

This end-of-grade work consists of analyzing how the Covid-19 pandemic has affected Physical Education in the schools of Tarragona town and neighborhoods, and detecting the difficulties added to the realization of Physical Education sessions due to the pandemic. The study has been possible through questionnaires and personal interviews made to physical education teachers in schools where the research is done. We have decided to make a study based on a mixed methodology which is qualitatively and quantitatively. This research helped us to obtain measurable and non-measurable data. The most important results extracted have been the difficulty of performing virtual format sessions during confinement. An added problem had been to raise new programming and modify some activities with little or any school material. Also, the difficulties that the new measures incorporated in classrooms during the 2020-2021 school year had created, such as social disinfection, the disinfection of hands and material and the use of masquerades. Besides the impact on the use of covered sport facilities to avoid being in closed spaces. To conclude, the Covid-19 pandemic has affected and continues affecting children and teachers on the realization of physical education in schools. That is because it is very difficult to guide a subject in which the main principle is the contact between pupils and share the material.

Keywords: Covid-19, Physical Education, Education, Sport, Benefits, Effects, Children.



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	6
2. MARC TEÒRIC.....	8
2.1 Conceptes bàsics: activitat física, esport, condició física i sedentarisme	8
2.2. Els beneficis de l'activitat física en nens/es	8
2.2.1 Beneficis físics	9
2.2.2 Beneficis socials.....	11
2.2.3 Beneficis afectius	12
2.2.4 Beneficis cognitius	14
2.3 Com ha afectat la covid-19 a la realització d'esport	15
2.4 Els canvis en l'educació física durant el curs 2020-2021: l'estudi de Varea et al. (2020)	19
3.1 Disseny metodològic	22
3.1.1 Introducció i temporalització.....	22
3.1.2 Mostra d'interès.....	23
3.1.3 Instruments de recollida de dades	23
3.1.4 Objectius generals i específics	26
3.2 Resultats i anàlisi de la part qualitativa	26
3.3 Resultats i anàlisi de la part quantitativa	30
4. CONCLUSIONS.....	38
5. BIBLIOGRAFIA.....	42
6. ANNEXOS.....	48
Annex 1: Preguntes de l'entrevista personal als docents.....	48
Annex 2: Preguntes del qüestionar per als docents	51



1. INTRODUCCIÓ

A l'inici de l'any 2020 es va detectar el virus de la Covid-19 i, des d'aquell precís instant, estem vivint un malson en què fins i tot ha aconseguit que haguéssim deixat de treballar, de veure a la família i als amics i, fins i tot, d'anar a l'escola. Aquest virus ha assolit el grau de pandèmia, resguardant a tot el planeta a les seves cases. Per consegüent, tota la societat ha fet un canvi de mentalitat molt dràstic i no ha estat beneficiós per a tothom; de fet, a molta gent l'ha afectat en molts àmbits. Un cop se superi aquest virus, la tornada a la normalitat es farà de forma progressiva, amb els seus alt i baixos, però serà difícil retornar al que coneixíem anteriorment.

Amb tot això, el virus de la Covid-19 ha adquirit tal grau de rellevància des del moment del seu descobriment, que es tracta del tema principal dels mitjans d'informació. És per això, per la qual cosa s'opta en aquest treball, ens hem proposat tractar d'explicar l'experiència viscuda i les mesures de seguretat recomanades per l'activitat docent dins dels mateixos centres escolars, prestant una especial atenció a l'assignatura d'educació física, i així poder conèixer com ha afectat al final del curs escolar 2019-2020, però sobretot, com s'ha plantejat el paradigma que suposa el curs escolar 2020-2021 dins de la nova normalitat.

Hem escollit aquest tema de treball perquè durant les pràctiques de 4t curs d'Educació Primària, quan ja estàvem en pandèmia, es van dur a terme totes les sessions d'educació física i existia la curiositat de saber de quina forma ho estaven duent a terme a les altres escoles, per tant, vam pensar que era una bona oportunitat per a investigar-ho a través del treball de fi de grau.

Pel que fa a l'estructura del treball hi trobem, primerament, el marc teòric. Dins d'aquest, al seu primer capítol se'n defineixen uns termes clau que és interessant tenir clars a l'hora de tractar el món de l'esport. Seguidament, en el segon capítol, ens endinsem en els beneficis que comporta fer esport en l'àmbit físic, social, cognitiu i afectiu. A continuació, el tercer, tracta sobre l'afectació de la Covid-19 a la realització d'esport i a l'assignatura d'educació física a les escoles durant el curs 2019-2020 i, pel



que fa a l'últim capítol del marc teòric, dels canvis que estan acomplint aquesta assignatura durant el curs 2020-2021.

Per altra part, a la part pràctica d'aquest treball, els seus capítols la formen les entrevistes personals i les enquestes en línia a docents d'educació dels centres escolars de Tarragona ciutat i barris de ponent que estan vivint actualment la situació de pandèmia dins l'escola, amb els objectius principals d'analitzar com ha afectat la Covid-19 a l'educació física en les escoles de Tarragona, detectar i verificar les dificultats afegides a la realització de les sessions d'educació física per culpa de la pandèmia de la Covid-19 en termes generals i, més específicament, detectar els canvis que ha produït la nova normalitat i les noves mesures als docents d'educació física.

Com a docent es té l'obligació de conèixer la influència del virus i la seva forma de transmissió per així poder garantir la seguretat i la salut dels alumnes, del personal docent i no docent que conformen el conjunt de la població que conviu dins del centre escolar.

L'assignatura d'educació física disposa d'unes característiques especials que ens obliguen a plantejar la metodologia a exercir amb els alumnes, sigui per discapacitats psicomotrius o psíquiques, però aquest nou curs escolar ha d'afegir un nou paradigma a l'hora de plantejar la distribució de les activitats per aconseguir un aprenentatge significatiu per al conjunt del grup classe complint amb les mesures de seguretat.

Així mateix, finalitzarem amb les conclusions on s'extreuen i s'expliquen els aspectes més rellevants de la investigació i ho contrastarem amb la hipòtesi plantejada anteriorment.



2. MARC TEÒRIC

2.1 Conceptes bàsics: activitat física, esport, condició física i sedentarisme

L'**activitat física** és tot aquell moviment corporal produït pels músculs i que ocasiona una despesa d'energia superior al de l'estat en repòs. En canvi, quan parlem d'**esport**, ens referim a l'activitat física que s'exerceix en forma de joc en què existeixen unes normes reglamentàries. La **condició física** és la capacitat de les persones per acomplir una activitat física o esport. Per últim, el **sedentarisme**, [sic] s'associa amb la poca o total falta d'activitat física (Vicente Rodríguez et al., 2016).

2.2. Els beneficis de l'activitat física en nens/es

L'educació física i l'esport escolar poden aportar una contribució considerable i singular als/a les nens/es, a les escoles i a la societat en general. Els impulsors han mencionat nombrosos aspectes positius vinculats a la participació de l'educació física i l'esport escolar.

Per exemple, el Consell de l'Esport i l'Educació Física (CEEFF) declara que ajuda als/ a les nens/es a adquirir respecte per al mateix cos i per als dels altres, contribueix al desenvolupament integrador de la ment i el cos, fomenta la percepció del rol de l'activitat física aeròbica (exercicis baixa intensitat i de llarga durada) i anaeròbica (exercicis d'alta intensitat i de poca durada) en la salut, també augmenta favorablement la confiança en si mateix, l'autoestima, i eleva el rendiment acadèmic i cognitiu (ICSSPE, 2001).

Seguint una línia propera i similar, l'informe del Consell d'Europa apunta que l'educació física i l'esport escolar generen oportunitats per conèixer i establir comunicació amb altres persones, per exercir diferents rols socials particulars, per adquirir certes aptituds i habilitats socials, com són la tolerància i el respecte per als altres, i per adaptar-se als objectius principals d'equip, com la cooperació i la cohesió, a més de les experiències i emocions que et brinda (Svoboda, 1994).



Al llarg dels anys, diferents investigadors han exposat quins són els beneficis de l'educació física i l'esport escolar. Per a la realització d'aquest estudi s'han establert quatre àmbits: físic, social, afectiu i cognitiu, que explicarem a continuació.

2.2.1 Beneficis físics

Segons Kirk (1992), existeix un coneixement sobre que l'aportació principal distintiva de l'educació física i l'esport escolar és a l'àmbit físic. L'enfocament ha anat variant al llarg dels anys, passant d'una idea inicial relacionada amb la salut a la primera meitat del segle XX, a uns altres factors orientats al rendiment després de la Segona Guerra Mundial i, actualment, la inquietud sobre incidència en la salut de les conductes sedentàries.

Existeixen proves d'una relació entre l'activitat física durant la infància i la força dels ossos, ja que ajuda a prevenir l'osteoporosi, perquè augmenta la densitat mineral òssia màxima (DMO), en els casos de vida molt activa en l'esport. Realitzar exercici abans de la pubertat comporta beneficis a la densitat òssia durant l'edat adulta (Bass, 2000). Tanmateix, per altra banda, els factors de risc de malalties cardiovasculars disminueixen amb l'activitat física i causen poc impacte a la pressió arterial dels/de les nens/es o als nivells de lípids en sang (Tolfrey, Jones, i Campbell, 2000). Biddle, Gorely i Stensel (2004) suggereixen que això es deu, en part, al fet que els infants es troben en edats primerenques i els seus cossos tenen un bon estat de salut; per tant, potser apareixeran més tard, quan siguin adults. Tal com afirma Steinbeck (2001), l'activitat física no és obligatòria, però és obvi que és el component que fa possible una major despesa energètica. És per això que la disminució d'aquests nivells de pràctica d'educació física poden conduir a l'obesitat.

Actualment, existeixen arguments a favor de què els hàbits d'esport s'iniciïn durant les primeres etapes de la vida, ja que els/les nens/es són menys actius físicament del que hi haurien. Boreham i Riddoch (2001) afirmen que els infants actuals gasten menys energia que els seus equivalents de fa cinquanta anys. Tot i això, hi ha uns principis beneficiosos que té l'activitat física infantil. El primer tracta sobre la millora directa de l'estat de salut infantil, i significa que els/les nens/es amb millor estat cardiovascular, saludable i més primos són els que estan en contacte constant amb l'esport. El segon



principi defensa que l'estat saludable d'adult és millor quan hi ha hagut més activitat física a la infància. Per últim, el comportament que has tingut de petit es trasllada a l'edat adulta i, per tant, aquells que van ser més actius ho són també a l'adulthood.

