




Esfuerzo percibido, satisfacción y tiempos de práctica durante una unidad didáctica de mímica y dramatización

Josune Rodríguez-Negro*   y Javier Yanci  

Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), España



Citación

Rodríguez-Negro, J., & Yanci, J. (2020). Perceived Effort, Satisfaction and Performance Times during a Mime and Drama Unit of Study. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 31-36. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.05)

Resumen

Los objetivos de este estudio fueron describir, atendiendo a la edad de los estudiantes, el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo útil y el tiempo disponible al llevar a cabo una unidad didáctica de mímica y dramatización en estudiantes de educación primaria, y analizar la variabilidad intersesión y la asociación entre las diferentes variables. Los resultados obtenidos en este trabajo muestran que los estudiantes experimentan un esfuerzo percibido bajo (2.48 ± 2.33 sobre 10) pero una gran satisfacción (3.52 ± 2.68 sobre una escala de -5 a $+5$ puntos) durante las sesiones de mímica y dramatización, dentro del bloque de expresión corporal. Por otra parte, de los 90 minutos semanales de educación física previstos en el horario oficial, la media de tiempo útil por sesión fue de 53.22 ± 10.52 min semanales (58% del tiempo total), de los cuales solo 27.06 ± 6.97 min (30% del tiempo total) corresponden al tiempo disponible, datos muy alejados de las recomendaciones sobre actividad física en edad escolar.

Palabras clave: educación física, currículo, enseñanza, didáctica, expresión corporal

Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:

Josune Rodríguez-Negro
josune.rodriguez.negro@gmail.com

Sección:

Educación física

Recibido:

19 de junio de 2019

Aceptado:

5 de noviembre de 2019

Publicado:

1 de abril de 2020

Portada:

Nuevos deportes olímpicos en
Tokio 2020. Karate.
Foto: Haifa, Israel; 11.7.2017:
competiciones de karate durante
los XX Juegos Macabeos en el
Romema Arena.

Introducción

En el currículo oficial de educación primaria, los contenidos de educación física (EF) están divididos en diferentes bloques que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes (LOMCE, 2013). Pero, a pesar de que el currículo oficial establece que todos los bloques son importantes, trabajos anteriores han demostrado que en educación primaria (EP) el bloque de expresión corporal (EC) es el que menos presencia tiene dentro de las programaciones de EF (Coterón y Sánchez, 2012) y es el menos valorado por los docentes (Archilla y Pérez, 2012). No obstante, debido a que la EC permite tomar conciencia del cuerpo, posibilita lograr una progresiva sensibilización desde el punto de vista motriz y expresivo, y además facilita el desarrollo de la creatividad (Loveless et al., 2005), es importante que se invierta el tiempo adecuado dentro de las programaciones a este bloque de contenidos (Archilla y Pérez, 2012). Dicho bloque abarca los contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, como son la danza, el ritmo, la imitación, la mímica o la dramatización (LOMCE, 2013).

Con el fin de conocer las características que tienen las unidades didácticas con contenidos de EC, concretamente las basadas en mímica y dramatización, puede resultar necesario analizarlas desde distintos puntos de vista. Por un lado, se ha medido la intensidad global de las sesiones de EF mediante las escalas de percepción del esfuerzo (RPE), ya que se ha observado que es una herramienta sencilla y útil para cuantificar el esfuerzo en las sesiones de EF (Kang et al., 2003). Para su utilización en EP, destaca la escala OMNI de percepción del esfuerzo que fue desarrollada para su empleo con niñas y niños y que ha demostrado una alta correlación con variables objetivas (Kang et al., 2003; Robertson, 2004). Utilizando esta escala, estudios anteriores han medido el esfuerzo percibido de estudiantes de EP durante diferentes actividades en las sesiones de EF (Bendixsen et al., 2014), concluyendo que la EC es el contenido en el que se da un menor esfuerzo percibido (Hernández-Álvarez et al., 2010). Desde otro punto de vista, otro de los factores que ha tenido especial atención en la investigación ha sido el estudio de las emociones y de la satisfacción de los estudiantes en las sesiones de EF. Esta satisfacción puede evaluarse de distintas formas (Ekkekakis, 2012), siendo uno de los métodos más extendidos la Feeling Scale (FS) (Hardy y Rejeski, 1989), que mide la respuesta afectiva a una actividad mediante la experiencia subjetiva de un sentimiento positivo o negativo (Schneider y Kwan, 2013). La experiencia afectiva o satisfacción depende de distintas variables, entre las que destaca la naturaleza de la actividad realizada (Wei et al., 2006).

