



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

**JUEGOS COOPERATIVOS: UNA ESTRATEGIA
PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
RECREO.**

AUTOR

MIGUEL LANDA BARA

TUTOR

ALBERTO AIBAR SOLANA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN.
HUESCA.

GRADO DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA. 2018

Contenido

Resumen.....	4
Palabras clave.....	4
Key words.....	4
Justificación.....	5
Introducción.....	6
1. Marco teórico.....	7
1.1. Salud y Actividad Física.....	7
1.1.2. Aproximación conceptual.....	7
1.1.3 Paradigmas de la Actividad Física y la salud.....	9
1.1.4. Niveles de Actividad Física en la población europea.....	12
1.1.5. Diferencia entre el género masculino y femenino en la realización de actividad física en la escuela.....	14
1.2. La escuela como espacio promotor de la Actividad Física.....	16
1.2.2. Las Escuelas Promotoras de Salud.....	17
1.2.3. La educación física como promotora de la AF.....	19
1.3. Los recreos: Una oportunidad para la socialización y la Actividad Física.....	22
1.3.2. Diferencias de género en la práctica de AF en el recreo.....	26
1.3.3 Otros problemas dentro del recreo escolar.....	28
1.4. Proyectos de centro como estrategias para promocionar la AF en los recreos.....	29
2. Objetivo del trabajo.....	37
3. Proyecto “Juntos podemos”.....	37
3.1 Introducción.....	38
3.2 Contextualización.....	38
3.3 Objetivos del proyecto.....	40
3.4 Actividades del proyecto: Los juegos cooperativos.....	41
3.5 Metodología del proyecto.....	42
3.6 Desarrollo del proyecto.....	44
3.7 Situaciones de aprendizaje.....	48
3.8. Resultados del proyecto y comparación con otros proyectos.....	50
4. Estrategias para la promoción de la Actividad Física en el recreo.....	52
5. Conclusión.....	54
5.2. Conclusión personal.....	55
6. Bibliografía.....	57

7. Anexos.....	61
Anexo 1.....	61

Resumen

La inactividad física y los modelos de vida sedentarios de la población joven resulta un problema verdaderamente importante, el cual ha llegado a convertirse en unos de los retos actuales de la educación. Por tanto, la necesidad de poner en marcha diversas estrategias para acabar con él es evidente. Una de las posibles son los proyectos de centro en los recreos a través de los juegos cooperativos, los cuales pueden ayudar a los alumnos a aumentar los niveles de AF así como a la integración, resolución pacífica de conflictos, etc. Sin embargo, para que éstos den resultado es necesaria la implicación de todos los docentes. Utilizando esta herramienta podemos ayudar a los estudiantes a crear modelos de vida activos y a contribuir en la igualdad de oportunidades en ambos géneros en lo que respecta a la Actividad Física dentro del periodo de recreo. En este documento se desarrolla el proyecto de centro “Juntos podemos”, puesto en práctica en un colegio francés.

Palabras clave

Actividad física, Proyectos de centro, Recreo, Igualdad de oportunidades, Modelo de vida activo.

Abstract

The physical inactivity and sedentarism in young people is an important problem and it has become one of the current education challenges nowadays. Therefore, the need to implement various strategies to eliminate these problems is evident. One possible way is to create center projects at recess based on cooperative games which can help to increase student's physical activity levels as well as integration, peaceful resolution of conflicts... However, in order to give results, the involvement of all teachers is necessary. Using this method, we can help students to create active life styles and contribute to gender quality in terms of physical activity practice within the recess period. In this document, the project called "Juntos podemos", that was implemented in a French school, is developed.

Key words

Physical activity, center projects, Recess period, Gender quality, Active life style.

Justificación

La poca actividad física (AF) realizada por la población, en especial por la población joven es una de las grandes preocupaciones actuales y por tanto uno de los grandes retos de la educación actual, sin embargo, las recomendaciones marcadas por la Unión Europea como la realización de AF moderada o vigorosa durante 60 minutos todos o la mayoría de los días de la semana o la práctica de actividad física dedicada a la mejora de la salud ósea, flexibilidad y fuerza muscular solamente se cumplen en una pequeña parte de la población, lo que puede acarrear problemas de salud en los estudiantes en su edad adulta.

Es evidente que existen numerosos espacios donde realizar AF desde las clases de educación física, gimnasios, clubs deportivos, etc. A lo largo del documento, trataremos de explicar y analizar la importancia de los recreos como espacio para promover la actividad física y para contribuir al cumplimiento de las recomendaciones marcadas por la Unión Europea.

Además sabemos que hoy en día existen algunas diferencias entre los chicos y las chicas en lo que respecta a la realización de AF en el marco escolar, sobre todo en aquellos periodos no organizados por lo que en este documento trataremos de analizarlas y proponer estrategias que nos ayuden desde este ámbito a reducir estas diferencias, las cuales siguen siendo un reto para la educación. Para ello, incidiremos en la importancia de los proyectos de centro como herramienta para conseguirlo y analizaremos los resultados de un proyecto realizado durante el periodo de prácticas escolares en un colegio en Talence, Bordeaux (Francia).

Para concluir con nuestro trabajo, trataremos de redactar unas estrategias para todos los centros educativos, con el objetivo de que hagan del recreo un espacio de aprendizaje activo en el que no haya ningún tipo de discriminación entre los alumnos.

Introducción

El concepto de AF puede resultar complicado para una parte de la población, por lo que en este documento trataremos de definirlo y aclararlo de la forma más adecuada posible. De tal manera, entendemos este concepto como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís y Cols. 2000; citado en Lopez-Miñarro; 2009). Partiendo de esta definición, desde la escuela podemos ayudar a los alumnos a alcanzar las recomendaciones propuestas por expertos a nivel mundial en el ámbito de la AF y la salud, las cuales videntemente contribuyen a mejorar la salud del alumnado. Aznar y Webster (2006; citados en Martínez, Contreras, Aznar y Lera; 2012) resumieron estas recomendaciones en la realización de 60 minutos de Actividad Física Moderada o Vigorosa (AFMV) todos los días de la semana. Para hacer frente a este reto, se ha diseñado diferentes tipos de estrategias, pero todas ellas con el mismo objetivo, el de promocionar la AF y conseguir en los alumnos un estilo de vida activo y saludable. Entre estas estrategias, podemos destacar las organizaciones de los centros escolares como escuelas promotoras de salud. En el ámbito escolar, los proyectos de centro pueden contribuir de buena manera a conseguir estos objetivos. Fuera del ámbito escolar también se han desarrollado otras estrategias a nivel nacional como la estrategia NAOS la cual analizaremos brevemente en el documento ya que no se encuentra dentro de la organización del centro educativo.

Por otra parte, debido a las escasas horas de Educación Física (EF) a la semana, los recreos adquieren un papel sumamente importante en la promoción de la AF y por tanto aspectos como los proyectos de centro y los recreos activos tendrán un papel más que reseñable. (Rodríguez y Arjona; 2012). Dentro de los recreos activos debemos destacar la posibilidad de realizar actividades cooperativas que además de potenciar la práctica de AF ayudarán a los alumnos en otros aspectos como en la socialización. También, incidiremos en la idea de que una buena organización espacial y material del recreo, además de permitir a los alumnos realizar AVMV, también contribuirá a la mejora de su desarrollo social, cognitivo y emocional (Gomez; 1995; Gras y Paredes; 2015; Citados en Castillo, Picazo y Gil; 2018) Finalmente, creo que es conveniente destacar que el recreo además de ser un espacio promotor de la AF también puede

ayudar a mejorar las relaciones sociales, a la integración, el desarrollo de la cooperación y la resolución de conflictos de forma pacífica, así como a tomar decisiones con cierta autonomía.

En definitiva, con la colaboración de todo el equipo docente y miembros de la comunidad, el espacio de recreo se convierte en un momento altamente significativo dentro de la jornada lectiva pues contribuye en el desarrollo integral de todos los alumnos del centro. Estos aspectos podremos verlos con detenimiento a lo largo del trabajo, donde se han analizado diversos proyectos dirigidos a los recreos con el fin de subsanar el problema mencionado anteriormente, la inactividad por parte de la población escolar; en concreto el proyecto “Juntos podemos”, el cual se puso en práctica en un centro educativo francés. Este proyecto se centra en las actividades cooperativas como elemento para promover la AF en los alumnos del centro durante el periodo de recreo así como para ayudar a los estudiantes a resolver conflictos de forma pacífica, ayudarse entre ellos... a través de la cooperación.

1. Marco teórico

1.1. Salud y Actividad Física.

Para comenzar el desarrollo del trabajo debemos de comprender las relaciones existentes entre estos dos conceptos; la salud y la AF, los cuales están íntimamente relacionados. Para comprenderlas, es conveniente aclarar el significado de estos conceptos pues pueden ser confusos para una parte de la población.

1.1.2. Aproximación conceptual.

En primer lugar, es conveniente aclarar un concepto sobre el cual va a girar y que hoy en día puede resultar ambiguo.

El concepto de salud es tan amplio que resulta difícil encontrar una definición exacta, más si tenemos en cuenta que durante muchos años dicho concepto estaba ligado únicamente a la ausencia de enfermedad o dolencia. Sin embargo, este concepto es mucho más amplio. Para analizarlo, vamos a partir de la definición que aportó la OMS (1946) entendiendo como salud “el estado completo de bienestar físico, psicológico y social y no solo la ausencia de enfermedad”. Esta definición generó alguna que otra controversia, principalmente por “el estado completo...” Partimos del ejemplo de una

persona diabética, pues a pesar de esta enfermedad, estos individuos pueden estar iguales o más sanos que otros que no la padezcan ya que su estado de bienestar puede ser mayor. A pesar de las críticas recibidas, la OMS no ha adaptado esta definición, que se formó en 1946 y se publicó en 1948. Debido a esta problemática, son muchos los autores que han creado una definición de salud, teniendo como base la definición citada anteriormente de 1946. En este caso hablaremos de Salleras (1985; citado en Lopez-Miñarro; 2009) el cual entiende como salud “el nivel **más alto posible** de bienestar físico, psicológico y social y de la capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”.

Entendiendo este concepto de esta manera, es posible que algunos individuos con una determinada enfermedad (varicela) estén más sanos que otros sin esa enfermedad, ya que han podido alcanzar su nivel más alto posible de bienestar.

Aclarado este concepto, pasaremos a tratar el de AF que a pesar de haberlo definido brevemente en el apartado de introducción, analizaremos con mayor profundidad ya que puede generar dudas en una determinada parte de la población.

Según Tercedor (200; citado en Lopez-Miñarro; 2009) este concepto se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”.

Si partimos de esta definición, actividades como ir andando al colegio o subir las escaleras del colegio en vez de usar el ascensor, serían algunos ejemplos, pero es algo mucho más amplio, por tanto, tenemos la necesidad de completar este concepto. Para ello, utilizaremos la siguiente definición: “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís y Cols. 2000; citado en Lopez-Miñarro; 2009)

Analizando esta definición podemos ver que estos autores entienden la práctica de AF de una forma mucho más amplia la cual va desde el gasto de energía hasta la relación que establecen las personas que la practican. Por tanto, el hecho de realizar AF permite a las personas interactuar entre ellas, valorar diferentes sensaciones y adquirir conocimientos sobre su propio cuerpo (Devís y Cols. 2000; citado en Lopez-Miñarro; 2009). Estos mismos autores afirman que la práctica de ésta tiene numerosos beneficios

en la salud de las personas, tanto a corto como a largo plazo. En lo que respecta a corto plazo, debemos destacar las mejoras biológicas, psicológicas y sociales. Aspectos como la prevención de determinadas enfermedades son beneficios a largo plazo. Es por esta razón por la cual la EF escolar se ha convertido en un programa fundamental para su promoción. (Devís y Beltrán; 2007) aunque paradójicamente con la nueva ley educativa se ha disminuido su carga curricular, ya que con la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), se realizaban 3 horas semanales de Educación Física de 1º a 4º de Primaria y 2.5 horas semanales en 5º y 6º de Primaria. Sin embargo, con la Ley Orgánica 8/ 2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) se reduce a 1:30 horas semanales para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria y 2:15 horas semanales para 5º y 6º de Primaria.

Consideramos que si desde el ámbito educativo tenemos en cuenta esta definición y nos basamos en ella en todas las actuaciones educativas (clases de EF, proyectos de centro...) es más sencillo promocionar la EF desde la escuela, especialmente desde las clases de EF, pues además de producir un gasto de energía en nuestro alumnado, podemos generar experiencias satisfactorias en ellos que les animen a continuar esta práctica a lo largo de su vida cotidiana.

Aclarados estos dos conceptos, es momento de analizar las relaciones existentes entre ellos y cómo van a influir estas relaciones en los individuos.

1.1.3 Paradigmas de la Actividad Física y la salud.

Antes de comenzar el desarrollo de este apartado, creemos conveniente citar los diferentes paradigmas que podemos encontrar en relación a la AF y la salud. Estos paradigmas son el biomédico, centrado en la condición física, el psicoeducativo, centrado en la actividad física y el socio-crítico. (Devís , 2003)

El primero de ellos sostiene la siguiente relación: Actividad Física -> Condición física -> salud (Devís y Cols. ,2000, citados en Lopez-Miñarro)

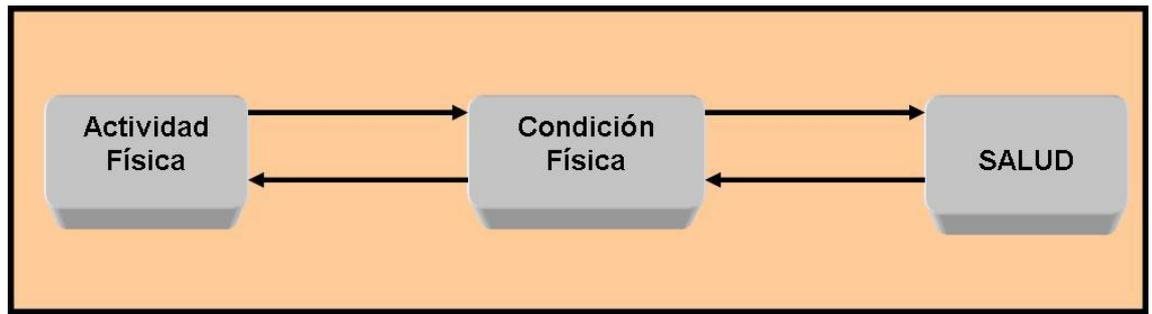


Gráfico 1. Paradigma biomédico, centrado en la condición física.

Si analizamos este paradigma entendemos que si una persona realiza AF, esto supondrá una mejora de su condición física y como consecuencia una mejora de la salud de esa persona. Si profundizamos encontramos algunos aspectos que nos llaman la atención. En primer lugar, cabe destacar que el hecho de realizar AF no lleva siempre consigo una mejora de la condición física, ya que ésta depende en gran medida de factores genéticos (Devís y cols. 2000, citados en Lopez-Miñarro; 2009)

En definitiva, podemos establecer una serie de cuestiones que muestran la fragilidad de este paradigma como por ejemplo: ¿puede una persona tener una buena condición física y no estar sana? Evidentemente, este paradigma olvida algunos aspectos como el ambiente, la herencia o el estilo de vida de las personas.

Es por eso que surge un nuevo paradigma, centrado en la AF y no en la condición física como el anterior. En este caso, la práctica de AF está determinada por aspectos como la herencia, el estilo de vida... y puede llevar consigo una mejora de la salud, sin necesidad de un aumento de la condición física. En definitiva, considera que estos aspectos también son determinantes para la salud, por tanto no deben pasar desapercibidos (Devís y Cols. 2000, citados en Lopez-Miñarro; 2009)

Un aspecto que cabe destacar es que la salud de una persona va a estar condicionada por su estilo de vida, que según Mendoza (1990; citado en Lopez-Miñarro; 2009) viene determinado por las características individuales de una persona, de su entorno (familia, amigos, comunidad...) y no solo por la realización de AF

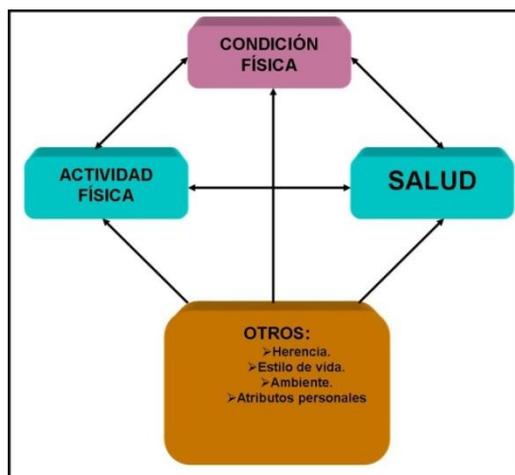


Gráfico2. Paradigma psicoeducativo, centrado en la Actividad Física.