Els/les nens/es són esporàdics i temporals en la conducta de l'activitat física, és a dir, no són consistents ni regulars a l'hora de fer-la. És per això que l'objectiu principal de l'educació física és promoure l'activitat física durant tota la vida (Corbin, 2002). Així doncs, la recomanació és realitzar, almenys, una hora d'activitat física al dia i activitats de força/flexibilitat dos cops a la setmana. Els investigadors recomanen que l'activitat física que es realitzi sigui de caràcter general, en lloc de ser planificada. Pot haver-hi variacions pel que fa al temps, l'entorn, la intensitat, la duració i la quantitat.

La pràctica d'activitat física al llarg de la vida ajuda als/ a les nens/es a adquirir la base dels moviments necessaris per poder aconseguir les habilitats motrius (Welk, 1999) i, així, evitar tenir problemes i dificultats en les activitats senzilles durant els primers anys de vida, com per exemple, ser capaços d'agafar una pilota a l'aire.

Al llarg dels anys hi ha hagut la creença que els moviments bàsics dels/ de les nens/es es desenvolupen de forma natural mitjançant la maduració. Aquest fet va donar lloc a que l'activitat física i l'esport escolar fossin escassos en els primers anys de vida (Goodway, Ozmun i Gallahue, 2019). Uns estudis realitzats als Estats Units i Austràlia en què es van avaluar a nens i nenes en diferents habilitats fonamentals de moviments (carrera, salt vertical, captura i llançaments), van notificar la baixada de nivell en les habilitats de moviments bàsics en nens/es (Okley i Booth, 2004). En l'actualitat, els professionals de l'activitat física i l'esport escolar conceben que els patrons de moviments immadurs, que són la falta de maduració del sistema nerviós central que poden afectar a la coordinació motriu gruixuda i fina, a la percepció sensorial, a la cognició o a les vies d'expressió i comunicació, sorgeixen durant la primera infància i progressen mitjançant una fase de transició que ajuda als/ a les nens/es a travessar la barrera de la competència (Gallahue, 1982).



2.2.2 Beneficis socials

La participació intencionada dels/ de les nens/es a l'activitat física i l'esport escolar origina comportaments socials molt positius, com la cooperació, la responsabilitat personal i l'empatia, i aquest impacte social beneficiós hauria d'estar disponible per a tots els sectors de la societat (DCMS, 1999).

Segons els investigadors, els processos socials i educatius propis de l'educació física i l'esport escolar són fonamentals per aconseguir un canvi de comportament. És per això que la realització d'esport, sigui individual, de parella o d'equip, d'esport de contacte o sense, d'esport motoritzat o dominat, entre d'altres, potencia l'adquisició d'habilitats personals, socials i morals que ajuda als/ a les nens/es a funcionar amb èxit dins d'una àmplia gamma de situacions socials (Bailey, 2005) i desenvolupen les capacitats per interactuar de forma positiva amb la resta de nens/es.

El component social de la participació de forma col·laborativa, cohesionada i constructiva fomenta un conjunt d'habilitats, com ho és la confiança, l'empatia, la responsabilitat i la cooperació. Altrament, hi ha algunes proves que demostren que l'activitat física pot contribuir a millorar l'assistència, la conducta i l'actitud dels alumnes a l'escola (QCA, 2001). A més, segons Hellison (1995), aquest conjunt d'habilitats pot arribar a ajudar a desenvolupar resiliència davant de situacions difícils i a construir l'autoestima.

L'activitat física i l'esport escolar aporta beneficis socials tant en la relació (sentir que formes part i ets acceptat per altres individus) com en la funcionalitat (millora de la qualitat de vida) (Collins, Henry i Houlihan, 1999). No obstant això, és crucial el paper del mestre, el qual és un model de conducta positiva per als/ a les nens/es amb els que estan, ja que se'ls reconeix com el centre del procés d'aprenentatge social (Martinek i Hellison, 1997).

L'activitat física ha donat lloc a la creació d'uns programes que impliquen els alumnes desmotivats a millorar el seu comportament a l'escola i impulsar el desenvolupament d'habilitats i atributs positius, i d'uns altres per incorporar mètodes per tal de promoure



el treball cooperatiu en grup i, així, augmentar la connexió entre els iguals dins dels plans d'estudis (Stiehl i Parker, 2005).

2.2.3 Beneficis afectius

Pel que fa a l'àmbit afectiu, és més difícil definir quins són els beneficis de l'activitat física, a causa de la subjectivitat personal, ja que l'afecte va junt de la mà amb la cognició i pot semblar ignorat o poc representat (Pope, 2005).

Es considera que la paraula *afectiu* és sinònim de benestar psicològic i emocional, per tant, engloba tot el que inclou la salut mental, l'autoestima, les habilitats d'enfrontament i resolució de conflictes, la motivació, l'autonomia, el caràcter moral i la confiança. Els components de l'àmbit afectiu també integren dimensions com l'emoció, la preferència, l'elecció i el sentiment, les creences, les aspiracions i les actituds. És per això que ofereixen un marge per poder investigar entre l'activitat física i el benestar psicològic (Biddle i Mutrie, 2001).

S'ha confirmat que l'activitat física dona resultats positius i millora la salut psicològica dels/ de les nens/es, un informe del Consell d'Europa destaca el pes i la importància de l'esport en els processos de desenvolupament de la personalitat (Sallis i Owen, 1999).

Després d'una revisió de la literatura, podem veure que l'activitat física està lligada a la bona salut mental, ja que condueix a la reducció de l'estrès, de l'ansietat i de la depressió, a més, molt poques vegades els practicants d'esport pateixen soledat, timidesa i desesperança (Page i Tucker, 1994).

Segons Gruber (1986), l'activitat física i l'esport escolar augmenten l'autoestima en nens/es, en concret la construcció de l'autoestima física; acceptar el teu cos. El gaudi que s'experimenta durant l'activitat física fa que es reforci l'autoestima i, a la vegada, que se'n potenciï la motivació per seguir participant. Així doncs, com defensen Deci i Ryan (1985), el desenvolupament de la motivació intrínseca, que és natural i s'involucra en els mateixos interessos, deriva del sentiment de diversió i dels baixos nivells d'ansietat, fins i tot sense l'ajut de recompenses extrínseques.



L'emoció és considerada un element que gratifica la participació en l'esport. És una reacció causada per un esdeveniment col·lectiu o fins i tot per sentir-te bé pel que estàs fent. Partfit, Markland i Holmes (1994) demostren que l'afecte psicològic en els entorns d'exercici i activitat física està vinculat amb una millora de l'estat d'ànim i afecte.

Gilman (2001) va avaluar la relació entre la satisfacció de la vida, l'interès social i la participació en activitats extraescolars i va al·legar que les persones que practicaven esport sentien una major felicitat o benestar interior en comparació a les que no exercien res d'esport. Alguns estudis assenyalen resultats positius en les notes, en l'autoconcepte i en les aspiracions educatives respecte a l'assistència dels alumnes després d'haver inserit l'activitat física i l'esport escolar, i també hi ha estudis sobre alumnes en risc d'exclusió en què un augment de la pràctica d'esport els feia més fàcil l'experiència escolar (Fejgin, 1994).

S'ha de tenir en compte que no tots els alumnes gaudeixen amb la mateixa intensitat la pràctica d'activitats esportives. Alguns consideren que la vulnerabilitat pot provenir del desenvolupament d'un autoconcepte negatiu i, per consegüent, evadir-se de les pràctiques esportives és un resultat negatiu de males experiències en l'activitat física i l'esport escolar (Hellison, 1973).

Wankel i Kreisel (1985) van entreveure que els factors intrínsecs (emoció de l'esport, tenir habilitats, la realització personal, etc.) eren més importants per als/ a les nens/es que els factors extrínsecs (guanyar, les recompenses, agradar als altres, etc.). Els components clau per aconseguir concepcions positives són el domini de la tasca i la participació en un clima de motivació, en lloc de la competició, ja que implica en els nivells de gaudi, d'autoestima i el desenvolupament d'actituds positives. En canvi, quan els participants perceben pressió per haver de guanyar, l'únic que s'obté és una baixada de capacitat i un sentiment de què no formen part de l'equip, per tant és quan es produeix la baixa autoestima i segons com, pot desembocar a l'absentisme escolar (Kirk et al., 2000).

Els plans d'estudi de l'activitat física i l'esport escolar han d'associar més l'aprenentatge amb l'estructura social, cultural i de gènere. Quan les activitats es



mostren de forma que atreguin l'atenció, tant els nens com les nenes de tots els nivells podran gaudir de la participació (Sabo, 2004).

2.2.4 Beneficis cognitius

Pel que fa als estudis sobre els beneficis cognitius, aquests se centren en el desenvolupament de les habilitats d'aprenentatge i el rendiment acadèmic relacionats amb l'activitat física i l'esport escolar. Es posa a prova que un cos sa condueix a una ment sana i que l'activitat física i esport escolar donen suport al desenvolupament intel·lectual dels nens i nenes (Snyder i Sprietzer, 1977).

Bailey et al. (2009) duen a terme una investigació sobre els resultats cognitius de la participació en les activitats físiques i l'esport escolar, que es defineixen en tres categories:

1. Estudis sobre l'activitat física i el rendiment acadèmic: l'any 1951 es va iniciar a França una investigació que va durar deu anys, en què es va reduir fins a un 26% el temps d'estudi a l'aula i ho van substituir per activitat física escolar. L'estudi va resultar efectiu, ja que va haver-hi menys problemes de disciplina, major atenció i l'absentisme escolar va disminuir.
2. Estudis sobre l'activitat física i el funcionament cognitiu: l'activitat física fa que hi hagi canvis en el funcionament cognitiu, com l'augment dels nivells d'excitació i del flux sanguini, així com l'estimulació del desenvolupament cerebral. A més, la persona es beneficia d'un augment d'energia i també hi ha relació amb un augment de la concentració.
3. Estudis sobre l'activitat física i la millora de les competències bàsiques (alfabetització, habilitats de pensament, etc.): quant a aquesta àrea hi ha pocs estudis fermes. Si més no, és plausible que l'activitat assisteix a la relaxació per l'aprenentatge, tot i que no hi ha proves sòlides per aquesta afirmació.

És necessari seguir investigant les relacions entre l'activitat física i l'esport escolar i els beneficis cognitius. Malgrat això, segons els estudis fiables dels quals es disposa, en general es conclou que l'activitat física no obstaculitza el rendiment dels/ de les nens/es en altres assignatures.



2.3 Com ha afectat la covid-19 a la realització d'esport

L'activitat física és fonamental per al correcte desenvolupament físic i psicològic dels/ de les nens/es. A més, és considerat també com un instrument per prevenir certes patologies, per a la millora de la salut i per a la reducció de l'obesitat infantil. Per tant, els anys primerencs són clau per fomentar hàbits i pràctiques saludables, ja que el comportament d'activitat física es desenvolupa durant el període de la primera infància, dels 0 als 5 anys i dona resultats de salut i desenvolupament, entre ells el benestar psicosocial que, com exposa Hinkley et al., (2018), és crucial per la preparació escolar i la salut mental.