Puede resultar importante conocer la satisfacción de los estudiantes de EP hacia la EC, ya que una alta satisfacción

está relacionada con una mayor adherencia a la actividad física (Kwan y Bryan, 2010), con una mayor motivación hacia el ejercicio físico (Focht, 2009), una mayor diversión durante la sesión y una retención a largo plazo de lo aprendido (Parfitt et al., 2006). Aunque durante las actividades de EC los estudiantes experimentan, mayoritariamente, emociones positivas (Torrents et al., 2011), se ha expuesto que la EC es un contenido que estos valoran poco (Moreno y Hellín, 2007). Por otro lado, se desconoce si la percepción del esfuerzo y la satisfacción en las sesiones de EC varía en función de la edad o del curso escolar, por lo que resulta necesario que se realicen más estudios que analicen estos aspectos en estudiantes de EP.

Otro de los aspectos relevantes a tener en cuenta en la aplicación de distintas unidades didácticas de diferentes bloques de contenidos puede ser el tiempo que se le destina (Olmedo, 2000). Estudios anteriores han expuesto que el tiempo de programa, es decir, el tiempo que oficialmente se destina a la EF en el horario de los centros escolares, no se corresponde con el tiempo útil ni con el tiempo disponible para la práctica (Hernández-Álvarez et al., 2010; Olmedo, 2000), dependiendo estos, entre otros aspectos, del tipo de sesiones planteadas (Calderón y Palao, 2005) y del clima motivacional (Silverman, 2005). Resulta importante que el tiempo útil y el tiempo disponible durante las sesiones de EC sean los mayores posibles, ya que aquellos estudiantes que pasan más tiempo realizando buenas prácticas tienden a aprender más (Rink, 2003). Aun sabiendo la importancia que puede tener el conocer el tiempo disponible para la práctica y el tiempo útil cuando se aplican unidades didácticas de EC, no se han encontrado estudios científicos que analicen estas variables en sesiones de EC en la etapa de EP.

Por lo tanto, los objetivos de este estudio fueron 1) describir, atendiendo al curso escolar, el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo útil y el tiempo disponible al llevar a cabo una unidad didáctica de expresión corporal, basada en la mímica y dramatización, en estudiantes de EP, y, 2) analizar la variabilidad intersesión y la asociación entre las diferentes variables.

Metodología

Participantes

En este estudio se utilizó una muestra de conveniencia y participaron 131 estudiantes de 1º a 6º curso de EP de un colegio público, de los cuales 66 eran chicas y 65 chicos.

El total de la muestra fue dividido en seis grupos atendiendo al curso escolar que cursaban los estudiantes, denominados, primer curso (G1, $n = 20$), segundo curso (G2, $n = 24$), tercer curso (G3, $n = 21$), cuarto curso (G4, $n = 21$), quinto curso (G5, $n = 22$) y sexto curso (G6,

Tabla 1
Características de los estudiantes

	Edad (años)	Masa (kg)	Altura (m)	IMC (kg·m ⁻²)
Todos	8.56±1.76	33.48±10.31	1.34±0.10	18.15±3.37
G1	6.05±0.21	23.78±5.00	1.19±0.05	16.54±2.62
G2	7.08±0.27	26.45±5.58	1.27±0.04	16.12±2.74
G3	8.05±0.21	33.20±8.39	1.31±0.06	18.86±3.06
G4	9.14±0.35	37.14±8.46	1.39±0.07	18.83±2.64
G5	10.05±0.22	40.97±12.04	1.42±0.05	19.87±4.39
G6	11.13±0.34	40.28±8.01	1.45±0.05	19.06±3.21

Nota. G1-6: grupo atendiendo al curso escolar.