En último lugar hablaremos del paradigma socio-crítico, el cual defiende que hay que tratar de transmitir a los alumnos contenidos para que puedan generar ambientes saludables y para que puedan ser críticos con la relación existente entre la práctica de AF y la salud. (Devís, 2003). Este paradigma es defendido también por Sánchez-Vaznaugh, Sánchez, Rosas, Baek y Egerter (2012; Citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo; 2016) quienes afirman que el rol más importante de la EF dentro del ámbito escolar no es el de lograr una gran acumulación de minutos de práctica de AF, sino el de transmitir a los alumnos conocimientos, habilidades y destrezas para que sean más activos y puedan alcanzar un estilo de vida saludable. Estos mismos autores defienden que a pesar de que el aumento de minutos de AF no es el principal objetivo, para muchos alumnos se convierte en la única posibilidad de realizar AFMV por tanto requiere de su aprovechamiento. Esta idea es la esencia principal de este paradigma, formar alumnos autónomos y responsables en la práctica de AF

Estos tres paradigmas que se han analizado en este apartado presentan diferentes relaciones entre la salud y la AF sin poseer ninguno de ellos la solución total a los problemas de AF y salud ya que todos ellos tienen sus fortalezas y debilidades. Por tanto, desde la escuela se debe adoptar una “perspectiva holística” que consiga integrar de manera conjunta estos tres paradigmas de la forma más coherente posible. Evidentemente no es tarea fácil, pero superando las limitaciones y aprovechando los puntos fuertes de cada uno es posible conseguirlo. Si se hace, es posible conseguir una EF más inclusiva y accesible para todos permitiendo que nuestros alumnos sean

competentes en esta área y adquieran modelos de vida activos y saludables. (Devís, 2003)

Una vez vistas las relaciones existentes entre la salud y la Actividad Física es recomendable indagar sobre los diferentes niveles de AF en la población joven europea.

1.1.4. Niveles de Actividad Física en la población europea.

Según numerosas investigaciones, la alimentación poco saludable y la escasez de AF son las causas principales de las enfermedades no transmisibles en elevados niveles de población (WHO, 2004; Citado en Martínez, Contreras, Aznar y Lera; 2012). Atendiendo a estos resultados podemos considerar que, en términos generales, la situación de la población es de inactividad física.

Aznar y Webster (2006; Citado en Martínez, Contreras, Aznar. y Lera; 2012) resumieron las recomendaciones internacionales respecto a la AF, sin embargo, vamos a resaltar las siguientes:

- Los niños y adolescentes deberían realizar 60 min diarios de Actividad física Moderada o Vigorosa (AFMV) a lo largo de la semana.
- Al menos dos días de la semana, esta actividad debería ir dedicada a la mejora de la salud ósea, la flexibilidad y la fuerza muscular.

Sin embargo, estas recomendaciones no se cumplen y la promoción de la actividad física sigue siendo una de las tareas pendientes de la escuela.

Analizado los datos recogidos por el informe Skip (2006) en los que se establece una comparativa de la práctica de AF en 6 países diferentes (España, Finlandia, Francia, Inglaterra, Portugal y Suecia) podemos observar que la media semanal de práctica de AF es de 8.6 horas, situándose España por encima de la media, 9.9 horas semanales, aun sin que la mayoría de la población cumpla las recomendaciones marcadas anteriormente.

Basándonos en este informe, podemos diferenciar dos ámbitos en los que se practica la actividad física, en el ámbito escolar y fuera de este contexto. Los datos que nos aportan las investigaciones recogidas en este informe, evidencian que en el ámbito

escolar se practican 4.1 horas semanales de AF. Así la mitad de estas horas se practican durante el tiempo libre de los alumnos, lo que resalta la importancia de los momentos de recreo o comedor en la escuela como medio para realizar actividad física y generar experiencias satisfactorias que permitan su práctica en el día a día de los alumnos. Uno de los aspectos que nos llama la atención es que la mayoría de las madres de países como España, Francia o Portugal piensan que es tiempo más que suficiente, sin embargo, las madres encuestadas de Finlandia creen lo contrario. Posiblemente esta sea una de las razones por la que los niños finlandeses lideran el “ranking “de AF física practicada.

Fuera del ámbito escolar, los niños finlandeses vuelven a ser los que más AF realizan. Llama la atención que la mayoría de estas horas son no organizadas, es decir, son autónomas. Esto puede deberse a una buena promoción desde la escuela así como a la involucración de las familias.

En definitiva, según los datos recogidos por este informe, los niños españoles realizan AF por encima de la media europea, sin embargo, la falta de ésta sigue siendo una de las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importante en España y las conductas sedentarias son frecuentes en amplios sectores de la población infantil (WHO, 2014; Citado en Martínez, Contreras, Aznar y Lera; 2012). Además, se afirma que no se cumplen las recomendaciones propuestas por la UE (Informe Skip, 2006), por tanto; ¿Podría ser que la mayoría de los niños europeos no cumplan las recomendaciones internacionales? Para tratar de responder a esta pregunta nos apoyaremos en el siguiente estudio, el Eurobarómetro (marzo, 2018) cuyo objetivo principal es el de medir el nivel de actividad física y su evolución en todos los países miembros de la Unión Europea. Este informe nos dice que 11 de los países miembros de la UE como Italia, Rumanía, Grecia o Portugal entre otros, no son propensos a realizar AF de forma continuada por lo que no cumplen las recomendaciones. En España, alrededor de un 46% de los encuestados no realiza AF de forma regular. Sin embargo, pasa todo lo contrario en los países nórdicos donde la mayor parte de la población si realiza AF de forma diaria. En Finlandia, tan solo un 13% de los encuestados afirma no realizar ejercicio físico de forma regular.

Desde 2009 estos datos no han evolucionado prácticamente y solo han aumentado los niveles de AF, aunque en un porcentaje muy pequeño, en 6 países entre los que debemos destacar Malta, Bulgaria y Chipre (Eurobarómetro, marzo, 2018)

Tras la lectura de este informe, podemos observar que el nivel de AF en los países que forman la UE es relativamente bajo. Por tanto, hay que destacar que en España no se cumplen las recomendaciones propuestas por la UE.

En definitiva, podemos comprobar que el reto de la promoción de la AF sigue estando pendiente en la escuela, pues según estos dos informes que hemos analizado, la mayoría de la población joven no cumple las recomendaciones propuestas por la UE.

Según estos mismos informes (Informe Skip, 2006 y Eurobarómetro, marzo, 2018), la escuela se presenta como el lugar idóneo para la práctica de AF ya que cuenta con numerosos momentos tanto organizados como no organizados y además para muchos alumnos resulta el único momento del día donde pueden realizar AF, sin embargo las oportunidades que tiene el alumnado son diferentes sobre todo en función del género al que pertenecen. Por tanto, es necesario comparar la práctica de AF en el género masculino y femenino en el ámbito escolar.

1.1.5. Diferencia entre el género masculino y femenino en la realización de actividad física en la escuela.

Uno de los aspectos más preocupantes en lo que respecta a la acumulación de minutos de AF es la diferencia existente entre el género masculino y femenino y las posibles repercusiones que puede tener este hecho en la salud de los alumnos. Es por esta razón por la que se han hecho numerosas investigaciones y se han propuesto numerosos proyectos que traten de acabar con estas importantes diferencias.

Según un estudio realizado por Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo (2016) la diferencia de práctica de AF entre chicos y chicas en las clases de Educación Física no es significativa, pues los resultados obtenidos son muy similares, sin embargo, si observamos los datos recogidos fuera de estas clases sí que encontramos una diferencia mayor, siendo los chicos los que muestran un nivel más elevado. Este hecho podemos apoyarlo basándonos en el estudio realizado por Cantó y Ruiz (2005) quienes afirman que estas diferencias aumentan en espacios como recreos y comedor se deben al

reparto desigual del terreno escolar, siendo el género masculino el que hace un uso injusto de él aumentando de manera significativa estas diferencias.

Estas diferencias se pueden apreciar principalmente cuando no existe la presencia de un adulto y son claramente observables en espacios como las filas antes de entrar al aula, en los diferentes espacios no organizados (comedor, recreo...),etc. por lo que los docentes no deben centrarse solamente en impartir los conocimientos de las materias, sino que deben prestar atención a estos momentos ya que de nada sirve enseñar unos determinados valores en el aula si luego no se van a aplicar en estos espacios. (Rodríguez y García; 2009)

Para explicar estas posibles diferencias entre los sexos, nos basamos en las hipótesis que hacen referencia a las diferencias madurativas existentes entre ambos sexos, haciendo que las actividades realizadas en el recreo, tiempo de comedor... sean de un carácter diferente. También hay que destacar la menor motivación del sexo femenino que es un factor verdaderamente importante y que condiciona la práctica de la AF. (Thompson, Baxter-Jones, Mirwald, y Bailey, 2003; Fairclough y Stratton, 2005; Hernández-Estopañán, 2009; Citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo; 2016) Esta idea en cuanto a las diferencias en la motivación está también apoyada por Cecchini, Fernández-Losa, González González de Mesa, Fernández-Río y Méndez-Giménez (2012; Citados en Méndez Giménez y Pallasá-Manteca; 2018).

Garay, Vizcarra y Ugalde (2017) llevaron a cabo diferentes actuaciones en diversos colegios del país vasco como los días sin balón con el objetivo de analizar como influían estas actuaciones en la distribución y organización del patio escolar. Estos mismos autores afirman que los alumnos comprenden estos problemas y que son capaces de reflexionar acerca de ellos, sin embargo a la hora de salir al recreo, si éste no está debidamente organizado vuelven a aparecer las diferencias fruto de la organización del espacio.

En definitiva, estos autores recalcan el papel importante de la escuela como promotor de la AF y es por esta razón por la que se analizará su papel en este documento.

1.2. La escuela como espacio promotor de la Actividad Física.

Cuando hablamos de la escuela, lo primero en lo que pensamos es en el lugar en el cual los alumnos aprenden determinados conocimientos, sin embargo, no podemos olvidar que este lugar es un espacio saludable, pues puede generar en los alumnos estilos de vida activos, hábitos alimenticios beneficiosos y el desarrollo de habilidades sociales. Todos estos aspectos se aúnan contribuyendo al aumento del bienestar social y personal del alumnado.

Antes de hablar de esta función de la escuela, recordamos la definición de salud, entendida como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 1946). Basándonos en esta definición, la promoción de la salud no recae solamente sobre el sistema sanitario, sino que está relacionada con otros aspectos como las relaciones sociales de los individuos, el estrés, factores biológicos de los individuos, entre otros. Todos estos aspectos pueden tratarse desde la escuela, pues a través de la práctica de AF el alumnado puede establecer relaciones sociales entre sí lo que puede contribuir a aumentar el bienestar social de los alumnos, ayudando de esta manera a la mejora de la salud. Además la práctica de AF puede contribuir a alcanzar un bienestar físico adecuado, por lo que su práctica contribuye de buena manera a aumentar la salud entendida de esta manera.

Mendoza y otros (1994; Citados en Chillón, Tercedor, Delgado, Carbonell; 2007) sitúan a la escuela como un lugar idóneo para la promoción de la salud ya que acoge casi a toda la totalidad de la población infantil y es la encargada de transmitir a los alumnos los conocimientos y valores necesarios, pues aunque los rasgos de personalidad de los alumnos están ya formados, su solidez no es excesiva por lo que la escuela puede incidir en ellos. Además, Tal y como señalan Fairclough y Stratton (2006; Citado en Martínez, Contreras, Aznar y Lera; 2012), los niños y niñas pasan alrededor del 45% del tiempo en la escuela, por tanto ésta adquiere un papel muy importante en la promoción de AF y en la acumulación de minutos de práctica. Otros autores como Contreras, González, Pastor y Martínez (2007; Citado en Martínez, Contreras, Aznar y Lera; 2012) afirman que para que se cumplan las recomendaciones de las cuales hemos hablado anteriormente en este mismo apartado, es importante que el centro educativo, las familias y las comunidades locales aúnen esfuerzos y que el papel de promotor no recaiga solamente en la escuela.

Para apoyar este hecho, se desarrolló la red de Escuelas Promotoras de la Salud (Estrasburgo 1990) con el objetivo de hacer de la escuela un espacio saludable que fomente estos hábitos.

1.2.2. Las Escuelas Promotoras de Salud.

Estas escuelas surgen gracias a la colaboración de tres organizaciones, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Comisión de la Unión Europea (CUE) y el Consejo de Europa (CE) debido a que todas ellas consideraban que los centros educativos eran el lugar idóneo para el intercambio de experiencias que promovieran acciones que mejoraran la salud de la población joven (Lázaro; 2012) Los objetivos de las escuelas promotoras de salud fueron redactados en Luxemburgo (2007) y priorizaban el desarrollo y mantenimiento de la promoción de salud a nivel escolar facilitando una plataforma europea que contribuyera a la investigación y a la información. Los métodos de trabajo de estas escuelas se resumen en estimular el desarrollo y extensión de la colaboración entre sanidad y educación, difundiendo conocimientos, experiencias, consejos y políticas de salud escolar. (Estatutos de la red SHE, Versión 1.1 Año 2007; Citado en Lázaro; 2012)

España entró a formar parte de esta organización en 1993 lo que implica un compromiso y cooperación entre las autoridades de educación y sanidad y que repercutan en los centros educativos que forman parte de esta red. Dentro de esta organización, cada país está representado por un coordinador nombrado por el Ministerio de Sanidad y de Educación. La labor del coordinador a nivel nacional es del de coordinar las actuaciones de las diferentes Comunidades Autónomas que forman parte de la red de Escuelas Promotoras de Salud. En España, actualmente son Aragón, Asturias, Cataluña, Extremadura, Murcia, Valencia y Navarra. (Lázaro; 2012)

La orden SAN/1072/2018, de 11 de junio, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del año 2018 define estas escuelas como aquellas que priorizan en su proyecto educativo la promoción de la salud y facilitan la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud. Incluye el modelo de organización del centro, la actuación frente a los determinantes de la salud (alimentación, actividad física, salud emocional, consumos y ambiente), la

programación educativa relacionada con la salud y las relaciones del centro con su entorno y la promoción de las competencias del alumnado basándose en habilidades para la vida. De esta manera se proporciona una plataforma europea que ayuda y subvenciona a las organizaciones y profesionales que fomentan la salud desde las escuelas de todos los países de la Unión Europea.

Como hemos visto a lo largo del documento, la escuela puede influir de manera directa en la práctica de AF, pero no podemos olvidar que también lo hace de manera indirecta en los hábitos alimenticios de los alumnos, entre otros aspectos, sin embargo, autores como Anderson y Butcher (2006), Carter y Swinburn (2004), Kubik y otros(2005); citados en Chillón, Tercedor, Delgado, Carbonell (2007) afirman que los comedores escolares actuales no se adecuan a la nutrición de los estudiantes. Es evidente que además de promover la AF, puede promover hábitos alimenticios saludables a los alumnos. Estos aspectos pueden ser tratados desde todas las áreas del currículo haciéndolo de forma transversal, sin embargo de nada sirve enseñar a los alumnos los elementos básicos de una dieta equilibrada y sus beneficios si en una gran parte de los comedores escolares, los menús son de alto valor energético y no se adecuan a la nutrición de los estudiantes. Siendo un tema de gran preocupación y que puede condicionar la vida adulta de los alumnos, se han puesto en marcha diversas estrategias. En este documento abordaremos la estrategia NAOS que entre sus objetivos destaca el de crear menús equilibrados y con un menor valor energético en los comedores escolares. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), esta estrategia tiene el objetivo de mejorar la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) y su finalidad principal es la de mejorar los hábitos alimenticios e impulsar la práctica regular de actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil ya que una persona joven obesa tiene muchas probabilidades de ser una persona adulta obsesa. Debido al carácter multifactorial de la obesidad, esta estrategia requiere la colaboración e implicación de toda la sociedad para lograr resultados positivos.

Analizando esta problemática, son evidentes los retos que rodean a la escuela hoy en día. Si éstos son alcanzados, se ayudará a los estudiantes a crear estilos de vida activos y saludables. En el ámbito escolar, la asignatura de EF tiene un enorme potencial educativo capaz de atender a dichos retos, el cual analizaremos a continuación.

1.2.3. La educación física como promotora de la Actividad Física

La EF en la escuela posee un enorme potencial a la hora de promover la AF de forma directa ya que puede influir en la acumulación de minutos de ésta y con una buena metodología por parte del profesor generar experiencias satisfactorias de aprendizaje, permitiendo a los alumnos adquirir un modelo de vida activo. (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009; citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo; 2016).

Sin embargo, otros autores como Sánchez-Vaznaugh, Sánchez, Rosas, Baek y Egerter (2012; Citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo; 2016) afirman que el rol más importante de la EF dentro del ámbito escolar no es el de lograr una gran acumulación de minutos de práctica de AF, sino el de transmitir a los alumnos diversos contenidos que les permitan adquirir el conocimiento científico acerca de la EF y sus relaciones con la salud; sin embargo, estos mismos autores defienden que a pesar de que el aumento de minutos de AF no es el principal objetivo, para muchos alumnos se convierte en la única posibilidad de realizar AFMV por tanto requiere de su aprovechamiento.