Amb el confinament, l'activitat física es va veure molt afectada, en concret pel tancament d'escoles, instal·lacions esportives i parcs. Així doncs, els/les nens/es poden relacionar la Covid-19 amb ansietat i és molt important tractar aquests impactes psicològics del confinament.

Davant l'augment de casos amb obesitat, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els/les nens/es i joves entre 5 i 17 anys haurien de dur a terme un mínim de 60 minuts al dia d'activitat física i per contrarestar els efectes produïts a la pandèmia. Guan et al. (2020) van oferir una sèrie de pautes de comportament del moviment global recomanades als/ a les nens/es en edat preescolar per la realització de conductes diàries saludables. Les pautes acumulen 180 minuts d'activitat física per evitar el sedentarisme i hores davant la pantalla. A més, Guan et al., (2020) asseguren que és fonamental que tinguin de 10 a 13 hores de son de qualitat cada dia.

No obstant això, fins que la pandèmia no finalitzi per complet no es podran estudiar la totalitat d'impactes que ha causat la Covid-19 quant a possibles canvis desfavorables de l'estil de vida dels/ de les nens/es durant dos mesos de confinament. Tanmateix, els pares haurien d'haver implementat una estratègia de salut per als nens/es durant i després de la pandèmia, sobretot per als nens/es amb major vulnerabilitat social.

Durant els últims mesos, el 72% dels/ de les nens/es i el 77% d'adults ha tingut un deteriorament de l'estat emocional i, a més, el 55% de famílies han manifestat un increment de conflictes entre pares i fills. A causa d'això, es planteja analitzar



l'activitat física i les rutines diàries dins la població de nens/es de 0 a 12 anys durant el confinament. Les variables, creades per l'Institut Nacional d'Estadística (INE), que s'han pres per dur a terme l'estudi són sociodemogràfiques: el sexe del nen/a, l'edat, el tipus de família (bipariental, monoparental, bipariental amb separació o família nombrosa), i el registre de rutines i horaris dels nens/es classificats amb sí o no. També tenen en compte variables de comportaments saludables, com ara el temps que es passa davant de les pantalles per així obtenir dades de conductes sedentàries. Una altra variable és la quantitat d'hores dedicades al son i a l'activitat física. Per últim, les activitats habituals que efectuen els/les nens/es: treballs artístics, feines de la llar, joc lliure i amb família, escoltar música o ballar, llegir, etc.

El qüestionari va ser confeccionat per set experts de la didàctica general, la psicologia, de l'expressió corporal i de l'esport. Va ser creat amb la plataforma "*Google Forms*" i es va expandir durant quaranta-cinc dies per les xarxes socials per fer-lo arribar als pares de la població per la qual estava creat, garantint de forma fiable l'anonimat.

De l'anàlisi dels resultats se n'extreu que, de les variables sociodemogràfiques, el 50,2% són nens, un 44,8% pertanyen a l'etapa d'educació primària i el tipus de família que domina és, amb un 87,9%, la bipariental. La majoria de nens/es no van aconseguir activitat física durant sis dies de la setmana. Pel que fa a les variables de comportaments saludables, les nenes dediquen més temps tant a l'activitat física com a les hores de son. Tanmateix, els nens passen més temps davant les pantalles digitals en comparació a les nenes. Totes aquelles famílies que tenen una rutina marcada estan associades amb aconseguir més temps d'activitat física, per contrari, aquelles famílies que no tenen cap rutina marcada, mostren més hores de son i davant de pantalles.

Els comportaments saludables varien depenent del tipus de família. S'observa que, en les famílies biparientals separades, es fa un major ús de les pantalles digitals, mentre a les famílies nombroses passen de més hores de son. Quant a les famílies monoparentals, han resultat amb més activitats diàries.

Així doncs, molts/ moltes nens/es entre 0 a 12 anys s'han vist afectats per la pandèmia en molts àmbits. Entre ells, l'activitat física, trastornant els comportaments saludables i



l'activitat quotidiana. Estar cinc mesos sense assistir físicament a l'aula comporta riscos. L'educació primària repercuteix a la vida dels/ de les nens/es i ajuda a l'adquisició de conductes saludables, desenvolupament físic i emocional. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'absència d'activitat física va lligada a l'obesitat i altres problemes de salut (Guan et al., 2020).

En canvi, Navarrete et al. (2020) assenyalen que la tecnologia beneficia l'aprenentatge i ensenyança de les persones amb discapacitat per què afavoreix la inclusió. L'anàlisi el va dur a terme a Llatinoamèrica, on l'abandó educatiu és un problema molt freqüent, ja sigui per factors econòmics, la desintegració de la família o les discapacitats físiques, i vol trobar accions necessàries per aconseguir la inclusió educativa. Aquesta variant de l'estudi ha conclòs que l'abús a les pantalles digitals ha commutat a un hàbit diari, i la qüestió és que pot transformar-se en una addicció. Les famílies que seguien una rutina diària durant el confinament van adquirir millors resultats que les que no en tenien. Pel que fa a les hores de son, aquells que van dedicar més hores a les activitats diàries i físiques són els que van dormir més hores, que en aquest cas són les nenes. Per tant, les hores de son es veuen associades positivament a les hores destinades a l'activitat física durant el dia. Com major sigui la duració del son comporta a una millora de la composició corporal, a una autoregulació emocional i al creixement dels/ de les nens/es de 0 a 4 anys. Respecte a la música, durant el confinament els/les nens/es van ballar i cantar cançons, van escoltar música i molts d'ells també van tocar instrument, la qual cosa era beneficiosa per a la capacitat cognitiva i, alhora, estaven fent activitat física i enfortint les relacions entre pares i fills. Les activitats físiques que més s'han posat en pràctica durant el confinament van ser jocs lliures o activitats no estructurades, com són córrer i caminar.

Amb tot, els que s'han vist més afectats en l'educació després d'aquesta crisi sanitària i social són els/les nens/es que es troben en canvi de cicle escolar. Per exemple els alumnes d'últim any d'infantil i primer de primària, i els de sisè de primària que han passat a primer d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) (Di Gennaro et al., 2020 i Chacón-Zagalaz et al., 2021).



Els nivells elevats d'activitat física i baixos nivells de sedentarisme són fonamentals per aconseguir una major competència motriu i una major qualitat de vida relacionada amb la salut (Adank et al., 2018). Tant l'activitat física com les competicions esportives s'ha observat que s'associen amb una menor pressió arterial, encara que aquest vincle depèn de l'Índex de Massa Corporal (IMC) (Gaya et al., 2011), a més també és positiu per a la densitat mineral òssia (Cardadeiro et al., 2014).

El tancament d'escoles a causa de la Covid-19 ha provocat que l'activitat física efectiva no sigui aplicada als diferents nens/es fora de l'escola i les classes. L'educació física sol marcar la diferència i proporciona entorns adequats i de suport per animar als infants a ser físicament actius (Grao-Cruces et al., 2019). Podria existir la possibilitat que els nens/es siguin capaços de compensar intuïtivament els comportaments més sedentaris amb més activitat física des de casa, però l'evidència actual segueix essent concloent i pot dependre de les característiques de l'entorn (Ridgers et al., 2018).

Aquells infants amb major competència motriu podran veure's menys afectats pel tancament de la Covid-19, ja que normalment exhibeixen majors comportaments físicament actius durant la setmana (Foweather et al., 2015).

Una revisió realitzada per Xu et al., (2015) va concloure que els rols de la família juguen un paper molt important a la promoció d'activitat física dels nens/es, per la qual cosa s'hauria de tenir en compte a l'hora d'implementar estratègies de salut dirigides a ells, els pares, especialment durant aquest període de confinament.

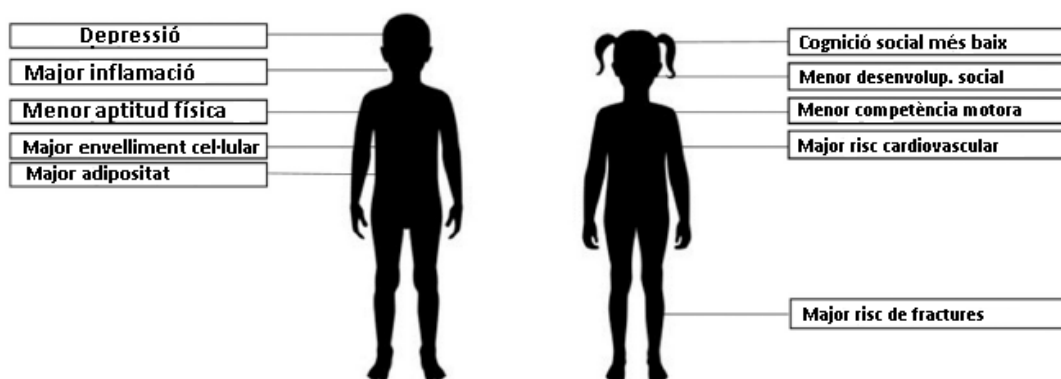


Fig. 1. Possibles conseqüències relacionades amb la salut del bloqueig de COVID-19 en nens/es.



2.4 Els canvis en l'educació física durant el curs 2020-2021: l'estudi de Varea et al. (2020)

Des de l'arribada de la Covid-19 hem patit una sèrie de variacions en l'àmbit educatiu. Ha comportat que els professors hagin de fer una modificació dràstica a l'ensenyança i a la comunicació amb els alumnes i famílies, però sobretot, l'assignatura que s'ha vist més afectada ha sigut l'educació física, per la qual s'han hagut d'analitzar i replantejar com es duria a terme sense presencialitat a l'escola. Els/les professors/es d'educació física es troben dificultats per ensenyar a causa d'aquesta situació, ja que en aquesta assignatura és habitual la proximitat i el contacte físic.

A partir de la pandèmia s'ha dut a terme un projecte elaborat per Varea et al., (2020), dirigit a un petit grup d'estudiants d'Espanya d'entre 22 i 24 anys, que estaven cursant l'últim any de la carrera d'Educació Primària i es trobaven en pràctiques a una escola, dedicant-se únicament a l'educació física. En total van tractar tres temes principals: la recomposició de l'educació física en temps de Covid-19, els efectes de la pandèmia: (por, precarietat i inseguretat), i per últim, els efectes pedagògics.

Tots els participants del projecte de Varea et al., (2020) coincideixen en el fet que els canvis que es produeixen en l'educació física són una amenaça vista des de molts punts de vista. El subjecte A entrevistat comenta: "Crec que molts professors proposaran més exercicis individuals que en grup o activitats cooperatives a les aules. Això serà més fàcil i les activitats individuals limitaran el contacte físic".