$n = 23$) de EP. En la tabla 1 se presentan la edad, la masa corporal, la altura y el índice de masa corporal (IMC) del total de los participantes y de cada uno de los grupos. Antes de comenzar la investigación, los participantes fueron informados sobre los procedimientos, metodología, beneficios y posibles riesgos del estudio y todos los padres, madres o tutores legales firmaron el consentimiento informado. El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013) y fue aprobado por el Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH código 2015/147) de la Universidad del País Vasco.

Procedimiento

Entre enero y marzo del 2016, en las sesiones de EF se llevó a cabo una unidad didáctica de expresión corporal, basada en la mímica y la dramatización durante 8 semanas consecutivas. Los estudiantes tuvieron una sesión de EF semanal, con una duración de 90 minutos, que fue impartida por la docente de EF del centro. Durante todas las sesiones se cuantificó el esfuerzo percibido y la satisfacción percibida por los estudiantes que estaban familiarizados con el uso de ambas escalas, y al final de cada sesión se les entregaba un papel en el que, de forma individual, tenían que marcar su esfuerzo percibido y su satisfacción global hacia la sesión. En cada sesión estaban presentes dos investigadores expertos que, mediante la observación directa de la sesión y el uso de un cronómetro, registraban el tiempo útil y el tiempo disponible para la práctica.

Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE). La percepción subjetiva del esfuerzo fue evaluada mediante la escala OMNI para niñas y niños (Robertson et al., 2000), que tiene un rango de 0-10 y se ayuda de descriptores visuales y verbales (Robertson, 2004). La escala OMNI había sido validada para su uso con estudiantes de entre 6 y 15 años.

Satisfacción. La satisfacción percibida por el estudiantado en cada una de las sesiones de expresión corporal se midió mediante la Feeling Scale (FS) (Hardy y Rejeski, 1989). Los/las estudiantes evaluaban su

Tabla 2
Actividades realizadas en cada sesión

Sesión	Actividades realizadas
1	Actividades de imitación en parejas y pequeños grupos.
2	Actividades de imitación en pequeños y grandes grupos.
3	Juegos de mímica individual en pequeños grupos.
4	Juegos de mímica en pequeños y grandes grupos.
5	Juegos de mímica en grandes grupos y con material.
6	Dramatización: improvisaciones.
7	Dramatización: teatro.
8	Dramatización: teatro y construcción de escenarios.

satisfacción en una escala bipolar de 11 puntos desde -5 (muy mal), hasta +5 (muy bien). La FS había sido validada para usarse en el contexto de la actividad física.

Tiempo útil, tiempo disponible y ratio tiempo útil/tiempo disponible. Para registrar el tiempo útil (min) se tuvo en cuenta el momento desde que el estudiantado salía del vestuario hasta el momento en el que volvía a entrar (Olmedo, 2000), es decir, el tiempo total que el alumnado estaba en la pista donde se desarrollaba la sesión de EF. Para registrar el tiempo disponible (min) se tuvo en cuenta únicamente el tiempo en el que los estudiantes podían realizar acciones motrices dentro de las sesiones de EF. En este caso se excluyeron los momentos en los que los estudiantes estaban en el vestuario, el tiempo de explicaciones por parte de los docentes y todo tipo de interrupciones durante las sesiones (Olmedo, 2000). Por último, se calculó el ratio tiempo útil/tiempo disponible dividiendo los minutos de tiempo útil registrados entre los minutos de tiempo disponible registrados en cada una de las sesiones.