Tal y como dice la Orden de 16 de Junio de 2014 de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueba el currículo de educación primaria y se autoriza su aplicación en los centro docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, el área de Educación Física promoverá una Actividad Física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de la vida de los estudiantes. De tal manera, el currículo propone al profesional de EF el nuevo rol de educador, facilitador y promotor de una educación activa. Sin embargo, este nuevo reto que propone el currículo sigue pendiente y es necesario un cambio en la metodología que permita alcanzar los objetivos que se proponen desde el currículo. Este mismo documento ofrece a los docentes unas orientaciones didácticas que pueden ayudar a solventar los problemas existentes como ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado a todos los alumnos y alumnas, priorizar en la elección de actividades que no estén estereotipadas para que todos puedan participar y se esté promocionando la actividad física en los dos sexos o mostrar continuamente una conducta activa y de satisfacción hacia la EF con el objetivo de tratar de transmitirla a los alumnos. Además, para que las actividades sean lo más significativas posibles deben de adecuarse al alumno, al contexto y a los materiales de los que se dispone. No se debe olvidar que el

docente es un ejemplo para los alumnos y que sus acciones pueden influir en el comportamiento de éstos, en este caso en la práctica de AF. Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo (2015; Citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo; 2016) afirman que el rol del profesor es fundamental a la hora de lograr una participación más igualitaria. Para ello, a través de las diferentes unidades didácticas y las metodologías empleadas deberá equilibrar esta activación, ayudando a mejorar el estilo de vida y la salud de los jóvenes. No debemos olvidar que la motivación está condicionada por las experiencias que viven los alumnos, por tanto, cuanto más negativas son, menor motivación existe.

También debemos destacar que la promoción de la AF no recaer solo en el área de EF, sino que debe ser abordada desde todas las áreas, por lo que todos los profesionales de la educación deben contribuir a este aspecto. De hecho, el mismo currículo aragonés cita en sus elementos transversales, más concretamente en el número 6 la promoción de la actividad física y la salud: “Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que, a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.”

En línea con la nueva concepción de EF que propone el currículo, son muchos los autores que proponen estrategias con el objetivo de que la asignatura sea mucho más significativa dentro y fuera del contexto escolar. Entre ellos, destacamos a Blázquez Sánchez, Sebastiani I Obrador (2009 ; citados en Blázquez; 2016) que optan por una EF basada en competencias, es decir, que los contenidos sean aprendidos de manera funcional, en un contexto real y personal. El real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se definen las competencias como las capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa. Así mismo, la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los

centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, nos define las competencias como las capacidades que desarrolla el alumnado para aplicar de forma integrada los contenidos, con el fin de lograr la realización adecuada de las actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Por otro lado, en línea con la Recomendación 2006/962/EC del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, el conocimiento debe ser adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales tanto dentro de un contexto educativo formal o informal.

Si se lleva a cabo esta nueva concepción, nos acercaremos a una EF mucho más auténtica, la cual según Blázquez Sánchez (2016) se caracteriza entre otros aspectos por ofrecer una gran variedad de práctica dentro de un contexto real, lo cual permite aprender contenidos de forma mucho más significativa y transferirlos a otros contextos, así como el respeto de los ritmos personales, respetando las diferencias y virtudes de todos los alumnos y permitiendo obtener éxito a todos ellos.

Otras estrategias que pueden complementar la anterior son las propuestas por Sallis y McKenzie, (1991; Citados en Chillón, Tercedor, Delgado, Carbonell ;2007) que son las siguientes:

- Una metodología activa en el aula, opuesta al clásico inmovilismo, en la que el alumno es un sujeto pasivo y permanece prácticamente quieto a lo largo de toda la jornada escolar. Esta metodología propone el uso de estrategias que permitan el dinamismo de los alumnos, como los trabajos en grupos, tareas manuales...
- Potenciar la EF, aumentando la carga curricular semanal y desarrollado estrategias orientadas hacia el disfrute de los alumnos desarrollando en ellos una confianza y una actitud que les permita tener modelos de vida activos a lo largo de su vida cotidiana.
- Proporcionar tiempo dentro de la jornada escolar para la práctica de AF no estructurada. Es aquí donde entra la importancia de los periodos de recreo y comedor. En estos momentos, los profesores deberían facilitar esta práctica a los alumnos, ofreciendo dinamizaciones en función de los intereses de todos los alumnos, complementando de esta manera las clases de EF.

Para concluir , Kahn y otros (2002; citados en Chillón, Tercedor, Delgado, Carbonell; 2007) aseguran que estos programas no deben de estar centrados solamente en la escuela, sino que deben traspasar estas fronteras fomentando de esta manera el uso de los medios de transporte activos, promover cambios en el entorno que faciliten la práctica de actividad física... En definitiva, la escuela tiene un papel muy importante, pero tiene que estar respaldada por otros sectores de la comunidad para que su función en la promoción de la AF sea significativa y duradera.

Como hemos visto en este apartado, es evidente que la EF es importante a la hora de promocionar la AF, sin embargo la escuela cuenta con otros momentos en los que se puede practicar como son los recreos, los descansos, momentos de comedor... En estos momentos, los alumnos van a realizar AF a la vez que se pueden desarrollar las competencias clave, por ejemplo la Competencia Social y Cívica, pues las interacciones entre los alumnos van a ser constantes.

1.3.Los recreos: Una oportunidad para la socialización y la Actividad Física

Cuando nos paramos a pensar sobre el espacio de recreo, reflexionamos a cerca de las oportunidades que este espacio puede brindar a los niños; como aprender a interactuar, hacer amigos, resolver conflictos pacíficamente, desarrollar la cooperación y practicar AF entre otros aspectos. Tareas que realiza el niño en su infancia y más concretamente en la escuela. Si el espacio de recreo no permite a los alumnos establecer estas relaciones, ¿Cuándo podrán hacerlo? (Schmidt, 2011; McNamara, 2014; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017).

Para abordar este apartado, se hará desde la perspectiva canadiense la cual considera el recreo uno de los momentos más importantes de la jornada escolar pues es donde el alumno va a relacionarse con los demás, va a jugar, va a realizar AF sin rutina alguna, de manera completamente diferente que en el aula. Para que esto sea así, el espacio de recreo debe someterse a un cambio en el que se preste atención a estos cuatro pilares, los cuales el sistema canadiense considera fundamentales: la cultura del recreo, los modelos a seguir, las oportunidades y el espacio:

La cultura del recreo: los estudiantes a través de las interacciones sociales y los juegos desarrollan su lenguaje y pensamiento. Estos aspectos se verán afectados en función de las oportunidades que tengan los alumnos para interactuar con los demás.

(Vygotsky, 1978; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017). Por tanto es necesario reflexionar sobre el contexto social y cultural del patio de recreo que va a afectar evidentemente a las relaciones que establecen los alumnos en él. (Yonezawa et al., 2009; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017).

En definitiva, hay que cambiar nuestro pensamiento a cerca del papel de este espacio y de la gran oportunidad de socialización que puede suponer. Por tanto, si cambiamos nuestra forma de ver el recreo y proponemos un gran abanico de oportunidades, contribuiremos a la socialización de nuestros alumnos además del posible aumento de práctica de AF.

Los modelos a seguir: Los niños tienen tendencia innata a imitar y consolidar las acciones que otros individuos desarrollan por lo que es necesaria la existencia de modelos positivos en el patio de recreo como son los estudiantes adultos y los profesores. (Bandura, 1986; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017) En definitiva, el hecho de que estos individuos se relacionen en el recreo a través de la AF influirá en los estudiantes más jóvenes haciendo que estos sigan el mismo proceso. Por esta razón es necesaria la presencia de “supervisores o coordinadores activos” que guíen a los alumnos en la resolución de conflictos de forma pacífica, la integración o la práctica de AF entre otros aspectos. (McNamara et al.,2014; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017). El rol de estos supervisores o coordinadores es diferente al del supervisor tradicional pues participan de manera activa en las actividades del recreo interactuando de manera positiva con todos los alumnos lo que puede ayudar a prevenir determinados problemas. (Wenger, 1998; McNamara, 2014; citados en McNamara, Colley y Franklin; 2017). Sin embargo, en la realidad escolar en la que nos encontramos hoy en día, el número de supervisores es escaso lo que hace que este nuevo rol sea más complicado aunque no imposible, pues todo dependerá de la implicación activa de estos supervisores.

Las oportunidades: Es importante destacar que cuanto más grande es la variedad de oportunidades que el recreo puede ofrecer al niño, mayor es la socialización de éste lo que genera un sentimiento de aceptación y pertenencia, reduciendo aspectos que pueden aparecer en el recreo como la marginación social o el bullying. (McNamara et al.,2014; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017). Los coordinadores nombrados anteriormente pueden organizar diferentes áreas de juego ofreciendo

diferentes oportunidades a los alumnos contribuyendo a alcanzar los aspectos que acabamos de nombrar. (Mckenzie et al., 2010; Ramstetter et al., 2010; Stanley et al., 2012; Butler, 2013 ; Efrat, 2013 ; McNamara et al., 2014 ; citados en McNamara, Colley y Franklin ; 2017).

En definitiva, cuanto más grandes son las oportunidades motrices que se ofrecen en este espacio, no solo aumenta la socialización de los alumnos, sino que también las oportunidades de práctica de AF

El espacio: Numerosos estudios recientes inciden que el espacio del patio de recreo influye notablemente en la práctica de AF. Un mayor espacio con una buena organización permite a los alumnos realizar una mayor variedad de juegos, es decir, si se aumenta el espacio, las oportunidades durante el recreo serán mayores. (McNamara et al., 2014 ; citado en McNamara, Colley y Franklin ; 2017). Por otra parte, es conveniente equipar el patio de recreo con materiales naturales que permitan a los alumnos jugar libremente desarrollando su creatividad e imaginación. (Pellegrini y Smith, 2005; Ginsburg, 2007; Gordon, 2009; citados en McNamara, Colley y Franklin; 2017)

Actualmente en España, el recreo es un espacio que queda bastante olvidado en la jornada escolar; en cambio, con una serie de estrategias puede ser fundamental para el desarrollo de los alumnos en todos los ámbitos de la personalidad y de sus relaciones con los demás así como la promoción de la AF. Además, no debemos olvidar que el patio de recreo supone un lugar de socialización, un lugar de libertad en el que pueden realizar todo tipo de comportamientos motrices, aunque todos estos aspectos están condicionados por la intervención de los docentes. (Bonal, 1998; Citado en Fernández, Raposo, Cenizo y Ramírez; 2009). Para lograr estos aspectos, el compromiso del equipo docente debe ser elevado.

Stratton y Mullan (2000; citado en Martínez, Aznar y Conteras, 2015) afirman que el 40% del tiempo de recreo va destinado a la práctica de AF y que con una mejor reestructuración de los espacios los alumnos estarían más cerca de cumplir las recomendaciones respecto a la AF. Por tanto, estos autores coinciden con la idea de que en función de cómo es el espacio de recreo, las oportunidades para practica AF van a ser mayores o menores. (McNamara et al., 2014 ; citado en McNamara, Colley y Franklin

;2017). Sin embargo, son muchos los centros educativos en los que la distribución de este espacio no facilita esta práctica por parte de todos los alumnos. Hace muchos años que podemos comprobar que un alto porcentaje de los patios de recreo es ocupado por pistas de fútbol y de baloncesto, lugares en los que solo se practican estos deportes, siendo mínimo el espacio que va destinado a la realización de otras actividades deportivas. Esta distribución aumenta todavía más las diferencias ofreciendo más oportunidades al sexo masculino que al femenino en lo que respecta a la práctica de AF (Cantó, Ruiz; 2005) Según la investigación realizada por Fernández, Raposo, Cenizo y Ramírez (2009) la mayoría de los centros no cuenta con espacios donde los alumnos puedan estar tranquilos, ni con materiales para fomentar la creatividad entre otros aspectos, sino que los materiales son en su gran mayoría deportivos y ocupan gran parte del terreno de recreo haciendo que no todos los alumnos del centro puedan realizar aquellas actividades con las que más disfrutan. Fernández et Al. (2009) en su investigación proponen diferentes zonas de recreo en función de lo que se vaya a realizar (Actividades deportivas, de comunicación y expresión, de manipulación, de alimentación, de uso de materiales digitales, motrices y otro tipo de actividades) con el objetivo de satisfacer las necesidades de todo el alumnado y de dar al recreo la importancia que merece. Pereira et al. (2002) proponen algunas otras medidas que podemos sumarlas a las propuestas anteriormente por Fernández, Raposo, Cenizo, Ramírez (2009) como la creación de áreas tranquilas y de convivencia, la mayor supervisión de los recreos, la implicación de los padres en actividades de los recreos, entre otras. Es posible que con la creación de estas zonas los alumnos tengan una mayor variedad de oportunidades, lo que contribuiría a aumentar las relaciones sociales de éstos así como la práctica de AF. Esta idea apoya a la de McNamara et al. (2014; citado en McNamara, Colley y Franklin; 2017) cuando se resalta la importancia de la variedad de oportunidades en este espacio.

En definitiva, la necesidad de mejorar el espacio de recreo es evidente y para ello es necesaria la participación de todos los profesionales del centro, sin embargo la realidad es diferente pues hoy en día el recreo puede haber perdido su identidad y por tanto su posible sentido educativo, ya que carece de una dirección concreta. (Pereira, 2002; citado en Pereira, Neto, Smith yAngulo; 2002). Es por esto que es necesario reflexionar sobre este periodo para que pueda ayudar a los alumnos a desarrollar su identidad, su comportamiento motor, social e intelectual y pueda desempeñar un papel

importante en la formación de los estudiantes de cara a su vida así como en la promoción de la AF (Pereira, Neto, Smith y Angulo; 2002).

Analizados estos aspectos los cuales condicionan el recreo de hoy en día, indagaremos en las diferencias que se producen entre los chicos y las chicas durante este periodo de la jornada lectiva.

1.3.2. Diferencias de género en la práctica de Actividad Física en el recreo.

Según la investigación realizada por Martínez, Aznar y Contreras (2015) los niños cumplen las recomendaciones de AF de una manera más significativa que las niñas, en cambio, Mota et al. (2005; Martínez, Aznar y Contreras, 2015) afirman en su estudio que el periodo de recreo contribuye significativamente más a las chicas que a los chicos suponiendo un 8% de la AF diaria. Esto demuestra que para el sexo femenino, el tiempo escolar es el periodo más importante para realizar AFMV por lo que debemos hacer hincapié en estos periodos y diseñar programas de intervención y proyectos de centro que puedan aumentar los minutos de AF en el centro.

Sin embargo, otros autores exponen que la práctica de AF en el tiempo de recreo tiene una mayor repercusión en los chicos que en las chicas debido a la diferencia de oportunidades e instalaciones. Esto hace que las chicas se decanten por actividades cooperativas o la no realización de AF percibiendo el recreo como un lugar de socialización (Escalante et al.2011; citados en Martínez, Aznar y Contreras;2015)

Dentro de este apartado, hablaremos del HAPPY (Health and Physical activity Promotion in Youth) study, un proyecto llevado a cabo en el Reino Unido, en la ciudad de Bedfordshire, en el cual participaron 249 personas de 11 escuelas diferentes. Estos participantes fueron seleccionados de forma aleatoria. En primer lugar se les facilitó un acelerómetro con el objetivo de analizar diversos momentos de la jornada escolar como el transporte al colegio, el recreo o las pausas en el almuerzo. Los resultados obtenidos evidenciaron que los niños cumplen las recomendaciones europeas de manera más significativa que las chicas en lo que respecta al tiempo de recreo; lo que demuestra que según este estudio las chicas son menos activas que los chicos en el periodo de recreo; aunque ninguno de los dos sexos cumple las recomendaciones de AF. Este estudio deja en evidencia la necesidad de crear diferentes estrategias que fomenten la igualdad de oportunidades en el recreo para la práctica de AF.

Todos estos estudios evidencian que hace falta un mayor compromiso por parte de los docentes en el recreo escolar permitiendo realizar AFMV a todos los alumnos, independientemente de su edad o género. Los profesores, y no solo el profesor de educación física, deben asumir el rol de promotores de la AF y de dinamizadores de este espacio con el objetivo de lograr una igualdad de oportunidades para los chicos y las chicas en lo que respecta a la AF

Por otra parte, debemos tener en cuenta el papel que desempeña el recreo en cuanto a la segregación en función del género. Rodríguez y García (2009) hablan del recreo como un espacio en el que se generan las diferencias entre los chicos y las chicas conforme avanza la edad de los estudiantes. Según estos autores, estas diferencias pasan desapercibidas en el aula e incluso fuera del recinto escolar, sin embargo es en el recreo donde se producen con mayor facilidad. El estudio realizado por Rodríguez y García (2009) en el que observaron a determinados alumnos que acababan de incorporarse al centro educativo con el propósito de analizar la interacción de estos con los demás compañeros pudo demostrar cómo los niños, conforme se van integrando en el sistema educativo acaban relacionándose principalmente con el género masculino, dejando de lado al sexo femenino durante los periodos de recreo, aumentando las diferencias entre ambos géneros.

Es posible que antaño, la distribución del recreo fomentara la AF, sin embargo la sociedad es cambiante y la educación debe de adaptarse rápidamente a estos procesos de cambio contribuyendo de esta manera al desarrollo integral del alumnado.

Teniendo en cuenta estas investigaciones y datos recogidos, sería necesario plantear nuevos enfoques e intervenciones educativas dentro del horario escolar. (Martínez, Aznar y Contreras;2015).