El subjecte A assenyala la tradició de les classes i que actualment es troba en risc per la falta de distància per evitar el contagi de la Covid-19. Dins d'aquests canvis, tal com assenyala la subjecte B del projecte, que també assegura i comenta la limitació del contacte físic, també s'hi poden incloure la desinfecció de tot el material o actuar com a policies.

S'ha fet un salt des del treball en directe i la presència dins l'aula a un treball d'oficina davant d'un ordinador entregant les tasques als alumnes sense tenir resposta immediata.



Un comentari del subjecte C és: “No puc imaginar-me que tota la nostra carrera docent sigui així. Canviaria tot el que conec i no crec que sigui fins a tal punt, però no n'estic segur”.

Aquest canvi sobtat com a professor d'educació física crea temor entre els docents que es troben en formació. Ara, els professors s'han d'adaptar i s'han d'esforçar als canvis de la nova versió de l'assignatura, així com a l'ús de les tecnologies.

L'aportació de la subjecte C és la següent:

Fins ara, he notat que el professor solia ajudar els estudiants a les classes. Per exemple, el professor solia fer formar dues línies amb els estudiants i en una d'elles ajudar els estudiants a realitzar una tombarella cap endavant i el contacte físic va ser molt important. Ja no ho podem fer. A més, els estudiants estaven acostumats al contacte directe amb el professor, esperant instruccions, tot i que no sempre s'incloïa el contacte físic.

La subjecte C fa referència a l'absència del contacte físic provocat per la pandèmia, així com la por i la inseguretat que pot provocar per no poder ajudar als alumnes directament, havent-ho de fer mitjançant una pantalla digital.

Els professors d'educació física estan en lluita contínua i preparant-se per als canvis que pugui provocar la Covid-19. Totes les assignatures estan tenint canvis, però en especial l'educació física, que ha d'incloure la distància social de seguretat, però precisament es tracta i necessita el contacte físic aquesta assignatura. A més, també inclou el poc afecte i poc contacte físic que tenen els professors amb els alumnes, que ara s'ha de substituir per la distància social. Costa molt dir-li a un/a nen/a que no t'abraci, ja que aquest afecte també forma part de la teva professió, però hi ha por i respecte de cara al virus.

Altres inseguretats que es manifesten són a l'hora de manipular el material de la sessió. La subjecte C comenta: “Si has de donar una pilota a cadascú d'ells, potser en el fons estàs pensant si totes les pilotes estan desinfectades, per què al final, el responsable d'això ets tu, com a professor”.



Un altre inconvenient a l'hora de fer educació física és la mascareta, ja que han de portar-la tota l'estona i, amb la pràctica d'esport, en dificulta la respiració.

Tot el professorat és conscient de la situació i dels pocs avantatges que aporta aquesta pandèmia a l'educació física, i de com s'hauran d'adaptar a les noves exigències de la professió. S'ha d'aprendre a fer les coses d'una nova forma, o bé adaptar i planificar les activitats perquè hi hagi menys contacte físic entre els alumnes i estar atents a totes les mesures preventives.

Però no tot són punts en contra, hem de saber mirar la part bona i traure-li els avantatges que comporta. El fet que no hi hagi contacte físic pot donar oportunitats als alumnes d'explorar nous moviments lliures pel seu compte, o bé que els alumnes dissenyin els seus propis circuits d'activitat física. Per tant, alguns alumnes mostren la capacitat que tenen per adaptar-se a nous canvis i produir nous coneixements.

La finalitat projecte de Varea et al., (2020) ha estat investigar els canvis i efectes a l'educació física durant la Covid-19. Els resultats mostren que està afectant directament a l'ensenyança de l'educació física, apartant-se del contacte social, limitant el contacte físic i fent un gir per complet al paper del professor. La necessitat d'haver de refusar afecte i el tacte produeix por, vulnerabilitat i nostàlgia.



3. MARC METODOLÒGIC

3.1 Disseny metodològic

3.1.1 Introducció i temporalització

Segons Bisquerra (2000), la metodologia és el camí per arribar a un final, i els mètodes d'investigació formen el camí per arribar al coneixement científic; són un conjunt de procediments, els quals són l'instrument per poder aconseguir les finalitats de la investigació.

En examinar la naturalesa dels problemes que afecten en aquesta nova situació de vida, la investigació que proposem es basa en una metodologia mixta, ja que conté un vessant qualitatiu, a través d'una entrevista personal; Educació física en l'àmbit escolar en temps de la Covid-19, però també quantitatiu, per mitjà d'un qüestionari; Educació física en l'àmbit escolar en temps de la Covid-19. El format qualitatiu és una forma d'obtenir informació verbal d'un subjecte, que és la persona entrevistada, per admetre enfocaments subjectius més profunds. Per altra banda, la metodologia quantitativa amb el qüestionari es basa en un procediment per recollir informació dins d'una mostra d'individus que és representativa a la població d'interès, en aquest cas, els professors d'educació física. Hem considerat que s'executi d'aquesta forma perquè és interessant i necessari obtenir informació a partir de totes dues fonts per poder aprofundir més en la investigació.

La temporalització de la investigació va tenir inici el dia 12 d'abril de 2021, aquest dia va fer-se la difusió dels qüestionaris a totes les escoles de Tarragona ciutat i barris de ponent. En aquell moment, les restriccions de la pandèmia permet les reunions fins a dos nuclis de convivència als domicilis i fins a sis persones en espais públics, quant als bars i restaurants i la pràctica d'activitat esportiva també es poden reunir fins a sis persones. Pel que fa al tancament perimetral està delimitat per comarques i la limitació de mobilitat nocturna entre les 22:00 i les 6:00 hores. El 23 d'abril de 2021 va ser el dia límit per realitzar el qüestionari. Dels qüestionaris es va obtenir un total de setze respostes per part de docents d'educació física. Les preguntes plantejades eren amb



diverses opcions de resposta, excepte alguna d'elles en què es dona l'opció de resposta oberta de forma lliure. Pel que fa a les entrevistes personals, la intenció inicial era efectuar-les personalment, però malgrat la situació de pandèmia, es va plantejar finalment el format virtual, de forma dirigida. Una d'elles ha estat dirigida a un docent d'una escola pública d'un barri de ponent de Tarragona, i l'altra a un docent d'un col·legi concertat de Tarragona ciutat. La primera d'elles ha tingut lloc el dia 30 d'abril de 2021 i la segona el dia 17 de maig de 2021. L'entrevista personal és semi-estructurada, és a dir, les preguntes s'han preparat abans de programar l'entrevista, la qual cosa dona temps a l'investigador per preparar i analitzar les preguntes. A més, la confidencialitat dels docents entrevistats es manté per complet.

3.1.2 Mostra d'interès

La mostra d'interès o població, com ja s'ha esmentat anteriorment, han estat els docents d'educació física de les escoles de Tarragona ciutat i barris de ponent. Tarragona és una ciutat situada al sud de Catalunya, capital de la comarca del Tarragonès i de la província de Tarragona, amb un total d'uns 135.000 habitants aproximadament. És la ciutat amb més població de la comarca del Tarragonès, de la regió del Camp de Tarragona i és la setena ciutat més poblada de Catalunya. L'estat socioeconòmic de Tarragona ciutat és mitjà-alt.

Els barris i zones urbanes de Tarragona està format per un total de quinze entitats de població (Bonavista, La Campsa, Ferran, Monnars, L'Oliva, Els Mongos, Les Pinedes, Cala Romana, Els Boscos de Tarragona, Torreforta, Tarragona, Tamarit, Sant Salvador, Sant Pere i Sant Pau, L'Arrabassada i la Savinosa, cadascuna d'elles amb les seves peculiaritats. En la nostra investigació ens hem centrat en els barris de ponent, situats al marge esquerre del riu Francolí, que els separa del centre de Tarragona. La situació socioeconòmica és mitjana-baixa.

3.1.3 Instruments de recollida de dades

Pel que fa al qüestionari, el formen un total de deu preguntes amb diferents opcions de resposta, i la mostra d'interès d'individus són docents d'educació física d'escoles i col·legis de Tarragona ciutat i barris de ponent (Bonavista, Torreforta, Camp Clar, La Floresta, Sant Pere i Sant Pau i Sant Salvador). Les preguntes del qüestionari estan



formades amb la intenció d'obtenir informació sobre els canvis que han notat els docents a les sessions d'educació en estat de pandèmia, les mesures de desinfecció, ús del material i instal·lacions escolars, si ha causat algun afecte negatiu a la programació plantejada de l'assignatura, si es disposa del mateix temps o no i, de cara als alumnes, si han notat algun tipus d'afectació emocional i psicològic.

Quant a l'entrevista personal, també està formada per un total de deu preguntes amb la finalitat d'obtenir una resposta totalment oberta i lliure. Els entrevistats han estat dos docents de diferents escoles, una d'elles pública i l'altra d'un col·legi concertat. Aquesta part de la investigació té com a objectiu principal extreure informació de forma directa, ja que les respostes són extretes directament dels professors i els resultats són subjectius. Les preguntes plantejades tracten sobre quina va ser la metodologia de les classes virtuals d'educació física durant el confinament, si els alumnes van complir o no amb les tasques, també un aspecte important és si van rebre algun tipus de formació o indicacions davant de la greu situació per poder reconduir les classes al format virtual, opinions personals, les metodologies emprades durant el nou curs 2020-2021 i si han notat algun canvi físic als alumnes causat per la poca activitat física que va provocar el confinament. Tots dos instruments de recerca han estat validats per un docent expert de la Universitat Rovira i Virgili.

Amb els resultats obtinguts, el que es pretén és fer un estudi de si hi ha hagut una afectació per part de la pandèmia mundial pel que fa a l'assignatura d'educació física, així com les formes d'adaptar-ho des de casa durant el confinament, les noves mesures i adaptacions de cara al nou curs escolar 2020-2021 i l'estat físic i mental dels alumnes després d'haver-hi estat tants dies a casa.

El **supòsit o punt de partida** general de la investigació és; La pandèmia de la Covid-19 ha afectat les classes d'educació física a les escoles. A partir de la recollida de dades extretes tant del qüestionari com de l'entrevista personal n'obtidrem les respostes. La hipòtesi formulada sobre què es creu demostrar amb aquests resultats de la investigació, és un canvi notori pel que fa a la falta de temps durant les sessions d'educació física, així com una reorganització d'instal·lacions, espais, material i unitat de programació del curs escolar. Es considera que és important la investigació d'aquest estudi, ja que és un



tema d'actualitat i és una situació nova per a tot el món que, a més, pot quedar com un objecte d'estudi com altres malalties infeccioses (l'Ebola o el Xarampió) o bé formarà part de les nostres vides com la grip. Si més no, el distanciament social és una cosa que afecta la societat i a l'estil de vida.