Programa de intervención. El programa tuvo una duración de 8 semanas, con una sesión semanal por grupo de 90 minutos. Todas las sesiones empezaron con un calentamiento estandarizado de 10 minutos, que consistía en una primera fase general de activación muscular, y una segunda más específica para contenidos de EC. En la parte principal de la sesión los estudiantes realizaron actividades de expresión corporal adaptadas a su edad, tales como mímica, imitar a un compañero o tareas de teatro. (Tabla 2)

Análisis estadístico

Los resultados se presentan como media \pm desviación estándar (DE) de la media. Se calculó el coeficiente de variación (CV) intersesión ($CV = DE/Media$) en cada una de las variables analizadas tanto para todos los estudiantes como para cada grupo de edad (G1-G6). Para analizar las diferencias entre los grupos de edad en las distintas variables se utilizó un ANOVA de un factor con el *post hoc* de Bonferroni. Además, se calculó la correlación de Pearson (r) para determinar las asociaciones entre los

Tabla 3*Esfuerzo percibido, satisfacción, tiempo útil, tiempo disponible y ratio tiempo útil/tiempo disponible para cada grupo de edad*

	G1	G2	G3	G4	G5	G6	Dif. entre grupos
Esfuerzo percibido	3.08	2.91	4.15	1.77	1.45	1.17	G1 con G2**, G3**, G4**, G5**, G6**
	± 2.46	± 2.19	± 3.19	± 1.42	± 1.82	± 1.31	G2 con G3**, G4**, G5**, G6** G3 con G4**, G5**, G6**
Satisfacción	3.57	4.00	2.86	3.20	2.78	3.98	G2 con G3*, G5*
	± 2.90	± 2.28	± 3.32	± 2.80	± 3.27	± 1.33	G5 con G6*
Tiempo útil (min/sesión)	57.33	49.11	54.03	49.06	50.06	57.50	G1 con G2**, G4**, G5**
	± 0.47	± 17.16	± 7.23	± 6.38	± 13.33	± 3.37	G2 con G6** G4 con G6** G5 con G6**
Tiempo disponible (min/sesión)	26.55	21.36	25.25	21.38	33.06	35.02	G1 con G2**, G4**, G5**, G6**
	± 4.02	± 6.37	± 3.48	± 13.35	± 5.30	± 2.48	G2 con G3**, G5**, G6** G3 con G4**, G5**, G6** G4 con G5**, G6**
Ratio tiempo útil/tiempo disponible	2.21	2.25	2.13	2.20	1.49	1.62	G1 con G5**, G6**
	± 0.36	± 0.39	± 0.12	± 0.18	± 0.25	± 0.13	G2 con G5**, G6** G3 con G5**, G6** G4 con G5**, G6**

Nota. G1-6: grupo según el curso escolar.

* $p < .05$; ** $p < .01$, diferencias significativas entre cursos.

resultados obtenidos en el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo útil, el tiempo disponible y el ratio tiempo útil/tiempo disponible. Para la interpretación de las magnitudes de las correlaciones se utilizó la siguiente escala: < 0.1 , trivial; de 0.1 a 0.3, baja; de 0.3 a 0.5, moderada; de 0.5 hasta 0.7, alta; 0.7-0.9, muy alta; > 0.9 , casi perfecta (Hopkins et al., 2009). El análisis estadístico se realizó con el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc., versión 22.0 Chicago, IL, EE.UU.). La significatividad estadística fue de $p < .05$.

Resultados

El resultado obtenido por todos los estudiantes durante las sesiones de expresión corporal, concretamente de mímica y dramatización, para el esfuerzo percibido fue de 2.48 ± 2.33 y para la satisfacción de 3.52 ± 2.68 . Respecto a los tiempos, la media por sesión de tiempo útil para todos los estudiantes fue de 53.22 ± 10.52 min, la media por sesión de tiempo disponible fue de 27.06 ± 6.97 min, y la media del ratio tiempo útil/tiempo disponible fue de 1.99 ± 0.43 . En la tabla 3 se presentan los resultados para el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo disponible,

el tiempo útil y el ratio tiempo útil/tiempo disponible, registrados durante las sesiones para cada grupo de edad, así como las diferencias entre los distintos grupos de edad. Se observaron diferencias entre los distintos grupos de edad en el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo disponible, el tiempo útil y el ratio tiempo útil/tiempo disponible.