Además, tenemos que resaltar que las diferencias de género en el periodo de recreo no es el único problema en este espacio, sino que hay otros aspectos que pueden afectar a los estudiantes de manera significativa y que es conveniente analizar.

1.3.3 Otros problemas dentro del recreo escolar

Anteriormente, hemos recalcado que el recreo puede ayudar al niño en su socialización (Pellegrini y Smith, 1993, Citados en Pereira, Neto, Smith y Angulo; 2002), en cambio es en estos espacios donde pueden aparecer comportamientos agresivos y de malos tratos entre iguales fruto de la falta de organización del patio, la poca diversificación de actividades, la falta de competencias sociales o la falta de supervisión. (Pereira, Neto, Smith, Angulo; 2002).

Pereira et al. (2002) afirman que la mala distribución de este espacio puede hacer que muchos alumnos sean excluidos ya que no manejan las habilidades necesarias de una determinada disciplina deportiva y ante la falta de actividades de otra índole son excluidos privándoles de aumentar la socialización y de realizar AF.

El recreo es un espacio lectivo en el que los alumnos pueden interactuar con los demás compañeros disfrutando de esta manera del tiempo de ocio dentro de la jornada escolar (Caro, Altenburg, Dedding y MailyChinapaw, 2016; citados en Aibar, Lozano, Liesa, Ibor, Moyano y Vázquez; 2018), sin embargo no siempre es así pues los alumnos pueden encontrarse con una gran cantidad de problemas, los cuales trataremos de analizar a continuación. Es evidente, tal y como hemos visto en este documento que la escasez de AF en el espacio de recreo es uno de los problemas más preocupantes a la hora de promocionar la AF, sin embargo podemos encontrar otros problemas como el bullying, el estrés o el aislamiento. Estos aspectos los cuales están relacionados con el bienestar del alumnado pueden ser grandes condicionantes para la práctica de Actividad Física en el centro. (Bundy, Engelen, Wyver, Tranter, Ragen, Bauman et al., 2017; citados en Aibar, Lozano, Liesa, Ibor, Moyano y Vázquez; 2018) Sucintamente destacamos el poder pedagógico de los recreos, el cual hoy en día no está aprovechado al máximo y necesita reinventarse. Es por esta razón por la cual los recreos activos pueden ayudar a solucionar estos problemas ya que además de fomentar la práctica de AF contribuyen en las relaciones sociales de los alumnos lo que puede ayudar a prevenir los aspectos que hemos nombrado anteriormente, como el bullying o la exclusión.

Para llevar a cabo esta estrategia es necesaria la coordinación e implicación de todos los docentes del centro, pero no solo eso, sino que también pueden coordinarse los centros educativos con otras instituciones como pueden ser las universidades que pueden ayudar al trascurso de estas actividades desarrollando en los alumnos

experiencias de aprendizaje satisfactorias, cooperativas e inclusivas. (Aibar, Lozano, Liesa, Ibor, Moyano y Vázquez; 2018)

Además de los recreos activos, podemos encontrar una gran variedad de estrategias encaminadas a solucionar estos problemas tan frecuentes en los recreos escolares. Entre todas ellas, queremos destacar con mayor importancia los proyectos de centro como herramienta clave para promover la AF en los recreos desde una perspectiva inclusiva.

1.4. Proyectos de centro como estrategias para promocionar la Actividad Física en los recreos.

La gran inquietud existente por parte de los docentes en cuanto a las escasas horas de EF semanales, aumentan la importancia del recreo y es allí donde los recreos activos y proyectos de centro tienen un papel más que importante. (Rodríguez y Arjona; 2012). Por otra parte, este espacio además de mejorar las habilidades psicomotrices de los alumnos, les ayuda en lo que respecta al desarrollo social, cognitivo y emocional (Gómez; 1995; Gras y Paredes; 2015 citados en Castillo, Picazo, Gil; 2018)

A lo largo de la jornada lectiva, los alumnos pasan un largo tiempo en las aulas sentados, adoptando determinadas posturas corporales que no son siempre beneficiosas para su salud. Es allí donde entra la importancia de realizar una dosis de AF diaria que permita a los alumnos mejorarla. Consideramos necesario volver a recordar que uno de los espacios de la escuela en el cual se puede realizar AFMV es el recreo, sin embargo la construcción y distribución de este espacio no permite a todos los estudiantes realizar AF (Fernández, Raposo, Cenizo, Ramírez; 2009).

La actividad mayoritaria que realizan los niños es el juego, bien sea durante su tiempo libre fuera del entorno escolar o en el periodo de recreo, dentro de la jornada escolar. A través del juego los niños se relacionan con sus iguales y aprenden sobre sí mismos construyendo poco a poco su personalidad. Partiendo de esta base, el entorno en el que se desenvuelve el niño debe ofrecer una gran variedad, sin embargo, hoy en día los recreos escolares se caracterizan por la falta de instalaciones que pueden producir efectos negativos en los alumnos y un rechazo hacia la AF (Eriksen, 1992; citado en Larraz. A; 1994)

Larraz (1994) hace referencia a la importancia de distinguir entre equipar y acondicionar el recreo. En muchas ocasiones, el hecho de equiparlo no soluciona los problemas existentes en este espacio y que privan a determinados alumnos de realizar AF durante este periodo. Por tanto, es recomendable acondicionar dicho espacio, creando diferentes lugares que permitan a los alumnos realizar diferentes actividades en función de sus gustos.

Un recreo correctamente acondicionado proporciona a los alumnos un ambiente de seguridad que favorece distintas posibilidades de juego a los alumnos enriqueciendo de esta manera la motricidad y las relaciones sociales de los alumnos favoreciendo así su desarrollo. (Larraz; 1994)

Otra de las posibilidades que existen en cuanto a la organización del patio de recreo y que se realiza en numerosos centros educativos del norte de Europa es vincularlo con el exterior, haciendo que sean los propios alumnos los que elijan las actividades a realizar y que sean ellos mismos los que gestionan su seguridad en estos espacios. (Tena; 2017)

Para abordar este tema, pondremos de ejemplo el papel del recreo en el sistema educativo canadiense donde es entendido como la parte de la jornada lectiva que permite a los estudiantes interactuar y participar en juegos de AF que no son calificados y que están relacionados con los intereses de los alumnos. (Blatchford y Baines, 2006; Holmes et al., 2006; Dessing et al., 2013; McNamara et al., 2014 ; citados en McNamara, Colley y Frankiln ; 2017), sin embargo si el recreo no cuenta con una planificación concreta, como puede ser la realización de proyectos de centro pueden aparecer situaciones de exclusión que pueden reducir la posibilidad de los alumnos a relacionarse e interactuar con sus compañeros ocasionando situaciones de aislamiento. (Leary y Baumeister, 2000; Bagwell y Schmidt, 2011; citados en McNamara, Colley y Frankiln ; 2017). En definitiva, los alumnos y alumnas necesitan diferentes oportunidades y apoyos que les permitan establecer relaciones con los demás compañeros y de esta manera aumentar la AF durante este periodo. (Pellegrini y Bohn, 2004; Blatchford y Baines, 2006; Beresin, 2010; McNamara, 2013; citados en McNamara, Colley y Frankiln ; 2017). Estas oportunidades y apoyos pueden ser los proyectos de centro, pues pueden ayudar a distribuir el espacio de recreo de mejor

manera así como proponer un gran abanico de actividades a los alumnos y por dicha razón en este apartado analizaremos algunos de ellos a modo de ejemplo:

Proyecto	Autor
Proyecto realizado en un centro escolar asturiano.	Méndez-Giménez y Pallasá-Mantecá (2018)
Proyecto realizado en el centro público “Gloria Fuertes”	Castillo, Picazo y Gil (2018)
Proyecto realizado en un centro educativo de Marbella y otro de Antequera	Rodríguez y Arjona (2012)
Proyecto “Gascomarines”	González(2009)
Proyecto centro público Santos Samper para la re-organización del patio escolar	Comunidad Educativa del centro
Proyecto “Sigue la Huella)	Murillo, Zaragoza, Abarca y Generelo (2014)

Gráfico 3. Proyectos de centro analizados

Para la mejor comprensión del apartado, numeraremos los proyectos del 1 al 6:

1)En primer lugar, se hablará del **proyecto realizado por Méndez-Giménez y Manteca-Pallasá (2018)** en un centro de Asturias en el que participaron alrededor de 400 estudiantes, desde Educación Infantil hasta 6º de Educación Primaria. Esta dinamización pretendía dar repuesta a tres objetivos diferentes pero todos ellos con un mismo propósito: aumentar la realización de AF desde el espacio de recreo a la vez que se aumentan las relaciones sociales de los alumnos:

a) Habilitar nuevos espacios en el patio de recreo que garantizasen la participación activa de los alumnos, ya fuera programada o no. Esta medida se basaba en establecer turnos rotativos con el objetivo de un hacer un uso igualitario del terreno.

b) Potenciar el desarrollo interdisciplinar del recreo con asignaturas como plástica y EF, de manera que los estudiantes construyeran materiales

propios en estas sesiones para que posteriormente se utilizaran en el espacio de recreo. Evidentemente estos materiales estaban relacionados con los intereses de los alumnos lo que permitía una participación activa y autónoma en el recreo. Además, utilizando esta estrategia el alumnado tiene la posibilidad de explorar el entorno cercano para obtener la materia prima necesaria para su construcción. Además, también se contribuye al desarrollo de las competencias clave desde el recreo.

c) Dividir del patio de recreo en tres espacios, cada uno de una tipología distinta: Espacio para la práctica de juegos individuales, Juegos cooperativos y juegos de cooperación-oposición.

Llevados a cabo estos objetivos, este proyecto mostró un aumento de la práctica de AF durante el tiempo de recreo por parte de todos los alumnos pero en especial del sexo femenino ya que se proponen actividades acordes a sus intereses y gustos. Por tanto, se puede extraer la conclusión de que el sexo femenino no rechaza la práctica de AF, sino que no se proponen actividades relacionadas con sus intereses.

2) Otro de los proyectos que vamos a analizar es el realizado en el **centro público “Gloria Fuertes” en Albacete por Castillo, Picazo y Gil (2018)** el cual va destinado solamente al periodo de recreo (30 Minutos). El objetivo del proyecto era el siguiente: analizar detenidamente el nivel de participación de AF en el recreo por parte de los estudiantes y proponer determinadas estrategias para aumentarlo.

Para ello se recogen una serie de actividades acordes a los intereses de los alumnos y elaborar un calendario de actividades el cual se llevará a cabo en el recreo permitiendo a los alumnos realizar AF en función de sus intereses. Una vez acordados los diferentes espacios y actividades que se van a desarrollar, se trabajaron una serie de rutinas, actitudes y comportamientos en los alumnos para facilitar el transcurso de éstas. De esta manera, son los propios alumnos los que organizan su recreo de forma autónoma, sabiendo de antemano las actividades que se realizan cada día las cuales están relacionadas con sus intereses. Este proyecto sin duda contribuye a la promoción de la AF desde la escuela.

Los resultados obtenidos con esta nueva distribución del espacio de recreo así como con la nueva variedad de actividades fueron los siguientes:

- Mayor aumento de AF por parte de todos los alumnos del centro. Aproximadamente las tres cuartas partes del centro destinaban el tiempo de recreo a realizar actividad física.

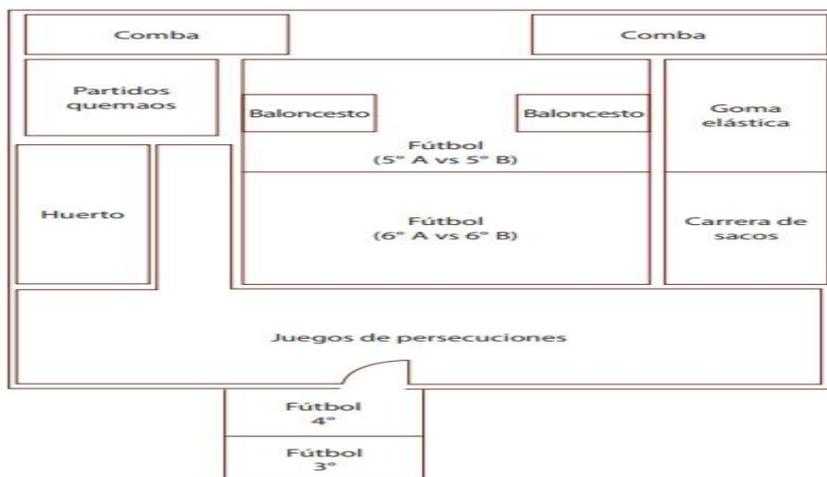
- Mayor motivación intrínseca hacia la práctica de AF dentro del centro educativo.

- Se crea una motivación intrínseca en el alumnado respecto a la práctica de AF lo que puede dar lugar a la promoción de ésta desde el recreo y el centro educativo.

Gráfico 4. Actividades realizadas en función de los días y a los grupos a los que van dirigidas. Castillo. G, Picazo. C.C, Gil. P (2018)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fútbol (3º, 4º, 5º y 6º)				
Comba/Relej (todos)	Comba/Relej (todos)	Comba/Relej (todos)	Comba/Relej (todos)	Comba/Relej (todos)
Goma elástica (todos)				
Baloncesto (todos)	Baloncesto (todos)	Baloncesto (todos)	Baloncesto (todos)	Baloncesto (todos)
Carrera de sacos (3º, 4º, 5º y 6º)				
Partidos quemaos (todos)				
Polis y cacos (todos)	Bote-bote (todos)	Kuba (todos)	Escondite al revés (todos)	Cadena (todos)

Gráfico 5. Nueva distribución del recreo. Castillo. G, Picazo. C.C, Gil. P (2018)



3) Continuaremos con **el proyecto realizado por Rodriguez y Arjona (2012) en un centro educativo de Marbella y otro de Antequera.** Este proyecto va dirigido a todos los alumnos de los centros, independientemente su sexo y edad. El objetivo perseguido por este proyecto es: Crear una “liga de las estrellas” formada por equipos mixtos que compitan den deportes alternativos durante el periodo de recreo.

Los resultados obtenidos fueron el aumento de los minutos de AF durante el tiempo de recreo, por parte del sexo masculino y femenino así como el desarrollo de valores de cooperación y respeto por los demás compañeros.

Este proyecto destaca por el carácter interdisciplinar, ya que durante el transcurso del mismo los alumnos estarán en contacto con las nuevas tecnologías pues serán ellos mismos los que creen un blog donde se registren los eventos deportivos del recreo y sus correspondientes resultados.

La competición en deportes de carácter neutro puede ser una solución para aumentar la AF de los alumnos, en concreto del sexo femenino.

4) A nivel autonómico encontramos el **proyecto “Gascomarines” puesto en práctica en el centro educativo “Gascón y Marín**, en la ciudad de Zaragoza. El objetivo del proyecto no es solamente promover la Actividad Física en el tiempo de recreo, sino que más bien va destinado a tratar aspectos como la resolución de conflictos y la inclusión. A lo largo del proyecto, se propusieron una serie de dinamizaciones durante los tiempos de recreo, permitiendo a los alumnos fortalecer sus relaciones sociales y personales y disminuyendo el riesgo de exclusión fuera y dentro del contexto escolar ya que los alumnos trabajan juntos durante todos los recreos permitiendo de esta manera conocer y valorar a los demás compañeros.

Dentro de los proyectos de centro, las dinamizaciones en los recreos pueden ser una estrategia muy adecuada para solucionar determinados problemas relacionados con la falta de AF, pero no solo eso, sino que también pueden ayudar a los alumnos a adquirir estrategias que les ayuden a resolver pequeños conflictos durante este periodo, acoger a alumnos nuevos en el centro, etc. Partiendo de esta base, debemos recalcar los números proyectos realizados en el centro “Gascón y Marín” en la ciudad de Zaragoza (España) a través de los cuales se enseña a los alumnos estrategias para resolver estos problemas, bien sea en los recreos, las aulas o incluso fuera del centro escolar. Todos ellos, aunque destacamos el que hemos analizado en este documento, “Gascomarines” han logrado que todos los alumnos puedan disfrutar del tiempo de recreo, disminuyendo los conflictos y haciendo de este un espacio para todos, permitiendo que todos los alumnos aumenten y fortalezcan sus relaciones sociales y personales.

5) Otro **proyecto** que es necesario analizar es el que se llevó a cabo en la localidad oscense de Almudévar, en el **centro público Santos Samper**, con el objetivo de re-organizar el patio escolar y ofertar a los alumnos y alumnas un mayor número de actividades durante el recreo (actividades de experimentación sensorial, creatividad, experimentación con el entorno...). Este proyecto involucra a todos los miembros de la comunidad educativa, haciendo que todos sean partícipes de la realidad escolar. Evidentemente con la nueva distribución del espacio y con el equipamiento de éste, las posibilidades de realizar AF son mucho mayores. Este proyecto trata de demostrar la idea de que en función de la distribución del espacio las posibilidades que tienen los alumnos para realizar AF son mayores o menores.

Actualmente, este proyecto se ha convertido en un referente para varios centros de la Comunidad Autónoma de Aragón.