Creiem que ha canviat l'educació física a les escoles en uns quants aspectes. Ho diem perquè això ho hem pogut certificar de manera explícita a les pràctiques de 4t de carrera i vam notar un canvi considerable, tot i que les expectatives inicials encara eren pitjors del que realment s'han viscut. On més s'ha notat l'afectació ha estat en la falta d'ús de les instal·lacions esportives cobertes, a haver de dedicar a cada sessió cinc minuts per desinfectar tot el material i cinc minuts més per anar a rentar-se les mans per torns. A més, el nivell d'exigència ha de disminuir, ja que s'ha de tenir en compte que estan fent exercici físic amb la mascareta posada, cosa que els dificulta la respiració i la resistència.

Tots aquests canvis efectuats de forma imprevista han d'estar afectant de forma negativa tant als docents com als alumnes. Pel que fa als docents, no estem convençuts que se'ls fes una formació per poder dirigir i fer front als nous canvis que ha suposat les noves mesures imposades, ja que és un fet que mai s'hagués pogut plantejar i ha agafat a tothom desprevingut. Per tant, cada escola i cada mestre ha hagut de sobreviure de la millor forma que han pogut fer-ho davant les advertències imposades per l'Estat. Per altra banda, considerem que als alumnes també ha afectat de forma més psicològica. Per a ells ha sigut i segueix sent una feina molt complicada haver de conscienciar-se i evitar el contacte amb companys d'altres classes, no poder abraçar als amics, estar tota la jornada procurant de mantenir la distància social de seguretat, les mans desinfectades i la mascareta ben posada.



3.1.4 Objectius generals i específics

A la llum d'aquesta percepció, la investigació s'inicia amb el propòsit de poder verificar per complet si la hipòtesi que s'ha plantejat anteriorment és l'encertada, o no. Per fer-ho possible, s'han creat uns objectius generals i específics, que són els següents:

Generals:

- Analitzar com ha afectat la pandèmia de la Covid-19 a l'educació física en les escoles de Tarragona.
- Detectar les dificultats afegides a la realització de les sessions d'educació física per culpa de la pandèmia de la Covid-19.

Específics:

- Conèixer diferents enfocaments d'educació física en algunes escoles de la ciutat de Tarragona davant l'arribada de la Covid-19.
- Identificar com ha afectat als alumnes la situació de pandèmia en l'àmbit psicològic i emocional.
- Definir com han adaptat les classes d'educació física durant i després del confinament de la Covid-19.
- Analitzar de quina forma han reconduït la matèria els docents d'educació física.

3.2 Resultats i anàlisi de la part qualitativa

L'entrevista al docent d'una escola pública d'un barri de ponent de Tarragona va tenir lloc el dia 30 d'abril de 2021 en format virtual i els resultats han estat els següents:

Durant els dos mesos de confinament les classes es van adaptar al format virtual i per dur-ho a terme va decidir gravar vídeos per fer les explicacions de les sessions. Va decidir fer-ho així, ja que és més visual i el nivell de comprensió lectora dels alumnes és molt baixa, segons ens explica el professor. A part, va pensar a fer activitats amb material que tothom pogués disposar a casa i fer activitats autònomes, ja que no sabia si tots disposaven de pares o germans disposats per fer activitats en grup.



En el seu cas, la majoria d'alumnes no van complir amb les classes d'educació física virtuals. Aquesta realitat la va poder comprovar el docent fent enviar als docents un correu electrònic amb les imatges o enregistrament en vídeo adjunts acomplint l'activitat.

Des del Ministeri d'Educació no va rebre cap mena d'indicacions o manuals per donar les classes, ja sigui a format virtual ni presencial.

Ell pensa que l'educació física tornarà a ser igual a com era abans de la pandèmia de la Covid-19 tot i que diu que hi ha algun tipus d'activitat o manera de realitzar-les que han arribat per no marxar més, ja que s'ha comprovat que han funcionat, i de forma molt positiva.

Un cop va iniciar el curs escolar 2020-2021, va decidir no dedicar una sessió per conscienciar als alumnes de la situació que estem vivint perquè ells van entendre molt bé el que realment estava passant i eren conscients que l'educació física canviaria la manera de fer-se, ja que no es poden fer servir el material, ni fer activitats de contacte. Tot i ser conscients, el que més va costar va ser dur correctament la mascareta durant les sessions.

Cap dels docents de l'escola, ja sigui en l'àmbit d'educació física com d'altres àrees de l'educació, van rebre algun tipus de formació que tractés de la Covid-19, van haver d'anar-se ajudant entre els companys compartint idees. És a dir, van fer front la pandèmia a cegues, a partir de la intuïció docent.

Pel que fa a la confecció de les sessions, les condicions imprescindibles que s'han de tenir en compte en totes les activitats són el distanciament social, evitant el contacte entre companys de cap manera, i fer les activitats sense cap mena de material. Sobretot a l'inici del curs escolar, en què la situació era nova i estava en pitjor estat a l'actual.

La metodologia emprada durant les sessions és la de comandament directe, aprenentatge per imitació i autodidacta. Aquesta metodologia tracta en què l'infant escolta, comprèn i fa, sota el control directe del professor. Les noves normes de les classes d'educació



física són, doncs, el manteniment de la distància social i la higiene corporal, ja que si hi ha un petit contacte entre companys, ràpidament es fa desinfecció.

Durant les sessions d'educació física el docent afirma que ha notat canvi amb l'estat físic dels alumnes. Al començament de curs es notava molt la fatiga de l'alumnat i la manca d'esforç per realitzar o intentar fer l'activitat. Per tant, està totalment d'acord en el fet que el confinament ha afectat o perjudicat en la salut dels alumnes, ja que mostren un comportament sedentari.

Per últim, el docent assegura que les instal·lacions i material utilitzat durant les sessions ha canviat a causa de les noves circumstàncies. Per començar, tant les instal·lacions com els materials no es poden fer servir, en el seu cas particular, fins al tercer trimestre i tampoc ha fet servir el material escolar en cap unitat de programació. Respecte a les instal·lacions, avui dia encara no en pot fer ús d'elles, ja que tot hi ha de fer a l'aire lliure i les instal·lacions cobertes s'han habilitat com a menjador escolar.

L'entrevista al docent d'una escola concertada de Tarragona va tenir lloc el dia 17 de maig de 2021 en format virtual i els resultats han estat els següents:

Les adaptacions de les classes d'educació física durant el confinament les van fer mitjançant propostes de reptes, coreografies, jocs, entre d'altres sempre que es poguessin desenvolupar dins de casa i, preferiblement, amb la família. A més, també es van realitzar sessions en línia de zumba i *stretching*/relaxació. Pel que fa a la participació, en les sessions en línia van quedar registrats el nombre d'assistents i, respecte al compliment de les propostes, unes quantes famílies van enviar les fotografies del repte o el vídeo.

Tots dos docents coincideixen en el fet que no van rebre, per part del Ministeri d'Educació, cap mena d'indicacions o manuals per donar les classes durant la pandèmia.

També opinen el mateix amb què a poc a poc, l'educació física, s'anirà normalitzant aquest ús de noves pràctiques i les classes tornaran a ser igual a com ho era abans de la pandèmia de la Covid-19.



Tots els alumnes han sigut capaços d'interioritzar molt bé i de forma ràpida la nova situació viscuda, tot i que van dedicar les sessions de tutoria per conscienciar de les noves mesures implantades, així com recordatoris diaris.

En aquest cas, sí que han rebut tots els docents una formació de cara a la Covid-19, i va tractar de donar una base teòrica sobre la malaltia, les causes, la simptomatologia comuna en infants i adults i els mecanismes de prevenció.

Pel que fa a la metodologia en aquest centre concertat és variada, tot i que aquest any han adaptat les activitats en parella o en grup, a més d'afegir les noves normes d'higiene i dur la mascareta. Les condicions imprescindibles a l'hora d'organitzar qualsevol activitat són mantenir el grup bombolla, dur mascareta i fer higiene de mans prèviament a la sessió i en acabar.

Tots dos docents afirmen que durant el nou curs 2020-2021 han notat canvi en l'estat físic dels alumnes i que podria ser a causa del confinament, fet que ha perjudicat en la salut dels infants.

Per últim, quant a l'ús de les instal·lacions, totes les sessions es fan a l'exterior per evitar l'acumulament de persones dins d'espais tancats, i l'ús del material intenten fer-ne un ús mínim, ja que comporta un temps extra de desinfecció que va en detriment del temps de la sessió.

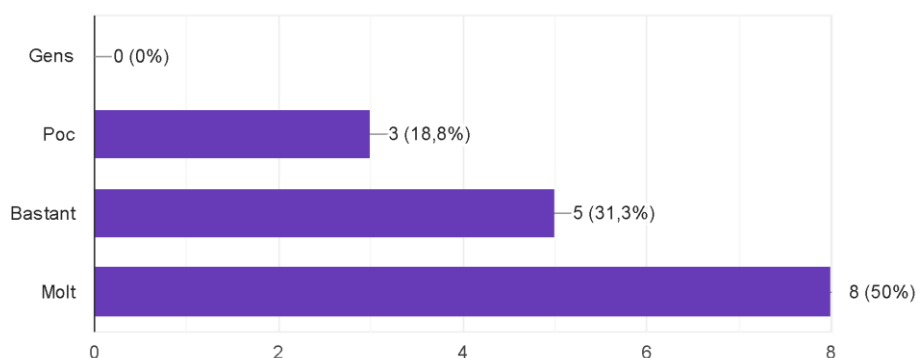


3.3 Resultats i anàlisi de la part quantitativa

Per aquest altre costat, l'anàlisi de les mostres quantitatives, que són els qüestionaris, són les següents;

Com a docent d'educació física, quant de canvi has notat a la realització d'educació física en comparació a abans de la pandèmia?

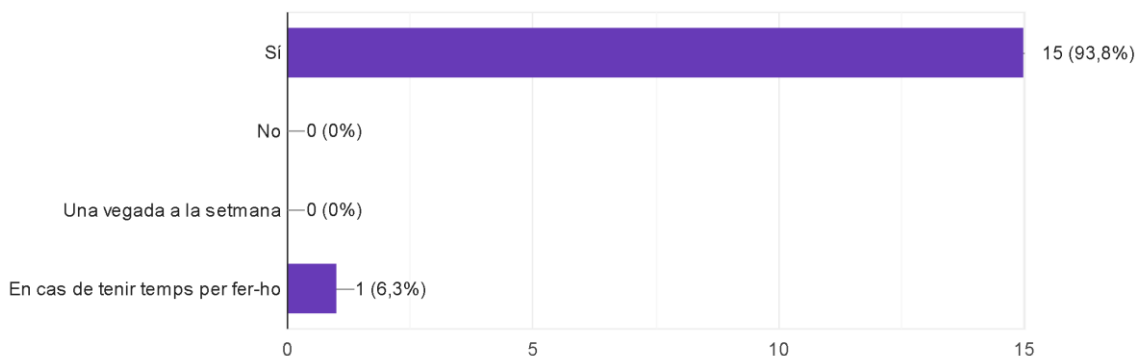
16 respostes



Pel que fa a la primera pregunta del qüestionari, podem apreciar que la meitat de docents (50%) han notat molt de canvi a les sessions d'educació física durant la situació de pandèmia. No hi ha cap docent que no hagi notat gens de diferència. Quant a la resta de la meitat, gran majoria (31,3%) ha notat bastant el canvi. Solament en tres casos (18,8%) l'han notat poc.