En la tabla 4 se presentan los resultados del CV intersesión para el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo disponible y tiempo útil para todos los estudiantes y para cada grupo de edad.

Por último, se encontraron correlaciones significativas entre la edad y el esfuerzo percibido ($r = -.31$, moderada, $p < .01$), la edad y el tiempo útil ($r = .52$, alta, $p < .01$), y entre el tiempo disponible y el tiempo útil ($r = .60$, alta, $p < .01$).

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue describir, atendiendo al curso escolar, el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo útil y el tiempo disponible al llevar a cabo una unidad didáctica de EC, basada en la mímica y dramatización, en estudiantes de EP. Además,

Tabla 4*Coefficiente de variación (CV) intersesión para todos los estudiantes y para cada grupo de edad*

	Todos	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Esfuerzo percibido (%)	0.28	0.23	0.12	0.32	0.61	0.95	0.18
Satisfacción (%)	0.09	0.14	0.15	0.20	0.20	0.58	0.10
Tiempo disponible (%)	0.15	0.01	0.42	0.24	0.14	0.32	0.05
Tiempo útil (%)	0.10	0.17	0.36	0.22	0.20	0.18	0.38
Ratio tiempo disponible/tiempo útil (%)	0.09	0.19	0.21	0.05	0.09	0.20	0.09

Nota. G1-6: grupo según el curso escolar.

otro objetivo fue analizar la variabilidad intersesión y la asociación entre las diferentes variables. La principal contribución del presente estudio ha sido el análisis de las sesiones de EC desde diferentes perspectivas (percepción del esfuerzo, satisfacción, tiempos útiles y disponibles), ya que la mayoría de los trabajos previos que han analizado la EC en EP se limitan al análisis de un solo aspecto. Además, en este se incluye el análisis de las diferencias en las variables mencionadas atendiendo al curso escolar de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio muestran un esfuerzo percibido bajo (2.48 sobre 10) para todos los estudiantes durante las sesiones de EC en EP. Estos resultados coinciden con los obtenidos en estudios anteriores (Hernández-Álvarez et al., 2010). Además, se han encontrado diferencias significativas entre los distintos grupos de edad, registrando un esfuerzo percibido más alto en los tres primeros cursos de EP respecto a los cursos superiores. Sin embargo, respecto a la satisfacción, en este trabajo los estudiantes experimentan una gran satisfacción durante las sesiones, siendo los estudiantes de segundo y de sexto de EP los que manifiestan una mayor satisfacción. A pesar de que en educación secundaria la EC es un contenido poco valorado por los estudiantes (Moreno y Hellín, 2007), los resultados logrados con estudiantes de EP van en consonancia con los obtenidos por Torrents et al. (2011), que concluyeron que los estudiantes experimentan mayoritariamente emociones positivas durante la realización de actividades de EC. Estos resultados nos pueden llevar a pensar que los contenidos de mímica y dramatización dentro de la EC no se caracterizan por un relevante esfuerzo físico para los alumnos de EP, aunque la satisfacción por este tipo de unidades didácticas es alta.

Por otra parte, los resultados de este estudio muestran que, de los 90 minutos semanales de EF previstos en el programa, la media de tiempo útil por sesión para todos los estudiantes fue de 53 min (58 % del tiempo total), posiblemente debido a los tiempos de desplazamiento al pabellón y al tiempo que invertían dentro del vestuario. Además, solo 27 min (30 % del tiempo total) corresponden al tiempo disponible, datos muy alejados de las recomendaciones sobre actividad física en edad escolar que proponen varias investigaciones (Pate et al., 2006). Estos datos son similares a los obtenidos anteriormente en otros estudios con alumnado de EP en los que se trabajaba la EC (Hernández-Álvarez et al., 2010) u otros contenidos de EF (Yanci et al., 2016). Además, en el presente estudio se han encontrado diferencias significativas en los tiempos según el curso, siendo en quinto y sexto de EP donde encontramos un mayor tiempo disponible y mayores ratios de tiempo útil/tiempo disponible por sesión. Por lo tanto, los docentes de EF deberían considerar aumentar tanto el tiempo útil como el tiempo disponible al aplicar unidades didácticas