6) Para concluir este apartado, hare una breve referencia al **proyecto “Sigue la huella” (Murillo, Zaragoza, Abarca y Generelo (2014))** desarrollado por la Universidad de Zaragoza que tiene como objetivo aumentar los minutos de AF de los alumnos durante todos los días de la semana a través del desarrollo de estrategias para que los alumnos puedan gestionar su tiempo libre de manera activa, la colaboración del equipo docente en la creación de estrategias que promuevan la AF, desarrollo de materiales curriculares que faciliten la práctica de AF de los alumnos, poniendo especial énfasis en las chicas, entre otros objetivos. Este proyecto pretende desarrollar en los estudiantes un conocimiento que permita hacerles ver la relación entre la AF y la salud, así como los diferentes factores que influyen en la práctica de ésta en el día a día.

Para lograr este aumento de minutos de AF, a través de este proyecto se pretende concienciar a los alumnos sobre la importancia de realizar AF en los recreos a través de diferentes propuestas. De tal manera, son los propios alumnos los que deciden qué actividades les gustaría realizar en el tiempo de recreo siendo ellos mismos los que se encargarían de organizarlas y de buscar el material necesario para la puesta en práctica de estas actividades. Una vez realizado, se intercambiarían los materiales con los demás grupos para que todos puedan realizar las actividades que han propuesto los demás grupos y poder disfrutar de los materiales propuestos por los demás, siempre garantizando el respeto y el cuidado de éstos. Así puede conseguirse que los recreos estén organizados en función de los intereses de los alumnos y haya una gran variedad de actividades que hagan de este espacio un lugar divertido, de aprendizaje y de práctica de AF.

Con este proyecto se pretende recalcar que la tarea de promover la Actividad física no es sencilla y que para ello es necesaria la colaboración de toda la comunidad educativa. Este trabajo demuestra que los proyectos de centro son unas estrategias a tener muy en cuenta a la hora de realizar y promocionar la actividad física. (Murillo, Zaragoza, Abarca, Generelo; 2014)

Como reflexión final, creo que el recreo es uno de los momentos del día más importante para los alumnos, sin embargo no es visto de esta manera por muchos profesores. Pienso que todos los docentes deberían reflexionar sobre la labor que tiene

este espacio en la formación y el desarrollo motor y personal de los niños y como consecuencia organizar este espacio de tal manera que favorezca a todos los alumnos, bien sea con la creación de nuevos espacios, con dinimizaciones de juegos cooperativos, tradicionales... o conectándolo con el medio natural que rodea al centro. No se debe olvidar la capacidad pedagógica que tiene el recreo y éste debe de ser afrontado como una posibilidad de aprendizaje más. Creo que éste es uno de los retos más importantes de la escuela en el siglo XXI y debe ser afrontado por toda la comunidad escolar y no solo por los profesores de EF. Es evidente que la sociedad es cambiante y por tanto las estrategias de promoción de la AF y la salud no deben de quedarse estancadas y deben de ajustarse a los continuos cambios de nuestra sociedad actual.

2. Objetivo del trabajo.

Como hemos podido observar tras la lectura del marco teórico, la escasa AF realizada en el espacio de recreo y la organización actual de éstos son aspectos que pueden dar lugar a hábitos de vida sedentarios, así como a la posible exclusión de determinados alumnos ya que al no poder practicar AF relacionada con sus intereses, no tienen las mismas posibilidades de relación que otros alumnos que sí que las practican. Es evidente que el recreo no es el único espacio donde se puede realizar AF dentro del contexto escolar, sin embargo su aprovechamiento puede ayudar a los estudiantes a consolidar un estilo de vida activo y saludable.

El objetivo de este trabajo es plantear una propuesta práctica de un proyecto de intervención de centro dirigido al recreo escolar de un centro educativo francés, con el fin de intentar eliminar las posibles diferencias de género que hay en este periodo en lo que respecta a la práctica de AF. Este proyecto se basa en los juegos cooperativos como elemento principal de intervención.

3. Proyecto “Juntos podemos”

Una vez aclarado el marco teórico y el objetivo que perseguimos con la realización de este trabajo, trataremos de explicar el proyecto que se llevó a cabo durante las prácticas escolares en un centro educativo francés. Para ello, se estructurará el proyecto en los siguientes subapartados: Introducción,

contextualización, objetivos, actividades del proyecto, metodología, desarrollo del proyecto, situaciones de aprendizaje y análisis de resultados:

3.1 Introducción

Siendo evidentes las diferencias de género en la práctica de AF en el recreo escolar, las cuales han quedado demostradas en el marco teórico, durante el periodo de prácticas escolares se decidió realizar un proyecto de intervención de centro basado en los juegos cooperativos, el cual se llevaría a cabo durante el periodo de recreo. Antes de realizar dicho proyecto, se formularon diversas preguntas a los profesores y a los vigilantes del recreo a cerca de las actividades que realizaban durante este periodo los alumnos, así como los espacios más utilizados durante este periodo. Las respuestas obtenidas hacían referencia a la utilización de las pistas de fútbol y de baloncesto principalmente, así como de los bancos cercanos donde se situaban las personas que no realizaban actividad física durante el recreo, quedando libres algunos espacios como las zonas verdes de las que disponía el centro, así como partes del recreo que podían ser destinadas a la práctica de AF. En cuanto a las actividades realizadas, las personas interrogadas acerca de estos aspectos coincidían en que los chicos se decantaban por el fútbol y el baloncesto mientras que las chicas preferían actividades que no llevaran consigo la práctica de AF. Además, tanto los profesores como los vigilantes de recreo hicieron referencia a que los gustos e intereses de los alumnos y alumnas eran diferentes. Una vez más, estos resultados coinciden con las hipótesis de Thompson, Baxter-Jones, Mirwald, y Bailey (2003); Fairclough y Stratton(2005); citados en Frago, Zaragoza, Generelo, Aibar y Murillo (2016) nombrados anteriormente.

Además, tal y como hemos visto anteriormente, los recreos son una posibilidad pedagógica que en numerosas ocasiones pasa desapercibida. Con la realización de este proyecto, el recreo puede cobrar sentido e identidad, pudiendo convertirse en un espacio significativo dentro de la jornada lectiva.

3.2 Contextualización

Este proyecto se llevó a cabo entre el mes de febrero y el mes de mayo de 2018 en el centro educativo “École privée Notre Dame Sévigné”, centro privado que se encuentra en Talence, en el área metropolitana de la ciudad de Bordeaux (Francia). El

número de alumnos en el colegio, contando educación infantil y primaria es de 470 alumnos. El centro no cuenta con una gran diversidad étnica, pues la mayoría de los alumnos son de nacionalidad francesa, aunque sí que encontramos algunos alumnos con dobles nacionalidades (franco-alemanes, y de América del sur)

Este proyecto comenzó realizándose únicamente para los 45 alumnos de CM2 (3º de primaria en España), sin embargo, los alumnos que no realizaban estas actividades pudieron comprobar la satisfacción que originaba, mostrando interés por participar en ellas, sobre todo aquellas personas que no tenían la posibilidad de practicar AF durante el recreo, bien por la falta de instalaciones o porque no había actividades que fueran acordes a sus intereses, por lo que en la segunda semana, se permitió a todos los alumnos de Educación Primaria participar en este proyecto, aunque no lo hicieran de manera conjunta, ya que si participaban todos los mismos días el número de personas era muy elevado y el aprendizaje no sería del todo significativo. Para controlar la participación de los alumnos, los profesores del centro establecieron un calendario con los días en los que participaba cada clase. De esta manera, participaron aproximadamente 200 alumnos a lo largo de todo el proyecto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Proyecto dirigido a CP (1º de primaria)	Proyecto dirigido a CE1(2º de primaria)	DÍA NO LECTIVO	Proyecto dirigido a CE2 (3º de primaria)	Proyecto dirigido a CM1 y CM2 (4º y 5º de primaria)

El viernes se agrupan los dos cursos ya que al ser los alumnos más mayores, el control del grupo es más sencillo pues son capaces de trabajar de manera autónoma sin la presencia constante del profesor. Además, en estos dos cursos el número de estudiantes es menor pues los chicos no están tan interesados en los juegos cooperativos como los alumnos de otros cursos, por lo que la mayoría de los alumnos son de género femenino.

Al tratarse de un centro relativamente nuevo, las instalaciones eran numerosas (Polideportivo, canchas de baloncesto y fútbol, zonas verdes, zonas con bancos así como una pista de atletismo; sin embargo no todas ellas eran

utilizadas en el periodo de recreo, por lo que la incorrecta distribución del espacio dificultaba posiblemente la práctica de AF durante este periodo.

Los alumnos pasaban la mayor parte del tiempo de recreo en el terreno que se encuentra entre la pista de atletismo y el edificio del colegio, que era donde se encontraban las pistas de futbol y baloncesto. Además, al lado de esta zona se encontraba una zona cubierta con bancos, en la podíamos encontrar una gran cantidad de alumnos sin realizar AF. La pista de atletismo y la zona verde que encontramos a la izquierda de la imagen no era utilizada por los alumnos de primaria a pesar de tener acceso a ella. En la parte superior de la imagen se encontraba el polideportivo y a su lado una zona cubierta la cual solo era utilizada en caso de lluvia. Al lado de esta zona se desarrollaron los juegos cooperativos ya que era una parte de recreo que no era utilizada y que ofrecía muchas posibilidades ya que estaba en un buen estado. Los alumnos que no practicaban las actividades ese día tenían posibilidad de practicarlas de forma autónoma en las zonas no utilizadas como las pistas de atletismo, la zona verde o sus proximidades.



Imagen 1. Colegio Notre Dame Seigné en Talence, extraída de Google Maps

3.3 Objetivos del proyecto

Los objetivos que se persiguen con el desarrollo de este proyecto se detallan en el siguiente gráfico:



Gráfico 6. Objetivos del proyecto.

3.4 Actividades del proyecto: Los juegos cooperativos

El proyecto estaba se conformaba principalmente por una serie de juegos cooperativos encaminados a lograr los objetivos propuestos anteriormente, pero para eso, los alumnos basándose en las situaciones de aprendizaje propuestas, tendrán que ser capaces de organizar recreos cooperativos de forma autónoma, gestionando el espacio y el material de forma responsable; Pero ¿por qué son tan importantes las actividades cooperativas en nuestro proyecto? Según Velázquez (2004, citado en Velázquez; 2014) “el juego cooperativo es una actividad lúdica que se caracteriza porque no existe oposición entre las acciones de los participantes, sino que por el contrario, todos ellos aúnan esfuerzos para alcanzar un fin común o varios objetivos complementarios,” Una vez aclarada la definición de los juegos cooperativos, debemos aclarar qué significa la cooperación en el área de Educación Física. Cuando hablamos de un reto cooperativo dentro de la educación física nos referimos a actividades en la que los alumnos tienen que alcanzar objetivos comunes los cuales solo son logrados si todos y cada uno de los alumnos obtienen éxito. (Velázquez, 2004; citado en Velázquez; 2014) Por tanto, la

cooperación en el aula puede contribuir a desarrollar numerosos aspectos positivos en nuestros alumnos. Omeñaca, Puyuelo y Vicente (2001) destacan los siguientes:

- Permite a los alumnos conocer sus posibilidades y respetarse a sí mismos, así como a los demás miembros del grupo.
- Nos permite desarrollar las relaciones sociales de nuestro alumnado, siendo estas fundamentales cuando hablamos de aprendizaje cooperativo.
- Enseña a los alumnos a confiar en las ideas de las demás personas, valorándolas y viendo en ellas una oportunidad para el aprendizaje del grupo.

El hecho de decidir que los juegos cooperativos fueran la base del proyecto se debe a que resultan altamente motivadores y gratificantes para el alumnado, pues como se aclara en la definición son situaciones lúdicas pero cargadas de un gran aprendizaje. Esto hace que los estudiantes tengan que poner en práctica diversas acciones motrices y cognitivas para resolver las diferentes situaciones propuestas.

3.5 Metodología del proyecto

La metodología es uno de los elementos clave de los proyectos, ya que va a condicionar de manera significativa el aprendizaje de los alumnos durante el transcurso del proyecto. Por tanto, debemos prestar mucha atención en los agrupamientos que realizamos, pues va a influir en el aprendizaje de los alumnos. También es importante el estilo de enseñanza, pues es un condicionante importante en los proyectos. El estilo de enseñanza más utilizado en los proyectos es el aprendizaje cooperativo. Para abordar estos aspectos nos apoyaremos en la orden de 16 de junio que concreta el currículo en la Comunidad Autónoma de Aragón.

En efecto, la metodología debe adecuarse a las posibilidades del centro, es decir, a los recursos materiales, espaciales y personales de los que se disponen. Por esta razón, las actividades que proponemos no precisan una gran cantidad de materiales lo que permitirá que se puedan poner en práctica en cualquier contexto educativo.

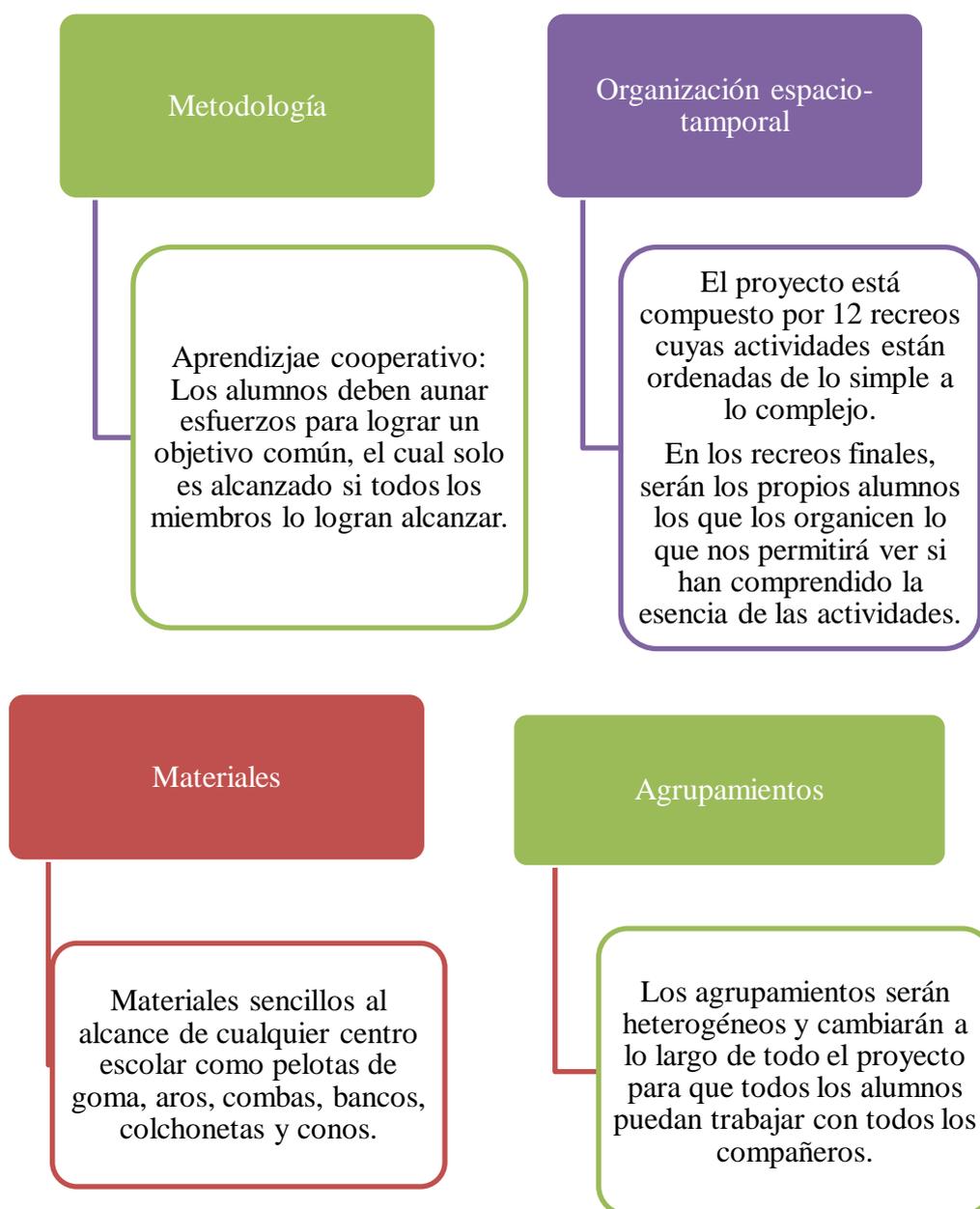
Otros aspectos metodológicos a tener en cuenta y que se han llevado a cabo en el proyecto son la presentación concreta de las actividades, la progresión de éstas de lo simple a lo complejo, centrarse en el proceso y no en el resultado final o establecer

momentos de reflexión en la práctica, de manera que los alumnos puedan verbalizar sus conductas y aumentar su aprendizaje.

En lo referente a la metodología un elemento de gran importancia es el de los agrupamientos. A lo largo de las actividades que hemos planteado, los agrupamientos nunca han sido los mismos (variando de recreo en recreo), de manera que todos los alumnos tengan la posibilidad de trabajar con todos, aumentando sus relaciones sociales y enriqueciendo su aprendizaje. El mismo currículo nos habla de agrupamientos flexibles y heterogéneos que permiten a todos trabajar con todos y más cuando estamos dentro de los juegos cooperativos, donde todos los alumnos son importantes para la consecución de los objetivos.