Fas desinfecció de material en finalitzar les sessions d'educació física?

16 respostes

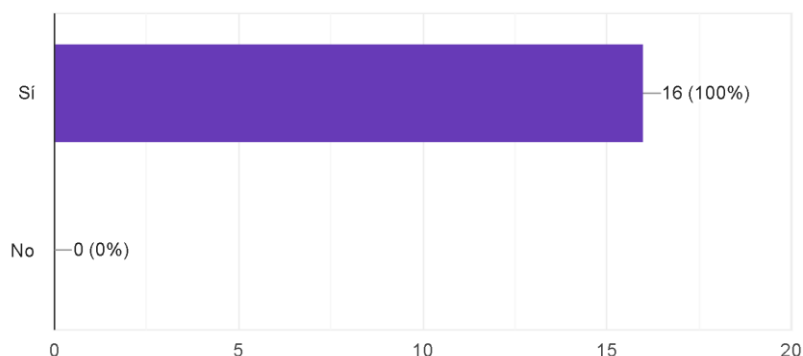




Quasi el 100% dels docents fan desinfecció del material utilitzat en finalitzar les sessions d'educació física. Hi ha una resposta afirmant que tan sols fa la desinfecció si hi ha temps.

La Covid-19 ha afectat a la programació plantejada?

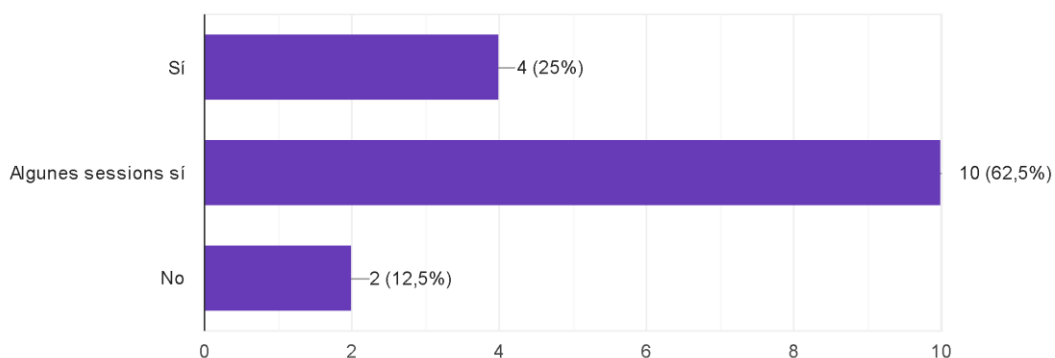
16 respostes



En aquesta pregunta sí que hi ha hagut la coincidència de tots els docents en les seves respostes. Per complet, el 100% dels professors la Covid-19 ha afectat la programació plantejada, és a dir, la que solen realitzar durant els anys anteriors o bé alguna que van planificar de nou. Aquest aspecte ha suposat la doble feina dels docents a última hora per rectificar algunes de les sessions i plantejar-les des de zero afegint-hi les mesures imposades.

En cas que sí, has hagut de tornar a redactar una nova programació des de zero?

16 respostes

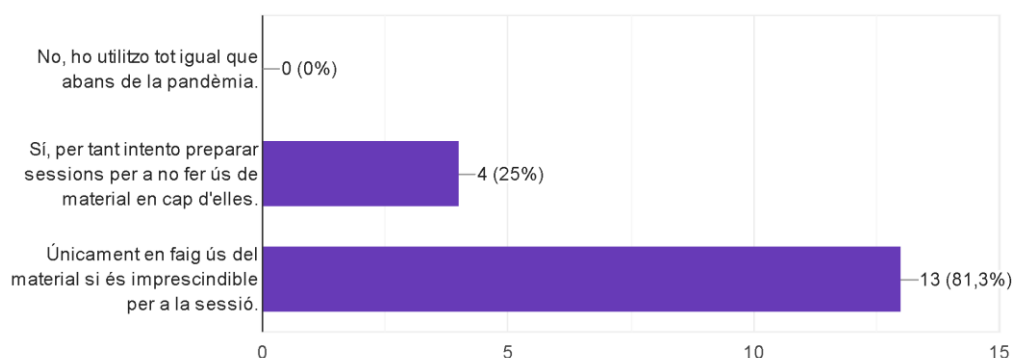




Tal com s'ha esmentat al gràfic anterior amb l'afectació a la programació del curs escolar, del 100% que la seva resposta ha estat afirmativa, tan sols 62,5% ha modificat algunes de les sessions. Això significa que hi ha hagut sessions que han pogut aprofitar d'altres anys, però el 25% de docents han plantejat una programació nova, des de zero. El 12,5%, tot i haver afectat la programació, han decidit no modificar cap de les sessions.

Les mesures de prevenció estan afectant a l'ús de material esportiu durant les classes?

16 respostes

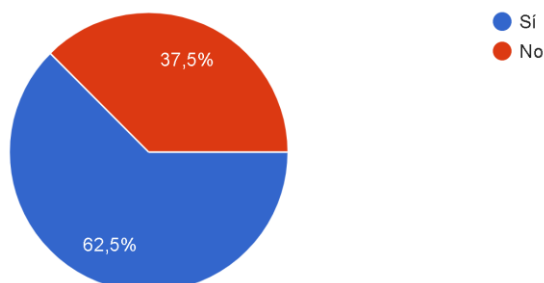


Els docents d'educació física han de tenir cura al moment de decidir quin material utilitzen a l'hora de fer les sessions. Podem observar que el 81,3% de professors utilitzen el material exclusivament per aquelles sessions que és imprescindible l'ús d'aquests. El 25% restant intenta planificar sessions per no haver d'utilitzar cap dels materials. També és una estratègia per no perdre temps en finalitzar la classe en fer-ne la desinfecció. El que està clar, és que en cap dels casos utilitzen el mateix material que abans de la pandèmia.



Disposes del mateix temps durant la sessió d'educació física en comparació a abans?

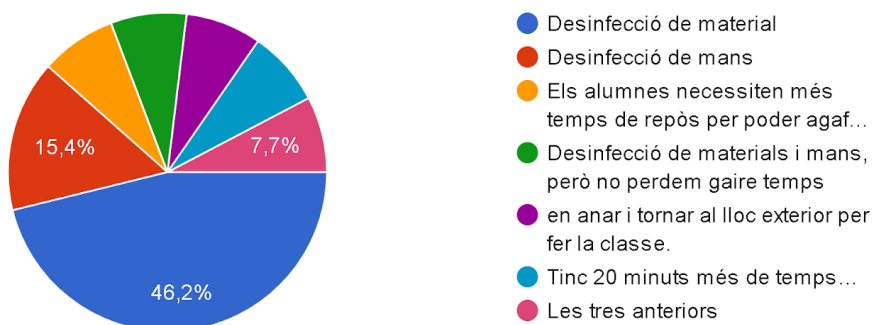
16 respostes



La Covid-19 ha afectat al temps de les sessions d'educació física al 37,5% del professorat. Ara s'ha d'esbrinar si aquest temps ha augmentat o, per contrari, ha disminuït. Mentrestant, el 62,5% continua disposant del mateix temps a l'anterior de la pandèmia.

En cas que no, què és el que et fa perdre aquests minuts de més?

13 respostes



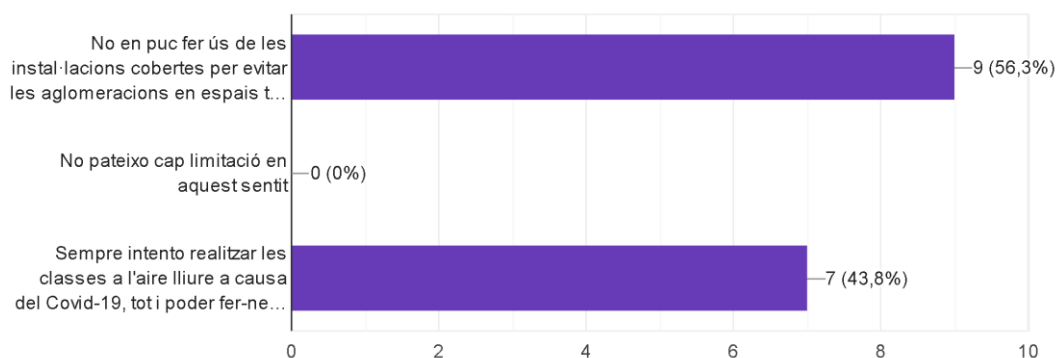
S'observa que de tretze respostes que hi han hagut en aquesta pregunta, el 46,2% (6 respostes) de docents, on perden més temps és a l'hora de desinfectar el material de la sessió. En canvi, al 15,4% (2 respostes) és la desinfecció de mans on han de dedicar aquest temps, ja sigui a l'inici de la sessió, al final d'aquesta o totes dues. I per últim, el 7,7% (1 resposta) necessita dedicar més estona en deixar agafar aire als alumnes, ja que la mascareta no ajuda a la resistència. A partir d'aquestes tres opcions que hi havia per escollir, hi han hagut altres respostes opcionals que s'han afegit per part dels docents.



Una d'elles indica que perden temps per les totes tres opcions que planteja la pregunta, una altra declara que on hi ha més pèrdua és en anar i tornar al lloc exterior per realitzar la classe. Hem de destacar que hi ha una resposta totalment contradictòria a la resta, és el cas del color blau cel, en què explica que disposa de vint minuts més de classe perquè els alumnes no poden fer ús del vestuari i això comporta a què no es canvien de roba ni tampoc fan higiene en finalitzar la sessió.

Pateixes alguna limitació en l'ús d'instal·lacions o aules específiques per a educació física?