de mímica y dramatización, especialmente en los cursos iniciales de EP, con el fin de que los estudiantes puedan tener un mayor tiempo de práctica.

Los resultados de este estudio muestran que la variación intersesión (CV) tanto para el esfuerzo percibido y la satisfacción como para el tiempo útil y el tiempo disponible fueron especialmente bajas (< .95). Estos resultados reflejan que hubo una mínima variación intersesión en las variables analizadas. Parece ser que las sesiones de EC, a pesar de que en cada una de ellas se utilicen distintas tareas o se lleven a cabo en distintos días o semanas, el esfuerzo percibido, la satisfacción, el tiempo útil y el tiempo disponible son muy similares. Posiblemente los resultados de los CV puedan estar condicionados por la acción docente del profesorado. Es posible que cuando estos desarrollan una unidad didáctica, las estrategias metodológicas y el tipo de organización de las sesiones tengan características similares. Podría resultar interesante que los docentes de EF pudieran modificar la metodología docente en las distintas sesiones, aunque el bloque de contenidos fuera el mismo, con el fin de variar el esfuerzo percibido, la satisfacción el tiempo útil y disponible de los estudiantes durante sus sesiones.

Por último, los resultados obtenidos en el presente estudio muestran una correlación significativa entre la edad y el esfuerzo percibido, la edad y el tiempo útil, y entre el tiempo disponible y el tiempo útil. A medida que aumenta la edad de los estudiantes, los valores de esfuerzo percibido en las sesiones de EC son menores. Este aspecto puede deberse a que los estudiantes mayores son capaces de centrarse en la tarea puramente de EC, y sin embargo los estudiantes de menor edad tengan clases más activas, y a que la misma intensidad pueda ser mayor para ellos. De la misma forma, en los grupos de estudiantes de mayor edad el tiempo útil es mayor. Posiblemente, esto pueda deberse a que los estudiantes de mayor edad necesitan menos tiempo para bajar hasta el polideportivo y prepararse para la sesión que los estudiantes de menor edad. Estos datos coinciden con los obtenidos anteriormente en otros estudios, donde se observa que las características de los estudiantes pueden condicionar la cantidad de práctica que se realiza en las sesiones de EF (Hastie et al., 2011). Por lo tanto, con el fin de aumentar el tiempo disponible también en estudiantes más jóvenes, los docentes de EF deberían considerar realizar acciones específicas que permitieran aumentar y optimizar el tiempo útil y disponible especialmente en cursos de menor edad.

Conclusiones

El esfuerzo percibido por estudiantes de EP en las sesiones de mímica y dramatización en EC durante esta investigación ha sido bajo, especialmente a partir de tercero de EP, lo que lleva a pensar que las sesiones de este

contenido en este centro escolar no se caracterizan por la necesidad de realizar altos esfuerzos físicos. Sin embargo, a pesar del bajo esfuerzo físico, cabe resaltar que los estudiantes de EP experimentan una gran satisfacción durante las sesiones de mímica y dramatización dentro de EC. Por otra parte, atendiendo a los resultados obtenidos en el tiempo útil y tiempo disponible en las sesiones analizadas, estos parecen estar muy alejados de las recomendaciones sobre actividad física en edad escolar, teniendo un 30 % de tiempo disponible respecto al tiempo de programa previsto oficialmente en el centro educativo.

Agradecimientos

Este trabajo fue financiado con la beca predoctoral PRE_2016_1_0171 del Gobierno Vasco.