Es evidente que el profesorado, en función de los contenidos que se vayan a impartir, podrá utilizar diferentes estilos de enseñanza como el aprendizaje cooperativo, asignación de tareas, microenseñanza enseñanza recíproca, etc. pero todos ellas deben permitir al alumno reflexionar, autoevaluarse y perseverar en el aprendizaje. Por esta razón debemos darle a la metodología la importancia que merece al igual que a los demás elementos del currículo. En este caso, la metodología empleada será el aprendizaje cooperativo, pues los alumnos a través de las interacciones entre ellos construirán su aprendizaje de forma conjunta. Por tanto, las situaciones que propongamos tienen que obligar a los alumnos a realizar diferentes conductas motrices, así como establecer comunicación entre todos ellos (estableciendo roles) haciendo que los objetivos no puedan alcanzarse si no cooperan todos los alumnos del grupo. (Velázquez, 2010; citado en Velázquez; 2014)

Gráfico 7. Aspectos metodológicos



3.6 Desarrollo del proyecto

El proyecto se dividió en diferentes fases las cuales se muestran a continuación:

Gráfico 8. Fases del proyecto

Observación antes del proyecto	Puesta en práctica	Registro de datos durante el proyecto	Observaciones después del proyecto
Antes de comenzar el proyecto se dedicaron unos días a observar las conductas de los alumnos durante el periodo de recreo. (3 días)	Al principio, el proyecto se desarrollaba para los alumnos de CE2 durante todos los días de la semana. Al permitir la participación de todos los cursos en la segunda semana, nos ajustamos al calendario anterior. (7 semanas)	Al mismo tiempo que se desarrolla el proyecto, se registran las conductas de los alumnos en otros periodos como el de comedor o los descansos. (7 semanas)	Acabado el proyecto, se dedicaron unos días a observar las conductas de los alumnos durante el tiempo de recreo con el objetivo de ver si estas habían cambiado tras la realización de esta dinamización. (2 semanas)

Gráfico 9. Distribución gráfica de las fases del proyecto.



Los datos que se registraron en las observaciones realizadas antes de comenzar el proyecto atendían a las siguientes cuestiones:

- La distribución del recreo y el uso de sus instalaciones era desigual, lo que daba lugar a que determinados alumnos del centro tuviera mayores oportunidades de realizar AF durante éste periodo. Dicho esto, la necesidad de reorganizar el recreo era evidente.

- Por otra parte, la realización de diferentes actividades en función del sexo de los alumnos llamó la atención. Este hecho tiene una gran relación con el anterior ya que la mayoría del centro estaba formado por espacios deportivos como pistas de fútbol y baloncesto que facilitaban la práctica de AF por parte del género masculino. Este hecho hacía que ambos sexos desarrollaran actividades diferentes.

Respecto a este último dato registrado, se dedicaron unos días a observar y a anotar las actividades que realizaban los alumnos y las alumnas a lo largo del recreo, obteniendo los siguientes resultados que se muestran en las tablas de la siguiente página:

Gráfico 8. Tabla de actividades realizadas por los alumnos y alumnas del centro durante el recreo.

Ambos sexos

- Se podía observar un determinado sector de alumnos y alumnas que realizaban conjuntamente juegos de persecución en algunos de los espacios próximos a las porterías y a las canastas.
- Otro sector de estos alumnos permanecía sentado durante el tiempo de recreo en los bancos de la zona cubierta sin realizar ningún tipo de AF.

Chicos

- En su gran mayoría, los chicos realizaban juegos de carácter competitivo como el fútbol o el baloncesto. Las pistas de estos deportes eran solamente ocupadas por el género masculino, principalmente por los alumnos más mayores del colegio.

Chicas

- Las chicas se dedicaban principalmente en el recreo a jugar con juegos de mesa que estaban en las clases o a jugar con muñecos que traían de sus propias casas. Estas actividades se realizaban posiblemente por la falta de dinamizaciones o de espacios para realizar AF.

Estas diferencias no eran apreciables en los cursos de Infantil ni en los primeros cursos de primaria, sino que era a partir de CM2 (3º de Primaria) cuando se producían estos aspectos

Para tratar de eliminar estas diferencias que hacían que la práctica de AF del género femenino fuera menor, se comenzaron las dinamizaciones de juegos cooperativos en las que participaron alumnos de los dos sexos. Para ello, se llevaron a cabo 12 recreos de 30 minutos cada uno en los que las actividades se adaptaban en función de la edad de los estudiantes. Las adaptaciones que se llevaban a cabo en función de la edad estaban relacionadas con el aumento del tiempo para realizar las actividades, utilización de materiales más sencillos (pelotas más grandes, aros más grandes...) y con la modificación de los agrupamientos para que fuesen más sencillas o complejas en función de la edad y características de los alumnos participantes.

El proyecto se llevó a cabo en la zona cubierta del recreo la cual era utilizada solamente los días de lluvia. Durante el transcurso de las actividades se anotaron las conductas realizadas por los participantes, bien estuvieran siendo partícipes directos de las actividades o las hubieran realizado otro día de la semana. Estos datos podían ser observados de manera directa durante los periodos de comedor o de descanso o bien por la información recibida de los profesores del centro y vigilantes de recreo.

Gráfico 9. Aspectos observables durante el proyecto.



Para concluir el proyecto, los alumnos tenían que desarrollar el reto final, el cual consistía en que ellos mismos crearan recreos cooperativos, utilizando las estrategias y aprendizajes que habían desarrollado durante las actividades del proyecto. Los aspectos que se observaron en la realización de estos recreos autónomos fueron los mismos que durante las sesiones.

Finalizadas las actividades, se continuó durante varios días observando las conductas de los alumnos durante el periodo de recreo con el objetivo de ver si se habían alcanzado los objetivos previstos. Los datos registrados al finalizar el proyecto se contrastarían con los observados antes de iniciar las actividades.

3.7 Situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje que se llevan a cabo durante los recreos están organizadas de manera que los alumnos puedan comprender la esencia de los juegos cooperativos. Es por ello que van de simples a complejas. Las primeras son situaciones cooperativas muy sencillas que pretenden ayudar al alumno a comprender qué son los juegos cooperativos. Con el paso de los recreos las actividades se van complicando de

manera que no pueden ser resueltas sin que todos los alumnos participen de forma activa y sin que se establezcan relaciones de cooperación entre ellos. Para concluir el proyecto, se proponen dos retos cooperativos en los que se reflejará si los alumnos han comprendido el significado de la cooperación. Estos retos cooperativos suponen una gran motivación para el alumnado. Se caracterizan por ser actividades físicas cooperativas planteadas en forma de reto colectivo, donde se ha de resolver un problema con multitud de soluciones posibles, en el que los estudiantes tienen que adaptar sus conductas a la de todos y cada uno de los participantes para obtener éxito. (Velázquez, 2003; citado en Velázquez; 2014). Las dos actividades que se proponen en los retos cooperativos cumplen con estas condiciones

Por otra parte, las actividades realizadas son de carácter neutro, lo que permitirá la participación de todos los alumnos, independientemente su edad y género, contribuyendo de esta manera a los objetivos del proyecto y permitiendo una igualdad de oportunidades en la práctica de AF en el recreo.

Finalmente, son actividades que requieren un material muy sencillo el cual está disponible en la mayoría de los centros educativos e incluso algunas situaciones cooperativas pueden ponerse en práctica sin la necesidad de ningún material específico. Además no es necesario un espacio específico para ponerlas en práctica, sino que pueden realizarse en cualquier parte del recreo escolar, lo que también contribuye de buena manera a alcanzar los objetivos que hemos propuesto anteriormente, en especial el de contribuir a la organización del espacio de recreo, ya que nos permitirá utilizar zonas que no son utilizadas a lo largo de este periodo.

Las situaciones de aprendizaje son las siguientes y podemos distribuirlas en las siguientes categorías, a pesar de que a la hora de ponerlas en práctica se alternen con el propósito de que en un mismo recreo los alumnos puedan realizar actividades de diferente índole. *Para verlas desarrolladas consultar anexo 3*

- Transporte de objetos: Consiste en desplazar objetos de un lado a otro de forma cooperativa
- Desplazamiento: Consiste en realizar desplazamientos de forma cooperativa, participando todos los miembros del grupo para obtener éxito.

- Golpeo de objetos: Consiste en realizar la acción motriz del golpeo de forma cooperativa de tal manera que todos los alumnos son necesarios para alcanzar el objetivo final.

- Retos cooperativos: Son situaciones propuestas que tienen diferentes maneras de resolución pero que no son posibles de resolver sin la participación activa de todos los miembros del grupo.

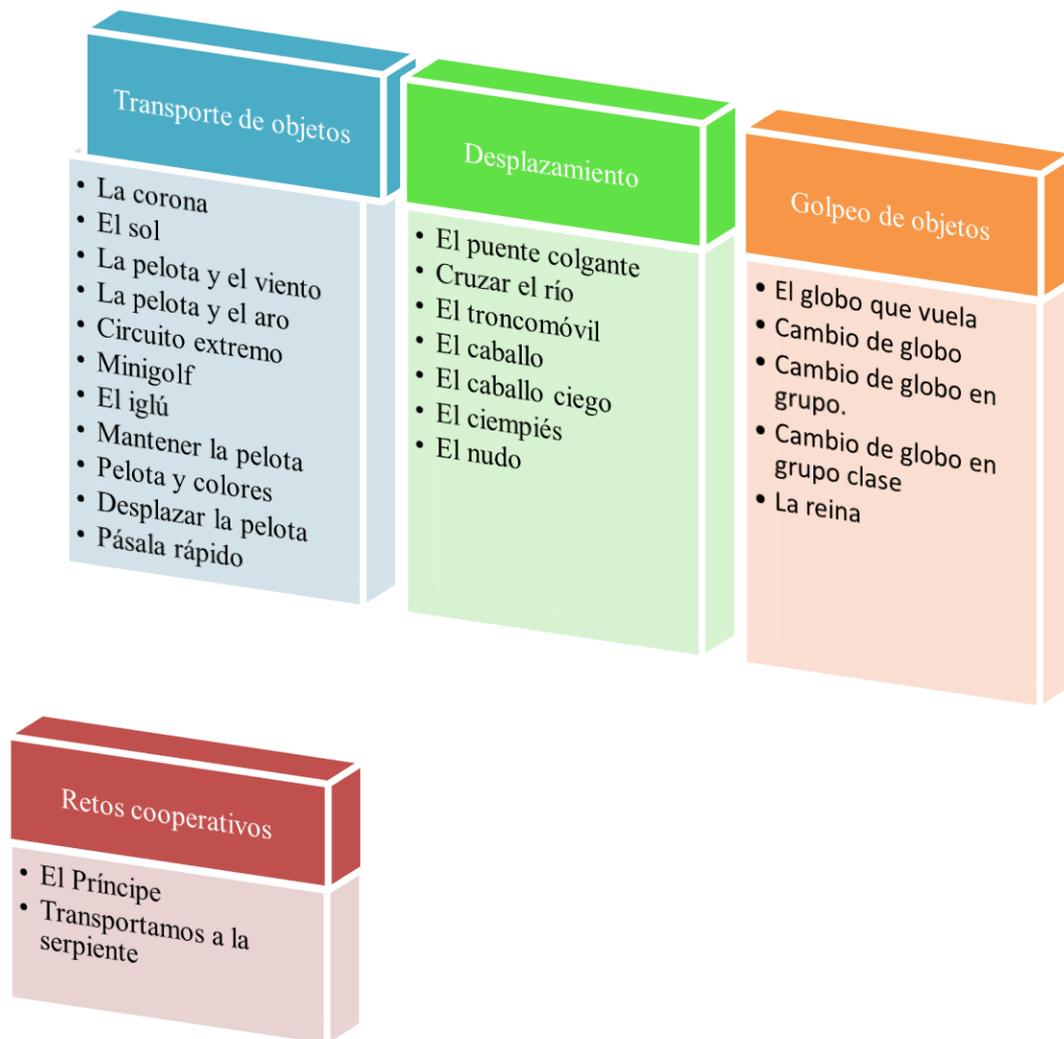


Gráfico 10. Categorías y situaciones de aprendizaje del proyecto.

3.8. Resultados del proyecto y comparación con otros proyectos

Habiendo registrado diferentes datos antes, durante y después del proyecto trataremos de extraer conclusiones y analizar estos datos de la mejor manera posible.

Finalizadas las actividades, pudimos observar que durante el tiempo de recreo, una parte de los alumnos continuaba con la realización de juegos cooperativos, bien fuesen planteados por ellos mismos o realizando alguno del mismo proyecto. Cabe destacar que los alumnos que participaban en estos juegos eran de los dos sexos aunque mayoritariamente de sexo femenino, pues muchos alumnos volvieron a practicar las actividades tradicionales de los recreos, como el fútbol y/o el baloncesto. A pesar de esto, conseguimos que aumenten los minutos de AF en el alumnado, en concreto en las chicas, pues ahora sí que podían practicar una AF que estuviese acorde a sus intereses.

En la siguiente tabla trataremos de mostrar los resultados que se obtuvieron con la realización del proyecto.

Tabla de resultados obtenidos con el proyecto.



He decidido realizar una pirámide para mostrar los resultados obtenidos y a continuación explicaré el porqué. En primer lugar, al utilizar espacios del recreo que no eran utilizados por los demás alumnos, se aumentan las posibilidades de realizar AF, ya que se les muestra a los alumnos diferentes lugares dentro del recreo para practicarla.

En segundo lugar, gracias a los contenidos aprendidos durante el proyecto y a los espacios del recreo donde se realizan las actividades, los alumnos son capaces de

organizar sus propios recreos, tal y como se vio en los retos finales del proyecto, donde los alumnos debían organizar sus recreos cooperativos.

Para finalizar, según los resultados obtenidos en el proyecto, podemos establecer que la mejora de la distribución del espacio unida a la capacidad de los alumnos para gestionar su recreo de forma activa, puede contribuir al aumento de los minutos de AF especialmente en el género femenino, el cual no tiene las mismas oportunidades de realizar AF en el recreo y es por esta razón por la que hemos decidido situar este resultado en la cúspide de la pirámide. Esta afirmación no es generalizada sino que hace referencia a los resultados obtenidos en este proyecto, sin embargo sí que se puede tener en cuenta a la hora de plantear otros proyectos educativos dirigidos al periodo de recreo.

Analizando estos resultados, podemos extraer una breve conclusión: es posible que el género femenino no rechace la práctica de AF en el ámbito escolar, fuera de la clase de Educación Física, sino que es posible que no se estén ofertando actividades que satisfagan sus intereses.

Ya para concluir, es importante destacar que los proyectos de centro pueden ser una estrategia excelente, no solo para aumentar la práctica de AF en el recreo, sino para ayudar a los alumnos a crear actitudes y valores de cooperación, solidaridad, resolver conflictos de forma pacífica, a la vez que se promociona la AF. A lo largo de todo el documento, hemos analizado proyectos de diferente índole, sin embargo todos pueden contribuir a alcanzar los mismos objetivos aunque su naturaleza sea totalmente diferente. Si tratamos de comparar nuestro proyecto con los analizados anteriormente, observaremos sus diferencias, sin embargo los objetivos que se pretenden alcanzar son los mismos.

A continuación, además de los proyectos de centro, veremos diferentes estrategias las cuales he propuesto al considerarlas muy interesantes ya que podrían contribuir a la promoción de la AF desde el centro educativo.

4. Estrategias para la promoción de la Actividad Física en el recreo

Como hemos observado a lo largo del documento, la escuela tiene un papel más que importante en la promoción de la AF y la salud. Para ello, cuenta con

numerosos momentos a lo largo de la jornada escolar que pueden contribuir a que los alumnos realicen AF de forma autónoma y satisfactoria, creando actitudes que les guíen hacia un modelo de vida activo y saludable. Por estas razones, en este documento propongo una serie de estrategias para hacer de los recreos un espacio de promoción de AF y salud:

- **Reflexionar** sobre la práctica de AF no estructurada en la escuela. Son muchos los momentos a lo largo de la jornada escolar que no están estructurados, es decir, que están fuera del horario lectivo, como pueden ser los recreos y los comedores escolares. Los centros educativos deben de contar con una serie de **recursos materiales, personales y espaciales** que ayuden a promocionar la AF desde estos momentos, contribuyendo a que los alumnos **perciban la AF de forma satisfactoria** y generar hábitos saludables y activos que produzcan beneficios a largo y corto plazo en los estudiantes.

- Los centros educativos deberían crear un **equipo de dinamización** de recreos el cual esté coordinado por un profesor o profesora de EF. Dicho equipo tendría la función de **crear diferentes proyectos de centro** para el espacio de recreo con el fin de hacer de él un espacio pedagógico que permitiera a los alumnos hacer actividad física de manera estructurada.