16 respostes

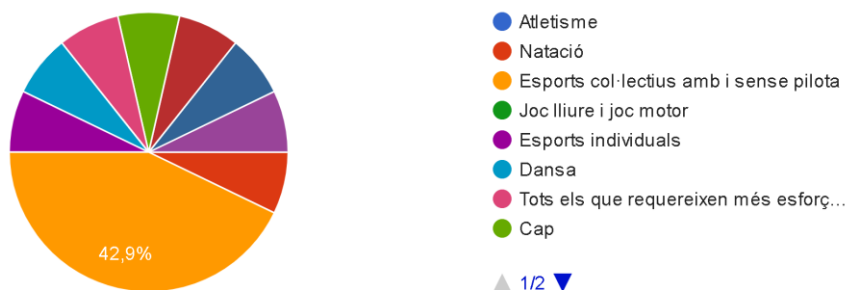


En el cas de la utilització de les instal·lacions esportives, en el 56,3% dels casos no poden fer ús de les instal·lacions cobertes per tal d'evitar les aglomeracions dins d'espais tancats. El 43,8% restant, tot i poder aprofitar-les, prefereixen realitzar la sessió a l'aire lliure. En aquesta pregunta obtenim una afirmació més a què la Covid-19 repercuteix a l'educació física, ja que en cap dels casos han assenyalat que no pateixen cap limitació pel que fa a l'ús de les instal·lacions esportives cobertes.



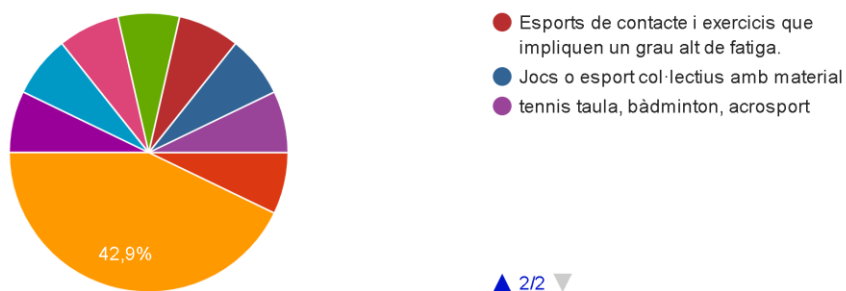
Quins àmbits creus que són els més afectats en educació física?

14 respostes



Quins àmbits creus que són els més afectats en educació física?

14 respostes

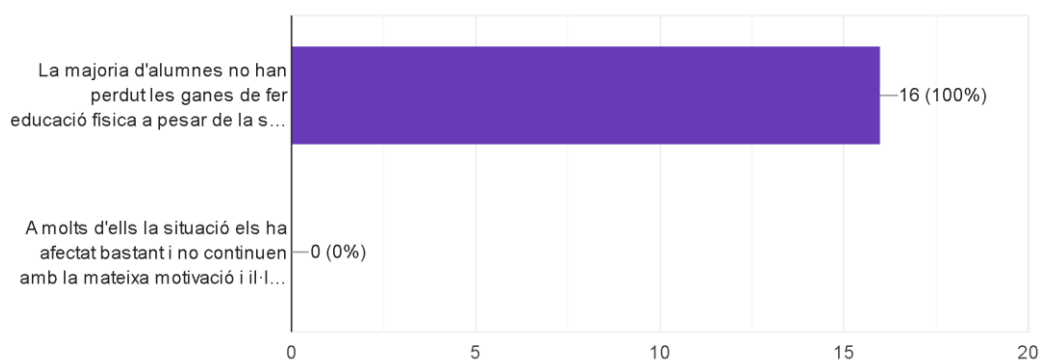


En relació amb els àmbits més afectats, el més votat amb un 42,9%, són els esports col·lectius amb pilota i sense. Té sentit, ja que el que es pretén evitar amb la nova situació de pandèmia és, principalment, el contacte físic i la manipulació d'objectes rotants. Pel que fa a la resta d'àmbits, amb l'obtenció d'un vot cadascun d'ells, també estan afectats, però no amb el mateix grau d'incidència com és el cas dels esports col·lectius amb pilota i sense.



Veus als alumnes amb les mateixes ganes i motivació que abans durant les classes d'educació física?

16 respostes



Per sort, tots els docents coincideixen en el fet que els alumnes no han perdut la motivació de cara a l'educació física. Aquest resultat indica que l'esport és una via d'escapament la qual implica moviment corporal de forma lliure, reduir l'estrès i alliberar la tensió de les classes teòriques.



Universitat Rovira i Virgili
Facultat de Ciències de l'educació i Psicologia
Tarragona



4. CONCLUSIONS

Una vegada s'han extret els resultats de la investigació, podem concloure, en primer lloc, que l'assignatura d'educació física ha estat molt perjudicada a causa de la Covid-19. El primer objectiu d'analitzar com ha afectat la pandèmia de la Covid-19 a l'educació física en les escoles de Tarragona s'ha manifestat amb un 100% de les respostes afirmant l'afectació. Els aspectes que s'han vist més perjudicats han estat la compartició de materials, ja que és preferible no fer-ne ús o fer-ne el mínim possible, també la utilització d'espais coberts, com per exemple el pavelló de l'escola. Un altre aspecte afectat és la falta de temps durant les sessions, ja que s'ha de dedicar temps d'aquesta per fer desinfecció de material i higiene de mans prèviament i posteriorment. Incús el 25% de docents han hagut de plantejar una programació des de zero, i el 62,5% ha modificat algunes de les sessions plantejades. A més a més, durant el confinament des de casa no tothom tenia les mateixes possibilitats per seguir les classes en línia i això suposa un gran desavantatge.

En segon lloc, l'objectiu de detectar les dificultats afegides a la realització de les sessions d'educació física per culpa de la pandèmia de la Covid-19 s'han detectat quant a la responsabilitat del docent, ja que no han rebut cap formació ni ajuda específica en algunes escoles de Tarragona. Altres dificultats ha estat haver de replantejar una programació des de zero en el cas d'un 25% de professors, o bé preparar sessions intentant fent-ne un ús mínim de material escolar (62,5%). A tot això, afegir-hi l'atenció del docent per estar pendent de què els alumnes respectin les noves mesures (ús de mascaretes, distància de seguretat, desinfecció de mans i material utilitzat i tenir cura del grup bombolla). El 56,3% de docents no poden fer ús de les instal·lacions cobertes de l'escola per tal d'evitar les aglomeracions de persones dins d'espais tancats. Pel que fa al 43,8% restant, sempre intenta realitzar les sessions a l'aire lliure, tot i tenir l'opció d'utilitzar les instal·lacions cobertes. Per afegiment, no és fàcil pels alumnes haver de dur a terme activitat física amb la mascareta posada, ja que en dificulta la respiració i s'han d'anar fent aturades per agafar aire i baixar el ritme cardíac que, a més d'això, els alumnes presenten un estat físic bastant perjudicat a causa del confinament i el comportament sedentari que van dur a terme.



En tercer lloc, l'objectiu de conèixer diferents enfocaments d'educació en algunes escoles de la ciutat de Tarragona davant l'arribada de la Covid-19 ha estat similar en totes elles. Durant el confinament van adaptar les classes al format virtual i van anar proposant activitats, sempre i quan sigui possible la seva realització des de casa i, a poder ser, efectuar-les amb les famílies. Tot i que la seva participació no ha estat la millor, moltes famílies van complir amb les propostes. De forma més específica, davant l'arribada a l'escola, hi ha hagut escoles (25%) que han fet un plantejament totalment nou de la programació de l'assignatura, mentre que n'hi ha d'altres que solament han modificat algunes sessions o bé no han modificat cap d'elles (62,5%). Pel que fa al 12,5% restant ha decidit no modificar la programació d'educació física i continuar amb el plantejament inicial.

En quart lloc, l'objectiu d'identificar com ha afectat als alumnes la situació de pandèmia en l'àmbit psicològic i emocional el qual no s'ha vist afectat en cap dels casos als infants. El 100% d'alumnes, tant psicològicament com emocionalment, segueixen amb el mateix nivell d'energia, la qual cosa fa que la tasca del docent sigui una mica més fàcil. No obstant això, sí que s'ha vist afectada i perjudicada respecte a la salut dels nens/es, ja que haver estat confinats a casa durant uns dos mesos aproximadament molts d'ells van dedicar moltes hores davant les pantalles, i el fet de no exercir activitat física va poder arribar a crear ansietat, estrès, depressió i obesitat, entre altres afectacions greus.

En cinquè lloc, l'objectiu de definir com han adaptat les classes d'educació física durant i després de la Covid-19 ho han fet similar a totes les escoles. Durant la Covid-19, les van adaptar al format virtual, les quals els docents anaven enviant vídeos als alumnes perquè ho representessin des de casa i, per fer el seguiment, s'havien de filmar o fer-se alguna fotografia per enviar-ho al professor. Després, les han hagut d'adaptar evitant al màxim el contacte entre els alumnes, sense fer ús de materials que s'hagi de compartir, assegurant la distància social de seguretat, i totes aquelles activitats les quals estaven pensades per dur-les a terme dins d'un espai cobert, com és el pavelló, el 56,3% les ha hagut de modificar i trobar una nova alternativa, ja que en alguns casos han habilitat els espais coberts de l'escola per al menjador escolar o tenen totalment prohibit utilitzar



aquestes instal·lacions. A més, les activitats que era necessari la formació de parelles i grups, les han hagut d'evitar o bé intercanviar-les per altres de noves que respectin el distanciament social.

Per últim, l'objectiu d'analitzar de quina forma han reconduït la matèria els docents d'educació física que, a part de tot que ja s'ha esmentat, a les sessions han d'afegir la desinfecció de material en finalitzar la classe (46,2%) i la desinfecció de mans anteriorment i posteriorment a la sessió (15,4%). S'ha de tenir en compte que tot això suposa una pèrdua de temps que se li ha de restar a l'hora que tenen i, entre que baixen de l'aula i després tornen a pujar, han de fer els procediments de desinfecció i tenir en compte anar fent aturades durant la sessió per poder agafar aire, ja que les mascaretes ho dificulten, es pot dir que ja ha passat l'hora de classe.

Pel que fa a la comparació dels resultats amb el supòsit de partida plantejat anteriorment, s'observa que la hipòtesi coincideix amb els resultats de la investigació, i aquest fet s'ha vist potenciat pel fet d'haver realitzat les pràctiques de quart de carrera a un col·legi concertat de Tarragona ciutat. Durant el seu transcurs, vaig ser la persona encarregada de preparar una programació des de zero i totes les sessions d'educació física durant tot el primer trimestre. Així doncs, ja tenia una idea de què era l'educació física en temps de pandèmia, així com les mesures Covid-19 que s'han de tenir en compte a l'hora de preparar les classes i durant la seva execució. Fet que s'ha confirmat en aquest treball, a partir de la comparació amb les realitats dels altres centres.

En definitiva, entre tots estem aconseguint uns resultats esplèndids, ja que a les escoles han fet molt bona feina tot i resultar un estat nou per a tot el món. De moment hem de seguir amb les mesures establertes durant tot el curs 2020-2021 i desitgem que el proper nou curs aportí noves notícies beneficioses per a tots i pugui tenir una mica més d'aparença a la vida que teníem abans de l'arribada de la Covid-19. Esperem que aviat tornem a fer vida normal.