Referencias

- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*.
- Archilla, M. T., & Pérez, D. (2012). Dificultades del profesorado de E. F. con las actividades de expresión corporal en secundaria. *Revista Digital de Educación Física. EmásF*, 14, 176-189.
- Bendiksen, M., Williams, C. A., Hornstrup, T., Clausen, H., Kloppeborg, J., Shumikhin, D., Brito, J., Horton, J., Barene, S., Jackman, S. R., & Krstrup, P. (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 861-869. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.884168>
- Calderón, A., & Palao, J. M. (2005). Incidencia de la forma de organización en la sesión sobre el tiempo de práctica y la percepción de la motivación en el aprendizaje de habilidades atléticas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 81(3), 29-37.
- Coterón, J., & Sánchez, G. (2012). Expresión corporal en educación física: la construcción de una disciplina. *Revista Digital de Educación Física. EmásF*, 14, 164-175.
- Ekkekakis, P. (2012). The measurement of affect, mood, and emotion in exercise psychology. En G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Focht, B. C. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 611-620. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599600>
- Hardy, C. J., & Rejeski, W. J. (1989). Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 304-317. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.304>
- Hastie, P. A., Calderón, A., Palao, J., & Ortega, E. (2011). Quantity and quality of practice: Interrelationships between task organization and student skill level in physical education. *Research Quarterly for Exercise in Sport*, 82(4), 784-787. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599815>
- Hernández-Álvarez, J. L., Campo-Vecino, J., Martínez de Haro, V., & Moya-Morales, J. M. (2010). Percepción de esfuerzo en educación física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(40), 609-619.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Kang, J., Hoffman, J. R., Walker, H., Chaloupka, E. C., & Utter, A. C. (2003). Regulating intensity using perceived exertion during extended exercise periods. *European Journal of Applied Physiology*, 89(5), 475-482. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0811-9>
- Kwan, B. M., & Bryan, A. D. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.010>
- LOMCE. Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Loveless, A., Burton, J., & Turvey, K. (2006). Developing conceptual frameworks for creativity, ICT and teacher education. *Thinking Skills and Creativity*, 1(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2005.07.001>
- Moreno, J. A., & Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de educación secundaria obligatoria hacia la educación física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2), 1-20.
- Olmedo, J. A. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de educación física escolar. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 59(1), 22-30.
- Parfitt, G., Rose, E. A., & Burgess, W. M. (2006). The psychological and physiological responses of sedentary individuals to prescribed and preferred intensity exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 39-53. <https://doi.org/10.1348/135910705X43606>
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., Mckenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.106.177052>
- Robertson, R. J. (2004). *Perceived exertion for practitioners: Rating effort with the OMNI picture system*. Human Kinetic.
- Robertson, R. J., Goss, F. L., Boer, N. F., Peoples, J. A., Foreman, A. J., Dabayeb, I. M., Millich, N. B., Balasekaran, G., Riechman, S. E., Gallagher, J. D., & Thompkins, T. (2000). Children's OMNI scale of perceived exertion: Mixed gender and race validation. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(2), 452-458. <https://doi.org/10.1097/00005768-200002000-00029>
- Rink, J. (2003). Effective instruction in physical education. En S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance the instruction*. Champaign.
- Schneider, M. L., & Kwan, B. M. (2013). Psychological need satisfaction, intrinsic motivation and affective response to exercise in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 776-785. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.005>
- Silverman, S. (2005). Thinking long term: Physical education's role in movement and mobility. *Quest*, 57(1), 138-147. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491847>
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., & Dinusóva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 401-412.
- Wei, B., Kilpatrick, M., Naquin, M., & Cole, D. (2006). Psychological perceptions to walking, water aerobics and yoga in college students. *American Journal of Health Studies*, 21(3), 142-147.
- Yanci, J., Vinuesa, A., Rodríguez-Negro, J., & Yanci, L. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de educación física del primer y segundo ciclo de educación primaria. *Sportis, Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 239-253. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1447>

Conflicto de intereses: las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la url <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>