- **Los centros educativos y los ayuntamientos** de las ciudades deben de sumar esfuerzos para acondicionar el espacio cercano a los colegios con el objetivo de que los recreos pudieran realizarse en el exterior. Esta estrategia puede contribuir al desarrollo integral de los alumnos y al desarrollo de **la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** ya que son ellos mismos los que gestionan su seguridad y los que deciden qué actividades realizar. (Tena;2017)

- Los centros educativos deben de reflexionar sobre **la distribución actual del espacio de recreo**, ofreciendo actividades y espacios que satisfagan las necesidades e intereses de todos los alumnos. Como hemos visto anteriormente en el análisis de los resultados del proyecto “Juntos podemos”, no todos los alumnos rechazan la práctica de AF, sino que en muchas ocasiones no se ofertan en los centros actividades relacionadas con sus intereses. En este contexto, los colegios tienen un trabajo importante y en efecto, consideramos

que **la reestructuración del recreo** es el primer paso para subsanar esta necesidad.

- Evidentemente el recreo tiene un gran **poder interdisciplinar**, sin embargo actualmente no es aprovechado. Los centros educativos tienen que mirar al recreo con otros ojos y considerarlo como una oportunidad más de aprendizaje. Una buena **coordinación entre los recreos y las materias** a través de proyectos de centro puede contribuir al desarrollo global del alumnado y a alcanzar los objetivos y competencias que se proponen desde el currículo. Un ejemplo de esta coordinación sería por ejemplo en el área de Plástica crear diversos materiales que fueran a ser utilizados de forma activa en el recreo.

Siguiendo estas estrategias, es posible que el espacio de recreo tenga una mayor importancia dentro de la jornada lectiva, pues su poder pedagógico será similar al de otras asignaturas. Además de fomentar la práctica de AF por parte de los alumnos solventando así el problema de la inactividad infantil, contribuirá al desarrollo de valores que fomenten la igualdad de oportunidades entre ambos géneros subsanando de esta manera uno de los grandes problemas de la actualidad que debe ser abordado evidentemente desde el ámbito escolar.

5. Conclusión

A lo largo de todo el documento, hemos podido observar que la desigualdad entre chicos y chicas en lo que respecta a la AF es evidente, sobre todo en el periodo de recreo, donde estas diferencias se acrecientan todavía más. Para tratar de eliminarlas, el papel de los docentes, y no solo el de EF es primordial. Desde que el niño comienza a ir a la escuela, el profesor se convierte en el modelo a seguir y a imitar. Dicho esto, los maestros durante el tiempo de recreo deben de mostrarse activos, de manera que se pueda dar una imagen positiva de la AF que anime a todos los alumnos y alumnas a practicarla. Además, los profesores que vigilen este periodo o que desarrollen proyectos en él, deben tratar de organizar el espacio y proponer diversas actividades a los alumnos, independientemente su edad o género para que puedan realizar AF de forma satisfactoria y poder garantizar una igualdad de oportunidades en dicho espacio. Considero que transmitir estas actitudes sobre la AF puede contribuir a aumentar la actividad de los alumnos, así como a crear valores de cooperación, solidaridad e igualdad de oportunidades. Reitero, que esto solo puede alcanzarse si el profesor

muestra estas actitudes pues hay que recordar que estas se transmiten de manera indirecta a través de las conductas que realizamos. (Soler y Prat, 2003)

Por otro lado, considero conveniente que todos los centros educativos desarrollen proyectos de centro que hagan del recreo una oportunidad de realizar actividad física para todos y así poder darle la importancia pedagógica que merece. De esta manera podremos contribuir al desarrollo de las competencias clave desde este periodo, en especial de la competencia social y cívica y competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor pues estos proyectos pueden facilitar a los alumnos las relaciones sociales, la integración, el desarrollo de la cooperación y la resolución de conflictos de forma pacífica, así como tomar decisiones con cierta autonomía.

Plantear en los recreos actividades como juegos de carácter no competitivo, juegos cooperativos, tradicionales, de expresión corporal... pueden ayudar a conseguir dichos objetivos a la vez que se aumentan los minutos de AF en los alumnos.

En definitiva, la promoción de la AF y la salud desde el ámbito escolar no recae sobre una única persona, sino que recae sobre todo el sistema educativo, por lo que todos los profesores han de ser partícipes. Recordamos que el currículo aragonés establece en sus elementos transversales la promoción de la AF y la salud por lo que debe abordarse desde todas las áreas. Para ello, se cuenta con numerosas estrategias. En este documento hemos hablado de los proyectos de centro, los cuales pueden ser muy recomendables ya que suelen ser muy atractivos para los alumnos, pues están relacionados con sus intereses. Vista la importancia que pueden tener los proyectos durante el tiempo de recreo, creo que es papel de los docentes aunar esfuerzos para proponer diversas actividades a los alumnos en el recreo durante todo el año escolar, aumentando los minutos de AF de todos los alumnos y alumnas y eliminando las diferencias que encontramos hoy en día, así como evitando situaciones de marginación o exclusión, las cuales frecuentemente aparecen en el patio de recreo.

5.2. Conclusión personal

La realización de este trabajo me ha ayudado a comprender la importancia actual que tiene el centro educativo en la promoción de la AF y paradójicamente la escasa promoción que se hace desde él. Como hemos visto anteriormente, la inactividad de la población joven principalmente, puede dar lugar a modos de vida sedentarios

poniendo en peligro la salud de nuestro alumnado. Por tanto, como futuro docente considero que todos los miembros del centro escolar, comunidad y otros centros educativos deben de aunar esfuerzos para conseguir de la escuela un verdadero espacio de promoción de la AF.

Por otra parte, he valorado positivamente la importancia de los proyectos de intervención de centro para ayudar a subsanar este problema, sin embargo también considero que en numerosas ocasiones son los profesores de EF sobre los que recae la responsabilidad de llevar a cabo esta tarea cuando en realidad es una labor de todo el equipo docente.

Finalmente, hablaré de la importancia de los recreos en el sistema educativo actual. Creo que todos los docentes deben de valorar este espacio y darle la importancia que merece hoy en día pues su poder pedagógico es increíble. En cambio, si tenemos la posibilidad de pasear por los alrededores de un patio de recreo es muy probable no esté organizado y que haya alumnos que estén siendo excluidos de determinadas actividades o directamente que no tengan la oportunidad de realizar la AF que les interesa. El desarrollo de este trabajo me ha ayudado a comprender la importancia que tiene el hecho de organizar el recreo y de crear nuevos espacios para que todos los alumnos tengan acceso a la AF, sin embargo pienso que sigue siendo un reto pendiente de la escuela.

Para concluir, me gustaría mostrar mi satisfacción en cuanto a la posibilidad de haber podido realizar un proyecto de centro, como es “Juntos podemos” en un centro educativo francés y haber podido contribuir a la promoción de la AF y la salud de los alumnos y alumnas del centro. Además, al realizarlo de manera directa he podido comprobar el potencial educativo y la satisfacción que generan los proyectos de centro; por tanto, creo que se debe de dar la oportunidad de utilizar estas estrategias no solo en clase, sino también en los periodos de recreo y de comedor.

6. Bibliografía

- Aibar. A, Lozano. A, Liesa. M, Ibor. E, Moyano. N, Vázquez. S (2018). *Retos cooperativos inclusivos: una oportunidad de aprender contribuyendo*. En Lira, E. M., Revilla, A., y Lozano, A. (Eds). *Aprendizaje de servicio: diálogo universidad y sociedad*.(36-41). Zaragoza (España)
- Blázquez. D(2016) Educación física Auténtica, Educación física para la vida.*EmásF. Revista digital de Educación Física*. (41) 5-9
- Cantó, R. y Ruiz, L. M. (2005) Comportamiento Motor Espontáneo en el Patio de Recreo Escolar: Análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escolar. *Revista Internacional de Cienciasdel Deporte*. 1 (1), 28-45.
- Castillo. G, Picazo. C.C, Gil. P (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista electrónica Educare*.Vol. 22. 1-22.
- Chillón. P, Tercedor. P, Delgado. M, Carbonell. A (2007). La escuela como espacio saludable.*Tándem: Didáctica de la Educación Física*.(10) 37-48
- Denton. S.J, Trenell. M.I, Plötz. T, Savorv. L.A, Bailey. D.P, Kerr. C (2013). *Cardiorespiratory Fitness Is Associated with Hard and Light Intensity Physical Activity but Not Time Spent Sedentary in 10–14 Year Old Schoolchildren: The HAPPY Study*.8(10)
- Devís, J. y Beltrán, V. (2007). *La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud*. En D.P. Cevallos y N.C. Molina (Eds.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*. 29-43.
- Devís. J (2003). La salud en el currículum de la Educación Física: Fundamentación teórica y materiales curriculares.*Congreso panamericano de Educación física*.
- Escalante. Y, Backx. K, Saavedra. J. M, García-Hermoso. A, Domínguez. A. M (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de Educación Primaria. *Revista española de salud pública*. Vol.5. 481-489
- Eurobarómetro. Deporte y Actividad Física (11 de Abril 2018)

- Fernández. J, Raposo. A, Cenizo. J.M, Ramírez. J.M (2009). Los equipamientos y recursos materiales en los patios de recreo de los centros de primaria. *Revista de medios y educación*. (35). 157-174
- Frago. M, Zaragoza. J, Generelo. E, Aibar. A y Murillo. B (2016). Los niveles de actividad física: Uno de los retos de la educación física en Primaria. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y la práctica*. (142). 3-9
- Garay. B, Vizcarra. M.T y Ugalde. A.I (2017). Los recreos, laboratorios para la construcción social de la masculinidad hegemónica. *Teoría de la educación*. Vol. 29. 185-209
- González. M.J (2009). Proyecto de convivencia “Gascomarines”. *Fórum Aragón*. (9). 20-23
- Informe Skip (Febrero 2006)
- Larraz. A (1994). El acondicionamiento de los espacios exteriores escolares. Motricidad y Armonía. *Jornadas sobre motricidad y armonía en el joven niño*. CNFPT, Bordeaux, Noviembre 1994.
- Lázaro. L (2012). Educación para la salud mediante una plataforma: Red SHE. *Revista Arista Digital*. (16). 24-31
- Lopez-Miñarro, P.A. (2009) *Salud y actividad física. Efectos positivos y contradicciones de la actividad física en la salud y en la calidad de vida*. Facultad de Educación (Murcia)
- Martínez, J.; Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 15 (59) 419-432*.
- Martinez. J, Contreras. O.R, Aznar. S y Lera. A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del deporte, vol. 21,(1)117-123*.
- McNamara. L, Colley. P, Franklin. N (2017). Schoolrecess, social connectedness and health : acanadian perspective. *Health Promotion International, Vol 32.(2)392-402*
- Méndez-Giménez. A, Pallasá-Manteca. M (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos. *Revista de Educación Física y Deportes*. (134)55-68

- Murillo. B, Sevil. J, Julian. J.A, Generelo. E (2018). *Sigue la Huella: Guía para el profesorado para la promoción de hábitos saludables en el alumnado*. CAPAS. Huesca (España)
- Murillo. B, Zaragoza. J, Abarca. A, Generelo. E (2014) Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. *Tándem: Didáctica de la Educación física*. (46)15-23
- Omeñaca. R, Vicente. J (2001). *Jugar cooperando: una alternativa en la práctica lúdica dentro de la Educación Física*. En Omeñaca. R, Puyuelo. E, Vicente. J (Eds)*Bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. *Explorar, Jugar, cooperar*.(19-28). Barcelona (España). Paidotribo.
- Orden de 16 de Junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Orden SAN/1072/2018, de 11 de junio, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del año 2018.
- Pereira. B.O, Neto. C, Smith. P, Angulo. J.C (2002). Reinventar los espacios de recreo para prevenir la violencia escolar. *Revista de Cultura y Educación*. Vol. 14. (3) 297-311
- Proyecto de co-creación entre toda la comunidad educativa (2016). Acondicionamiento del patio del colegio como espacio natural, creativo, de juego y aprendizaje. Colegio público Santos Samper. Almudévar.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente.
- Rodríguez. A.G, Arjona. J (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Revista digital Educación Física y Deportes*. (170). 1-17
- Rodríguez. H, García. A (2009). Asimilación de códigos de género en las actividades del recreo escolar. *Revista universitaria de formación del profesorado*. Vol 23.(64) 59-72

- Salgado. E (2005). Estrategia para la nutrición, Actividad Física y prevención de la obesidad. *Ministerio de Sanidad y Consumo*. Madrid (España)
- Soler. S, Prat. M (2003). *Actitudes, valores y normas en la E.F y el deporte. Reflexiones y propuestas didácticas*. Barcelona (España). INDE
- Tena. I (2017). Otra mirada de los patios de recreo: Hacia un espacio más natural y educativo. *Libro de actas: Tu ciudad y su entorno también enseñan educación física*.70-74
- Velázquez. C (2014). Aprendizaje cooperativo: Aproximación teórico-práctica aplicada a la Educación Física. *EmásF, revista digital de Educación Física*.(29). 19-31

7. Anexos.

Anexo 1.

<p>Recreo 1 Lugar de realización: Recreo polideportivo. Tareas de la sesión:El puente colgante, la corona, el sol Materiales: Aros, pelotas de tenis y de gomaespuma Agrupamientos: 2 grupos, grupos de 4 y parejas</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: Puente colgante:10´.La corona: 10´El sol: 10´</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>El puente colgante:</u> Llegar al otro lado del puente colgante, adaptando sus conductas a la de los compañeros, de tal manera de que puedan caminar a la vez por el puente. <u>La corona:</u> Transportar de un lugar a otro el aro con la cabeza con la ayuda de sus compañeros.<u>El sol:</u> Transportar de un lugar a otro la pelota llevándola espalda con espalda con un compañero</p>	<p>Reglas de las situaciones: Puente colgante: No caminar fuera del espacio delimitado. El sol y la corona: No ayudarse de las manos más que para colocar el material al principio</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El puente colgante:</u> Se colocarán aros en línea. Los alumnos, divididos en dos grupos tendrán que cruzar el puente de manera simultánea, adaptando sus conductas de tal manera que ningún alumno tenga que salir del puente para dejar paso a otro. <u>La corona:</u> Por grupos de 4, los alumnos deberán transportar un aro de un lugar del recreo a otro, ayudándose solamente de la cabeza para transportarlo. <u>El sol:</u> Por parejas, los alumnos tendrán que transportar una pelota de gomaespuma de un lugar a otro del recreo, transportándola solamente con la espalda y sin poder ayudarse de las manos más que para colocarla al principio.</p>	<p>Variables: El puente colgante: separar más los aros que forman el puente .La corona: Cambiar el tamaño del aro. El sol: Cambiar el tamaño de la pelota</p>
<p>Criterios de éxito: El puente colgante: Los dos grupos cruzan el puente sin caerse .La corona: Llegar al destino sin que se caiga el aro de la cabeza. El sol: Llegar al otro lado sin que se caiga la pelota.</p>	<p>observaciones</p>