Universitat Rovira i Virgili
Facultat de Ciències de l'educació i Psicologia
Tarragona



5. BIBLIOGRAFIA

- Adank, A., Van Kann, D., Hoeboer, J., Vries, S., Kremers, S., i Vos, S. (2018). Investigation motor competence in association with sedentary behavior and physical activity in 7-to 11- year-old children. *International journal of environmental research and public health*, 15(11),2470.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., i Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Education Review*, 57(1), 71-90.
- Bass, S. (2000). The pubertal years: A unique opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? *Sports Medicine*, 30(2), 73-78.
- Biddle, S., i Mutrie, N. (2001). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. Routledge.
- Biddle, S., Gorely, T., i Stensel, D. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of sports sciences*, 22(8), 679-701.
- Bisquerra, R. (2000). *Métodos de investigación educativa. Guía práctica*. Barcelona. (No. 370.7 B57.).
- Boreham, C., i Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Science*, 19(12), 915-929. Cardadeiro, G., Baptista, F., Rosati, N., Zymbal, V., Janz, K., i Sardinha, L. (2014). Influence of physical activity and skeleton geometry on bone mass at the proximal femur in 10- to 12-year-old children - a longitudinal study. *Osteoporosis International*, 25(8), 2035-2045.



- Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M., Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., & González-Valero, G. (2021). Physical Activity and Daily Routine among Children Aged 0–12 during the COVID-19 Pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 703.
- Collins, M., Henry, I., i Houlihan, B. (1999). Sport and social inclusion: A report to the Department of Culture, Media and Sport. *Loughborough: Institute of Sport and Leisure Policy, Loughborough University*.
- Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal to teaching in physical education*, 21(2), 128-144.
- Deci, E., i Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. plenum.
- Department for Culture (DMCS), M. a. (1999). Policy action team 10: Report to the Social Exclusion Unit – Arts and Sport.
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, V., Veronese, N., i Smith, L. (2020). Coronavirus Diseases (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *International of environmental research and public health*, 17(8), 2690.
- Fejgin, N. (1994). Participation in high school competitive sports: A subversion of school mission or contribution to academic goals? *Sociology of Sport journal*, 11(3), 211-230.
- Fowweather, L., Stratton, G., Ridgers, N., Foulkes, J., O'Dwyer, M., i Knowles, Z. (2015). Fundamental movement skills in relation to weekday and weekend physical activity in preschool children. *Journal of science and medicine in sport*, 18(6), 691-696.
- Gallahue, D. (1982). *Developmental movement experiences for children*. Wiley.



- Gaya, A., Silvia, P., Martins, C., Gaya, A., Ribeiro, J., i Mota, J. (2011). Association of leisure time physical activity and sport competition activities with high blood pressure levels: study carried out in a sample of portuguese children and adolescents. *Child: care, health and development*, 37(3), 329-334.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extraextracurricular activities among adolescent trainees. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767.
- González, C. P. (2015). A propósito de la acción del Consejo de Europa en el ámbito del deporte. Análisis del Convenio europeo sobre la manipulación de competiciones deportivas. *EUNOMÍA. Revista en Cultura de la Legalidad*, 71-92
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., i Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill.
- Grao- Cruces, A., Segura, V., Conde, J., García, L., Martínez, D., Keating, X., i Castro, J. (2019). The role of school in helping children and adolescents reach the physical activity recommendations: the UP&DOWN study. *Journal of School Health*, 89(8), 612-618.
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 19,30-48.
- Guan, H., Okely, A., Aguilar-Farias, N., Del Pozo Cruz, B., Draper, C., El Hamdouchi, Kontsevaya, A. (2020). Promoting Healthy Movement Behaviours Among Children during The COVID-19 Pandemic. *The Lancet Child & AdolescentHealth*, 4(6), 416-418.
- Hellison, D. (1973). *Humanistic physical education*. London.



- Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. *Human Kinetics*.
- Hinkley, T., Brown, H., Carson, V., i Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PLoS one*, 13(4), e0193700.
- Kirk, D. (1992). Defining physical education: *The social construction of a school subject in postwar Britain*. Routledge.
- Kirk, D., Fitzgerald, H., Wang, J., i Biddle, S. (2000). *Towards girl-friendly physical education: The Nike/YST Girls in Sport Partnership Project – final report*. Loughborough University, Institute of Youth Sport.
- Kirsch, A. (2001). International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE). *International Review of Education*, 108-111.
- Martinek, T., i Hellison, D. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Navarrete, G., Guamán-Coronel, M., Arteaga-Marín, M., i Guamán-Coronel, D. (2020). Aulas virtuales como mediación pedagógica para la inclusión y discapacidades. *Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 50(2), 31-39.
- Okley, A., i Booth, M. (2004). Mastery of fundamental movement skills among children in New South Wales: Prevalence and socio-demographic distribution. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(3), 358-372.
- Page, R., i Tucker, L. (1994). Psychosocial discomfort and exercise frequency: An epidemiological study of adolescents. *Adolescence*, 29(113), 183-192.
- Partfit, G., Markland, D., i Holmes, C. (1994). Psychosocial discomfort and exercise frequency: An epidemiological study of adolescents. *Adolescence. Spring*, 29(113), 183-191.



- Qualifications and Curriculum Authority (2001). *Physical education. The National Curriculum for England Key Stages*. London: QCA.
- Ridgers, N., Lamb, K., Timperio, A., Brown, H., i Salmon, J. (2018). Investigating children's short-term responses to imposed or restricted physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(4), 239-246.
- S.Pope. (2005). Once more with feeling: Affect and playing with the TGfU model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(3), 271-286.
- Sabo, D., Miller, K., Melnick, M., i Heywood, L. (2004). *Her life depends on it: Sport, physical activity and the health and well-being of American girls*. New York.
- Sallis, J. F., i Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781452233765>
- Snyder, E. E., i Spreitzer, E. A. (1983). *Social aspects of sport*. New Jersey: Prentice Hall.
- Steinbeck, K. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2(2), 117-130.
- Stiehl, J., i Parker, M. (2005). Personal and social responsibility. *Standards-based physical education curriculum development*, 130-153.
- Svoboda, B. (1994). *Sport and Physical Activity as a Socialization Environment: Scientific Review Part 1*. Strasbourg: Council of Europe.
- Tolfrey, K., Jones, A., i Campbell, I. (2000). The effect of aerobic exercise training on the lipid-lipoprotein profile of children and adolescents. *Sports Medicine*, 29(2), 99-112.



- Valeria Varea, G. González-Calvo i A. García-Monge (2020) Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19, *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: [10.1080/17408989.2020.1861233](https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233)
- Vicente Rodríguez, G., Benito P.J., Casajús, J.A, Ara, I., Aznar, S., Castillo, M.J,... i Valtueñ, K. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(9), 1-21.
- Wankel, L., i Kreisel, S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 51-64.
- Welk, G. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5-23.
- Xu, H., Wen, L., i Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*.



6. ANNEXOS

Annex 1: Preguntes de l'entrevista personal als docents

Entrevista personal: Educació física en l'àmbit escolar en temps de la Covid-19.

Durant el confinament, com vas haver d'adaptar les classes d'educació física al format virtual?

La vostra resposta

La majoria d'alumnes van complir amb les classes d'educació física virtuals? De quina forma es podia comprovar?

La vostra resposta

Des del Ministeri d'Educació, et van donar algunes indicacions o manuals per donar les classes?

La vostra resposta

Creus que l'educació física tornarà a ser igual a com era abans de la pandèmia de la Covid-19?

La vostra resposta



A l'inici del curs escolar 2020-2021, vas haver de dedicar alguna sessió per conscienciar als alumnes de la situació viscuda i de les noves normes de convivència?

La vostra resposta

Per part dels docents, heu rebut alguna formació de cara a la Covid-19? Si la resposta és sí, de què tractava?

La vostra resposta

Quines són les condicions imprescindibles a l'hora d'organitzar qualsevol activitat?

La vostra resposta

Quina és la metodologia emprada durant les sessions? Quines són les noves normes de les classes d'educació física?

La vostra resposta



Durant les sessions, has notat canvi amb l'estat físic dels alumnes? Creus que el confinament ha perjudicat en la salut d'ells?

La vostra resposta

Les instal·lacions i material que utilitzes durant les sessions, s'han adaptat a les noves circumstàncies?

La vostra resposta



Annex 2: Preguntes del qüestionari per als docents

Qüestionari: Educació física en l'àmbit escolar en temps de la Covid-19.

Com a docent d'educació física, quant de canvi has notat a la realització d'educació física en comparació a abans de la pandèmia?

- ☐ Gens
- ☐ Poc
- ☐ Bastant
- ☐ Molt

Fas desinfecció de material en finalitzar les sessions d'educació física?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Una vegada a la setmana
- ☐ En cas de tenir temps per fer-ho

La Covid-19 ha afectat a la programació plantejada?

- ☐ Sí
- ☐ No



En cas que sí, has hagut de tornar a redactar una nova programació des de zero?

- ☐ Sí
- ☐ Algunes sessions sí
- ☐ No

Les mesures de prevenció estan afectant a l'ús de material esportiu durant les classes?

- ☐ No, ho utilitzo tot igual que abans de la pandèmia.
- ☐ Sí, per tant intento preparar sessions per a no fer ús de material en cap d'elles.
- ☐ Únicament en faig ús del material si és imprescindible per a la sessió.

Disposes del mateix temps durant la sessió d'educació física en comparació a abans?

- ☐ Sí
- ☐ No

En cas que no, què és el que et fa perdre aquests minuts de més?

- ☐ Desinfecció de material
- ☐ Desinfecció de mans
- ☐ Els alumnes necessiten més temps de repòs per poder agafar aire a causa de la mascareta
- ☐ Altres...



Pateixes alguna limitació en l'ús d'instal·lacions o aules específiques per a educació física?

- ☐ No en puc fer ús de les instal·lacions cobertes per evitar les aglomeracions en espais tancats
- ☐ No pateixo cap limitació en aquest sentit
- ☐ Sempre intento realitzar les classes a l'aire lliure a causa del Covid-19, tot i poder fer-ne ús de les instal·lacio...

Quins àmbits creus que són els més afectats en educació física?

- ☐ Atletisme
- ☐ Natació
- ☐ Esports col·lectius amb i sense pilota
- ☐ Joc lliure i joc motor
- ☐ Esports individuals
- ☐ Dansa
- ☐ Altres...

Veus als alumnes amb les mateixes ganes i motivació que abans durant les classes d'educació física?

- ☐ La majoria d'alumnes no han perdut les ganes de fer educació física a pesar de la situació.
- ☐ A molts d'ells la situació els ha afectat bastant i no continuen amb la mateixa motivació i il·lusió.