<p>Recreo 2 Tareas de la sesión:El sol, El nudo Cruzar el río Materiales: Aros, pelotas de tenis y de gomaespuma Agrupamientos Parejas, grupos de 5 y grupos de 5</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 10' cada actividad</p>
<p>Finalidad de las situaciones:<u>El sol</u>: Transportar de un lugar a otro la pelota llevándola espalda con espalda con un compañero <u>El nudo</u>: Los alumnos se enredarán entre ellos y deberán deshacer el nudo que han formado sin soltarse las manos. <u>Cruzar el río</u>: Todos los miembros del grupo deben llegar al otro lado utilizando únicamente el material del que disponen.</p>	<p>Reglas de las situaciones: El sol: No ayudarse de las manos .El nudo: Permanecer siempre cogidos de las manos. Cruzar el río: No pisar fuera de los aros a la hora de cruzar.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El sol</u>: Por parejas, los alumnos tendrán que transportar una pelota de gomaespuma de un lugar a otro del recreo, transportándola solamente con la espalda y sin poder ayudarse de las manos más que para colocarla al principio. <u>El nudo</u>: Formaremos grupos de 5 personas, los cuales estarán unidos de la mano. El primero de la fila se introducirá por los huecos que dejan sus compañeros hasta no saber deshacer el nudo que se ha formado. Posteriormente, entre todos los componentes del grupo, deberán intercambiar ideas para deshacer lo que han formado. <u>Cruzar el río</u>: Cada grupo de 5 personas dispondrá de 4 aros, los cuales: tendrá que utilizar para cruzar de un lado a otro del recreo. Los cinco alumnos deberán de intercambiar ideas y estrategias para llegar al otro lado utilizando solamente el material que se les proporciona.</p>	<p>Variables: El sol: Cambiar el tamaño de la pelota. El nudo: El primero de cada grupo hacerlo con los ojos cerrados. Cruzar el río: Disminuir el número de aros.</p>
<p>Criterios de éxito:El sol: Llegar al otro lado sin que se caiga la pelota. El nudo: Deshacer el nudo sin soltarse de las manos. Cruzar el río: Que todos los alumnos lleguen al otro lado del terreno.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 3 Tareas de la sesión: El globo que vuela, cambio de globo, cambio de globo en grupo y cambio de globo en grupo completo Materiales: Globos Agrupamientos Parejas, grupos de 10, grupo completo</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: El globo que vuela y cambio de globo: 5'cada una. Cambio de globo en grupo: 10' Cambio de globo grupo clase: 10'</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>El globo que vuela:</u> Por parejas, golpear el globo evitando que éste caiga. <u>Cambio de globo:</u> Por parejas, cada alumno con un globo, intercambiar los globos de manera simultánea. <u>En grupo:</u> mismo procedimiento pero con un grupo mayor. <u>Clase:</u> Mismo procedimiento pero toda la clase en el mismo grupo.</p>	<p>Reglas de las situaciones: Solamente un globo por persona. Cuidar y respetar el material cifiéndose únicamente a la actividad propuesta.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El globo que vuela:</u> Por parejas, uno situado en frente del otro, se realizarán intercambios, sin atrapar el globo entre golpeo y golpeo. Los alumnos tienen que conseguir realizar el máximo número de intercambios sin que el globo caiga al suelo <u>Cambio de globo por parejas, grupo y grupo clase:</u> Los alumnos, agrupados de estas diferentes formas, dispondrán de un globo cada uno y deberán intercambiarlo de manera simultánea. Los alumnos deberán verbalizar las acciones que van a realizar para poder obtener éxito. En esta actividad, cuanto mayor es el grupo de trabajo más difícil es obtener éxito, pues todos los alumnos tienen que adaptar sus conductas.</p>	<p>Variables: Las variantes para las actividades serán las mismas. Consistirán en privar a los alumnos de diferentes puntos de apoyo (pata coja) o limitar las superficies de golpeo (solo pies, cabeza, mano derecha...)</p>
<p>Criterios de éxito: Intercambiar un mínimo de 10 veces el globo sin que este se caiga al suelo.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 4 Tareas de la sesión: La pelota y el viento, La pelota y el aro, El circuito extremo y El minigolf Materiales: Cinta americana, aros de diferentes tamaños, conos y pelotas de ping-pong Agrupamientos Parejas</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: La pelota y el viento: 5'. La pelota y el aro: 5'. El circuito extremo: 10'. El minigolf: 10'</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>La pelota y el viento:</u> Los alumnos deben de intercambiarse la pelota soplando sin sacarla de las líneas que delimitan el espacio de juego. <u>La pelota y el aro:</u> Introducir la pelota en el aro que se encuentra en el centro soplando una vez cada uno. <u>El circuito extremo:</u> Soplando la pelota una vez cada uno, hacer que ésta supere los obstáculos colocados en el terreno. <u>El minigolf:</u> Introducir la pelota en los diferentes aros distribuidos por el espacio</p>	<p>Reglas de las situaciones: Para desplazar la pelota no se puede utilizar ninguna parte del cuerpo, solo los soplidos. .Los alumnos, tienen que soplar una vez cada uno de forma alterna, uno mismo no puede soplar dos veces.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>La pelota y el viento:</u> Se formarán dos líneas paralelas con cinta americana, las cuales delimitarán el terreno de juego. Los alumnos tendrán que enviarse la pelota del campo sin que está salga del terreno delimitado. <u>La pelota y el aro:</u> Lo que haremos en esta situación será colocar un aro entre los dos alumnos. Éstos deberán introducir la pelota en el aro, siguiendo las mismas normas que en la actividad anterior. <u>Circuito extremo:</u> Los alumnos tendrán que superar un circuito (rodear los bancos del patio y los árboles) haciendo soplar la pelota una vez cada uno, antes de que se cumpla el tiempo establecido. <u>Minigolf:</u> Hemos colocado 10 aros distribuidos por el recreo y cada uno corresponde a una estación diferente. Los alumnos tendrán que completar todas las estaciones siguiendo las mismas reglas que en las actividades anteriores. (soplar y el tiempo)</p>	<p>Variables: La pelota y el viento: Ampliar o disminuir el espacio por el que puede circular la pelota. En el resto de actividades, las variables serán aumentar o disminuir el tamaño de los aros, así como aumentar o disminuir el tiempo del que disponen los alumnos para realizar cada actividad.</p>
<p>Criterios de éxito: La pelota y el viento: Realizar un mínimo de 10 pases sin que la pelota salga de las líneas. La pelota y el aro: Introducir la pelota en el aro antes del tiempo establecido. El circuito extremo: Superar el circuito antes del tiempo establecido. El minigolf: Introducir la pelota en los diferentes aros distribuidos por el espacio en un tiempo inferior a un minuto.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 5 Tareas de la sesión: Retos cooperativos: Transportar a la serpiente y El príncipe Materiales: Cuerdas de gran longitud Agrupamientos Grupos de 10</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 15´cada actividad como máximo</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>Transporta a la serpiente:</u> Colocarse la cuerda sobre la cabeza para desplazarse y realizar un determinado circuito. <u>El príncipe:</u> Conseguir que el príncipe cruce el recreo sin tocar el suelo.</p>	<p>Reglas de las situaciones: Apuntar los resultados verdaderos en las hojas de retos que se aportarán en dicho recreo sobre si se han superado los retos y en el tiempo en el que se han superado.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>Transportamos a la serpiente:</u> cada grupo de 10 alumnos se situará en fila india y colocará una cuerda en la cabeza. Los alumnos se tienen que desplazar todos a la vez para dar una vuelta al patio de recreo, sin que la cuerda caiga al suelo. El reto concluirá cuando todos los alumnos lleguen a la meta con la cuerda en la cabeza. <u>El príncipe:</u> Uno de los alumnos es el príncipe, el cual tiene que cruzar el recreo sin tocar el suelo. Para ello, cuenta con la ayuda de sus compañeros, sobre los cuales se podrá apoyar, sin embargo estos no pueden desplazarse por el terreno, es decir, se tendrán que situar de forma estratégica. Esta actividad permitirá a los alumnos intercambiar ideas en cuanto a la posición de cada jugador. El espacio de juego es suficientemente grande para que todos los alumnos tengan protagonismo y todos participen en conseguir el éxito.</p>	<p>Variables: Transportamos a la serpiente: Realizar la actividad de cuclillas.</p>
<p>Criterios de éxito: Transportar a la serpiente: Completar el circuito sin que la cuerda caiga al suelo. El príncipe: Cruzar el recreo lo antes posible sin que el príncipe toque el suelo.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 6 Tareas de la sesión: La comba por parejas, La comba y el sombrero y El troncomóvil. Materiales: Combas y conos Agrupamientos Grupos de 4, Grupos de 10</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 10' cada actividad</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>La comba por parejas:</u> Saltar los dos alumnos a la vez la comba manteniéndose cogidos de la mano durante todos los saltos. <u>La comba y el sombrero:</u> Realizar lo mismo que en la actividad anterior pero manteniendo un cono en la cabeza. <u>El troncomóvil:</u> Cruzar el polideportivo deslizando por la espalda de sus compañeros.</p>	<p>Reglas de las situaciones: En las dos actividades de comba, mantenerse cogidos de la mano durante todo el proceso. El troncomóvil: desplazarse únicamente rodando por encima de los compañeros.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>La comba por parejas:</u> Se formarán grupos de 4 aleatorios, dos miembros de cada grupo serán los encarados de “dar a la comba” mientras que los otros dos miembros saltarán cogidos de la mano y de forma simultánea. <u>La siguiente actividad</u> será la misma, pero los alumnos que saltan deberán mantener un cono cada uno en la cabeza. Los roles cambiarán cada 2 minutos. <u>En El troncomóvil,</u> los alumnos se tumbarán boca abajo y el alumno restante se deslizará por encima de ellos hasta llegar al final. Una vez haya llegado, se colocará igual que sus compañeros y el último alumno de la fila será el que se deslizará. Se repetirá el proceso hasta cruzar todo el polideportivo.</p>	<p>Variables: Variar la velocidad de las combas.</p>
<p>Criterios de éxito: Comba por parejas y la comba y el sombrero: Lograr realizar 15 saltos sin parar y sin soltarse las manos. El troncomóvil: Llegar lo antes posible hasta el otro extremo del polideportivo.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 7 Tareas de la sesión: El caballo, El caballo ciego y El ciempiés Materiales: Combas pequeñas, combas grandes y pañuelos Agrupamientos Parejas, parejas y grupos de 10</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 10' cada actividad</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>El caballo y el caballo ciego:</u> Moverse por el espacio disponible sin detenerse y sin chocar con otros compañeros. <u>El ciempiés:</u> Superar el circuito establecido sin que el ciempiés se separe.</p>	<p>Reglas de las situaciones: En ninguna de las actividades se pueden dar consignas orales a sus compañeros, solo se pueden comunicar por el movimiento de las cuerdas.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El caballo:</u> por parejas, uno de los miembros de pareja asume el rol de jinete y otro el de caballo. El alumno que asume el rol de caballo va tirando de las cuerdas. LA labor del jinete es indicar al caballo a qué lado tiene que girar tirando de la cuerda que corresponde (derecha o izquierda). Los alumnos se desplazarán libremente por todo el recreo corriendo o andando. A los 5 minutos se cambiarán los roles. <u>La siguiente actividad</u> será igual pero en esta ocasión la persona que actúa como caballo irá con los ojos vendados con un pañuelo <u>El ciempiés</u> será un reto cooperativo en el que todos los alumnos del grupo se pondrán en fila y tendrán que guiar al primero de ellos siguiendo el mismo procedimiento que antes para superar un circuito previamente diseñado. Los roles se irán cambiando para que todos los alumnos puedan pasar por todas las posiciones.</p>	<p>Variables: Realizar las actividades corriendo en vez de andando.</p>
<p>Criterios de éxito: El caballo y el caballo ciego: Moverse por el espacio sin detenerse y chocarse durante toda la actividad. El ciempiés: Superar el circuito en el tiempo establecido sin que se separe el ciempiés.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 8 Tareas de la sesión: El iglú, Mantener la pelota y La pelota y colores Materiales: Pelotas de gomaespuma de diferentes colores y paracaídas Agrupamientos: grupos de 10.</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 10'cada actividad</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>El iglú:</u> La situación consiste en que todos los alumnos se introduzcan a la vez de forma coordinada debajo del paracaídas formando un iglú. <u>Mantener la pelota:</u> sacudir el paracaídas evitando que las pelotas que se encuentran en el salgan de éste. <u>Pelota y colores:</u> Enviar fuera las pelotas que se encuentran en el paracaídas, pero golpeándolas con la parte del color que corresponde a cada pelota.</p>	<p>Reglas de las situaciones: No golpear las pelotas con las manos en los ejercicios donde haya pelotas. Sujetar siempre el paracaídas con las dos manos.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El iglú:</u> formaremos grupos de 10 personas cada uno, el cual dispondrá un paracaídas. El objetivo será que los alumnos sacudan el paracaídas de arriba abajo al mismo tiempo y de forma coordinada. Cuando los alumnos lo consideren tendrán que introducirse rápidamente debajo del paracaídas consiguiendo que éste adquiera la forma de un iglú. Para ello, los alumnos tienen que coordinar muy bien sus movimientos y adaptarse a las conductas de sus compañeros. <u>En la siguiente actividad,</u> seguiremos manteniendo los mismos grupos y el mismo material, aunque añadiremos pelotas de goma espuma. El objetivo es sacudir el paracaídas de arriba abajo de manera coordinada pero manteniendo en el las pelotas de gomaespuma que se encuentran sobre el paracaídas. Conforme los alumnos vayan progresando en la actividad se irá aumentando el número de pelotas.En la última actividad se mantendrá el mismo material y los mismos agrupamientos. <u>El ejercicio</u> esta vez consistirá en vez de mantener las pelotas, enviarlas fuera, pero manera que cada pelota salga fuera dando el último bote en su color correspondiente del paracaídas. Esta actividad obliga a los alumnos, no solo a cooperar para mover el paracaídas al mismo tiempo, sino que colaborar para mover objetos que se encuentran en su interior y con una intención determinada.</p>	<p>Variables: Variar el número de pelotas que se introducen en el paracaídas</p>
<p>Criterios de éxito: El iglú: Conseguir formar un iglú 3 veces. Mantener la pelota: Conseguir que todas las pelotas se mantengan el paracaídas durante 2' Pelota y colores: Enviar fuera al menos una pelota de cada color golpeando con la parte del paracaídas que corresponde.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 9 Tareas de la sesión: Desplazar la pelota, Pásala rápido y La reina Materiales: Pelotas de gomaespuma y conos de diferentes tamaños Agrupamientos: parejas, grupos de 10 y grupos de 10.</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 10' cada actividad</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>Desplazar la pelota:</u> Desplazar la pelota por parejas, de diferentes formas y que ésta esté siempre en contacto con los dos miembros de la pareja. <u>Pásala rápido:</u> Pasar la pelota con los pies, desde el primer alumno de la fila al otro extremo de esta en el menor tiempo posible. <u>La reina:</u> Derribar entre todos los compañeros todos los conos menos la reina.</p>	<p>Reglas de las situaciones: Desplazar la pelota: los dos miembros de la pareja tienen que estar en contacto con la pelota. Pásala rápido: utilizar los pies para pasar la pelota. La reina: Respetar el orden de lanzamiento de cada uno</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>El primer ejercicio</u> se realizará por parejas, realizadas de manera aleatoria. Los alumnos dispondrán de 10 minutos de libre exploración para descubrir diferentes formas de transportar la pelota, estando siempre en contacto con ella. Si los alumnos alcanzan 3 formas diferentes de desplazar la pelota, realizaremos la misma actividad pero por grupos de 4 personas. El objetivo y las normas de la actividad serán las mismas. <u>Para la siguiente actividad,</u> formaremos dos equipos de 10 y los dispondremos en dos filas iguales, sentado uno delante del otro. EL primero de cada fila dispondrá de una pelota de gomaespuma. El objetivo será pasar la pelota hacia atrás con los pies, para llegar cuanto antes al último miembro del equipo. Realizaremos el mismo ejercicio durante dos veces y si los alumnos son capaces de realizarlo de forma satisfactoria, realizaremos alguna variante. <u>Para la última actividad.</u> Se mantendrán los mismos grupos. Cada alumno dispondrá de un balón de goma. El objetivo es que con un tiro cada uno, los alumnos puedan derribar todos los conos menos a la reina, que se encontrará en el centro.</p>	<p>Variables: Desplazar la pelota: Realizar la actividad por grupos de 4. La reina: crear una separación mayor entre los conos.</p>
<p>Criterios de éxito: Desplazar la pelota: Conseguir desplazar la pelota de 3 formas diferentes. Pásala rápido: pasar la pelota hacia atrás cogiéndola con los pies hasta el otro extremo de la fila en menos del tiempo preestablecido La reina: Derribar todos los bolos menos la reina.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 10 Tareas de la sesión: Retos cooperativos: Transportar a la serpiente y El príncipe Materiales: Cuerdas de gran longitud Agrupamientos Grupo completo</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 15´cada actividad como máximo</p>
<p>Finalidad de las situaciones: <u>Transporta a la serpiente:</u> Colocarse la cuerda sobre la cabeza para desplazarse y realizar un determinado circuito. <u>El príncipe:</u> Conseguir que el príncipe cruce el recreo sin tocar el suelo.</p>	<p>Reglas de las situaciones: Apuntar los resultados verdaderos en las hojas de retos que se aportarán en dicho recreo sobre si se han superado los retos y en el tiempo en el que se han superado.</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: <u>Transportamos a la serpiente:</u> cada grupo de 10 alumnos se situará en fila india y colocará una cuerda en la cabeza. Los alumnos se tienen que desplazar todos a la vez para dar una vuelta al patio de recreo, sin que la cuerda caiga al suelo. El reto concluirá cuando todos los alumnos lleguen a la meta con la cuerda en la cabeza. <u>El príncipe:</u> Uno de los alumnos es el príncipe, el cual tiene que cruzar el recreo sin tocar el suelo. Para ello, cuenta con la ayuda de sus compañeros, sobre los cuales se podrá apoyar, sin embargo estos no pueden desplazarse por el terreno, es decir, se tendrán que situar de forma estratégica. Esta actividad permitirá a los alumnos intercambiar ideas en cuanto a la posición de cada jugador. El espacio de juego es suficientemente grande para que todos los alumnos tengan protagonismo y todos participen en conseguir el éxito.</p>	<p>Variables: Transportamos a la serpiente: Realizar la actividad de cuclillas.</p>
<p>Criterios de éxito: Transportar a la serpiente: Completar el circuito sin que la cuerda caiga al suelo. El príncipe: Cruzar el recreo lo antes posible sin que el príncipe toque el suelo.</p>	<p>Observaciones</p>

<p>Recreo 11 y 12 Tareas de la sesión: Organizar recreo autónomo Materiales: A elección del alumnado Agrupamientos Grupo completo</p>	<p>Duración aproximada de las situaciones: 30' cada recreo</p>
<p>Finalidad de las situaciones: Realizar recreos cooperativos de forma autónoma, gestionando de manera responsable los materiales, espacios y agrupamientos</p>	<p>Reglas de las situaciones: Practicar solamente actividades cooperativas</p>
<p>Desarrollo de las situaciones: Los alumnos deberán organizarse de manera autónoma para realizar recreos cooperativos utilizando los diferentes recursos que han aprendido a lo largo del proyecto.</p>	<p>Variables</p>
<p>Criterios de éxito: Conseguir realizar recreos cooperativos autónomos sin la ayuda del profesor</p>	<p>Observaciones</p>